



Unsere Kinder aus dem Erdbebengebiet... -und bereits in Sicherheit-(!)

Hilfen für Mütter, Bezugspersonen, Erziehende und Lehrende

Was uns auffällt:

- Kleine Kinder klammern, wollen nicht alleine sein, quengeln öfter
- Kinder haben Schlafstörungen und Alpträume
- Kinder wollen nicht, dass Erwachsene, die sie liebhaben, streiten, oder reagieren dann ängstlich.
- Leistungsabfall bei Schulkindern.
- Andere geänderte Verhaltensweisen, zum Beispiel Aggressionen.

Wir denken: „Das kann doch nicht normal sein?“ ... Doch!

Das sind völlig normale Reaktionen von normalen Kindern, die das katastrophale Erdbeben in der Türkei oder in Syrien selbst erlebt haben!

Das sind natürliche Reaktionen von normalen Kindern die ihre Väter, Mütter und Großmütter in der Katastrophe erlebt und beobachtet haben!

Wissenschaftler haben **Reaktionen von Kindern und Jugendlichen** herausgefunden, die solches Geschehen überlebt haben:

- In ruhigen Momenten (z.B. vor dem Einschlafen) aufdrängende Gedanken an das Ereignis.
- Lebhaftige Rückblenden.
- Schlafstörungen, Angst vor Dunkelheit.
- Trennungsangst von nahen Bezugspersonen, auch bei Jugendlichen, die im Bett der Mutter oder einer engen Bezugsperson schlafen wollen.
- Mutter nicht aus den Augen lassen, wissen wollen, wohin sie geht.
- Wut und Reizbarkeit besonders zu Hause.



- Lauern auf Gefahren in der Umgebung.
- Gesprächspartner zu finden ist schwierig für die Kinder, wenn die anderen Erwachsenen die Kinder "schonen" wollen.
- Schwierigkeiten bei Konzentration und Erinnerung an Lernstoff (Schule), Teilnahmslosigkeit.
- Pessimistische Sicht in die eigene Zukunft.
- Vermeidung von "ähnlichen" Situationen, die an das Erlebte erinnern.
- Unterdrückung von Gedanken und Gefühlen.
- Ängste, selten auch Panikattacken.
- Depressive Stimmung, besonders bei Jugendlichen.
- Schuldgefühle: "Ich habe es überlebt".

...besonders bei Kleinkindern:

- Vorschulkinder können schon sehr detailliert erzählen, was sie erlebt haben.
- Die typische Ausdrucksweise eines Kleinkindes ist das Spiel. Das Nachspielen des Erlebten ist sehr wichtig für Kinder in diesem Alter. Man sollte sie nicht darin stören.
- Manche Kinder zeigen zu Hause oder in der Einrichtung rückschrittliche oder nicht soziale Verhaltensweisen, sie wirken aggressiv.

Was löst diese Reaktionen aus?

- Die unmittelbare Erfahrung einer persönlichen Bedrohung.
- Das Beobachten der Schädigung anderer.
- Das Beobachten verzweifelter Erwachsener
- Die Nachricht, dass ein enger Freund oder ein Familienmitglied schweren Schaden erlitten hat, tot geborgen wurde oder noch immer vermisst wird unter den Trümmern.

Merke:

- Oft genügt das "davon hören", die verbale Wiedergabe eines traumatischen Vorgangs, so eine Art "Traumatisierung aus zweiter Hand", um diese Reaktionen bei Kindern auszulösen.



- Kinder erleben eine viel intensivere Stressreaktion in einer lebensbedrohlichen Situation, als die Erwachsenen, sie haben eine dünnere Haut.

Worauf es ankommt:

Es geht also nicht darum WAS das Kind (objektiv) erlebt hat sondern WIE das Kind ein Trauma erlebt hat: seine subjektive Perspektive ist ausschlaggebend!

Die beschriebenen Reaktionen sind natürlich:

- Es sind Stressreaktionen, die in unserem Körper losgehen, wenn wir Menschen eine schreckliche Katastrophe als Bedrohung unseres Lebens erleben.
- In unserem Gehirn schaltet sich eine Alarmlampe ein, das ist auch gut so.
- Das Dumme ist, sie brennt länger als wir uns es wünschen.

Was nicht hilfreich ist, den Kindern aber oft begegnet?

