

4 Materialien

Übersicht	
M01	Checkliste zur Akuten Belastungsstörung (CAB)
M02	Muster für einen Behandlungsvertrag mit einem Kind
M03	Vorlage für eine Verhaltensanalyse
M04	Übungsblatt zum kognitiven Dreieck
M05	Merkblatt für Eltern und Bezugspersonen traumatisierter Vorschulkinder
M06	Merkblatt für Eltern und Bezugspersonen traumatisierter Schulkinder
M07	Entspannungstraining für jüngere Kinder – Instruktion für Konzentriertes Atmen

M01

Checkliste zur Akuten Belastungsstörung (CAB)¹ von Frühe, Kultalahti und Rosner (2007)

Bei den folgenden Fragen möchten wir gerne etwas über deine² Gedanken, über deine Gefühle und dein Verhalten seit dem schlimmen Ereignis erfahren. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Es geht einfach darum, was DU denkst und fühlst. Es ist wichtig, dass du alle Fragen beantwortest.

Bitte setze ein **Kreuz X** in den Kreis, so dass erkennbar ist, was für DICH zutrifft.

Während das schlimme Ereignis passierte: (als ich davon erfahren habe)	nie/ stimmt nicht	manchmal/ stimmt etwas	oft/ stimmt genau
Es war wirklich entsetzlich, schrecklich oder grauenhaft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich wollte es stoppen, aber ich konnte nicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich hatte furchtbare Angst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich dachte, ich würde sterben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In dem Moment habe ich überhaupt nichts gefühlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alles kam mir unwirklich vor – so als würde ich träumen oder einen Film anschauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich war wie betäubt – so als würde ich von dem, was passiert, gar nichts mitbekommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich hatte das Gefühl, als würde ich neben mir stehen oder die Situation aus der Ferne betrachten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann mich nicht an alles Wichtige erinnern, was passiert ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In meinem Kopf tauchen immer wieder Bilder oder Geräusche auf, die zu diesem Erlebnis gehören.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann nicht aufhören, darüber nachzudenken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal fühle ich mich, als würde das alles noch einmal passieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn mich etwas an dieses Ereignis erinnert, geht es mir sehr schlecht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1 Achtung: Der Fragebogen setzt voraus, dass das Ereignis bekannt ist.

2 Aus Gründen der Einfachheit benutzen wir im folgenden Text „Du“ als Anrede. Falls Sie älter als 16 Jahre sind, bitten wir Sie, dies zu entschuldigen.

Während das schlimme Ereignis passierte: (als ich davon erfahren habe)	nie/ stimmt nicht	manchmal/ stimmt etwas	oft/ stimmt genau
Seitdem das passiert ist, habe ich schlechte Träume.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche, über das Geschehene nicht nachzudenken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche, nicht darüber zu sprechen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allem, was mich an das Erlebnis erinnert, möchte ich aus dem Weg gehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche, die Gefühle abzustellen, die ich dazu habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann schlecht einschlafen oder schlecht durchschlafen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seitdem das Ereignis passiert ist, ärgere ich mich schneller oder fühle mich schneller genervt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es fällt mir schwerer, mich zu konzentrieren oder aufmerksam zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Angst davor, dass etwas Schlimmes passiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei einem plötzlichen Geräusch springe ich hoch vor Schreck.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Gedanken oder Gefühle zu dem, was passiert ist, quälen mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seitdem das passiert ist, komme ich mit meinen Freunden oder mit meiner Familie schlechter zurecht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es fällt mir schwer, wieder zu meinen Alltagsbeschäftigungen zurückzukehren (Hobbies, Schule, Sport).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seit dem Ereignis sind meine Eltern oder andere Familienmitglieder besonders traurig, verängstigt oder verärgert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Familie oder meine Freunde verstehen sehr gut, wie ich mich fühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich traurig bin oder mich schlecht fühle, weiß ich, was ich tun muss, damit es mir wieder besser geht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bitte überprüfe, ob du alle Fragen beantwortet hast. Vielen Dank für deine Hilfe!			

