

## ***Wissenswertes für Familien***

### **Nr.53: Wie man Kindern nach einer traumatischen Katastrophe helfen kann**

Eine Naturkatastrophe, wie z.B. ein Erdbeben, ein Hurrikan, ein Tornado, eine Feuersbrunst oder ein Hochwasser wirken auf Kinder und Erwachsene in gleicher Weise Angst einflößend. Wenn man mit Kindern über dieses Ereignis spricht, kann man deren Angst etwas mindern. Es ist wichtig, dass man das entsprechende Ereignis mit solchen Worten beschreibt, die ein Kind verstehen kann, und dass man hinsichtlich Details ein Maß verwendet, dass es nicht überwältigt/überfordert.

Mehrere unterschiedliche Faktoren beeinflussen die Reaktion eines Kindes auf eine Naturkatastrophe. Generell ist die Art und Weise, wie Kinder die Reaktion ihrer Eltern sehen und verstehen, sehr entscheidend. Kinder sind der Sorgen ihrer Eltern generell meist gewahr, doch während einer Krise sind sie besonders empfindsam. Eltern sollen ihre Besorgnis ihren Kindern gegenüber offen zeigen, und auch ihre Fähigkeiten, mit dieser Katastrophe zurechtzukommen, betonen. Man wird die Sorgen des Kindes nicht damit stoppen wenn man - nur zum Schein - die Gefahr herunterspielt.

Die Reaktion eines Kindes hängt aber auch davon ab, wie viel Zerstörung und/oder Tote es während oder nach der Katastrophe sehen und verarbeiten muss. Wenn ein Freund oder ein Familienmitglied zu Tode kam oder schwer verletzt wurde, oder wenn die Schule oder das Heim des Kindes schwer zerstört wurde, dann wird das betroffene Kind eher Schwierigkeiten erleben.

Das Alter des betroffenen Kindes ist auch von entscheidendem Einfluss wie das Kind auf eine Katastrophe reagiert. 6-Jährige z.B. werden ihrer Besorgnis dadurch Ausdruck verleihen, dass sie den Schulbesuch verweigern, währenddessen Jugendliche ihre Sorgen meist nicht so offen zeigen werden, sondern mehr mit den Eltern streiten und einen Abfall in ihrer schulischen Leistung zeigen werden.

Nach einer Katastrophe entwickeln viele Menschen ein sog. Posttraumatische Stresstörung (PTSD), welche ein ganzes Bündel von Symptomen hervorbringt, die daraus resultieren, dass man ein überwältigendes traumatisches (furchtbares) Ereignis erlebt hat oder sogar aktiv darin verwickelt war. Kinder die diese Störung aufweisen zeigen wiederholte Phasen, in denen sie das traumatische Ereignis „wieder-erleben“. Kinder leben oft dieses Trauma noch einmal durch (z.B. in Form eines sich wiederholenden Spiels). Bei kleinen Kindern können die belastenden Träume über die traumatischen Ereignisses regelrecht zu Alpträumen gespickt mit Monstern, mit waghalsigen Rettungsaktionen oder mit Drohungen gegen sich selbst oder gegen andere, werden. PTSD tritt selten während des Traumas selbst auf. Obwohl seine Symptome bald nach dem Ereignis auftreten können, kommt die Störung oft erst nach einigen Monaten oder sogar Jahren offen zum Ausbruch.

Nach einer Katastrophe sollten die Eltern wachsam auf diese Veränderungen im Verhalten ihres Kindes reagieren:

- Wenn Kinder sich weigern, wieder in die Schule zu gehen und ein „klammerndes“ Verhalten (u.a. dauerndes „Verfolgen/Beschatten“ von Mutter oder Vater im und um das Haus) zeigen.
- Wenn Kinder noch andauernd unter Ängsten (wie z.B. andauernde Trennungsängste von ihren Eltern) in Verbindung mit der Katastrophe leiden.
- Wenn Kinder Schlafstörungen (wie z.B. Alpträume, Schreien während des Schlafs und Bettnässen) aufweisen, die länger als mehrere Tage nach dem Ereignis andauern.
- Wenn Kinder ihre Konzentrationsfähigkeit verlieren und ihre Reizbarkeit zunimmt.
- Wenn Kinder sehr sprunghaft und sehr schreckhaft sind.
- Wenn Kinder verhaltensproblematisch werden, z.B. disziplinäre Probleme in der Schule und zu Hause zeigen, wie sie eigentlich für das Kind vorher nicht typisch waren.
- Wenn Kinder körperliche Beschwerden (Bauch und Kopfschmerzen, Benommenheit) haben, für welche keine körperlichen Ursachen gefunden werden können.
- Wenn sich Kinder von ihrer Familie und ihren Freunden zurückziehen sowie Traurigkeit, Teilnahmslosigkeit/Lustlosigkeit, verringerte Aktivität und Voreingenommenheit gegenüber den Ereignissen der Katastrophe zeigen.

Ärztliche Beratung bzw. Betreuung für Kinder, die durch eine Katastrophe in Mitleidenschaft gezogen wurden – besonders solche die Zerstörung, Verletzung oder Tod erlebt haben – kann helfen, PTSD zu verhindern oder einzuschränken. Besorgte Eltern sollen ihren Kinder- oder Hausarzt um Überweisung ihres Kindes zu einer Untersuchung durch einen Kinder- und Jugendpsychiater ersuchen.

**Für weitere Information siehe auch:**

Nr. 04: Das depressive Kind

Nr. 08: Kinder und Trauer/Kummer

Nr. 34: Schlafstörungen von Kindern

Nr. 66: Wie hilft man stressgeplagten Teenagern,

Nr. 70: Posttraumatische Stressstörung (PTSD), und

Nr. 87: Wie man mit Kindern über Terrorismus und Krieg sprechen soll.