Amt für Volksschule
SKIT Schulisches Kriseninterventionsteam

Thurgau

Umgang mit einem belastenden Ereignis

Orientierungshilfe für Eltern und Bezugspersonen

Aussergewöhnlich belastende Ereignisse wie schwere Unfälle, das Erleiden oder Beobachten von Gewalt oder der Tod von nahen Angehörigen können bei Kindern und Jugendlichen zu starken emotionalen und/oder körperlichen Reaktionen führen.

Kinder und Jugendliche haben altersspezifische Ausdrucksmöglichkeiten und drücken ihr Leid auf ihre ganz persönliche Weise aus.

Dies sind normale Reaktionen auf ein ausserordentliches Ereignis.

Mögliche Reaktionen von Kindern

- Furchtsamkeit, Schreckhaftigkeit
- Trennungsängste
- Ängste und Vermeidungsverhalten (oft auf das Ereignis bezogen)
- Traurigkeit, Weinerlichkeit
- Abrupter Wechsel zwischen den Gefühlen (z. B. traurig/glücklich)
- Erregbarkeit, plötzliche Aggression
- Schlaf- oder Essstörungen
- kindlicheres Verhalten als vor dem Ereignis/Entwicklungsrückschritte
- Vermehrter Rückzug

Mögliche Reaktionen von Jugendlichen

- Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Rückzug von anderen Menschen
- aggressives Verhalten, Reizbarkeit
- Verlust von Interessen und Zukunftsperspektiven
- Teilnahmslosigkeit
- riskante Verhaltensweisen (z. B. Unfall provozierend)
- Angst, nicht verstanden zu werden und als «unnormal» zu gelten
- Substanzmissbrauch, z. B. Alkohol, Drogen

Weitere mögliche Reaktionen bei Kindern und Jugendlichen

- starke Nervosität, übersteigerte Aktivität
- Vermeidungsverhalten (will z. B. nicht an das belastende Ereignis erinnert werden, will es nicht wahrhaben)
- Beeinträchtigungen der Konzentration und Merkfähigkeit
- Einschlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- auffallende Müdigkeit
- ständig wiederkehrende Bilder oder Gedanken an das Ereignis
- Albträume

Beantworten Sie Fragen von Kindern und Jugendlichen offen und ehrlich. Geben Sie zu, wenn Sie etwas nicht wissen.

Vermitteln Sie Ihrem Kind Sicherheit und Geborgenheit.

Viele dieser Reaktionen lassen üblicherweise in den nächsten Tagen und Wochen nach dem Ereignis nach.

Sie als Eltern können Ihr Kind bei der Verarbeitung des Erlebten unterstützen, indem Sie auf seine besonderen Bedürfnisse in dieser Situation eingehen und ihm Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

Haben Sie Verständnis für vorübergehende kindlichere Verhaltensweisen und vermehrtes Bedürfnis nach Zuwendung und körperlicher Nähe.

Geben Sie Ihrem Kind die Bestätigung, dass die Reaktionen normal und in Ordnung sind. Vermeiden Sie einen Zwang, schaffen Sie jedoch Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten.

Hilfe für Kinder

Das können Sie tun, um Ihrem Kind Stütze zu sein und bei der Verarbeitung des Erlebten zu begleiten:

- «trauerfreie Zonen» schaffen (Kinder halten belastende Gefühle nicht über längere Zeit aus.)
- Erinnerungshilfen schaffen (Fotos, Notizen, Zeichnungen)
- die Ängste des Kindes respektieren
- dem Kind behutsam helfen über seine Gefühle und Befürchtungen zu sprechen
- Gefühl von Schutz und Sicherheit vermitteln
- Ausdrucksmöglichkeiten anbieten (Spiel, Musik, Bewegung, Malen, Schreiben, Geschichten, Fotos, Rollenspiele)
- regelmässige Alltagsaktivitäten wieder aufnehmen und gewohnte Strukturen beibehalten (Hausaufgaben/Ämtli werden gemacht, Grenzen setzen)
- neue Herausforderungen vermeiden
- auf aktive Freizeitgestaltung (z. B. Sport, Hobbys) achten

Hilfe für Jugendliche

Jugendliche haben teilweise andere Bedürfnisse bei der Verarbeitung.

Wichtig für sie sind:

- Informationen und Erklärungen über das, was geschehen ist
- Klarheit über das, was getan werden kann
- Verlässlichkeit der Eltern
- sorgfältiges Zuhören, Befürchtungen und Vorstellungen ernst nehmen
- Struktur im Alltag (Schule, Freundeskreis) wiederaufnehmen
- Spiel, Erholung und Sport
- Klarheit und Kommunikation zwischen den Betreuungspersonen
- Gesprächsangebot machen, jedoch nicht erzwingen
- Rituale (mit einem eigenen Beitrag fühlt sich der Jugendliche als wichtiger Bestandteil und erlangt ein Stück Kontrolle zurück)
- Verständnis zeigen, bei Schuldgefühlen (darüber sprechen)

Externe Unterstützung

Fachpersonen sollten Sie konsultieren, wenn die Reaktionen im Verlaufe von Tagen und Wochen gleich bleiben oder stärker werden.

Folgendes ist zu beachten:

- Der Alltag kann nicht mehr bewältigt werden (z. B. Schule, Freundeskreis, Hobby)
- Das belastende Ereignis bleibt einziger Mittelpunkt der Gespräche oder des Spiels
- Grosse Furchtsamkeit, spezifische Ängste
- Vermeidungsverhalten mit sozialem Rückzug
- Starke Beeinträchtigung der Konzentration und Merkfähigkeit
- Körperliche Beschwerden
- Selbstgefährdung (z. B. durch übertriebenes Risikoverhalten, Selbstverletzung)
- Schuldgefühle und starke Selbstvorwürfe
- Todesgedanken und Todeswünsche

Mit dem Trauma-Check (www.kidtrauma.com) können Sie anhand einiger Fragen prüfen, ob bei Ihrem Kind fachlicher Rat empfohlen wird.

Bitte beachten Sie, dass der Trauma-Check frühestens 5 Tage nach dem belastenden Ereignis ausgefüllt werden sollte.

Folgende Fachstellen können Sie bei Unsicherheiten und zur Unterstützung kontaktieren.

- SKIT Schulisches Kriseninterventionsteam via Schule
- KJPD Thurgau Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst
- Hausarzt
- Beratung für Kinder und Jugendliche 147
- Elternnotruf 0848 354 555
- Perspektive Thurgau 071 626 02 02
- Helpline Thurgau 24/7
  Für Kinder, Jugendliche und Familien 0848 21 21 21

Erstausgabe Juni 2017
3. Version November 2023