Behandlungsvertrag

Mit ihrer Unterschrift versprechen alle Personen, die an der Behandlung von

_____ (Name des Kindes)

beteiligt sind, sich an folgende Vereinbarungen zu halten:

Versprechen des Kindes

- Ich werde während der Behandlung nichts tun, was mein Leben oder meine Gesundheit gefährden könnte.
- Ich werde mich bemühen, gut in der Behandlung mitzuarbeiten.

Name des Kindes

Unterschrift

Versprechen der Eltern/Betreuungspersonen

(Die einzelnen Punkte werden vorab in altersangemessener Sprache dem Kind erklärt.)

Ich werde an der Verminderung folgender Verhaltensmuster bei mir bzw. dem Kind mitarbeiten:

- Verminderung von suizidalem oder die Gesundheit des Kindes gefährdendem Verhalten.
- Verminderung von Verhaltensmustern, welche die Therapie behindern oder unmöglich machen (Therapiesitzungen verpassen, Brechen von Vereinbarungen, mangelnde Offenheit).

Name des Elternteils/Betreuers

Unterschrift

Versprechen der Behandler

(Die einzelnen Punkte werden in altersangemessener Sprache dem Kind erklärt.)

- Wir strengen uns an, um eine gute und wirksame Behandlung durchzuführen.
- Wir wahren die Rechte des Patienten/der Patientin.
- Wir wahren die Schweigepflicht.

Name des Behandlers

Unterschrift

³ Empfehlenswert für das Alter von 7 bis 12 Jahren.

1. Problemsituation

Beschreibe bitte die schwierige Situation sehr genau. Was genau hast du getan? Wo? Wer war außer dir noch da? Beschreibe die Situation bitte so genau, dass ein Schauspieler sie in einem Film nachspielen könnte!

2. Was war vorher?

Was ist vor der schwierigen Situation passiert? Was hast du getan, gedacht, gefühlt? Wie hast du schon vorher über diese Situation gedacht? Was hast du in deinem Körper gefühlt? Was war deiner Meinung nach das Wichtigste an der Situation?

3. Anfälligkeitsfaktoren

Was hat dich anfällig gemacht für die schwierige Situation? Was hast du vorher gegessen, getrunken, wie hattest du geschlafen? Warst du krank? Hattest du starke Gefühle vorher?

4. Konsequenzen

Welche Folgen hatte dein Verhalten? Bitte denke dabei an die Folgen für deine Gefühle, Gedanken, Körpersymptome und dein Verhalten. Wie war das direkt nach der schwierigen Situation, wie später? Wie haben andere Personen gleich oder später reagiert? Welche Wirkung hatte dein Verhalten auf deine Umgebung? Welche Folgen hatte die Situation für dich und andere?

5. Lösungsanalyse

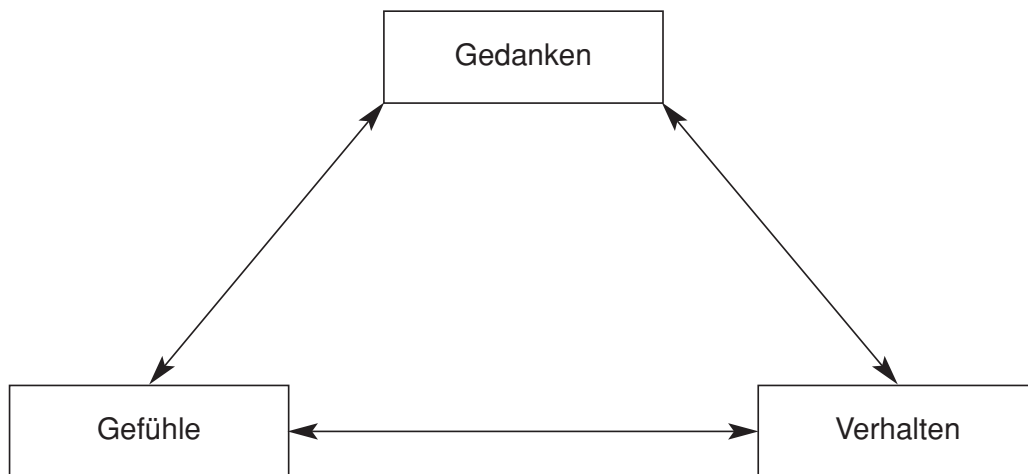
Jetzt lass uns bitte nachdenken, wie du die schwierige Situation hättest verändern können. Wie hättest du anders handeln können?

