

Vor kurzem hat Ihr Kind ein Unglück miterlebt. Über solche Ereignisse kommen manche Kinder schnell hinweg, andere brauchen längere Zeit und reagieren mit psychischen oder körperlichen Symptomen.

Mit diesem Faltblatt möchten wir Sie darüber informieren, welche Reaktionen bei Ihrem Kind möglicherweise auftreten und wie Sie damit umgehen können.



Scheuen Sie sich nicht, um Rat zu fragen!

Bundesweit gibt es eine Reihe von Personen und Institutionen, die Sie in diesem Fall sehr kompetent und professionell unterstützen können.

Dazu gehören zum Beispiel Traumaambulanzen, niedergelassene und psychotraumatologisch geschulte Kinderpsychotherapeuten sowie spezialisierte Notfallseelsorger und Kriseninterventionsteams.

Auch Ihre Kinderärztin bzw. Ihr Kinderarzt kann ein erster Ansprechpartner sein.

Unter der „**Nummer gegen Kummer**“ gibt es Beratung für Kinder und Eltern, dort anzurufen kostet nichts.

Das **Elterntelefon** erreichen Sie unter 0800 111 0550 (Anonym und kostenfrei).

www.nummergegenkummer.de



Grafik: www.borgwardt-design.de, Bildnachweis: © Wild Orchid – Fotolia.com; serts, Jayesh, GizemBDR – istockphoto.com

Dieser Flyer wurde überreicht von:

Kriseninterventionsteam Hamburg (KIT),
DRK-Kreisverband Hamburg-Harburg e.V.
Rote-Kreuz-Straße 3-5
21073 Hamburg
Tel.: (040) 766 092-69
www.kit-hamburg.de

Spendenkonto:

DRK Kreisverband Hamburg-Harburg
Stichwort: KIT
IBAN: DE95 2005 0550 1382 1226 10
BIC: HASPDEHHXXX
Hamburger Sparkasse

Verantwortlich für den Inhalt:

Prof. Dr. Harald Karutz
Notfallpädagogisches Institut
Müller-Breslau-Straße 30a
45130 Essen
www.notfallpaedagogik.de

In Abstimmung mit:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Postfach 1867, 53008 Bonn
www.bbk.bund.de

© DRK KIT Hamburg 2025



Wenn Kinder
ein Unglück
mit erlebt haben ...

Nach einem Unglück sind ganz unterschiedliche Reaktionen denkbar. Jedes Kind reagiert auf belastende Erfahrungen anders.

Ihr Kind kann sich in den nächsten Tagen beispielsweise **unwohl oder müde** fühlen und **unruhig, nervös oder ängstlich** sein. Möglicherweise wirkt Ihr Kind auch gereizt, aggressiv oder auf andere Weise „verändert“. Ihr Kind mag möglicherweise nicht wie üblich essen, kann sich nicht konzentrieren, nicht einschlafen oder hat immer wiederkehrende **Alpträume**.

Häufig spielen Kinder, die ein Unglück miterlebt haben, diese Erfahrung spielerisch nach. Dies bezeichnet man auch als „**posttraumatisches Spiel**“. Manche Kinder zeigen ein **Vermeidungsverhalten**. Das bedeutet, sie versuchen allem, was sie an das Geschehene erinnern könnte, nach Möglichkeit aus dem Weg zu gehen.

Einige Kinder zeigen Verhaltensweisen, die ihrem **Entwicklungsstand eigentlich nicht mehr angemessen** sind. Auf einmal sind sie wieder besonders anhänglich, reagieren heftig auf Abschieds- und Trennungssituationen oder sprechen wieder in Babysprache. Manchmal kann es auch sein, dass **Kinder wieder einnässen** oder einkotzen. Andere körperliche Symptome können ebenfalls auftreten, zum Beispiel **Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen**.

