

## WANN GEHEN KINDER WIEDER ZUR TAGESORDNUNG ÜBER?

So schnell und so komplikationslos wird das vielleicht nicht gehen. Kinder brauchen Zeit, um ihre Ängste und Unsicherheiten zu verarbeiten. Und wir sollten ihnen diese Zeit auch geben. Halt, Geborgenheit und Normalität sind wichtig.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Verhaltensänderungen Ihres Kindes wie Ängste, Schuldgefühle oder Depressionen auf besondere Probleme hinweisen, dann wenden Sie sich an die Karlsruher Beratungsstellen.

### Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Otto-Sachs-Straße 6, Telefon 0721 133-5360  
[www.karlsruhe.de/b3/soziales/einrichtungen/pbst](http://www.karlsruhe.de/b3/soziales/einrichtungen/pbst)

### AllerleiRauh

Otto-Sachs-Straße 6, Telefon 0721 133-5381  
[www.karlsruhe.de/allerleirauh](http://www.karlsruhe.de/allerleirauh)

### Sozialer Dienst

Bezirksgruppen in den einzelnen Stadtteilen  
 Info unter Telefon 0721 133-5301  
[www.karlsruhe.de/sodi](http://www.karlsruhe.de/sodi)

### Jugendberatungsstelle

Kaiserstraße 64, Telefon 0721 133-5391  
[www.karlsruhe.de/b3/soziales/einrichtungen/jugendberatung](http://www.karlsruhe.de/b3/soziales/einrichtungen/jugendberatung)

### Deutscher Kinderschutzbund, OV Karlsruhe e.V.

Kaiserallee 109, Telefon 0721 842208  
[www.kinderschutzbund-karlsruhe.de](http://www.kinderschutzbund-karlsruhe.de)

### Wildwasser & FrauenNotruf

Kaiserstraße 235, Telefon 0721 859173  
[www.wildwasser-frauennotruf.de](http://www.wildwasser-frauennotruf.de)

### Klinik für Kinder- und Jugendmedizin – Psychologischer Dienst

Moltkestraße 90, Telefon 0721 974-3310

### Städtisches Klinikum –

#### Kinder- und jugendpsychiatrische Abteilung

Südliche Hildapromenade 7, Telefon 0721 974-3901

## VERWENDETE LITERATUR

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
 Mit Kindern darüber reden.  
 (Faltblatt, zu beziehen über [broschuerenstelle@bmfsfj.bund.de](mailto:broschuerenstelle@bmfsfj.bund.de) oder [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de))
- Rogge, Jan-Uwe  
 Ängste machen Kinder stark.  
 Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Verlag
- Herbert, Martin  
 Posttraumatische Belastung: die Erinnerung an die Katastrophe – und wie Kinder lernen, damit zu leben.  
 Bern: Huber Verlag.
- Barbara Bräutigam et al.  
 Leitgedanken für Eltern und Angehörige traumatisierter Kinder  
 Bessel A. van der Kolk et al., Traumatic Stress, Seite 425 bis 443

## HERAUSGEBER

### Stadt Karlsruhe

#### Sozial- und Jugendbehörde | Kinderbüro – Jugendschutz

Südenstraße 42

76135 Karlsruhe

Telefon: 0721 133-5111

Fax: 0721 133-5139

[www.karlsruhe.de/kinderbuero](http://www.karlsruhe.de/kinderbuero) → Jugendschutz

# TRAUMATISCHE EREIGNISSE

Mit Kindern darüber reden ...

## MIT KINDERN DARÜBER REDEN ...



Durch traumatische Ereignisse wie Kriege, Terroranschläge, Naturkatastrophen und Gewaltdelikte, aber auch Unfälle oder durch den Verlust einer nahestehenden Person entstehen bei vielen Menschen Ängste und ein Gefühl der Hilflosigkeit. Derartige Reaktionen können auch dann ausgelöst werden, wenn die Ereignisse nur indirekt erlebt werden.

Kinder haben besondere Schwierigkeiten, diese Erlebnisse zu verarbeiten. Sie reagieren gefühlsmäßig, sind verunsichert, suchen nach Erklärungen, wollen das Unbegreifliche begreifen. Während einige Kinder sich aktiv mit der Erfahrung auseinandersetzen, direkt auf andere zugehen, ihre Gefühle zeigen und Fragen stellen, ziehen sich andere zurück und lassen niemanden an ihrem Innenleben teilhaben.

Eltern und andere Bezugspersonen sehen sich mit den Reaktionen der Kinder, ihren Fragen und Gefühlen konfrontiert. Weil sie selbst verunsichert sind, können viele Erwachsene nicht reagieren.

Kinder dürfen mit ihren Ängsten nicht allein gelassen werden. Deshalb wollen wir mit diesem Faltblatt dazu beitragen, die Bezugspersonen zu stärken, damit diese wiederum die Kinder besser unterstützen können. Denn zu den wichtigsten Dingen, die wir Kindern mit auf den Weg geben können, zählen Selbstvertrauen und Hoffnung.

Deshalb haben wir Empfehlungen von Fachleuten zusammengestellt, wie man Kinder angemessen begleiten kann.