6. Möglichkeiten, solche schwierigen Situationen in Zukunft zu verhindern?

Wie kannst du solche schwierigen Situationen in Zukunft verhindern?

7. Gegebenenfalls Wiedergutmachung

Wie kannst du dein Verhalten wieder gutmachen?



Immer wenn dich in der nächsten Woche etwas aufregt oder nervt, dann schreib auf, um welche Situation es sich handelt und wie du dich fühlst. Dann versuche dich genau zu erinnern, was an der Situation dazu geführt hat, dass du in der Form darüber dachtest.

Frage dich dann selbst:

1. War der Gedanke richtig?
2. War der Gedanke hilfreich?

Überlege dir andere Gedanken für diese Situation und schreib auf, wie du dich dann fühlst und ob du findest, dass die Gedanken richtig und hilfreich sind. Um neue „hilfreichere“ Gedanken zu finden, überlege dir, was du einem guten Freund/einer guten Freundin in der gleichen Situation sagen würdest, wenn er/sie diese wenig hilfreichen Gedanken hätte.

Situation: _____

Gedanke: _____

Gefühl: _____

Verhalten: _____

Neuer Gedanke: _____

Neues Gefühl: _____

Neues Verhalten: _____

⁴ angelehnt an Cohen, Mannarino & Delbinger (2006).

M05 Merkblatt für Eltern und Bezugspersonen traumatisierter Vorschulkinder

Wie kann ich mein/e Kind/Kinder im Vorschulalter bei der Bewältigung eines traumatischen Ereignisses unterstützen?

Allgemein hilfreiches Verhalten

- Körperkontakt wird von fast allen Kindern als beruhigend erlebt. Also kuscheln Sie, nehmen Sie Ihr Kind auf den Schoß oder halten Sie seine Hand. *Aber:* Falls das Kind das nicht möchte, dann bestehen Sie nicht darauf.
- Wenn das Kind über das Ereignis reden möchte, dann geben Sie ihm die Gelegenheit dazu.
- Falls das Kind nicht reden möchte, dann zwingen Sie es nicht dazu. Falls aber Ihr Kind extrem schweigsam und zurückgezogen ist, können Sie Gefühle beschreiben, die andere Kinder in so einer Situation haben könnten (z. B. „Ich könnte mir vorstellen, dass andere Kinder, die so was erlebt haben, sehr traurig/ärgerlich/ängstlich/... sind“).
- Stellen Sie Alltagsroutinen wieder her. Wenn vor dem Ereignis eine bestimmte Abfolge beim Zubettgehen bestand, bestehend etwa aus Zähne putzen, Geschichte lesen, Kuscheln und Licht ausmachen, dann versuchen Sie diese Routinen sobald wie möglich wieder aufzunehmen. Routinen geben Sicherheit.
- Teilen Sie Ihre eigenen Ängste möglichst wenig mit dem Kind. Kinder übernehmen für die Bewertung ihrer eigenen Sicherheit die Bewertung ihrer Bezugspersonen. Wenn Sie sehr ängstlich und besorgt sind, dann teilen Sie ihre Gefühle mit anderen Erwachsenen, nicht mit kleinen Kindern. Achten Sie darauf, dass das Kind nicht mithört, wenn Sie sich mit anderen Personen darüber unterhalten. *Grundsätzlich gilt:* Je besser Sie das Geschehene verarbeiten können, umso besser können Sie Ihr Kind unterstützen. Holen Sie sich die Unterstützung, die Sie brauchen.
- *Aber Achtung:* Besteht die Gefährdung weiter, dann gilt, dass Sie die Kinder darauf hinweisen sollten, wie sie sich in Zukunft am besten verhalten sollten.
- Kinder wollen sich bei ihren Eltern in Sicherheit fühlen. Hinweise auf Polizei, Feuerwehr oder andere Bezugspersonen, die ebenfalls Sicherheit gewährleisten können und die für das Kind erreichbar sind, sind jedoch sinnvoll.
- Möglicherweise müssen Sie die Situation mehr als einmal erklären. Kinder brauchen Wiederholungen. Überprüfen Sie, ob das Kind Sie verstanden hat oder ob die Erklärung möglicherweise zu schwierig ist. In der Erklärung enthalten sein sollte, dass das Geschehen vorbei ist und falls es an einem anderen Ort stattfand, dass der Ort weit weg ist.

