

Tipps für Erwachsene:

Erwachsene sollten ihre wahren Gefühle mit den Kindern teilen, aber ohne dass dadurch die grundlegende Sicherheit und Ruhe verloren geht, die das Kind für sein Wohlbefinden braucht.

Hören Sie dem Kind zu.

Wenn das Kind Schwierigkeiten hat sich auszudrücken, erlauben Sie ihm ein Bild zu zeichnen oder eine Geschichte zu erzählen über das, was passiert ist.

Geben Sie den Kindern Sicherheit durch Zuwendung und Struktur.

Versichern Sie sich, dass die Kinder die Antworten auf ihre Fragen verstanden haben.

Hören Sie den Kindern zu, wenn sie über ihre Gefühle sprechen und akzeptieren Sie diese, sprechen Sie auch ehrlich altersgerecht über Ihre eigenen Gefühle.

Denken Sie daran, dass Kinder genau wie Erwachsene mit unüblichem Verhalten reagieren können, z. B. mit plötzlichen Gefühlsschwankungen.

Helfen Sie den Kindern, miteinander über schlimme Ereignisse zu sprechen, lassen Sie sich erzählen, wie sie sich fühlen.

Wichtig ist es in erster Linie, einen guten und beruhigenden Kontakt zum Kind herzustellen, sowie sicher und ruhig aufzutreten.

Umgang mit älteren Kindern und Jugendlichen

Die Reaktionen von älteren Kindern und Jugendlichen sind oft eine Mischung aus erwachsenen und kindlichen Reaktionen. Besonders kritisch ist das erhöhte Risikoverhalten, das Jugendliche nach einem Notfall an den Tag legen können. Nach solchen Ereignissen können Jugendliche schwieriger zu „handhaben“ sein, können sich zurückziehen oder Schwierigkeiten haben, sich auszudrücken.

Ermutigen Sie zum Sprechen oder Schreiben über das Ereignis, zB auch Tagebuchschreiben.

Blieben Sie bei der Wahrheit, geben Sie aber Kindern die Informationen so, dass sie diese auch altersgerecht verstehen können.

Kurz zusammengefasst:

Emotionale Sicherheit geben

- **Routinen beibehalten: Alltag gibt Halt. Feste Essenszeiten, Schlafenszeiten und Rituale helfen, Sicherheit zu vermitteln.**
 - **Zuwendung zeigen: Körperliche Nähe (z. B. Umarmungen), gemeinsames Spielen oder Vorlesen stärken das Gefühl von Geborgenheit.**
 - **Gefühle zulassen: Ermutige Kinder, über Angst, Wut oder Traurigkeit zu sprechen – ohne sie zu bewerten.**
-

Kreative Ausdrucksformen anbieten

- **Malen, Basteln, Schreiben: Kinder verarbeiten Erlebnisse oft besser über kreative Wege als über Sprache.**
 - **Gefühls-Tagebuch oder „Wutball“: Einfache Werkzeuge, um Emotionen auszudrücken und zu regulieren.**
-

Medienkompetenz fördern

- **Nachrichten gemeinsam anschauen (altersgerecht) und erklären, was passiert ist.**
 - **Fake News erkennen lernen: Besonders bei älteren Kindern wichtig, um Angst durch Gerüchte zu vermeiden.**
-

Soziale Unterstützung stärken

- **Freundschaften fördern: Gemeinsames Spielen oder Treffen mit Freund:innen hilft beim Verarbeiten.**
 - **Schulische Ansprechpersonen einbeziehen: Lehrer:innen, Schulsozialarbeiter:innen oder Psycholog:innen können gezielt helfen.**
-

Handlungskompetenz stärken

- **Sicherheitsübungen erklären: Warum es sie gibt und wie sie helfen.**
 - **Hilfesysteme aufzeigen: Wer ist da, wenn man sich unsicher fühlt? (z. B. Vertrauenslehrer:innen, Eltern, Notrufnummern)**
-

Bücher und Materialien nutzen

Es gibt viele kindgerechte Bücher, die schwierige Themen wie Angst, Gewalt oder Verlust behandeln.