Informationen für Familien
und erste psychologische Hilfe nach einem Trauma

Was brauchen Kinder und Familien nach einem traumatischen Erlebnis?

1. **Schutz**
   Schützen Sie ihr Kind oder sich
   - vor Ereignissen, die das Trauma ungefiltert wieder ins Bewusstsein bringen
   - vor angstmachenden Aktivitäten, in denen das Kind sich ohnmächtig fühlen könnte
   - vor zu viel Konsum von PC, TV oder Handy

   ...damit positive Erlebnisse geschaffen werden, die nicht hektisch oder unkontrollierbar über das Kind oder Sie hereinbrechen.

2. **Bindung**
   Zeigen Sie Warmherzigkeit dem Kind gegenüber (z.B. durch Umarmungen, die erwünscht sind) oder suchen Sie sich Personen, die verständnisvoll mit Ihnen umgehen (z.B. durch Gespräche)

   ...damit Sicherheit der Beziehungen bestehen bleibt.

3. **Struktur**
   Sorgen Sie für einen regelmäßigen Tagesablauf
   - feste Zeiten (z.B. Aufstehzeit, Schule, Mahlzeiten, Spielzeiten, Schlafenszeiten)
   - sich wiederholende Tagesstrukturen (z.B. Hobbys)
   - Veränderungen im Ablauf vorher besprechen
   - Rituale aufrechterhalten oder neu ins Leben rufen

   ...damit Vertrauen in die Vorhersagbarkeit des Alltags geschaffen werden kann.

4. **Logische und erwartbare Konsequenzen**
   Halten Sie an bestehenden Regeln fest, besprechen Sie Konsequenzen und nutzen Sie Belohnungen

   ...damit die Erfahrung wächst, dass angekündigte Dinge eintreffen und nicht plötzliche schreckliche Dinge.

LEBENSBERATUNG IM BISTUM TRIER

5. **Gespräche und Erklärungen**
   - Sprechen Sie mit dem Kind oder mit Vertrauten über das, was passiert ist und welche Gefühle dabei – auch bei Ihnen – entstanden sind
   - Versuchen Sie, das Geschehene einzuordnen, geben Sie Informationen, beantworten Sie Fragen
   - Öffnen Sie Gesprächsräume, die zeigen, dass es in Ordnung ist, über das Geschehene zu sprechen
   - Versuchen Sie einzuordnen wie detailliert Sie oder Ihr Kind über das Erlebte sprechen kann, d.h. gehen Sie nicht zu sehr ins Detail, wenn Sie das Gefühl haben, das dadurch das traumatische Erlebnis wieder zu sehr ins Hier und Jetzt kommt
   - Vermeiden Sie Überreaktionen durch besonders intensive Gefühle oder die Verstärkung der Gefühle des Gegenübers

   ...damit Auseinandersetzung beginnt und Verunsicherung abnimmt.

6. **Erleben von Kontrolle**
   Geben Sie dem Kind ein Gefühl von Kontrolle und lassen ihm eine Wahl (Mitbestimmung im Alltag bei kleinen Entscheidungen)

   ...damit das Gefühl von Kontrollverlust sich abmildert.

7. **Zeit**
   Lassen Sie sich und Ihrem Kind Zeit

   ...damit der Organismus sich in seinem eigenen Tempo beruhigen kann.

8. **Familie und Freunde**
   - Lachen Sie
   - Wertschätzen Sie einander
   - Seien Sie tolerant
   - Nehmen Sie sich Zeit, für die Dinge, die Spaß machen

   ...damit wieder mehr Leichtigkeit und Gelassenheit entstehen kann.

Suchen Sie bei Unsicherheiten Beratung oder psychologische Unterstützung auf.

Zusammengestellt von Alexandra Paas (Lebensberatung Cochem)/ Lara Weber (Lebensberatung Wittlich)