

# Leitfaden „Psychische erste Hilfe für Kinder“<sup>1</sup>

Dieser Leitfaden soll dazu dienen, psychische erste Hilfe zu leisten, wenn Kinder Notfälle erlebt haben.

## Kinder unter 2 Jahren

Können mit erhöhter Irritierbarkeit, verstärktem Weinen und erhöhtem Zuwendungsbedürfnis reagieren. Informieren Sie die Eltern darüber, dass sie dem Kind mehr Zuwendung geben, beim Einschlafen dabeibleiben und Geduld haben sollen. Unterstützen Sie die Eltern, wenn diese nicht in der Lage sind, den Bedürfnissen des Kindes adäquat zu begegnen.

## Kinder von 2-7 Jahren

Können sich in Notfällen kaum schützen. Besonders wenn ihre Eltern mit Angst und Unsicherheit reagieren oder selbst verletzt werden, kann das Kind mit intensiver Angst reagieren. In den Wochen nach dem Ereignis wird das Kind einzelne Elemente des Ereignisses nachspielen. Bereiten Sie die Eltern und Lehrer darauf vor und ermuntern Sie sie, das Kind dabei zu unterstützen und vor allem auch die Rettungsmaßnahmen mit ihm nachzuspielen. (Auch Zeichnen ist eine gute Methode). Folgende Punkte sind zu beachten:

- Geben Sie Sicherheit
- Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, sich auszudrücken
- Lassen Sie das Kind spielen
- Erklären Sie dem Kind was passiert ist

---

<sup>1</sup> Vergleiche: Pynoos, R. S, Nader, K. (1988), S. 445-473.

<b>Symptome</b>	<b>Psychische Erste Hilfe</b>
Hilflosigkeit und Passivität	Unterstützung geben, für Ruhe, Behaglichkeit, Essen sorgen, Gelegenheit zum Spielen, Malen oder Zeichnen geben
Generalisierte Angst	Erwachsenes "Schutzschild" wieder herstellen
Kognitive Verwirrung (z.B. nicht Verstehen, dass die Gefahr vorüber ist)	Wiederholte konkrete Erklärung geben
Schwierigkeiten zu definieren was sie belastet	Wörter bereitstellen für gewöhnliche Stressreaktionen
Schwierigkeiten zu verbalisieren (z.B. partieller Mutismus, repetitives nonverbales Nachspielen des traumatischen Ereignisses, unausgesprochene Fragen)	Dem Kind helfen die Gefühle und Beschwerden zu verbalisieren (damit sie sich nicht so allein damit fühlen)
Traumatischen Remindern magische Qualitäten zuschreiben	Das was passiert ist von den physikalischen Umständen trennen (z.B. einem Haus, einer Parklücke, etc.)
Schlafstörungen (Alpträume, Furcht schlafen zu gehen, Furcht allein zu sein, besonders nachts)	Ermutigen Sie die Kinder, es die Eltern und Lehrer wissen zu lassen
Ängstliches Anklammern (Klammern, Trennungsängste, Angst haben, wann die Eltern zurückkommen, etc.)	Ununterbrochene Betreuung sichern (z.B. Versichern, dass das Kind von der Schule abgeholt wird, dass es immer weiß wo sich die Betreuer aufhalten)
Regressives Verhalten (z.B. Daumenlutschen, Enuresis, regressive Sprache)	Zeitlich begrenzt akzeptieren. Dann professionelle Hilfe aufsuchen.
Ängstlichkeit, die mit dem unvollständigen Verständnis des Todes zusammenhängt. Fantasien, dass der Tote zurückkommt, z.B. ein Geiselnehmer)	Erklärungen geben über die physische Realität des Todes

## Kinder von 7 bis 12 Jahren

Manche Schulkinder wollen permanent über das Ereignis sprechen und fragen ununterbrochen nach einzelnen Details, andere sprechen kaum darüber. Das Kind kann Probleme in der Schule entwickeln, weil es sich schwer konzentrieren kann. Das Kind will nicht mit Gleichaltrigen darüber sprechen und wird sich schämen, seine Gefühle zu zeigen. Es kann aggressiv werden oder mit Rückzug reagieren. Bereiten Sie die Eltern darauf vor und normalisieren Sie die Verhaltensweisen des Kindes.

Sprechen Sie mit dem Kind über das Ereignis, lassen sie das Kind das Ereignis zeichnen, lassen sie das Kind auch den Wiederaufbau und die Rettung zeichnen. Helfen Sie dem Kind, die Erinnerung zu verarbeiten, indem sie mit ihm auch die Rettungsaktionen, das Verbinden der Wunden, den Wiederaufbau der Häuser, etc. nachspielen. Sagen sie dem Kind, dass seine Reaktionen normal sind.

Geben Sie Sicherheit:

- Beantworten Sie die Fragen des Kindes ehrlich
- Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, sich auszudrücken
- Lassen Sie das Kind spielen
- Erklären Sie dem Kind was passiert ist
- Normalisieren Sie die Reaktionen des Kindes

Symptome	Psychologische Erste Hilfe
Sorge um die eigenen Handlungen während des Ereignisses, Verantwortlichkeit und Schuldgefühle	Helfen Sie dem Kind, seine konkreten Vorstellungen über das Ereignis auszudrücken
Spezifische Ängste, ausgelöst durch Reminder oder Alleinsein	Helfen Sie dem Kind, Reminder (Dinge, die sie an das Ereignis erinnern) zu identifizieren und zu artikulieren ebenso wie die Ängste selbst, ermutigen Sie es, diese Ängste nicht zu verallgemeinern
Wieder erzählen und Nachspielen des Ereignisses, kognitive Desorganisation und obsessives detailliertes Nacherzählen	Erlauben Sie den Kinder zu sprechen und auszuagieren (nachspielen, nacherleben, etc.), Verzerrungen benennen und Normalität der Gefühle und Reaktionsweisen betonen

Furcht von den eigenen Gefühlen überwältigt zu werden (Weinen, zornig sein)	Ermutigen Sie den Ausdruck von Ärger, Furcht, Traurigkeit, etc. In Ihrer unterstützenden Gegenwart um das Überwältigt-Werden zu verhüten
Beeinträchtigte Konzentration und Lernstörungen	Ermutigen Sie das Kind, es Eltern und Lehrer wissen zu lassen, wenn Gedanken und Gefühle mit dem Lernen in Konflikt geraten
Schlafstörungen (z.B. Schlechte Träume, Furcht allein zu schlafen)	Unterstützen Sie das Sprechen über Träume, geben Sie Information darüber warum die bösen Träume kommen
Sorge um ihre eigene Sicherheit und die von anderen, z.B. von Geschwistern	Helfen Sie dem Kind, diese Sorgen mit jemandem zu teilen, geben Sie Sicherheit mit realistischer Information
Verändertes und inkonsistentes Verhalten (z.B. normalerweise aggressives oder rücksichtsloses Verhalten, Gehemmtheiten)	Helfen Sie dem Kind mit der eigenen Impulskontrolle klarzukommen (z.B. durch Anerkennung: "Es muss schlimm sein, wenn man sich so wütend fühlt")
Somatische Beschwerden	Helfen Sie dem Kind die somatischen Reaktionen zu identifizieren, die sie während des Ereignisses verspürt haben
Genaueres beobachten der Reaktionen und des Erholungsprozesses der Bedeutsamen Anderen, Zögern diese mit den eigenen Ängstlichkeiten zu stören	Bieten Sie an, sich mit Kindern und Angehörigen zusammensetzen, um den Kindern zu helfen, diese wissen zu lassen wie sie sich fühlen
Sorge um andere Opfer und ihre Familien	Ermutigen Sie konstruktive Tätigkeiten zu Gunsten der Verletzten oder Toten
Verstört-sein, Gestört-werden oder Angst haben vor den Gefühlen des Verlusts und der Trauer, Furcht vor Geistern	Helfen Sie dem Kind positive Erinnerungen an die Verstorbenen wiederzugewinnen beim Durcharbeiten der intrusiven Bilder (z.B. im Spiel oder beim Zeichnen die Wunden der Verstorbenen behandeln, verbinden, heilen).