Allgemeine Ängstlichkeit

Kinder können Angst davor haben, allein bzw. ohne ihre Eltern zu sein, oder bestimmte Tätigkeiten allein zu erledigen, wie etwa in den Keller zu gehen oder allein ins Bett zu gehen. Möglicherweise kehren „alte“ Verhaltensweisen wie Daumenlutschen oder Bettnässen zurück.

Wie können Eltern helfen? Eltern und Bezugspersonen sollten so ruhig und gelassen wie möglich erscheinen. Falls Sie allein wegmüssen (z. B. Einkäufe, Arztbesuche), dann geben Sie dem Kind soviel Kontrolle wie möglich. Sagen Sie wohin Sie gehen und wann Sie wieder zurückkehren. Bei kleinen Kindern kann es auch sinnvoll sein, einen Gegenstand, der der Bezugsperson gehört, zurückzulassen (z. B. ein Kleidungsstück).

Bleiben Sie so sachlich wie möglich (wechseln Sie bei Einnässen z. B. einfach die nasse Bettwäsche) ohne die schwierige Situation durch Tadel, Abwertung oder Strafen weiter zu erschweren. Schenken Sie aber dem anhänglichen Verhalten nicht zuviel Aufmerksamkeit. Tägliche Routinen wie Einkaufen etc. sollten nicht durch übertriebene Rücksichtnahme auf die Ängste des Kindes unterbunden werden.

Verstörtes Verhalten nach Konfrontation mit Dingen oder Umständen, die an das Ereignis erinnern

Kinder können auf Dinge oder Umstände, die an das Ereignis erinnern (sogenannte Trigger), mitunter sehr verstört reagieren. Dies kann etwa ein lautes Geräusch sein, das an den Krach bei einem Autounfall erinnert, oder das Feuer im Kachelofen, das an ein Feuer im Haus erinnert oder aber auch die Berichterstattung über Katastrophen allgemein oder das Ereignis selbst sein.

Wie können Eltern helfen? Versuchen Sie, Ihrem Kind die Unterschiede zwischen der heutigen sicheren Situation und der damaligen Gefahrensituation genau zu erläutern. Betonen Sie die Unterschiede zwischen dem Trigger und dem traumatischen Ereignis, wie etwa, dass dieses Feuer im Ofen bleibt und einfach gelöscht werden kann. Es ist grundsätzlich nicht sinnvoll, Fernsehsendungen zum Ereignis oder zu anderen Katastrophen anzuschauen.

Schlafstörungen

Viele Kinder schlafen schlecht ein oder haben Alpträume in der Nacht.

Wie können Eltern helfen? Versuchen Sie für das Kind eine möglichst sichere Umgebung herzustellen. Dazu können, neben den oben erwähnten Routinen, Kuscheltiere und eine „Schlaf Lampe“ gehören. Versuchen Sie vor dem Schlafen aufregende Dinge zu unterlassen (dazu gehört auch Fernsehen). Erlauben Sie dem Kind für eine begrenzte Zeit bei Ihnen im Bett zu schlafen, wenn es das möchte (aber kündigen Sie bereits an, dass es morgen oder übermorgen wieder allein schlafen muss). Erklären Sie dem Kind wie Alpträume entstehen: „Alpträume kommen aus unseren eigenen Gedanken. Wenn die Gedanken uns Angst machen, dann träumen wir davon. Es ist also nicht echt, sondern wir machen diese Träume selber.“

Fragen nach dem Tod

Vorschulkinder verstehen noch nicht unbedingt, dass der Tod alle trifft, endgültig und unumkehrbar ist. Möglicherweise glauben Kinder auch daran, in irgendeiner Weise den Tod verursacht zu haben. Letzteres muss nicht der Logik Erwachsener entsprechen, sondern Kinder können glauben, dass jemand starb, weil sie böse waren, gestritten haben oder böse Gedanken hatten. Sie stellen also eine Art „magische“ Verknüpfung her.

