Externe Unterstützung

Fachpersonen sollten Sie konsultieren, wenn die Reaktionen im Verlaufe von Tagen und Wochen gleich bleiben oder stärker werden.

Folgende Symptome sind dabei oft zu beachten:

- Der Alltag kann nicht mehr bewältigt werden (z. B. Schule, Freundeskreis, Hobby)
- Das belastende Ereignis bleibt einziger Mittelpunkt der Gespräche oder des Spiels
- Grosse Furchtsamkeit, spezifische Ängste
- Vermeidungsverhalten mit sozialem Rückzug
- Starke Beeinträchtigung der Konzentration und Merkfähigkeit
- Körperliche Beschwerden
- Selbstgefährdung (z. B. durch übertriebenes Risikoverhalten, Selbstverletzung)
- Schuldgefühle und starke Selbstvorwürfe
- Todesgedanken und Todeswünsche

Herausgeber: Amt für Volksschule, Schulpsychologie und Schulberatung

Wo finden Sie Hilfe?

Folgende Fachstellen können Sie bei Unsicherheiten und zur Unterstützung kontaktieren:

- **SKIT** (Schulisches Kriseninterventionsteam) via Schule
- **KJPD** (Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst)
- **143** (Die dargebotene Hand)
- **144** (Sanitätsnotruf)
- **Hausarzt**

Überreicht durch:

Amt für Volksschule
Schulisches Kriseninterventionsteam (SKIT)

Thurgau

Ihr Kind hat ein belastendes Ereignis erlebt

Eine Orientierungshilfe für Eltern und Bezugspersonen

Eine Orientierungshilfe für Eltern und Bezugspersonen

Aussergewöhnlich belastende Ereignisse wie schwere Unfälle, das Erleiden oder Beobachten von Gewalt oder der Tod von nahen Angehörigen können bei Kindern und Jugendlichen zu starken emotionalen und/oder körperlichen Reaktionen führen.

Den altersgemässen Ausdrucksmöglichkeiten des Kindes entsprechend wird es darauf reagieren und sein Leid auf seine ganz persönliche Weise ausdrücken.

Dies sind normale Reaktionen auf ein ausserordentliches Ereignis.

Mögliche Reaktionen von Kindern

- Furchtsamkeit, Schreckhaftigkeit
- Trennungsängste
- Ängste in speziellen Situationen (oft auf das Ereignis bezogen)
- Traurigkeit, Weinerlichkeit
- plötzliche Aggressionsausbrüche
- Schlaf- oder Essstörungen
- kindlicheres Verhalten als vor dem Ereignis

Mögliche Reaktionen von Jugendlichen

- Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Rückzug von anderen Menschen
- aggressives Verhalten
- Verlust von Zukunftsperspektiven
- riskante Verhaltensweisen
- Substanzmissbrauch, z. B. Alkohol

Weitere mögliche Reaktionen bei Kindern und Jugendlichen

In nächster Zeit können aber auch zusätzliche Störungen auftreten:

- starke Nervosität, übersteigerte Aktivität
- Vermeidungsverhalten (will z. B. nicht an das belastende Ereignis erinnert werden)
- Beeinträchtigungen der Konzentration und Merkfähigkeit
- Einschlafstörungen
- auffallende Müdigkeit
- ständig wiederkehrende Bilder oder Gedanken an das Ereignis
- Albträume

Viele dieser Reaktionen lassen üblicherweise in den nächsten Tagen und Wochen nach dem Ereignis nach.

Sie als Eltern können Ihr Kind bei der Verarbeitung des Erlebten unterstützen, indem Sie auf seine besonderen Bedürfnisse in dieser Situation eingehen und ihm Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Haben Sie Verständnis für vorübergehende kindlichere Verhaltensweisen und vermehrtes Bedürfnis nach Zuwendung und körperlicher Nähe.

«Es können zusätzliche Störungen auftreten.»

«Haben Sie Verständnis für vorübergehende kindlichere Verhaltensweisen und vermehrtes Bedürfnis nach Zuwendung.»

Hilfe für Kinder

Das können Sie tun, um Ihrem Kind Stütze zu sein und es bei der Verarbeitung des Erlebten zu begleiten:

- die Ängste des Kindes respektieren
- dem Kind behutsam helfen über seine Gefühle und Befürchtungen zu sprechen
- Gefühl von Schutz und Sicherheit vermitteln
- Ausdrucksmöglichkeiten im Spiel anbieten
- regelmässige Alltagsaktivitäten wieder aufnehmen
- neue Herausforderungen vermeiden
- auf aktive Freizeitgestaltung (z. B. Sport, Hobbys) achten

Hilfe für Jugendliche

Jugendliche haben teilweise andere Bedürfnisse bei der Verarbeitung. Wichtig sind für sie:

- Informationen und Erklärungen über das, was geschehen ist
- Klarheit über das, was getan werden kann, Verlässlichkeit
- sorgfältiges Zuhören, Befürchtungen und Vorstellungen ernst nehmen.
- Struktur im Alltag (Schule, Freundeskreis)
- Spiel, Erholung, Sport
- Klarheit und Kommunikation zwischen den Betreuungspersonen