## Jugendliche ab 12 Jahren

Die Reaktionen von Jugendlichen sind oft eine Mischung aus erwachsenen und kindlichen Reaktionen. Besonders kritisch ist das erhöhte Risikoverhalten, das Jugendliche nach einem Notfall zeigen können. Bereiten Sie die Eltern darauf vor, dass ihr Kind schwieriger zu handhaben sein wird, dass es sich zurückziehen wird und dass es Schwierigkeiten haben wird, sich auszudrücken. Hier ist besonders liebevolle und sensible Unterstützung notwendig.

- Normalisieren Sie die Reaktionen des Jugendlichen
- Ermutigen Sie das Sprechen über das Ereignis

Symptome	Psychologische Erste Hilfe
Gefühl des Losgelöst-seins von anderen, Scham, Schuldgefühle (ähnlich dem erwachsenen Reaktionsmuster)	Ermutigen Sie die Diskussion über das Ereignis, besonders auch das Sprechen über die Gefühle und die realistischen Erwartungen darüber, was getan hätte werden können und was nicht.
Selbstbewusstheit über ihre Ängste, ihre Verwundbarkeit und andere emotionalen Reaktionen, Furcht als abnormal abgestempelt zu werden	Helfen Sie den Jugendlichen, den erwachsenen Charakter dieser Reaktionsweisen zu verstehen.
Posttraumatisches Ausagieren z.B. Drogenmissbrauch, Alkoholmissbrauch, delinquentes Verhalten	Helfen Sie dem Jugendlichen das ausagierende Verhalten als einen Versuch zu verstehen, ihre emotionalen Reaktionen zu dämpfen oder ihre Wut über das Ereignis zum Ausdruck zu bringen.
Lebensbedrohliches Risikoverhalten	Benennen Sie den Impuls zu riskantem Verhalten im Anschluss an ein traumatisches Ereignis, verbinden Sie es mit der Herausforderung zur Impulskontrolle im Zusammenhang mit Gewalterfahrung
Abrupte Wechsel in zwischenmenschlichen Beziehungen	Diskutieren Sie die zu erwartenden Spannungen mit Freunden und Familienangehörigen
Wünsche und Pläne Rache zu nehmen	Bringen Sie den Jugendlichen dazu über seine aktuellen Rachepläne zu sprechen, benennen Sie die realistischen Folgen dieser Handlungsweisen, ermutigen Sie realistische Alternativen, die das Gefühl der Hilflosigkeit vermindern können
Radikale Veränderungen in Lebenseinstellungen, die die Identitätsbildung beeinträchtigen	Verbinden Sie Einstellungsänderungen mit dem Ereignis

Frühreifes Eintreten ins Erwachsensein (z.B. Schulabbruch, Heirat, Schwangerschaft, etc.), aber auch Zögern, sich von zu Hause zu lösen	Ermöglichen Sie die Jugendlichen, Radikalentscheidungen auf Eis zu legen und sich Zeit zu lassen die Reaktionen auf das Ereignis zu verarbeiten und zu trauern
---	--

## Krisenintervention bei Kindern und Jugendlichen

Kinder stellen im Hinblick auf die psychosoziale Betreuung eine besondere Gruppe dar. Erstens hängt es von ihrem Alter und Entwicklungsstand ab, wie sie das belastende Ereignis erleben und interpretieren und zweitens stehen ihnen noch nicht die Bewältigungsstrategien zur Verfügung, die Erwachsene nutzen können. Wenn Kinder nahe Angehörige verlieren, sind sie in speziellem Maße überfordert und hilflos.

### Wie reagieren Kinder auf Notfälle?

Kinder können auf Notfälle mit erhöhter Ängstlichkeit und mit Verhaltensproblemen reagieren. Kleinere Kinder können wieder frühere Verhaltensweisen zeigen, wie z.B. Bettnässen, Daumenlutschen oder weinen, wenn die Bezugspersonen den Raum verlassen. Ältere Kinder können mit Aggression oder Rückzug reagieren. Auch diejenigen Kinder, die mit dem Notfall nicht in direkten Kontakt gekommen sind, sondern nur indirekt über dritte Personen betroffen sind, können Probleme entwickeln. In den meisten Fällen sind diese Reaktionen zeitlich begrenzt und hören bald wieder auf. Bestimmte Auslöser, wie z.B. Rettungssirenen, Flugzeuggeräusche oder andere Dinge, die an das Unglück erinnern, können die Angst aber immer wiederkehren lassen.

### Umgang mit Kindern nach Notfällen

Kinder ahmen die Art und Weise nach, wie Erwachsene auf den Notfall reagieren. Sie können die Unsicherheit und Trauer der Erwachsenen spüren. Kinder behalten normalerweise die Kontrolle über die Situation indem sie die Gefühle und die Körpersprache der Erwachsenen "lesen". Es ist daher besonders wichtig, wie man mit Kindern nach traumatischen Ereignissen kommuniziert.

## **Grundregeln im Umgang mit Kindern nach traumatischen Ereignissen:**

- Offenheit: Fragen stellen erlauben
- Schmerz und Ängste teilen
- Zuwendung geben
- Alltagsroutinen einhalten
- Klare Grenzen setzen

Erwachsene sollten zumindest einen Teil ihrer Gefühle mit den Kindern teilen, aber ohne, dass dadurch die grundlegende Sicherheit und Ruhe verloren geht, die das Kind für sein Wohlbefinden braucht.

Hören Sie dem Kind zu und beantworten Sie seine Fragen ehrlich. Wenn das Kind Fragen über das Ereignis stellt, beantworten Sie diese einfach und ohne die genauen Erklärungen, die es für ein älteres Kind oder einen Erwachsenen brauchen würde. Wenn das Kind Schwierigkeiten hat, sich auszudrücken, erlauben Sie ihm, über das was passiert ist ein Bild zu zeichnen oder eine Geschichte zu erzählen.