Wie können Eltern helfen? Würdigen Sie die Trauer des Kindes und versuchen Sie eine altersgerechte Erklärung zu geben. Achten Sie darauf, die Unumkehrbarkeit zu erwähnen, um keine falschen Hoffnungen auf eine Rückkehr zu wecken und damit eine Bewältigung zu erschweren. Erlauben Sie dem Kind die Teilnahme an gesellschaftlichen und religiösen Abschiedsritualen. Ermöglichen Sie ein individuelles Abschiedsritual (z. B. basteln eines Blumenkranzes für das Grab, Abschiedsbild malen). Versuchen Sie dieses Gespräch mit einer positiven oder tröstlichen Information zu beenden.

M06 Merkblatt für Eltern und Bezugspersonen traumatisierter Schulkinder

Wie kann ich mein/e Kind/Kinder im Schulalter bei der Bewältigung eines traumatischen Ereignisses unterstützen?

Allgemein hilfreiches Verhalten

- Körperkontakt wird von fast allen Kindern als beruhigend erlebt. Also ermöglichen Sie es, dass das Kind nahe bei Ihnen sitzen kann oder halten Sie seine Hand, wenn es ängstlich wird. *Aber:* Falls das Kind das nicht möchte (z. B. in der Gegenwart anderer Kinder), dann vereinbaren Sie andere „Sicherheitssignale“, wie z. B. Augenkontakt.
- Wenn das Kind über das Ereignis reden möchte, dann geben Sie ihm die Gelegenheit dazu.
- Falls das Kind nicht reden möchte, dann zwingen Sie es nicht dazu. Falls aber ihr Kind extrem schweigsam und zurückgezogen ist, können sie Gefühle beschreiben, die andere Kinder in so einer Situation haben könnten (z. B. „Ich könnte mir vorstellen, dass andere Kinder, die so etwas erlebt haben, sehr traurig/ärgerlich/ängstlich ... sind“).
- Stellen Sie Alltagsroutinen wieder her. Wenn vor dem Trauma eine bestimmte Abfolge für die Zeit nach Schulende, z. B. Essen, kurze Spielzeit und Hausaufgaben erledigen, bestand, dann versuchen Sie diese Routinen sobald wie möglich wiederaufzunehmen. Routinen geben Sicherheit.
- Teilen Sie ihre eigenen Ängste nur in sehr dosierter Form mit dem Kind. Kinder, die ihre eigenen Eltern als überfordert oder sehr besorgt wahrnehmen, wollen diese möglicherweise schützen und halten daher ihre eigenen Sorgen zurück. Dies kann dazu führen, dass wichtige Fragen nicht gestellt werden, oder dass die Eltern das Leiden der Kinder unterschätzen. *Grundsätzlich gilt:* Je besser Sie das Geschehene verarbeiten können, umso besser können Sie Ihr Kind unterstützen. Holen Sie sich die Unterstützung, die Sie brauchen.
- Besteht die Gefährdung weiter, dann gilt, dass Sie die Kinder darauf hinweisen sollten, wie sie sich in Zukunft am besten verhalten sollten. Kinder wollen sich bei ihren Eltern in Sicherheit fühlen. Hinweise auf Polizei, Feuerwehr oder andere Bezugspersonen, die ebenfalls Sicherheit gewährleisten können und die für das Kind erreichbar sind, sind jedoch sinnvoll.
- Möglicherweise müssen Sie die Situation mehr als einmal erklären. Kinder brauchen Wiederholungen. Überprüfen Sie, ob das Kind Sie verstanden hat, oder ob die Erklärung möglicherweise zu schwierig ist. In der Erklärung enthalten sein sollte, dass das Geschehen vorbei ist und falls es an einem anderen Ort stattfand, dass der Ort weit genug weg ist. Helfen Sie dem Kind zwischen „hier und jetzt“ und „dort und damals“ zu unterscheiden.

Unsicherheit bezüglich des Ablaufs des traumatischen Ereignisses

Kinder wollen meistens wissen was passiert ist und tauschen sich mit anderen Kindern aus, oder sie erfahren Details aus den Medien. Dies kann dazu führen, dass ein Ereignis noch schrecklicher wird, als es bereits war.

Wie können Eltern helfen? Eltern und Bezugspersonen sollten dem Kind erklären, was passiert ist. Vermeiden Sie dabei unnötige und grausame Details. Falls Ihr Kind nachfragt, erklären Sie das Geschehen so ruhig und gelassen wie möglich. Wenn Details unglaubwürdig erscheinen, so korrigieren Sie sie. Betonen Sie, dass das Ereignis vorbei ist. Erklären Sie dem Kind seither getroffene Sicherheitsmaßnahmen (z. B. „Die neue Türe ist viel stabiler und hat ein besseres Schloss.“) oder wer für Hilfe zuständig ist (Feuerwehr, Polizei etc.) und wie man diese holen kann. Erläutern Sie dem Kind vorab, was als Nächstes geschehen wird (z. B. Befragung durch die Polizei, Beerdigung).

Allgemeine Ängstlichkeit

Kinder können allgemein sehr ängstlich werden und Verhaltensweisen, die längst selbstverständlich waren (wie etwa allein zur Schule gehen, allein schlafen etc.), können auf einmal verweigert werden. Trennungen werden manchmal nicht mehr akzeptiert. So können Kinder Wutanfälle oder extreme Angst zeigen, wenn Eltern weggehen.

Wie können Eltern helfen? Sie sollten so ruhig und gelassen wie möglich bleiben. Zeigen Sie Verständnis für die Angst des Kindes, aber lassen Sie sich nicht auf Dauer in Alltagsroutinen unterbrechen. Sonst besteht die Gefahr, dass sich das Verhalten des Kindes weiter verfestigt. Falls Sie also weg müssen, dann geben Sie dem Kind soviel Kontrolle wie möglich. Sagen Sie, wohin Sie gehen und wann Sie wieder zurückkehren. Bei jüngeren Schulkindern kann es auch sinnvoll sein, einen Gegenstand, der der Bezugsperson gehört, zurückzulassen (z. B. ein Kleidungsstück). Schenken Sie aber dem anhänglichen Verhalten keine übertriebene Aufmerksamkeit.

Ständiges darüber reden oder Nachspielen des Ereignisses

Kinder sprechen möglicherweise sehr oft über das Ereignis, erzählen immer wieder die gleiche Geschichte oder spielen das Erlebnis nach.

Wie können Eltern helfen? Kinder versuchen das traumatische Ereignis zu verstehen und zu verarbeiten. Daher ist dieses Verhalten normal. Geben Sie dem Kind die Gelegenheit, diese Bewältigungsmöglichkeit einzusetzen und versuchen Sie, dem Spiel einen positiven Ausgang zu geben (z. B. „Wie müsste ein Haus aussehen, damit es nicht mehr so leicht brennen kann?“).

Verstörtes Verhalten nach Konfrontation mit Dingen oder Umständen, die an das Ereignis erinnern

Kinder können auf Dinge oder Umstände, die an das Ereignis erinnern (sogenannte Trigger), mitunter sehr verstört reagieren. Dies kann etwa ein Geräusch sein, das an zusammengestauchtes Blech bei einem Autounfall erinnert, oder Feuer im Kachelofen sein, dass an ein brennendes Haus erinnert oder aber auch die Berichterstattung über Katastrophen oder das Ereignis selbst in den Medien sein.

Wie können Eltern helfen? Betonen Sie die Unterschiede zwischen dem Trigger und dem traumatischen Ereignis, wie etwa, dass das Feuer im Kachelofen einfach durch das Absperrren der Luftzufuhr kontrolliert werden kann. Versuchen Sie zusammen mit Ihrem Kind Trigger zu erkennen, die unangenehme Gefühle und Erinnerungen hervorrufen, und auch dort die Unterschiede zwischen der damaligen Gefahrensituation und der jetzigen Situation herauszuarbeiten. Es geht also nicht darum, das Kind vor solchen Erinnerungsauslösern zu beschützen, sondern ihm zu helfen, diese zu „durchschauen“.

Fernsehsendungen zum Ereignis oder zu anderen Katastrophen anzuschauen, ist grundsätzlich nicht sinnvoll.

Intensive Gefühle wie Trauer, Ärger oder Wut

Manche Kinder bekommen leicht Wutanfälle oder weinen viel. Möglicherweise erschrecken sie selbst über die Intensität ihrer Emotionen.

Wie können Eltern helfen? Erlauben Sie diese intensiven Gefühle und bleiben Sie so ruhig und verständnisvoll wie möglich, d. h. versuchen Sie, nicht mit Ärger auf die Wut des Kindes zu reagieren. Gleichzeitig sollten Sie aber erwägen, diese Gefühle zu kanalisieren. Manchen Kindern hilft es, wenn sie sich viel bewegen oder Sport machen, andere brauchen einen sicheren Raum, in dem sie traurig sein können.