Martin Lenz  
Bürgermeister

## WORAUF SOLLTEN ERWACHSENE IM ALLGEMEINEN ACHTEN?

Schreckliche Ereignisse lösen bei jüngeren Kindern Trennungsängste und Ängste vor dem Alleingelassen werden aus. Kinder fragen sich: „Was passiert mit mir, wenn Papa und Mama tot sind?“ Schulkinder stellen differenzierte Bezüge zur ihrer Wirklichkeit her, zum Beispiel: „Was ist, wenn so etwas in meiner Stadt passiert?“ Kinder wollen ehrliche und offene Antworten auf ihre Fragen. Sie brauchen keine Beschwichtigungen oder Antworten, die die Gefühle der Kinder nicht respektieren, wie: „Du brauchst keine Angst zu haben!“

## WAS IST FÜR KINDER IN DIESER SITUATION WICHTIG?

Kinder brauchen die Gewissheit und das Gefühl, ernst genommen zu werden. Sie benötigen Halt, Sicherheit und Geborgenheit und brauchen so viel Normalität wie möglich. Kindergeburtstage oder Kinderfeste ausfallen zu lassen, könnte zu einer weiteren Verunsicherung führen. Sollte das Kind schlecht schlafen, nächtliche Alpträume haben, den Weg ins elterliche Bett suchen, um sich dort Nähe zu holen, dann ist das zeitlich begrenzt völlig in Ordnung.

## WORAUF MÜSSEN ERWACHSENE ACHTEN, WENN SIE MIT KINDERN REDEN?

Geben Sie dem Kind Gelegenheit zur Aussprache, während Sie sich mit ihm beschäftigen. Eine Unterhaltung während des Spielens, beim Basteln oder Zeichnen ist eine gute Gelegenheit, dem Kind nahe zu sein und es zu unterstützen. Wichtig sind altersgemäße Antworten. Bei jüngeren Kindern ist das Prinzip der Rückfrage besonders geeignet. „Kann das auch bei uns passieren, Papa?“ – „Was meinst du?“ – „Ich glaube schon, Papa. Aber wenn was passiert, bist du bei mir!“ Der Vater nickt und nimmt seinen Sohn in den Arm. An diesem kleinen Dialog erkennt man: Das Kind will Gewissheit, ob es sich auf den Halt der Eltern verlassen kann.

## WIE KÖNNEN ERWACHSENE HERAUSFINDEN, WELCHE UNTERSTÜTZUNG DAS KIND BRAUCHT?

Fragen Sie das Kind, welche Art der Hilfe es möchte. Lassen Sie es wissen, dass es in Ordnung ist, wenn es sich seltsam fühlt, sich fürchtet, wütend ist oder Schuldgefühle hat. Nehmen Sie sich Zeit. In bestimmten Situationen, vor allem nachts, wenn furchterregende Gedanken auftauchen, ist es aber auch gut, das Kind mittels Büchern, Geschichten oder Musik abzulenken und zu beruhigen.

## WAS SIND ALTERSGEMÄSSE ANTWORTEN UND FORMEN DER VERARBEITUNG?

Jüngere Kinder verarbeiten Ängste in ihren Spielen, in ihren Träumen. Ältere Kinder suchen das Gespräch mit den Eltern, vor allem aber auch die Unterhaltungen mit gleichaltrigen Freundinnen und Freunden. Sie reden aber nicht nur, sondern sie tun auch etwas: Sie stellen Kerzen auf. Sie legen Blumen nieder. Sie schreiben Briefe und Tagebücher. Oder sie fantasieren darüber, was sie in einer vergleichbaren Situation gemacht hätten. Solche Aktivitäten sind Versuche, mit Gefühlen der Ohnmacht und Hilflosigkeit umzugehen.

## WIE VIEL KONTAKT BRAUCHT MEIN KIND?

Laden Sie Freundinnen und Freunde des Kindes ein. Lassen Sie nicht zu, dass es sich sozial isoliert. Geben Sie ihm aber auch ab und zu die Gelegenheit, sich zurückzuziehen: an einen Ort, an dem es seine Gefühle ausdrücken und in aller Ruhe allein sein kann.

## SOLLEN ERWACHSENE IHRE GEFÜHLE VERBERGEN?

Eltern sind keine angstfreien, allwissenden Wesen! Das nehmen Kinder ihren Eltern nicht ab. Seien Sie ehrlich, geben Sie Ihre Unsicherheiten zu! Teilen Sie dem Kind mit, wenn Sie etwas nicht erklären können. Sätze wie „Dafür bist du noch zu jung“ nimmt die kindliche Persönlichkeit mit ihrem Drang, Wirklichkeit zu begreifen, nicht ernst.

## DÜRFEN KINDER IMMER NACHRICHTEN SEHEN?

Nachrichten über die Weltlage erfährt ein Kind nicht allein über die Fernsehprogramme, sondern auch über andere Medien.

Zwei Dinge sind wichtig: Bei jüngeren Kindern gilt es, bezüglich Nachrichten, die für Erwachsene gemacht sind, klare Grenzen zu setzen. Sollten Kinder damit doch konfrontiert werden, dann muss man ihnen Gelegenheit geben, das Gesehene zu verarbeiten. Sie tun dies über das Spiel, die selbst inszenierte Terroristenjagd, den Feuerwehreinsatz oder, wenn sie älter sind, über das Gespräch.

Hinzu kommt ein zweiter Gesichtspunkt: Es gibt Informationssendungen für Heranwachsende wie „Logo“ (ZDF), die solch dramatische Ereignisse für Kinder vom achten Lebensjahr an hervorragend geeignet aufbereiten.