Versuchen Sie zu verstehen, was die Ängste des Kindes auslöst. Seien Sie sich bewusst, dass das, was Kindern am meisten Angst macht, oft die Furcht ist, dass

- das Ereignis wieder passieren wird,
- jemand getötet werden wird,
- sie von der Familie getrennt werden, oder
- allein gelassen werden.

Geben Sie Zuwendung. Erwachsene können Notfälle für Kinder weniger belastend machen, indem sie Sicherheit geben, aufrichtig und behütend sind.

Behalten Sie gewohnte Alltagsroutinen bei. Kinder bekommen Sicherheit zum großen Teil durch, dass ihre Umgebung und deren Veränderung vorhersehbar ist. Nach einem Notfall sollten Sie daher so schnell wie möglich wieder Alltagsroutinen einkehren lassen (Essen und Schlafen gehen zu bestimmten Zeiten, Familienrituale, etc.)

Setzen Sie klare Grenzen. Kinder sind nach Notfällen oft irritierbar und verhalten sich aggressiv. Setzen Sie auf verständnisvolle Weise und ohne Anwendung von Gewalt klare Grenzen, um dem Kind Sicherheit zu geben.

## Wie verstehen Kinder den Tod?

Im Allgemeinen neigen wir dazu, Kinder von allem was mit Tod und Sterben zu tun hat, fern zu halten. Wir wollen den Kindern die Sicherheit nicht nehmen und haben Angst davor, sie mit der Endgültigkeit des Todes und mit unseren negativen Gefühlen zu konfrontieren.

Je nach Alter und Entwicklungsstand macht sich ein Kind völlig unterschiedliche Vorstellungen vom Tod. Es sind besonders die folgenden vier Elemente des Todes, die Kinder schwer verstehen:

- **Irreversibilität** (eine tote Person kann nicht mehr zum Leben erweckt werden)
- **Universalität** (alle Menschen müssen irgendwann sterben)
- **Unvorhersehbarkeit** (man kann jederzeit sterben)
- **Unabwendbarkeit** (alle Lebewesen sterben irgendwann einmal, egal wie vorsichtig sie sind oder wie gut der Arzt sie behandelt)

Diese sind allerdings auch für Erwachsene emotional schwer verstehbar, auch wenn sie diese „theoretisch“ nachvollziehen können. Je mehr Erfahrung Kinder mit dem Tod haben, desto früher verstehen sie den Tod.

## Kinder von 0-2 Jahre

„Aus den Augen aus dem Sinn“ gilt für Kinder unter acht Monaten. Dennoch übernehmen diese Stressreaktionen der Umgebung.

Kinder über acht Monaten haben schon stabile Bindungen zu bestimmten Personen aufgebaut. Sie suchen aktiv nach einem verschwundenen Elternteil, weinen und sind verzweifelt, zeigen also normales Trauerverhalten. Sie können aber noch nicht verstehen, dass die verstorbene Person nicht mehr wiederkommt.

## Das Vorschulkind (2-7 Jahre)

Das Vorschulkind denkt magisch. Das magische Denken fördert Erklärungen wie: „*Ich war nicht brav, deshalb ist meine Mutter gestorben*“. Das Kind glaubt, dass seine Handlungen den Tod herbeiführen können.

Das Kind denkt, der Tod ist wie Schlaf. Es kann Angst vor dem Einschlafen entwickeln, es braucht die Rückversicherung und Erklärungen darüber, dass man nicht stirbt, wenn man schläft.

Ein Kind in diesem Alter begreift die *Irreversibilität des Todes* nicht. Es denkt, dass der Tod rückgängig gemacht werden kann.

Es glaubt, dass man den Toten wieder ins Leben zurückholen kann oder wenn es laut genug schreit, wird es den toten Vater aufwecken können. Oder es meint, dass man ihn warm halten muss, damit er am Leben bleibt.

Das Kind denkt, dass einige Körperfunktionen weitergehen. Auch wenn es das Begräbnis miterlebt, wird es nicht begreifen, dass der tote Körper im Grab nichts mehr fühlt. Es wird sich vielleicht Sorgen machen, wie ein Toter atmen kann mit all der Erde über sich oder wie er aufs Klo gehen wird. Es stellt sich vor, dass Tote in Kisten unter der Erde leben, die vielleicht untereinander über Gänge verbunden sind. John (6 J.): „*Der Himmel ist ein Ort tief unter der Erde, tiefer als jeder Mensch gehen kann, sogar tiefer als ein Bagger graben kann. Dein Körper geht dorthin, wenn du tot bist.*“

Das Kind hat eine unrealistische Vorstellung darüber wie lange das Leben dauert.

## **Das Schulkind (7-11 Jahre)**

Das Schulkind beginnt zu begreifen, dass der Tod endgültig ist.

- Es kann auch erkennen, dass jeder von uns früher oder später sterben wird (*Universalität*),
- Ohne jedoch zu begreifen, dass der Tod auch frühzeitig eintreten kann oder dass er ihm selbst auch passieren könnte (*Unvorhersehbarkeit*).

Das Kind in diesem Alter ist sehr interessiert am Tod. Schulkinder glauben, dass der Tod nur den Alten und Schwachen passiert und dass man, wenn man nur schnell genug laufen kann, dem Tod entkommt. Sie stellen sich den Tod als Person vor, als Skelett oder als Geist.

- Das Kind denkt, dass der Tod durch klare, objektiv sichtbare Ursachen herbeigerufen wird (Krieg, Gift, Unfälle, etc.).
- Das Kind kann seine Gefühle und Gedanken zum Tod ausdrücken und den Glauben an ein Leben nach dem Tod verstehen.
- Das Kind hat eine realistische Vorstellung darüber, wie lange Menschen leben.

## **Das Kind von 9 bis 12 Jahren**

Das Kind von neun bis zwölf Jahren kann schon begreifen, dass der Tod endgültig ist (*Irreversibilität*),

- jedem Menschen zustoßen wird (*Universalität*),
- und dass auch junge Menschen sterben können (*Unvorhersehbarkeit und Unabwendbarkeit*).

Ein Kind zwischen neun und zehn Jahren kann die konkreten Elemente des Todes verstehen, z.B. dass die Körperfunktionen nicht mehr länger in Kraft sind.

Ein Kind mit elf bis zwölf Jahren kann auch die abstrakten Elemente verstehen, wie z.B. Spiritualität oder ein Leben nach dem Tod.

- Jugendliche haben oft Schwierigkeiten den Tod emotional zu akzeptieren, weil er für sie weit weg und schwer kontrollierbar erscheint.
- Jugendliche sprechen oft lieber mit Gleichaltrigen als mit Erwachsenen über den Tod.

