

# Katastrophen und Notfälle

## Kinder und Jugendliche akut unterstützen

Meldungen über erschütternde Ereignisse können bei vielen Großen und Kleinen Unsicherheit und große Gefühle auslösen. Für den hilfreichen Umgang mit Kindern und Jugendlichen in Bezug auf schwierige Themen haben wir für Sie folgende Anregungen zusammengestellt.

1. Werden Sie selbst zum **Leuchtturm**. Orientierung und Verbindung sind zutiefst stabilisierende Faktoren in Zeiten mit hohem Seegang. Zu einer guten Orientierung gehören dabei zwei Seiten: „Es ist schrecklich und traurig, was passiert ist“ und „Ich bin da für Dich, und was geschehen ist, wirft uns nicht um.“ Finden Sie angemessene Worte für Ihre eigenen Gefühle und signalisieren Sie, dass diese dazu gehören und nicht bedrohlich sind.

2. Wenn etwas Schlimmes passiert, würden wir oft am liebsten versprechen, dass so etwas „nie wieder“ passieren wird. Ein solches Versprechen kann leider von keiner\*m

Erwachsenen gegeben und von keinem Kind geglaubt werden. Betonen Sie stattdessen das **Gegengewicht** zum Schrecken. Wie viele Menschen sind gerade füreinander da und halten zusammen? Welche guten Zeichen werden gesetzt? Wer passt auf? Welche Hilfe, Unterstützung und Trost bekommen die betroffenen Menschen?

3. Signalisieren Sie **Gesprächsbereitschaft**: „Wenn Du Fragen hast oder reden möchtest, ich bin da“, ist hilfreicher als detaillierte Informationen, die Ihr Kind (in diesem Moment) vielleicht nicht hören möchte oder die es überfordern. Orientieren Sie sich an den Fragen, die Ihr Kind gerade wirklich stellt. Korrigieren Sie liebevoll falsche Fakten oder Überzeugungen, sprechen Sie angemessen über große Gefühle und bewerten Sie diese nicht. Unterscheiden Sie Wut von blindem Zorn. Versichern Sie Ihrem Kind, dass seine Gefühle normal sind, ausgedrückt werden und Raum bekommen dürfen. Geben und halten Sie den Rahmen dafür.

Über sehr belastende Ereignisse zu sprechen, kann verunsichernd sein. Viele Große haben die Sorge, durch ihre Erklärungen vielleicht alles noch schlimmer zu machen und erhalten vielleicht von ihrem Umfeld sogar den Rat, nicht über das Geschehene zu sprechen. Das, oder der Versuch das Thema „weg zu reden“ oder herunterzuspielen, kann die Lage von Kindern und Jugendlichen sogar noch erschweren und die Verbindung zwischen Ihnen belasten. Es gibt sichere Wege mit Kindern auch über schwierigste Inhalte zu sprechen und so ein gutes Team zu bleiben. Holen Sie sich Hilfe an Ihre Seite, um Worte zu finden, mit denen Sie sich selbst sicher fühlen.

**4.** In anstrengenden Zeiten, bei Verunsicherung und Angst, kann es für Kinder schwieriger sein, die eigenen Gefühle zu kontrollieren, auch in Bereichen die nicht unmittelbar mit dem Thema zu tun haben. Vielleicht haben Kinder das Gefühl auch an das Thema denken zu müssen, wenn sie das nicht möchten, sind reizbarer, in Abwehrhaltung oder haben ein erhöhtes Bedürfnis nach Verbindung. Üben Sie **Geduld** und **Nachsicht**, Ihrem Kind und sich selbst gegenüber. Gerade ist nicht die richtige Zeit, um zu erziehen, sondern um liebevoll Halt zu geben. Seien Sie klar, üben Sie aber einen weicheren Blick auf Ihr Kind und auch auf sich selbst.