Derartige Reaktionen können auftreten, sie müssen es aber nicht.
Sie sollten also nicht „darauf warten“, dass Ihr Kind sie zeigt.
Wenn sie auftreten, zeigt dies einfach, **dass das Erlebte nachwirkt** und sich Ihr Kind damit auseinandersetzt. Wenn Ihr Kind **angemessene Unterstützung** erfährt, werden solche Reaktionen in den meisten Fällen nach wenigen Tagen oder Wochen auch wieder abklingen.



Unterstützen Sie Ihr Kind mit aufmerksamer, liebevoller Zuwendung und Besonnenheit. Vor allem sollten Sie Ihrem Kind Zeit geben, das Geschehene zu verarbeiten und sich davon zu erholen.

Im Einzelnen sollten Sie die folgenden Hinweise beachten:

- Lassen Sie Ihr Kind in den nächsten Tagen möglichst nicht oder zumindest **nicht für längere Zeit** allein. Oft ist es schon eine große Hilfe, wenn Kinder **vertraute Bezugspersonen** in ihrer Nähe wissen. Manchmal kann auch sinnvoll sein Ihr Kind, wenn es dies wünscht, vorübergehend **in Ihrem Bett schlafen** zu lassen.
- Ein **strukturierter Tagesablauf** mit festen Schlaf- und Essenszeiten gibt Ihrem Kind Halt und Sicherheit. Achten Sie darauf, dass **Gewohntes möglichst beibehalten wird** und halten Sie Absprachen und Zusagen jetzt ganz besonders **zuverlässig** ein.
- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind** über das Ereignis, wenn es dies wünscht. Hören Sie **aufmerksam und geduldig** zu, wenn es von dem Erlebten erzählt, auch wenn es sich wiederholt. **Drängen Sie Ihr Kind aber nicht** dazu, über das Erlebte zu sprechen und fragen Sie es auch nicht aus.
- Fragen Sie Ihr Kind, ob es das Erlebte **aufschreiben oder aufmalen** möchte.

• Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich **körperlich betätigt** (Rad fahren, Ball spielen usw.) und möglichst viel Zeit an der **frischen Luft** verbringt.

• Unternehmen Sie **gemeinsame Aktivitäten**, die Ihrem Kind üblicherweise auch vor dem Unglück Freude bereitet haben.

• Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind **Zeit mit Großeltern, Freunden** oder anderen vertrauten Personen verbringen kann, die es besonders gerne mag.

• Eine **gesunde Ernährung** (Gemüse, Obst, Fisch, Ballaststoffe etc.) ist immer wichtig, besonders auch jetzt.

• Wenn Sie selbst ebenfalls von dem Unglück betroffen sind: **Verheimlichen Sie Ihre eigene Betroffenheit nicht**, sondern sprechen Sie mit Ihrem Kind ganz offen darüber. Helfen Sie Ihrem

Kind zu verstehen, warum Sie auch selbst so reagieren, wie Sie es tun.

• Zeigen Sie **Geduld und Verständnis** für die genannten Reaktionen und nehmen Sie Ihr Kind mit seinen Bedürfnissen ernst.

• Informieren Sie auch **ErzieherInnen und LehrerInnen** Ihres Kindes darüber, was geschehen ist.

Manche Kinder sind nach einem Unglück besonders stark belastet. In bestimmten Situationen kann deshalb eine spezielle fachliche Hilfe notwendig sein.

Dies ist zum Beispiel dann der Fall, wenn

- die in diesem Faltblatt beschriebenen körperlichen oder psychischen Reaktionen Ihres Kindes **länger als vier Wochen anhalten** oder **sehr stark ausgeprägt** sind,

- die **Leistungen** Ihres Kindes in der Schule **dauerhaft nachlassen**,

- Ihr Kind sich **plötzlich ständig** mit Ihnen, seinen Freunden oder anderen Menschen aus seinem Umfeld **streitet** oder

- Sie aus anderen Gründen den Eindruck haben, dass Ihr Kind sich nach dem Unglück **deutlich verändert hat**.