

# Psychische Erste Hilfe für Kinder im Hochwassergebiet

# SEEBÄER

Darüber, wie Sie Kindern helfen können, die das 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!

<b>S</b>	<b>Sicherheitsgefühl vermitteln:</b> Sorgen Sie, soweit es geht, für einen regelmäßigen, 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 nicht mitnehmen können, wenn Sie etwas erledigen müssen.
<b>E</b>	<b>Einbeziehen:</b> Lassen Sie Ihre Kinder Anteil nehmen; schicken Sie sie nach Möglichkeit nicht weg. Nur wenn Sie im Augenblick <i>überhaupt</i> keine Möglichkeit sehen, für Ihre Kinder zu sorgen, bringen Sie Ihre Kinder für kurze 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!
<b>E</b>	<b>Erklären eigener Gefühle und Gedanken:</b> 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>B</b>	<b>Bagatellisieren Sie das Geschehene nicht, aber dramatisieren Sie es auch nicht zusätzlich:</b> 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. <b>Beachten Sie mögliche Spätfolgen:</b> 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 – 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.
<b>A</b>	<b>Aktivität ermöglichen und fördern:</b> Die Verarbeitung von Notfällen ist erfahrungsgemäß leichter, wenn ein Kind sich nicht vollkommen hilflos erlebt hat, sondern selbst etwas tun konnte, um die Situation aktiv zu bewältigen. Geben Sie Ihrem Kind eine alters-gemäße und sinnvolle Aufgabe, die es mit ihnen gemeinsam (oder bei älteren Kindern: sogar selbständig) erfüllen kann. Ihr Kind soll sich aktiv an der Hilfeleistung beteiligen. Aber Vorsicht: Überfordern Sie Ihr Kind nicht, das heißt: Muten Sie ihm nicht zuviel zu; und schirmen Sie Ihr Kind auf jeden Fall ab, wenn besonders bela-stende Bilder wahrgenommen werden könnten (z. B. bei einer Leichenbergung).
<b>E</b>	<b>Ermutigen Sie Kinder, zu tun, was ihnen gefällt und was Ihnen gut tut:</b> 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 Gefah-ren (z. B. durch verunreinigtes Wasser, einsturzfährdete Gebäude, ungesicherte Gefahrenstellen, beschä-digte Straßen, laufende Reinigungsarbeiten etc.!).
<b>R</b>	<b>Reden und Zuhören:</b> Ein ganz wichtiger Hinweis, der in seiner Wirkung nicht unterschätzt werden darf! Sprechen Sie mit Ihren Kin-dern, antworten Sie offen und ehrlich auf ihre Fragen – und hören Sie Ihnen aufmerksam zu, wenn Sie von dem, was Sie erlebt haben, erzählen.

### Kontakt und weitere Informationen:

Dipl.-Päd. Harald Karutz, Bildungsinstitut am Elisabeth-Krankenhaus Essen, Beethovenstraße 15, 45128 Essen,  
Telefon 0201 / 821 47 – 0, Telefax 0201 / 821 47 – 38, Mobil 0172 / 267 55 12,  
E-Mail: h.karutz@elisabeth-essen.de