

## Wie Sie Ihr Kind unterstützen:

- ▶ Halten Sie den gewohnten Tagesablauf aufrecht mit den üblichen Schlaf und Essenszeiten usw., dies vermittelt Orientierung und Sicherheit
- ▶ Seien Sie verlässlich und halten Absprachen, z. B. zu einer vereinbarten Zeit von der Kita abholen, ein
- ▶ Vermitteln Sie Sicherheit über körperliche Zuwendung und Nähe – falls Ihr Kind dies möchte
- ▶ Haben Sie Geduld und Verständnis für die beschriebenen Belastungsreaktionen: Es ist zunächst eine „normale“ Reaktion auf ein „unnormales“ Ereignis
- ▶ Falls Ihr Kind Fragen zu dem Ereignis stellt, beantworten Sie diese kindgerecht und altersangepasst offen und ehrlich
- ▶ Vermeiden Sie überfordernde und unnötige Informationen oder Details
- ▶ Falls Ihr Kind sich schuldig fühlt, erklären Sie Ihrem Kind, dass es für das Ereignis nicht verantwortlich ist und erläutern Sie so gut aber auch so kurz wie möglich die tatsächlichen Ursachen
- ▶ Unterstützen Sie alternative Bewältigungsstrategien wie z. B. Sport, Spiel, Freunde treffen oder gemeinsame Aktivitäten
- ▶ Falls Sie selbst – verständlicherweise – unter dem Erlebten leiden und verunsichert sind, seien Sie auch geduldig mit sich und nehmen ggf. Unterstützung in Anspruch

## Netzwerk Soforthilfe Psyche

Sollte nach ca. vier bis sechs Wochen keine Besserung eintreten, die Belastungsanzeichen weiterhin ausgeprägt sein oder stärker werden und Sie bezüglich des Verhaltens Ihres (anvertrauten) Kindes oder Jugendlichen verunsichert oder besorgt sein, zögern Sie nicht, sich Unterstützung zu suchen. Hilfe und Unterstützung bieten Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten und Kinder- und Jugendpsychiaterinnen und -psychiater. Informationen bekommen Sie auch über Ihre Kinder- oder Hausärztin oder Ihren Kinder- oder Hausarzt.

Das Netzwerk „Soforthilfe Psyche“ bietet mit approbierten Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten und psychologischen und ärztlichen Psychotherapeutinnen und -therapeuten Informationsgruppen zur Orientierung bei Stress und nach dem Erleben eines Traumas an. Finanziert und unterstützt wird dieses Angebot durch das Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit und die Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz. Neben Aufklärung und Fortbildung bietet das Netzwerk „Soforthilfe Psyche“ Einzelgespräche und Kurzinterventionen zur Entlastung an.

Nähere Informationen zum Angebot von „Soforthilfe Psyche“ finden Sie unter: [www.sofortaktiv.de](http://www.sofortaktiv.de) und unter: **0163 2565010**, Dienstags und Donnerstag von 9 Uhr bis 11 Uhr

Eine Übersicht über **weitere Hilfsangebote** finden Sie unter:  
<https://hochwasser-ahr.rlp.de/de/hilfsangebote/>.



## Folgen der Flutkatastrophe bei Kindern und Jugendlichen

## Informationen und Hilfsangebote



RheinlandPfalz  
MINISTERIUM  
FÜR WISSENSCHAFT  
UND GESUNDHEIT



LandesPsychotherapeutenKammer  
Rheinland-Pfalz



Liebe Eltern, Erzieherinnen und Erzieher,  
Lehrerinnen und Lehrer und andere Bezugspersonen,

*in der Nacht vom 14. auf den 15. Juli wurde die Heimat vieler Kinder und Jugendlicher von einer nie dagewesenen Naturkatastrophe heimgesucht. Manche Kinder und Jugendlichen haben große Angst erlebt, sich möglicherweise verletzt, ihr Zuhause und ihre Spielsachen sowie persönliche Gegenstände verloren. Andere haben erlebt, wie auch ihre Eltern und Geschwister Angst hatten. Manche haben Verwandte oder Nachbarn verloren.*