- Die Ängste der Kinder werden von Erwachsenen ignoriert. Das hilft den Kindern nicht, sie bleiben dann ganz alleine mit ihrer Angst.
- Den altersbedingten Ängsten der Kinder wird mit Gleichmut begegnet, Erwachsene versuchen das Geschehen vielleicht herunter zu spielen. Sie denken: "Ach das Kind ist noch jung, es wird schon darüber hinwegkommen...", "Am besten von mir aus nicht darüber anfangen zu reden..." am besten immer schnell ablenken. Auch dies hilft den Kindern nicht, lässt sie mit ihrer Angst und Belastung alleine.
- Das Belastungsniveau der Kinder wird oft unterschätzt.

Was für Kinder hilfreich ist nach einer Katastrophe, können enge Bezugspersonen als Mutter, als Eltern, als Großeltern sehr gut selbst für die Kinder tun:

- Sie als Mütter und Bezugspersonen kennen Ihr Kind besser als jede Beraterin und jeder Therapeut.



- Sie sind da, wenn Ihr Kind Sie braucht.
- SIE haben Kompetenzen!

Die Bedeutung der elterlichen Verfügbarkeit und Aufmerksamkeit (Präsenz):

- Geben Sie ihrem Kind Gelegenheit zur Aussprache, während Sie sich mit ihm beschäftigen.
- Ihr Kind braucht Sie gerade jetzt.
- Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass es in Ordnung ist, wenn es sich seltsam fühlt: (Gefühlsschwankungen), dass dies zu erwarten war nach solch einer Katastrophe und ganz normal ist nach dem was Sie (gemeinsam) erlebt haben!
- Sie werden sich auch mit Ihren eigenen Gefühlen auseinandersetzen müssen, wenn Sie mit Ihrem Kind reden.

Mit welchen Belastungen muss ich als Mutter, als Elternteil, als enge Bezugsperson des Kindes rechnen?

- Eigene Scham- und Schuldgefühle könnten aufkommen.
- Gefühl in der Schutzfunktion als Mutter versagt zu haben.
- Magische Vorstellung, dass durch "Nicht-drüber-reden" das Ereignis ausgelöscht werden kann.

Das ist leider ein Trugschluss. Ein Ereignis kann von einem Kind nicht vergessen werden, es muss verarbeitet werden.

Was kann ich für mein Kind tun?

- Am besten sich nicht anders verhalten als sonst im Alltag.
- Sich klar und eindeutig verhalten! (Tun was man sagt, sagen was man tut)
- Bestimmte alltägliche, familiäre Rituale und Gewohnheiten beibehalten, das bedeutet Vertrautheit und schafft einen Rückgewinn von Sicherheit für die Kinder.
- Interesse zeigen an der Befindlichkeit des Kindes, nicht nur an den belastenden Dingen, auch an Dingen, über die sich das Kind vielleicht gerade freut.



- Beachten: kindliche contra erwachsene Erlebniswelten. Kinder erleben und verstehen ihre Umgebung anders als die Erwachsenen.

Was muss ich über das möglicherweise veränderte Verhalten meines Kindes wissen?

- Einerseits hat das Kind den Wunsch, die Erinnerung an das Erlebte zu vermeiden, andererseits hat es das Bedürfnis, Gefühle und Ängste auszudrücken. Das kann schwanken, auch mehrfach am Tag.
- Kinder nehmen Rücksicht auf ihre Eltern, wollen die schonen, die sie lieben.
- Eigene Vermeidung "emotionaler Reaktionen" wirkt ansteckend.
- Durch ständige Vermeidung entsteht die Gefahr der Fixierung des Traumas und Verlust positiver Beziehungserfahrung zu den Bezugspersonen.

Was mache ich, wenn ich mich als Mutter, als Bezugsperson überfordert fühle?

- Überforderte nahe Bezugspersonen sind eine Überforderung für ihre Kinder.
- Wichtig ist das Wahrnehmen der eigenen Überforderung und Abbau durch Unterstützung von "außen" (z. B. Beratende in der Unterkunft oder in der Familie).
- Die Gesamtverantwortung der Eltern für ihr Kind bleibt immer erhalten, aber man muss nach solch einer Katastrophe nicht sämtliche Lasten alleine tragen.

Fazit:

- Sie als Mütter, als Eltern und nahe Bezugspersonen kennen Ihr Kind besser als jede Berater_in und Therapeut_in.
- **Sie sind da, wenn Ihr Kind Sie braucht.**
- SIE haben Kompetenzen!

© Clivia Langer, Diplom-Psychologin, Notfallpsychologin BDP