#### Fallbeispiele

*Anna (6 Jahre): Sie berichtet über das Begräbnis ihres Vaters. Es war besonders wichtig für sie, dass jedes Familienmitglied eine Rose auf den Sarg legte. Sie erzählt außerdem, dass sie ihrem Vater gemeinsam zum Abschied gewinkt haben. Als es später daheim noch einmal eine Gedenkfeier gab, war sie verwirrt, weil sie dachte, ihr Vater wäre noch einmal gestorben. Sie konnte auch nicht verstehen, dass Weinen einem helfen sollte sich besser zu fühlen. Wenn sie weinte fühlte sie sich immer schlecht. Sie erzählte auch, dass ihr dreijähriger Bruder immer noch glaubt, der Vater wäre nur weg und würde wiederkommen. Als sie aus den Ferien zurückkamen, dachte ihr Bruder, der Vater würde daheim sein und auf sie warten. Anna selbst denkt ihr Vater wäre ein Engel im Himmel und würde sie von oben beobachten. Anna hat viele glückliche Erinnerungen an ihren Vater aber sie mag nicht gern darüber zu anderen sprechen, weil sie sich fürchtet, dass man sie für anders hält als die anderen Kinder und dass ihre Freunde sie „aufziehen“ werden. Anna mag es im Stuhl ihres Vaters zu sitzen am Sonntagmorgen. Dabei denkt sie dann, dass ihr Vater nur weg ist zur Arbeit und bald wiederkommen wird. Sie mag es nicht, wenn andere Leute in seinem Stuhl sitzen.*

*Petra (9 Jahre): Ihr Vater starb bei einem Autounfall. Sie erinnert sich, dass ihr die Brust wehgetan hat, als sie vom Tod ihres Vaters hörte, sie hat geschrien und war sehr zornig. Sie wollte, dass man sie alleine lässt. Petra ging nicht mit zur Beerdigung, sondern nur zur Gedenkfeier, obwohl sie jetzt gerne zum Grab ihres Vaters geht. Sie sagt: „Ich glaub nicht, dass mein Vater jetzt da unter der Erde lebt. Ich denke an ihn als einen Geist, der überall gleichzeitig ist.“*

*Lisa (12 Jahre): Ihr Vater starb bei einem Flugzeugabsturz. Sie wollte alle Details über den Unfall wissen. Sie konnte am Anfang nicht glauben, dass er wirklich gestorben war. Sie will ihre Mutter beschützen und schonen. Sie traut sich nicht, sie über den Vater auszufragen, weil sie Angst hat, ihr wehzutun. Sie mag es auch nicht wenn andere über ihren Vater sprechen, weil ihr das wehtut. Sie hofft, dass man die Asche ihres Vaters nicht am Friedhof beerdigt sondern auf der Farm ihrer Großeltern ausstreut, weil sie so nicht auf den Friedhof gehen muss und das stellt sie sich leichter vor.*

Wie man an den Beispielen sieht, fühlen Kinder wie Erwachsene Verleugnung, Schmerz, Wut und Schuldgefühle über den Tod einer nahe stehenden Person. Wenn Erwachsene anerkennen, dass Kinder dieselben Gefühle haben wie sie selbst, können sie den Kindern am besten helfen zu erkennen, dass diese Gefühle berechtigt sind. Kinder können anders als Erwachsene ihre Gefühle nur begrenzt verbal ausdrücken und tolerieren den Schmerz nur sehr eingeschränkt. Daher hat man bei Kindern auch oft den Eindruck, sie würden schnell vergessen, weil sie so schnell wieder anfangen zu spielen und zu lachen. Das liegt aber nur daran, dass sie extrem negative Gefühle immer nur für kurze Zeit aushalten können.

Was außerdem speziell ist bei Kindern, ist die Tatsache, dass sie Angst haben anders zu sein als ihre Spielgefährten und dass sie sich daher im Gegensatz zu Erwachsenen keinen Trost von Freunden holen können. Auch die Gleichaltrigen fühlen sich extrem unwohl bei dem Gedanken, mit einem Freund zu sprechen, der eine nahe stehende Person verloren hat. Außerdem empfinden vor allem Schulkinder weinen als kindisch und mögen es nicht, wenn sie jemand dabei sieht.

## **Reaktionen von Kindern auf den Tod naher Bezugspersonen**

Die Reaktion der Kinder ist abhängig:

- Von individuellen Verhaltensstilen/weisen
- Vom Alter
- Vom Entwicklungsstand

Erste Reaktionen von Kindern auf die Todesnachricht können sein:

- Weinen
- Über Trauer sprechen
- Aggression
- Fragen stellen

- Unglauben

Viele kleinere Kinder können sich nicht mit Worten ausdrücken, sondern drücken ihre Verwirrung und Wut aktiver aus:

*David war neun Jahre alt. Als ich ihm sagte, dass sein Vater tot war schlug er auf mich ein. Alles was ich tun konnte war ihn zu halten. Später rannte er jedes Mal weg, wenn jemand erwähnte, was passiert war und versteckte sich unter seinem Bett.*

Kleinere Kinder begreifen nicht, dass man zwei verschiedene Gefühle zugleich haben kann:

*Katharina sah ihren Vater gleich nachdem er gestorben war. Sie weinte und sagte wie traurig sie war. Als meine Eltern kamen, war sie so froh, dass sie da waren. Sie sagte: „Jetzt bin ich drüber hinweg, ich bin jetzt glücklich. Sie konnte mit ihren 6 Jahren noch nicht begreifen, dass man gleichzeitig glücklich und traurig sein kann.*

Besonders Kinder ab dem Schulalter drücken sich oft aggressiv aus:

*Sebastian (8 Jahre): Ich zeigte meine Gefühle durch Fluchen und sagte das F-Wort und andere Wörter wie Scheiße. Ich wollte etwas zerstören aber ich hab es nicht getan. Meiner Mutter war das damals egal.*

*David (9 Jahre): Mein Bruder kam herein und sagte: „Mutter ist tot.“ Ich begann gegen die Wand zu treten und warf Dinge durch die Gegend. Ich zerbrach ein Bild in meinem Zimmer. Ich warf es gegen die Wand. Ich war so wütend. Ich rannte nur durchs Haus und trat überall dagegen. Wütend werden und treten und weinen und so. Ich weinte die ganze Nacht. Ich schlief nicht. Ich denke meinem Vater wäre es lieber gewesen ich wäre nicht so wütend gewesen aber ich konnte nicht damit aufhören, Dinge zu treten.*

Ältere Kinder kontrollieren sich mehr:

*Anna (11 Jahre): Ich ging hinunter ins Schwesternzimmer. Ich war wütend. Dort stand ein Rollstuhl. Ich wollte ihn treten. Aber ich kontrollierte mich. Niemand wusste, wie ich mich fühlte.*

## **Was unterscheidet die Trauer der Kinder von der Trauer der Erwachsenen?**

- Die kognitive Entwicklung des Kindes erschwert das Verständnis von den vier Elementen des Todes.
- Kinder haben eine eingeschränkte Fähigkeit, emotionale Schmerzen auszuhalten.
- Kinder haben eine eingeschränkte Fähigkeit, ihre Gefühle zu verbalisieren.
- Kinder haben Angst, anders zu sein als ihre gleichaltrigen Freunde.

Daraus folgt für die psychosoziale Betreuung von Kindern:

- Helfen Sie dem Kind den Tod zu begreifen.
- Erleichtern Sie das Abschiednehmen (eine Botschaft in den Sarg legen, etc.).
- Sprechen sie die Gefühle des Kindes an und normalisieren sie diese.
- Lassen Sie das Kind am Begräbnis und allen anderen Familienritualen teilnehmen, wenn es dies wünscht. Sorgen Sie für adäquate Begleitung.
- Zwingen Sie das Kind zu nichts

## **Wann sollte professionelle Hilfe für das Kind gesucht werden?**

Folgende Symptome sind Anzeichen dafür, dass das Kind professionelle Hilfe braucht. Informieren Sie die Eltern und Betreuungspersonen darüber.

- Suizidandeutungen
- Psychosomatische Beschwerden
- Schwierigkeiten in der Schule
- Bleibende Alpträume und Schlafstörungen
- Gravierende Veränderungen im Essverhalten
- Längerfristige Regression (Zurückfallen auf frühere Entwicklungsstufen, z.B. Bettnässen, oder Verlust von Fähigkeiten, etc.)
- Oder wenn kein geeignetes soziales Netz vorhanden ist.

Wenn Sie mit dem Kind professionelle Hilfe aufsuchen, ist es wichtig dem Kind begreifbar zu machen, dass es nichts falsch gemacht hat. Erklären Sie dass es Menschen gibt, die anderen helfen, wenn jemand in der Familie gestorben ist und dass es deswegen nicht anders ist als seine Freunde.

## Wie spricht man mit Kindern über den Tod?

Man sollte eine einfache und direkte Sprache verwenden, wenn man Kindern den Tod erklärt. Vor allem Fakten sollten richtig geschildert werden, weil die Kinder früher oder später dahinter kommen. Merke, dass Kinder die Dinge die man sagt, oft wörtlich nehmen. Emotionen sollten angesprochen werden. Sicherheit geben ist ebenso notwendig.

Wichtig sind drei Elemente:

- 1. Emotionen ansprechen
- 2. Sicherheit geben
- 3. Ereignis erklären

*Beispiele:*

*Schlecht: Albert hat seine Mutter verloren*

*Besser: Alberts Mutter ist gestorben. Er wird sie sehr vermissen.*

*Schlecht: Papa ist auf eine lange Reise gegangen.*

*Besser: Papa ist bei einem Unfall gestorben. Wir sind alle sehr traurig, aber wir werden es zusammen schaffen, dass es uns mit der Zeit wieder besser geht.*

*Schlecht: Es ist Gottes Wille, oder Gott hat ihn zu sich genommen, weil er so gut ist, oder er ist im Himmel bei den Engeln.*

*Besser: Großvater ist letzte Nacht gestorben. Wir werden oft an ihn denken. Wir können uns an die guten Dinge erinnern, die wir mit ihm erlebt haben.*

*Schlecht: Großmutter schaut vom Himmel auf dich herunter (es ist besser wenn du brav bist).*

*Besser: Großmutter war sehr sehr alt und ist gestorben. Sie wird in unserer Erinnerung immer bei uns bleiben.*

*Schlecht: Max ist schlafen gegangen (er ist jetzt im Himmel).*

*Besser: Max war sehr krank und die Krankheit hat ihn sterben lassen.*

Niemand weiß wirklich, ob er jetzt im Himmel ist. Manche Leute glauben das, andere nicht.

Wichtig ist, nur die Fragen zu beantworten, die das Kind selbst stellt.

- Denken Sie daran, dass Kinder das, was gesagt wird, wörtlich nehmen, z.B. wenn Sie das Wort "Schlaf" für den Tod gebrauchen, kann das Kind Angst entwickeln, schlafen zu gehen.
- Versichern Sie sich, dass die Kinder die Antworten auf ihre Fragen verstanden haben.
- Hören Sie auf Kinder, wenn sie über ihre Gefühle sprechen und akzeptieren Sie diese. Sprechen Sie ehrlich über Ihre eigenen Gefühle.
- Denken Sie daran, dass Kinder genau wie Erwachsene mit unüblichem Verhalten reagieren können, z.B. mit plötzlichen Gefühlsschwankungen.
- Helfen Sie Kindern das Ereignis nachzuspielen.
- Zwingen Sie Kinder nicht zum Sprechen, wenn sie nicht wollen.

## Kinderfragen zum Tod

### Fragen an Gott<sup>2</sup>

„Warum hast du meine Mutter umgebracht?“

Der kleine Ryan, dessen Vater bei einem Flugzeugunglück ums Leben kam, stellte im Spiel diese Frage an Gott. Auf den Kommentar seiner Therapeutin: „Du musst sehr wütend auf Gott sein“, antwortete er: „Ja, bin ich“. Die Therapeutin begann mit ihm über seine Wut zu sprechen und gab ihm Knetmasse. Er formte eine Figur aus Knetmasse für Gott und eine für das Flugzeug. Er zerstörte danach beide Figuren und weinte: „Ich hasse dich, warum hast du meinen Vater umgebracht?“ Danach sagte er: „Es ist nicht die Schuld von Gott, es ist die Schuld von niemandem.“

---

<sup>2</sup> Alle Kinderfragen aus: Goldmann (2000)

## Fragen an den Elternteil, der gestorben ist

*„Wie hast du dich gefühlt, als du gestorben bist?“*

*„Denkst du an mich?“*

Gina fühlt sich sehr einsam nach dem Tod ihrer Mutter durch einen Autounfall und denkt viel darüber nach, ob ihre Mutter leiden musste. Auf die Frage „Was stellst du dir vor?“ sagt sie: „Ich stell mir vor, sie hat geblutet und viel Schmerzen gehabt.“ Die Therapeutin schreibt mit ihr zusammen Fragen auf, die sie dann ihrem Vater stellen kann.

*„Wie hat Mama ausgesehen?“*

*„Hat der Doktor gesagt, sie hatte Schmerzen?“*

*„Hast du sie sterben sehen?“*

## Fragen über das Vergessen

*„Werde ich meine Mama vergessen?“*

Ted fürchtet sich davor seine Mutter zu vergessen. Er versucht sich an ihre Stimme zu erinnern aber manchmal bekommt er Angst, dass er sie nicht mehr hören kann. Vor dem Einschlafen versucht er sich immer ihr Gesicht vorzustellen. Manchmal kann er das nicht. Die Therapeutin lädt ihn ein gemeinsam ein Video von seiner Mutter und das Fotoalbum anzuschauen. Sie ermutigt ihn auch Freunde und Verwandte zu bitten, ihm Fotos zu schicken, die er vielleicht noch nicht kennt.

## Fragen über Klischees

*„Warum sagen die Leute immer, nur die Guten sterben jung?“*

*„Obwohl meine Mama 30 war als sie starb, ist meine Oma auch gut und sie ist schon 80. Ich bin erst 8, heißt das, dass Gott mich holen wird? Ich fürchte mich davor.“*

Die Therapeutin spricht mit Sally über ihre Angst vor dem Sterben und darüber, wie ihre Mutter gestorben ist.