Wer trägt die Schuld für das Ereignis?

Schulkinder haben bereits ein intensives Gerechtigkeitsbedürfnis. Sie wollen wissen, wer die Schuld an einem Ereignis trägt bzw. wer dafür verantwortlich ist. Gleichzeitig können Kinder glauben, Mitschuld an einem Ereignis zu tragen, selbst wenn dies logisch gar nicht möglich ist. Möglicherweise verschweigen sie ihre Gedanken dazu auch, um nicht weitere Aufmerksamkeit auf „ihren“ Beitrag zu lenken.

Wie können Eltern helfen? Erklären Sie dem Kind, wie es zu dem Ereignis kam und lassen Sie Raum für die möglichen Erklärungen des Kindes. Seien Sie offen für „magische“ Verknüpfungen zwischen Wünschen und Ereignissen. Berichtigen Sie Bewertungen des Kindes, wenn es glaubt durch irgendeinen Fehler das Ereignis verursacht zu haben. (z. B. „Bea ist nicht vom Auto angefahren worden, weil ihr am Tag vorher gestritten habt, sondern weil der Mann im Auto so schnell gefahren ist, dass er am Zebrastreifen nicht mehr anhalten konnte.“).

Sollte das Kind tatsächlich einen wie auch immer gearteten Anteil am Geschehen haben, dann nehmen Sie seine diesbezüglichen Sorgen ernst. Erinnern Sie es (und sich selbst!) daran, dass es noch ein Kind ist und nicht alles wissen oder verhindern kann. Wenn Sie merken, dass Sie selbst dem Kind innerlich die Schuld geben, dann besprechen Sie das mit einer geeigneten Person.

Schlafstörungen

Viele Kinder schlafen schlecht ein oder haben Alpträume in der Nacht.

Wie können Eltern helfen? Versuchen Sie für das Kind eine möglichst sichere Umgebung herzustellen. Dazu können, neben den oben erwähnten Routinen, Kuscheltiere und eine „Schlaf Lampe“ gehören. Versuchen Sie vor dem Schlafen aufregende Dinge zu unterlassen (dazu gehört auch Fernsehen). Erlauben Sie dem Kind für eine begrenzte Zeit bei Ihnen im Bett zu schlafen, wenn es das möchte (aber kündigen sie bereits an, dass es morgen oder übermorgen wieder allein schlafen muss). Erklären Sie dem Kind wie Alpträume entstehen: „Alpträume kommen aus unseren eigenen Gedanken. Wenn die Gedanken uns Angst machen, dann träumen wir davon. Es ist also nicht echt, sondern wir machen diese Träume selber.“

Fragen nach dem Tod

Schulkinder verstehen, dass der Tod alle trifft, aber das Konzept, dass der Tod unumkehrbar ist und dass Tote nicht mehr handeln können, entwickelt sich erst bis zum Alter von ca. 10 Jahren. Möglicherweise glauben Kinder auch daran, in irgendeiner Weise den Tod verursacht zu haben. Letzteres muss nicht der Logik Erwachsener entsprechen, sondern Kinder können glauben, dass jemand starb, weil sie böse waren, gestritten haben oder böse Gedanken hatten. Sie stellen also eine Art „magische“ Verknüpfung her.

Wie können Eltern helfen? Würdigen Sie die Trauer des Kindes und versuchen Sie eine altersgerechte Erklärung zu geben. Achten Sie darauf, die Unumkehrbarkeit zu erwähnen, um keine falschen Hoffnungen auf eine Rückkehr zu wecken und damit eine Bewältigung zu erschweren. Erlauben Sie dem Kind die Teilnahme an gesellschaftlichen und religiösen Abschiedsritualen. Ermöglichen Sie ein individuelles Abschiedsritual (z. B. basteln eines Blumenkranzes für das Grab, Abschiedsbild malen). Versuchen Sie dieses Gespräch mit einer positiven oder tröstlichen Information zu beenden.