**5.** Über manche Ereignisse wird vor allem in der ersten Zeit viel in den **Medien** berichtet. Jüngere Kinder sind durch ständige Wiederholungen unter Umständen verwirrt, können vielleicht nicht erkennen, dass es sich um wiederholte Berichterstattung und nicht um immer neue Ereignisse handelt. Aber auch für ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene hat die ständige Konfrontation mit erschreckenden Bildern, Informationen und Eindrücken Folgen. Betonen Sie immer wieder, dass das Ereignis vorbei ist. Achten Sie auf altersgerechte Medien und die Menge, die Sie sich und Ihrem Kind zumuten. Schauen Sie Sendungen zusammen, erklären Sie, warum die richtige Dosierung wichtig ist, und betten Sie Medienberichte in Gespräche ein. Denken Sie bitte daran, dass auch das Miterleben ständiger erhitzter Erwachsenengespräche zu viel für Kinder werden kann.

**6. Reduzieren** Sie nach schlimmen Ereignissen möglichst alle „andere Gewalt“ im Leben Ihres Kindes. Filme, Hörspiele oder Videospiele mit grausamem oder gruseligem Inhalt können sich mit realen Bildern verbinden und dadurch zusätzlich zu Schrecken und Überlastung beitragen. Überlegen Sie mit Ihrem Kind, welche Geschichten, Filme oder Spiele dem Kopf gerade dabei helfen, ruhiger zu werden und das Herz unterstützen, sich sicherer zu fühlen.

**7.** Halten Sie an gewohnten, vorhersagbaren Abläufen fest und nutzen Sie bewusst **Pausen und Ablenkung** von schwierigen Themen, um Kraft zu sammeln. Räumen Sie dem Thema nicht zu wenig, aber bitte auch nicht zu viel Platz ein. Auch so signalisieren Sie, dass es ein erschreckender und trauriger Teil, aber nur *ein Teil* des Lebens neben vielen anderen ist. Überlegen Sie hilfreiche Rituale für sich und Ihr Kind. Die Möglichkeit, selbst etwas tun zu können, kann eine heilsame Kraft entfalten (ein Bild malen, eine Kerze aufstellen, eine Spende an Hilfsangebote machen...).

**8.** Schwierigkeiten oder Angst einzuschlafen, häufiges Aufwachen oder Albträume können viel Kraft kosten. Finden Sie zusammen mit Ihrem Kind bewährte oder neue **Einschlaf-Rituale** und erklären Sie, dass unser Kopf in der Nacht versucht, Erlebtes „aufzuräumen“, und so zum Teil auch ängstigende Inhalte auftauchen. Betonen Sie, dass unser Kopf diese Bilder macht, und sie nicht echt sind.

**9.** Viele Kinder empfinden **Körperkontakt** als wohltuend. Selbst wenn dieser vor dem Ereignis besonders von älteren Kindern nicht (mehr) so erwünscht war, kann sich dieses Bedürfnis jetzt ändern. Fragen Sie nach, was Ihrem Kind guttut.

**10.** Ein stabiler Leuchtturm braucht einen **guten Akku**. Seien Sie Vorbild im Umgang mit großen Gefühlen und in Selbstfürsorge. Kinder, die ihre Eltern hilflos, verängstigt und überfordert erleben, nehmen Rücksicht und halten ihre wahren Gefühle womöglich zurück. Suchen Sie sich andere Erwachsene, mit denen Sie gut sprechen und so Ihren Gefühlen Raum geben können. Sollten Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen, Fragen haben oder weitere **Unterstützung** benötigen, wenden Sie sich bitte an eine Beratungsstelle, um Hilfe zu bekommen.

Wenn Sie von den Ereignissen am Stiglmaierplatz betroffen sind oder mit jemandem sprechen möchten, erreichen Sie die **KinderKrisenIntervention** der **AETAS Kinderstiftung**, Dantestr. 29 in 80637 München unter der Sonderrufnummer **089 / 99 74 09 02 0** oder unter [beratung@aetas-kinderstiftung.de](mailto:beratung@aetas-kinderstiftung.de)

Auch auf unserer [Website \*\*https://www.aetas-kinderstiftung.de/\*\*](https://www.aetas-kinderstiftung.de/) finden Sie weitere Informationen und Hilfestellungen.