## **Fragen über das Erlaubte**

Mary, deren Bruder in einer Schiessereien umgekommen ist, möchte den Ort besuchen, an dem er gestorben ist. Sie fragt, ob das erlaubt sei. Nachdem sie dort war, sagt sie: *„Ich fühle, dass er bei mir war, ich war froh, dass ich dort war.“*

## **Fragen über das Schweigen**

*„Warum spricht niemand über meinen Papa?“*

Peggys Vater starb als sie 10 war und niemand in der Familie sprach über ihn. Er hatte sich umgebracht. Peggy sagt mit 15: *„Ich vermisse meinen Vater sehr, aber fast noch mehr vermisse ich es, dass ich nicht über ihn sprechen kann. Ich fühle mich so allein.“*

## **Fragen über Fakten**

*„Was ist genau passiert, als Mama starb?“*

Anna hörte viele verschiedene Geschichten über den Autounfall ihrer Mutter. Mit 13 wollte sie unbedingt den Unfallbericht lesen, weil sie genau wissen wollte, was passiert war.

## **Fragen über die Unfähigkeit zu trauern**

*„Warum kann ich nicht (mehr) weinen?“*

Donna sagte, dass sie sehr viel geweint hatte als ihr Vater starb. Jetzt könne sie nicht mehr weinen. Sie fragt: „Warum?“ Die Therapeutin fragte sie, ob jemand zu ihr etwas gesagt hätte darüber, dass Weinen nicht gut wäre. Sie erzählt, dass bei der Beerdigung jemand zu ihr gesagt hätte, sie müsse jetzt stark sein.

Ein anderes Mädchen, deren Mutter gerade gestorben ist, sagt ganz erstaunt: „Ich kann gar nicht weinen.“ Die Antwort, dass man am Anfang oft nicht weinen könne, weil man den Tod noch nicht richtig begreifen kann, erleichtert sie sehr.

## Fragen über das Sterben

„Wirst du auch sterben?“

Sandra sorgte sich nach dem Tod ihrer Mutter sehr um den Vater. Sie fürchtete, er könnte auch sterben. Ihre Therapeutin machte mit ihr eine „Sorgen-Kiste“ mit Bildern aus Zeitschriften, die ihre Ängste zeigten. Ihr Vater ging zum Arzt und ließ sich einen Brief schreiben, in dem stand, dass er gesund sei. Diesen Brief bekam Sandra und legte ihn auch in die Box.

## Fragen über den Himmel

„Was ist der Himmel?“

Michelle fragte sich, wie der Himmel sei. Sie schrieb eine Geschichte dazu und zeichnete ein Bild.

*Michelle (11 Jahre): Das ist was der Himmel für mich ist. Es ist ein schöner Ort. Jeder wartet auf die Neuen, damit sie Freunde werden können. Sie warten auch auf ihre Familie. Sie haben es sehr lustig. Sie treffen all die Leute die sie immer schon treffen wollten (wie Elvis). Es gibt dort viele Schlösser, wo die „Grossen“ leben wie meine Mutter. Es gibt jedes Essen, dass du willst und alles zu tun, was du möchtest. Es gibt auch Disco. Meine Mama mochte gern tanzen. Ich denke, sie tanzt im Himmel. Tiere dürfen auch rein (Meine Mama liebte Tiere). Frag sie, wie es Trixie geht, dass ist ihr Hund, der gestorben ist. Sag ihr, dass ich sie lieb habe.*

## Fragen über Schuld

*„Bin ich schuld, dass Papa gestorben ist?“*

Henrys Vater nahm ihn mit in den Park und setzte sich mit ihm auf eine Bank, wo er sich erschoss. Henrys Mutter sagte, er sei schuld, weil er den Vater nicht davon abgehalten hat. Henry denkt das auch. Einige Jahre nach dem Tod seines Vaters denkt er daran, wie es wäre jemanden umzubringen, damit er einmal fühlt, wie das ist.

## **Fragen über Sicherheit**

*„Was kannst du tun, damit ich keine Angst um dich haben muss?“*

Susie möchte ihren Vater nicht mit dem Bruder im Auto fahren lassen, weil ihre Mutter bei einem Autounfall gestorben ist. Sie schlug die Tür zu und fing an zu weinen. Auf die Frage „Warum willst du das nicht?“ sagt sie: „Ich hab Angst, dass er so stirbt wie Mama.“ Auf die Frage „Was könnte dein Vater tun, damit du dich sicher fühlst?“ fallen Susie viele Vorschläge ein. Sie traute sich nicht, es ihm zu sagen also schrieb sie einen Brief.

*Lieber Papa, ich habe Angst, dass du so stirbst wie Mama, wenn du das Auto nimmst und übers Wochenende wegfährst. Bitte leih dir Onkel Peters Jeep. Er ist neu und hat Airbags. Bitte fahr langsam und schnell dich an.*

*Deine Susi  
P.S. Rufst du mich an, wenn du ankommst?*

## Fragen über das Danach

*„Was kommt nach dem Tod?“*

*Beispiel für die Antwort einer Mutter auf die Frage ihres Sohnes, dessen Freund gerade gestorben ist: „Ich bin nicht sicher, die Leute kommen nicht zurück um es uns zu sagen. Aber die Menschen verbringen viel Zeit damit, sich diese Frage zu stellen. Manche Menschen denken, dass wir zur Natur zurückkehren, andere denken, dass wir mit Gott leben, andere denken, dass das Leben einfach aufhört, und manche glauben, dass der Geist in irgendeiner unbekanntem Art weiterlebt.“*

*„Ich glaube, dass der Geist weiterlebt“ (Peter, 7 Jahre)*

## Trauerarbeit mit Kindern

Geben Sie den Kindern Hilfestellungen zur Erinnerung:

- Erinnerungskästchen
- Erinnerungsalbum
- Erinnerungsbuch

Geben Sie den Kindern Hilfestellung zum Ausdrücken negativer Gefühle:

- Knetmasse
- Puppen
- Zeichenmaterial

## Tipps für Eltern

- Sprechen Sie offen darüber, wenn Kinder nahe Angehörige verloren haben,. Erklären Sie ihnen den Tod und dass er endgültig ist.
- Lassen Sie, sobald es geht, den Alltag wieder einkehren. Kinder brauchen gewohnte Abläufe beim Essen, Schlafen, etc. Das gibt ihnen ein Gefühl der Sicherheit.
- Nehmen sie die Ängste Ihrer Kinder ernst. Auch fantasierte Ängste sind für Kinder real.
- Halten Sie die Familie zusammen. Auch wenn es ihnen besser erscheint, das Kind an einem sicheren Ort zu lassen, während Sie bestimmte Dinge organisieren müssen, ist es für das Kind oft besser, wenn es bei Ihnen bleiben kann.
- Beziehen Sie die Kinder in den „Wiederaufbauprozess“ ein. Lassen Sie die Kinder so viel mithelfen, wie es nur geht - wenn sie sehen, dass es möglich ist, zu einem normalen Leben zurückzukehren, werden sie verstehen, dass ihre Welt nicht untergegangen ist.
- Erlauben Sie den Kindern, einige Entscheidungen zu treffen, die die Familie betreffen. Das gibt ihnen das Gefühl, dass sie noch immer Kontrolle über ihr Leben haben.
- Lassen Sie den Kindern Zeit zum Spielen. Kinder müssen Kinder sein dürfen, auch während einem Notfall. Sie brauchen Zeit, um vor den Anforderungen zu fliehen. Ermutigen Sie die Kinder zum Spielen und helfen Sie ihnen dabei.
- Erhöhen Sie die Zuwendung und Aufmerksamkeit. Kinder wollen normalerweise nach einem Notfall mehr Nähe und mehr gehalten werden als davor. Geben Sie den Kinder die Zuwendung, die sie brauchen.
- Behalten Sie die Kontrolle. Erklären sie den Kindern, dass Sie alles tun werden, um sie zu beschützen in dieser schwierigen Situation. Seien Sie verständnisvoll, aber konsequent. Kinder können ihre Ängste durch Trotzanfälle ausdrücken oder dadurch, dass Sie ständig Kämpfe anfangen. Ruhiges und konsequentes Grenzen-Setzen ist am besten.
- Teilen Sie Ihre Gefühle mit den Kindern. Ein geringer Teil Ihrer Ängste/Trauer, aber auch Wut und Schuldgefühle sollte mit den Kindern geteilt werden. Zuviel davon verunsichert Kinder. Ein geeignetes Maß an Offenheit hilft ihnen zu verstehen, dass diese Gefühle normal und akzeptierbar sind.

## Wie spricht man mit Kindern nach Notfällen?

Kinder sind normalerweise neugierig was passiert ist. Erklären Sie ihnen *offen* die Dinge die vorgefallen sind. Ermutigen Sie die Kinder Fragen zu stellen. Wenn das Kind immer wieder dieselben Fragen stellt, denken Sie daran, dass das eine neue Erfahrung ist und dass es die Erklärungen mehrmals hören muss, um sie verarbeiten zu können.

Man sollte eine simple und direkte Sprache verwenden, wenn man Kindern den Tod erklärt. Vor allem Fakten sollten richtig geschildert werden, weil die Kinder früher oder später die Wahrheit erfahren. Merke: Kinder nehmen die Dinge die man sagt, oft wörtlich.

Im Unterschied zu Erwachsenen sprechen Kinder nicht gern mit anderen Kindern über das Ereignis. Zudem benutzen sie auch viel öfters Ablenkungsstrategien als Erwachsene, was bei Eltern oft die Angst auslöst, ihr Kind würde zu sehr verdrängen. Daher sollte man nur dann mit dem Kind über das Ereignis sprechen, wenn es dazu bereit ist. Meist werden Kinder von selbst Fragen stellen, wenn sie die prinzipielle Bereitschaft der Erwachsenen erkennen können, darüber zu sprechen zu dürfen.

# Leitfaden „Psychische erste Hilfe für Kinder“<sup>3</sup>

Dieser Leitfaden soll dazu dienen, psychische erste Hilfe zu leisten, wenn Kinder Notfälle erlebt haben.

## Kinder unter 2 Jahren

Können mit erhöhter Irritierbarkeit, verstärktem Weinen und erhöhtem Zuwendungsbedürfnis reagieren. Informieren Sie die Eltern darüber, dass sie dem Kind mehr Zuwendung geben, beim Einschlafen dabeibleiben und Geduld haben sollen. Unterstützen Sie die Eltern, wenn diese nicht in der Lage sind, den Bedürfnissen des Kindes adäquat zu begegnen.

## Kinder von 2-7 Jahren

Können sich in Notfällen kaum schützen. Besonders wenn ihre Eltern mit Angst und Unsicherheit reagieren oder selbst verletzt werden, kann das Kind mit intensiver Angst reagieren. In den Wochen nach dem Ereignis wird das Kind einzelne Elemente des Ereignisses nachspielen. Bereiten Sie die Eltern und Lehrer darauf vor und ermuntern Sie sie, das Kind dabei zu unterstützen und vor allem auch die Rettungsmaßnahmen mit ihm nachzuspielen. (Auch Zeichnen ist eine gute Methode). Folgende Punkte sind zu beachten:

- Geben Sie Sicherheit
- Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, sich auszudrücken
- Lassen Sie das Kind spielen
- Erklären Sie dem Kind was passiert ist

---

<sup>3</sup> Vergleiche: Pynoos, R. S, Nader, K. (1988), S. 445-473.

<b>Symptome</b>	<b>Psychische Erste Hilfe</b>
Hilflosigkeit und Passivität	Unterstützung geben, für Ruhe, Behaglichkeit, Essen sorgen, Gelegenheit zum Spielen, Malen oder Zeichnen geben
Generalisierte Angst	Erwachsenes "Schutzschild" wieder herstellen
Kognitive Verwirrung (z.B. nicht Verstehen, dass die Gefahr vorüber ist)	Wiederholte konkrete Erklärung geben
Schwierigkeiten zu definieren was sie belastet	Wörter bereitstellen für gewöhnliche Stressreaktionen
Schwierigkeiten zu verbalisieren (z.B. partieller Mutismus, repetitives nonverbales Nachspielen des traumatischen Ereignisses, unausgesprochene Fragen)	Dem Kind helfen die Gefühle und Beschwerden zu verbalisieren (damit sie sich nicht so allein damit fühlen)
Traumatischen Remindern magische Qualitäten zuschreiben	Das was passiert ist von den physikalischen Umständen trennen (z.B. einem Haus, einer Parklücke, etc.)
Schlafstörungen (Alpträume, Furcht schlafen zu gehen, Furcht allein zu sein, besonders nachts)	Ermutigen Sie die Kinder, es die Eltern und Lehrer wissen zu lassen
Ängstliches Anklammern (Klammern, Trennungsängste, Angst haben, wann die Eltern zurückkommen, etc.)	Ununterbrochene Betreuung sichern (z.B. Versichern, dass das Kind von der Schule abgeholt wird, dass es immer weiß wo sich die Betreuer aufhalten)
Regressives Verhalten (z.B. Daumenlutschen, Enuresis, regressive Sprache)	Zeitlich begrenzt akzeptieren. Dann professionelle Hilfe aufsuchen.
Ängstlichkeit, die mit dem unvollständigen Verständnis des Todes zusammenhängt. Fantasien, dass der Tote zurückkommt, z.B. ein Geiselnehmer)	Erklärungen geben über die physische Realität des Todes

## Kinder von 7 bis 12 Jahren

Manche Schulkinder wollen permanent über das Ereignis sprechen und fragen ununterbrochen nach einzelnen Details, andere sprechen kaum darüber. Das Kind kann Probleme in der Schule entwickeln, weil es sich schwer konzentrieren kann. Das Kind will nicht mit Gleichaltrigen darüber sprechen und wird sich schämen, seine Gefühle zu zeigen. Es kann aggressiv werden oder mit Rückzug reagieren. Bereiten Sie die Eltern darauf vor und normalisieren Sie die Verhaltensweisen des Kindes.