*Die Welt ist für sie aus den Fugen geraten. Der Alltag, wie sie ihn kennen, existiert auf einmal nicht mehr. Sie sehen viel Zerstörung, viele müssen neue Schulen oder neue Schulgebäude besuchen. Einige erleben zum ersten Mal, dass die Erwachsenen um sie herum selbst sehr belastet sind und ihnen nicht mehr den gleichen Schutz und Halt geben können wie zuvor.*

*Wir möchten Ihnen Informationen darüber geben, wie sich ein solch traumatisches Erlebnis auf die Seele von Kindern und Jugendlichen auswirken kann und Sie über Hilfsangebote informieren. Es geht darum, die Folgen von Traumatisierung erfolgreich zu behandeln. Bitte nehmen Sie diese Hilfe bei Bedarf für Ihre Kinder und vielleicht auch sich selbst in Anspruch.*

Mit herzlichen Grüßen



**Sabine Maur**  
Präsidentin der Landes-  
psychotherapeutenkammer



**Clemens Hoch**  
Gesundheitsminister des  
Landes Rheinland-Pfalz



**Daniela Lempertz**  
Koordinatorin Soforthilfe Psyche

## Welche Folgen kann das Erleben einer Katastrophe haben?

Nicht jedes Kind oder jede/r Jugendliche/r reagiert auf eine solch belastende Situation wie die der Flutkatastrophe in der gleichen Art und Weise. Je nach Alter, Vorerfahrungen und dem, was Kinder oder Jugendliche während der Flutkatastrophe erlebt haben, können die Folgen sehr unterschiedlich sein.

Viele Kinder und Jugendliche zeigen zu Beginn Symptome der Übererregung eines bestimmten Bereiches des Gehirns, d. h., dass das „Alarmsystem“ aktiviert ist. Manche Kinder und Jugendlichen werden ganz still und ziehen sich eher zurück. Es kann auch sein, dass sie zunächst nicht belastet scheinen und Symptome erst nach Wochen oder Monaten auftreten.

Bei vielen Kindern und Jugendlichen klingen diese innerhalb der ersten vier Wochen mit Ihrer Unterstützung, Ihrem Einfühlungsvermögen und einer Orientierung und Sicherheit vermittelnden Haltung und der Rückkehr in den Alltag ab.

## Belastungsanzeichen könnten zum Beispiel sein:

- ▶ Unruhe, Anspannung, „Zappeligkeit“
- ▶ Alpträume und Schlafprobleme
- ▶ Gereiztheit
- ▶ Stimmungsschwankungen von traurig bis aggressiv und oft schnell wechselnd
- ▶ Traurigkeit
- ▶ Entwicklungsrückschritte, z. B. kindliches Verhalten, das nicht mehr altersangemessen erscheint wie z. B. Babysprache, Einnässen oder Einkoten
- ▶ Vermehrte Anhänglichkeit
- ▶ Ängste oder Unruhe, ausgelöst durch bestimmte Auslösereize wie Regen, Wasser oder Hubschrauberlärm
- ▶ Konzentrationsstörungen
- ▶ Teilnahmslosigkeit, „verträumt“ wirkend
- ▶ Momente, in denen das Kind oder die/der Jugendliche durch z. B. einen Geruch oder ein Geräusch, in Momente der Flutkatastrophe zurückversetzt wird und diese wiedererlebt
- ▶ Körperliche Beschwerden wie Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen, die auch nach ärztlicher Untersuchung keine klare Ursache ergeben
- ▶ Auffälliges Spielverhalten, wie z. B. eine gleiche Szene immer wieder spielen oder malen
- ▶ Dinge, Menschen oder Situationen vermeiden, die an das Geschehene erinnern

Diese Veränderungen im Verhalten und Erleben eines Kindes können auftreten, müssen es aber nicht. Es sind Hinweise darauf, dass das Erlebte nachwirkt und die Verarbeitung der Ereignisse noch nicht abgeschlossen ist. Meist bessern sich solche Belastungsanzeichen im Laufe der Zeit.