Achtung:

- Vor Beginn der Übung müssen die Konzepte Entspannung und Aufmerksamkeitskontrolle erklärt werden.
- Bitte klären Sie ab, ob Hinlegen oder das Schließen der Augen Trigger für die Erinnerung an das traumatische Ereignis sind (z. B. bei sexueller Gewalt). Wenn ja, dann modifizieren Sie bitte das Entspannungsskript entsprechend.

Instruktion

„Kannst du dich daran erinnern, wie man sich fühlt, wenn man genervt ist oder wenn man an die schlimmen Dinge denkt, die passiert sind? Der Körper wird angespannt, das Herz pocht und schlägt ganz schnell, man atmet schnell oder man meint, man bekommt gar keine Luft mehr. Manchmal bekommt man auch Bauch- oder Kopfweh. Mit diesen Gefühlen kann man umgehen, indem man übt, konzentriert und ruhig zu atmen. Tiefes, kontrolliertes Atmen kann man leicht lernen und wir werden jetzt gleich damit anfangen. Wichtig ist, dass man langsam, tief und ruhig atmet. Man muss sich darauf konzentrieren, wie man einatmet und wieder ausatmet. Was hilft, ist, wenn du die sogenannte Bauchatmung benutzt. Das bedeutet, dass dein Bauch sich nach außen wölbt, wenn man einatmet und dass er nach innen gezogen wird, wenn man ausatmet (Therapeutin macht vor und zeigt wie es aussieht). Eine Möglichkeit, herauszufinden, ob man es richtig macht, ist die Hände über den Bauch zu legen und zu schauen, ob sie nach oben geschoben werden. Eine andere Möglichkeit besteht darin, im Liegen zu üben. Magst du dir eines von den Kuscheltieren im Regal aussuchen? (Kind wählt ein kleines Kuscheltier aus.) Jetzt legst du dich hin und wir legen den Hasen auf deinen Bauch. Jetzt schauen wir, ob sich der Hase nach oben bewegt, wenn du einatmest und nach unten wenn du ausatmest. (Ein paar Mal üben.)

Im nächsten Schritt lernst du, zusätzlich zu zählen, und wir konzentrieren uns auf das Atmen. Zuerst das Zählen: Eine Möglichkeit, das zu machen, ist es, mit einem tiefen langsamen Atemzug einzuatmen, und dann, wenn du ausatmest, langsam „fünf“ zu sagen. So langsam bis die ganze Luft aus den Lungen heraus ist. Dann atmest du langsam und tief ein, und dann sagst du „vier“, wenn du ausatmest. Und immer weiter so, bis du bei Null bist. Manche Kinder finden es gut, wenn man das mehrere Minuten lang übt. Wenn du in dieser langsamen konzentrierten Form atmest, wirst du merken, dass du dich immer mehr entspannst. Hast du soweit irgendwelche Fragen? (Fragen beantworten.)

Der letzte wichtige Punkt beim Bauchatmen ist, sich auf das Ein- und Ausatmen zu konzentrieren. Stell dir vor, die Luft füllt deine Lungen ganz auf, und dann kommt die ganze Luft wieder raus. Wenn du dich auf das Atmen konzentrierst, kann es sein, dass dir andere Gedanken in den Sinn kommen. Das macht nichts, das ist normal. Immer, wenn das passiert, kannst du dich wieder zurück auf das Atmen konzentrieren. Lass dich von diesen Gedanken nicht ablenken, sondern verschiebe das Nachdenken auf später.

⁵ Angelehnt an Cohen, Mannarino und Deblinger (2006).

So, bist du bereit? Ich werde auch mitmachen. Wir schließen jetzt beide die Augen und wir fangen an langsam bauchzuatmen. Wir versuchen es drei Minuten lang. Wenn du irgendwie rauskommst oder dich komisch fühlst, dann ist das o. k. Du machst dann einfach wieder da weiter, wo du warst. Ich sage dir, wenn die drei Minuten vorbei sind. (Drei Minuten üben.)

So – wie hat sich das angefühlt? Hast du dich ruhig oder entspannt gefühlt? Du kannst das während der nächsten Woche zu Hause üben. Es ist ein ganz guter Weg zum Einschlafen, und du kannst es auch machen, wenn du besorgt, verärgert, angespannt oder ängstlich bist. Nächste Woche erzählst du mir dann, wie es funktioniert hat.“