Sprechen Sie mit dem Kind über das Ereignis, lassen sie das Kind das Ereignis zeichnen, lassen sie das Kind auch den Wiederaufbau und die Rettung zeichnen. Helfen Sie dem Kind, die Erinnerung zu verarbeiten, indem sie mit ihm auch die Rettungsaktionen, das Verbinden der Wunden, den Wiederaufbau der Häuser, etc. nachspielen. Sagen sie dem Kind, dass seine Reaktionen normal sind.

Geben Sie Sicherheit:

- Beantworten Sie die Fragen des Kindes ehrlich
- Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, sich auszudrücken
- Lassen Sie das Kind spielen
- Erklären Sie dem Kind was passiert ist
- Normalisieren Sie die Reaktionen des Kindes

Symptome	Psychologische Erste Hilfe
Sorge um die eigenen Handlungen während des Ereignisses, Verantwortlichkeit und Schuldgefühle	Helfen Sie dem Kind, seine konkreten Vorstellungen über das Ereignis auszudrücken
Spezifische Ängste, ausgelöst durch Reminder oder Alleinsein	Helfen Sie dem Kind, Reminder (Dinge, die sie an das Ereignis erinnern) zu identifizieren und zu artikulieren ebenso wie die Ängste selbst, ermutigen Sie es, diese Ängste nicht zu verallgemeinern
Wieder erzählen und Nachspielen des Ereignisses, kognitive Desorganisation und obsessives detailliertes Nacherzählen	Erlauben Sie den Kinder zu sprechen und auszuagieren (nachspielen, nacherleben, etc.), Verzerrungen benennen und Normalität der Gefühle und Reaktionsweisen betonen

Furcht von den eigenen Gefühlen überwältigt zu werden (Weinen, zornig sein)	Ermutigen Sie den Ausdruck von Ärger, Furcht, Traurigkeit, etc. In Ihrer unterstützenden Gegenwart um das Überwältigt-Werden zu verhüten
Beeinträchtigte Konzentration und Lernstörungen	Ermutigen Sie das Kind, es Eltern und Lehrer wissen zu lassen, wenn Gedanken und Gefühle mit dem Lernen in Konflikt geraten
Schlafstörungen (z.B. Schlechte Träume, Furcht allein zu schlafen)	Unterstützen Sie das Sprechen über Träume, geben Sie Information darüber warum die bösen Träume kommen
Sorge um ihre eigene Sicherheit und die von anderen, z.B. von Geschwistern	Helfen Sie dem Kind, diese Sorgen mit jemandem zu teilen, geben Sie Sicherheit mit realistischer Information
Verändertes und inkonsistentes Verhalten (z.B. normalerweise aggressives oder rücksichtsloses Verhalten, Gehemmtheiten)	Helfen Sie dem Kind mit der eigenen Impulskontrolle klarzukommen (z.B. durch Anerkennung: "Es muss schlimm sein, wenn man sich so wütend fühlt")
Somatische Beschwerden	Helfen Sie dem Kind die somatischen Reaktionen zu identifizieren, die sie während des Ereignisses verspürt haben
Genaueres beobachten der Reaktionen und des Erholungsprozesses der Bedeutsamen Anderen, Zögern diese mit den eigenen Ängstlichkeiten zu stören	Bieten Sie an, sich mit Kindern und Angehörigen zusammzusetzen, um den Kindern zu helfen, diese wissen zu lassen wie sie sich fühlen
Sorge um andere Opfer und ihre Familien	Ermutigen Sie konstruktive Tätigkeiten zu Gunsten der Verletzten oder Toten
Verstört-sein, Gestört-werden oder Angst haben vor den Gefühlen des Verlusts und der Trauer, Furcht vor Geistern	Helfen Sie dem Kind positive Erinnerungen an die Verstorbenen wiederzugewinnen beim Durcharbeiten der intrusiven Bilder (z.B. im Spiel oder beim Zeichnen die Wunden der Verstorbenen behandeln, verbinden, heilen).

## Jugendliche ab 12 Jahren

Die Reaktionen von Jugendlichen sind oft eine Mischung aus erwachsenen und kindlichen Reaktionen. Besonders kritisch ist das erhöhte Risikoverhalten, das Jugendliche nach einem Notfall zeigen können. Bereiten Sie die Eltern darauf vor, dass ihr Kind schwieriger zu handhaben sein wird, dass es sich zurückziehen wird und dass es Schwierigkeiten haben wird, sich auszudrücken. Hier ist besonders liebevolle und sensible Unterstützung notwendig.

- Normalisieren Sie die Reaktionen des Jugendlichen
- Ermutigen Sie das Sprechen über das Ereignis

Symptome	Psychologische Erste Hilfe
Gefühl des Losgelöst-seins von anderen, Scham, Schuldgefühle (ähnlich dem erwachsenen Reaktionsmuster)	Ermutigen Sie die Diskussion über das Ereignis, besonders auch das Sprechen über die Gefühle und die realistischen Erwartungen darüber, was getan hätte werden können und was nicht.
Selbstbewusstheit über ihre Ängste, ihre Verwundbarkeit und andere emotionalen Reaktionen, Furcht als abnormal abgestempelt zu werden	Helfen Sie den Jugendlichen, den erwachsenen Charakter dieser Reaktionsweisen zu verstehen.
Posttraumatisches Ausagieren z.B. Drogenmissbrauch, Alkoholmissbrauch, delinquentes Verhalten	Helfen Sie dem Jugendlichen das ausagierende Verhalten als einen Versuch zu verstehen, ihre emotionalen Reaktionen zu dämpfen oder ihre Wut über das Ereignis zum Ausdruck zu bringen.
Lebensbedrohliches Risikoverhalten	Benennen Sie den Impuls zu riskantem Verhalten im Anschluss an ein traumatisches Ereignis, verbinden Sie es mit der Herausforderung zur Impulskontrolle im Zusammenhang mit Gewalterfahrung
Abrupte Wechsel in zwischenmenschlichen Beziehungen	Diskutieren Sie die zu erwartenden Spannungen mit Freunden und Familienangehörigen
Wünsche und Pläne Rache zu nehmen	Bringen Sie den Jugendlichen dazu über seine aktuellen Rachepläne zu sprechen, benennen Sie die realistischen Folgen dieser Handlungsweisen, ermutigen Sie realistische Alternativen, die das Gefühl der Hilflosigkeit vermindern können
Radikale Veränderungen in Lebenseinstellungen, die die Identitätsbildung beeinträchtigen	Verbinden Sie Einstellungsänderungen mit dem Ereignis

Frühreifes Eintreten ins Erwachsensein (z.B. Schulabbruch, Heirat, Schwangerschaft, etc.), aber auch Zögern, sich von zu Hause zu lösen	Ermöglichen Sie die Jugendlichen, Radikalentscheidungen auf Eis zu legen und sich Zeit zu lassen die Reaktionen auf das Ereignis zu verarbeiten und zu trauern
---	--