

Umgang mit Kindern im Katastrophengebiet

SEEBÄR

Darüber, wie Sie Kindern helfen können, die das extreme Hochwasser miterlebt haben, informiert das vorliegende Informationsblatt. Für weitere Fragen stehen Ihnen die Menschen zur Verfügung, von denen Sie dieses Blatt erhalten haben – oder nutzen Sie die unten angegebene Kontaktmöglichkeit!

SEEBÄR: Was Sie tun können, um Kindern zu helfen!

S	Sicherheitsgefühl vermitteln: Sorgen Sie, soweit es geht, für einen geordneten Tagesablauf für Ihre Kinder und versuchen Sie, wenn auch nur mit Kleinigkeiten, „Normalität“ herzustellen. Bleiben Sie möglichst viel in der Nähe Ihrer Kinder bzw. überlegen Sie, ob Sie Ihre Kinder mitnehmen können, wenn Sie etwas erledigen müssen.
E	Einbeziehen: Lassen Sie Ihre Kinder Anteil nehmen; schicken Sie sie nach Möglichkeit nicht weg. Nur wenn Sie im Augenblick keine Möglichkeit sehen, angemessen für Ihre Kinder zu sorgen, bringen Sie Ihre Kinder Zeit bei nahestehenden Verwandten oder anderen engen Bezugspersonen unter. Besprechen Sie anstehende Entscheidungen gemeinsam mit Ihren Kindern. Teilen Sie Ihre Gefühle miteinander, und weinen Sie auch vor Ihren Kindern, wenn Ihnen danach zumute ist: <i>Gemeinsam</i> mit Ihren Kindern befinden Sie sich in einer außergewöhnlichen Situation!
E	Erklären eigener Gefühle und Gedanken: Kinder spüren rasch, wenn Erwachsene bedrückt sind oder etwas „nicht stimmt“. Deshalb ist es nicht sinnvoll zu versuchen, etwas zu verheimlichen oder zu verschweigen. Sagen Sie stattdessen ganz offen und ehrlich, warum Sie traurig oder verzweifelt sind. Erklären Sie in einfachen Worten, was in den kommenden Tagen und Wochen alles getan werden muss. Auf diese Weise wird Ihr Kind leichter verstehen, wieso Sie sich möglicherweise anders verhalten als üblich, und wieso Sie im Augenblick z. B. weniger Zeit für Ihr Kind haben als gewohnt.
B	Bagatellisieren Sie das Geschehene nicht, aber dramatisieren Sie es auch nicht zusätzlich: Die Situation ist, wie Sie ist: Das hat Ihr Kind längst selbst erfahren. Versuchen Sie einerseits nicht, das Geschehene „herunterzuspielen“, um Ihr Kind vermeintlich zu schützen – äußern Sie andererseits aber auch nichts, was bei Ihrem Kind zusätzliche und unnötige Ängste auslösen könnte. Beachten Sie mögliche Spätfolgen: Wenn Kinder eine Katastrophe miterlebt haben, kann dies auch langfristig anhaltende seelische Auswirkungen haben. Dazu gehören unter anderem Alpträume und andere Schlafstörungen, Angstzustände, Konzentrations-schwierigkeiten (z. B. in der Schule) oder eine gesteigerte Aggressivität. Solche Reaktionen sind zunächst normal, zeigen Sie Verständnis dafür. Wenn Ihnen allerdings auch nach mehreren Wochen noch Veränderungen des Verhaltens auffallen, sollten Sie einen Kinderarzt oder einen Kinderpsychologen um Rat fragen. Manchmal ist dann weitere fachliche Hilfe notwendig.
A	Aktivität ermöglichen und fördern: Die Verarbeitung von Notfällen ist meist leichter, wenn ein Kind sich nicht vollkommen hilflos erlebt hat, sondern selbst etwas tun konnte, um die Situation zu bewältigen. Überlegen Sie daher, ob Sie Ihrem Kind eventuell eine altersgemäße und sinnvolle Aufgabe geben können, die es mit ihnen gemeinsam (oder bei älteren Kindern: sogar selbständig) erfüllen kann. Ihr Kind kann sich, wenn es dies möchte, auch selbst an den Aufräumarbeiten beteiligen. Aber Vorsicht: Überfordern Sie Ihr Kind nicht, das heißt: Muten Sie ihm auch nicht zuviel zu. Und vor allem gilt natürlich: Achten Sie auf Sicherheit!
E	Ermutigen Sie Kinder, zu tun, was ihnen gefällt und was ihnen gut tut: Lassen Sie Ihr Kind spielen und etwas mit Freunden unternehmen, wenn es dies möchte. Respektieren Sie individuelle und zunächst vielleicht eigenartig anmutende Ideen oder Vorschläge Ihrer Kinder. Lassen Sie Ihr Kind tun, wozu es Lust hat und was ihm im Augenblick Freude bereitet – achten Sie aber auf drohende Gefahren (z. B. durch verunreinigtes Wasser, einsturzgefährdete Gebäude, ungesicherte Gefahrenstellen, beschädigte Straßen, laufende Reinigungsarbeiten etc.!) Bedenken Sie auch, dass Kinder besonders anfällig für Infektionsgefahren sind.
R	Reden und Zuhören: Sprechen Sie mit Ihren Kindern, antworten Sie offen und ehrlich auf ihre Fragen – und hören Sie Ihnen aufmerksam zu, wenn sie selbst etwas erzählen. Drängen Sie ein Gespräch aber nicht auf!

Kontakt und weitere Informationen: