

Wie kann Kindern nach der Flutkatastrophe geholfen werden?

Informationen für Eltern

Darüber, wie Sie Kindern helfen können, die die Flutkatastrophe in Asien 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!

„4 S-Regeln“: Was für Kinder wichtig ist!

S

Sicherheitsgefühl vermitteln:

Verdeutlichen Sie Ihren Kindern, dass sie jetzt in Sicherheit sind und durch die Flutwelle keine weitere Gefahr mehr droht.

Sorgen Sie in den nächsten Wochen für einen zuverlässig organisierten und regelmäßigen Tagesablauf. Bleiben Sie möglichst viel in der Nähe Ihrer Kinder bzw. lassen Sie sie nur selten allein, um Ihnen Schutz und Geborgenheit zu vermitteln. Drängen Sie sich dabei aber nicht auf: Akzeptieren und unterstützen Sie zum Beispiel auch, wenn Ihre Kinder lieber Trost und Halt bei gleichaltrigen Freunden suchen.

S

Sprechen und Zuhören:

Ein ganz wichtiger Hinweis, der in seiner Wirkung nicht unterschätzt werden darf: Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die Flutkatastrophe, antworten Sie offen und ehrlich auf ihre Fragen – und hören Sie ihnen aufmerksam zu, wenn sie von dem, was sie erlebt haben, erzählen.

Bagatellisieren Sie das Geschehene dabei nicht, aber dramatisieren Sie es auch nicht zusätzlich: Die Situation ist, wie sie ist: Das haben Ihre Kinder längst selbst erfahren. Versuchen Sie einerseits nicht, das Geschehene „herunterzuspielen“, um Ihre Kinder vermeintlich zu schützen – äußern Sie andererseits aber auch nichts, was bei Ihren Kindern zusätzliche und unnötige Ängste auslösen könnte (zum Beispiel unangemessene Spekulationen und bloße Gerüchte über weitere Nachbeben oder die Anzahl von Vermissten).

Manchmal kann es allerdings hilfreich sein zu erklären, wie und mit welchem Aufwand jetzt im Katastrophengebiet geholfen wird: Es erleichtert Kindern, wenn sie erfahren und sich darauf verlassen können, dass alles menschenmögliche getan wird, um den Betroffenen vor Ort zu helfen.

Wenn Sie selbst sehr betroffen sind: Teilen Sie die eigenen Gefühle mit Ihren Kindern, und weinen Sie zum Beispiel auch vor Ihren Kindern, wenn Ihnen selbst danach zumute ist. Es ist nicht sinnvoll, die eigene Befindlichkeit vor Kindern zu verheimlichen: Sie würden sich dadurch unter Umständen nur ausgegrenzt fühlen, weil sie ohnehin rasch spüren, wenn Erwachsene bedrückt sind oder etwas „nicht stimmt“.

S

Zur „Selbsthilfe“ anregen:

Ermutigen Sie Ihre Kinder zu tun, wozu sie im Augenblick Lust haben, was ihnen gefällt, was sie ablenkt oder was ihnen Freude bereitet: Lassen Sie Ihre Kinder - wenn sie dies möchten – zum Beispiel etwas mit Freunden unternehmen oder spielen.

Dazu noch ein besonderer Hinweis: Manche Kinder spielen gerade das in einer Katastrophe Erlebte immer wieder nach, man bezeichnet dies auch als „traumatisches Spiel“. Lassen Sie sie dabei gewähren: Es ist zunächst ein durchaus positives Anzeichen dafür, dass sie sich mit dem Erlebten aktiv auseinandersetzen.

S

Spätfolgen beachten:

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 (zum Beispiel in der Schule), eine gesteigerte Aggressivität oder auch das bereits erwähnte „traumatische Spiel“.

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 – bei Naturkatastrophen allerdings seltener als bei technisch bedingten oder durch Menschen verursachten Unglücken – ist dann weitere fachliche Hilfe notwendig, weil sich eine „Posttraumatische Belastungsstörung“ entwickelt haben könnte.

**Kontakt und weitere Informationen: Nachsorge, Opfer- und Angehörigenhilfe (NOAH) -
Hotline des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe
Telefon 01888 - 550 433**