

## Hinweise zur Unterstützung von Kleinkindern nach traumatischen Ereignissen

Wenn ihr Kind	Verstehen Sie die Reaktion	Beispiele dafür, was Sie tun oder sagen können
<p>... Schlafschwierigkeiten hat, nicht ins Bett gehen möchte, nicht alleine schlafen möchte oder nachts schreiend aufwacht.</p>	<p>► Wenn Kinder verängstigt sind, wollen sie mit Menschen zusammen sein, die ihnen helfen, sich sicher zu fühlen und sie sorgen sich, wenn Sie nicht mit ihnen zusammen sind. ► Wenn Sie während des traumatischen Ereignisses getrennt waren, kann allein durch das Zubettgehen das Kind an die Trennung erinnert werden. ► Schlafenszeit ist Zeit, in denen Erinnerungen aufsteigen, weil wir nicht mit anderen Dingen beschäftigt sind. Menschen träumen häufig von Dingen, die sie fürchten, und sind deshalb verängstigt, schlafen zu gehen.</p>	<p>► Wenn Sie wollen, lassen Sie ihr Kind bei sich schlafen. Sagen Sie ihm, dass es nur für jetzt ist. If you want, let your child sleep with you. Let him know this is just for now. ► Halten Sie eine Schlafgeh-Routine ein: eine Geschichte, ein Gebet und Kuschelzeit. Beschreiben Sie diese Routine (jeden Tag), so dass das Kind weiß, was zu erwarten ist. ► Halten Sie es und sagen Sie, dass es sicher ist, dass Sie da sind und dass Sie es nicht verlassen. Haben Sie Verständnis, dass es nicht mit Absicht schwierig ist. Das braucht Zeit, aber wenn das Kind sich sicherer fühlt, wird es besser schlafen.</p>
<p>... sich sorgt, dass mit Ihnen etwas schlimmes passieren wird. (Möglicherweise haben Sie auch derartige Sorgen.)</p>	<p>► Es ist normal, derartige Ängste zu haben, nachdem man einer Gefahr ausgesetzt war. ► Diese Ängste sind noch stärker, wenn das Kind getrennt von geliebten Menschen während des traumatischen Ereignisses war.</p>	<p>► Erinnern Sie ihr Kind und sich daran, dass sie jetzt in Sicherheit sind. ► Wenn Sie nicht sicher sind, sprechen Sie darüber, wie Sie daran arbeiten, in Sicherheit zu kommen. ► Machen Sie einen Plan, wer für ihr Kind sorgen wird, wenn irgendetwas mit ihnen passiert. Das hilft Ihnen möglicherweise, sich weniger zu sorgen. ► Unternehmen Sie zusammen angenehme Dinge, um ihr Kind darin zu unterstützen, an andere Dinge zu denken.</p>
<p>... weint oder klagt immer dann, wenn Sie es verlassen, auch wenn Sie nur zum Badezimmer gehen.</p> <p>... es nicht erträgt, von Ihnen getrennt zu sein.</p>	<p>► Kinder, die noch nicht sprechen oder sagen können, was sie empfinden, zeigen ihre Angst, in dem sie klammern oder weinen. ► Abschiede erinnern möglicherweise ihr Kind an eine Trennung während des traumatischen Ereignisses. ► Der Körper des Kindes reagiert auf die Trennung: Die Atmung nimmt ab; das Herz schlägt schneller. Irgendetwas im Innern sagt: „Oh, nein, ich darf dich nicht verlieren!“ ► Ihr Kind versucht sie nicht zu manipulieren oder zu kontrollieren ► Es wird möglicherweise auch geängstigt, wenn andere Menschen (nicht Sie) weggehen. Abschiede ängstigen es.</p>	<p>► Versuchen Sie bei ihrem Kind zu bleiben und vermeiden Sie Trennungen. ► Für kurze Trennungen (Einkauf, Bad) helfen Sie ihrem Kind, in dem Sie seine Gefühle benennen und es mit dem verbinden, was es erlebt hat. Teilen Sie mit, dass Sie es lieben und das dieser Abschied etwas anderes ist, dass Sie gleich wieder da sein werden: „Du bist so verängstigt. Du möchtest nicht, dass ich gehe, weil Du nicht wusstest, wo ich war, als wir nicht zusammen waren.“ ► Für längere Trennungen lassen Sie ihr Kind bei bekannten Menschen, sagen Sie, wohin Sie gehen, warum, und wann Sie zurückkommen werden. Lassen Sie es wissen, dass Sie an es denken werden. Hinterlassen Sie ein Foto oder etwas von ihnen und rufen Sie an, wenn es möglich ist. Wenn Sie zurückkommen, sagen Sie, dass Sie es vermisst haben, dass Sie an es gedacht haben und Sie unbedingt zurückkommen wollten. Sie werden das immer wieder sagen müssen.</p>

<p>... Schwierigkeiten mit dem Essen hat, zu viel isst oder Nahrung verweigert.</p>	<p>► Stress beeinflusst ihr Kind in verschiedener Hinsicht, inklusive des Appetits. ► Ernährung ist wichtig. Wenn Sie jedoch zu stark auf das Essen schauen, kann das Stress und Spannung in ihre Beziehungen bringen.</p>	<p>► Entspannen Sie sich. Sobald üblicherweise das Stressniveau ihres Kindes fällt, werden sich die Ernährungsgewohnheiten wieder normalisieren. Zwingen Sie ihr Kind nicht zu essen. ► Essen Sie zusammen und gestalten Sie Essenszeiten freundlich und entspannend. ► Halten Sie gesunde Zwischen mahlzeiten bereit. Junge Kinder essen oft zwischen durch. ► Wenn Sie besorgt sind oder ihr Kind verliert bedeutsam an Gewicht, suchen Sie einen Kinderarzt auf.</p>
<p>... nicht fähig ist, das zu tun, was es sonst tut (wie die Benutzung des Töpfchens).  ... nicht wie üblich spricht.</p>	<p>► Wenn junge Kinder belastet oder verängstigt sind, verlieren sie oft zeitweise Fähigkeiten oder Fertigkeiten, die sie kürzlich gelernt haben. ► Das ist die Art von jungen Kindern uns mitzuteilen, dass etwas mit ihnen nicht stimmt und dass sie unsere Hilfe brauchen. ► Eine Fähigkeit zu verlieren, nachdem das Kind dieses schon erworben hat, kann (wie das Bett wieder nass machen), kann es beschämen und verwirren. Fürsorgende sollten verständnisvoll und unterstützend reagieren. ► Ihr Kind tut das nicht mit Absicht.</p>	<p>► Vermeiden Sie Kritik. Es löst Sorgen aus, dass es das nicht lernen wird. ► Zwingen Sie ihr Kind nicht. Das bringt nur einen heftigen Kampf. ► Statt auf die Fähigkeit (wie das Töpfchen nicht zu nutzen) zu schauen, helfen Sie ihrem Kind, sich verstanden, akzeptiert, geliebt und unterstützt zu fühlen. ► Sobald ihr Kind sich sicherer fühlt, wird es die verloren gegangenen Fähigkeiten wiedererlangen.</p>
<p>... rücksichtslos ist und gefährliche Dinge unternimmt.</p>	<p>► Es mag fremd erscheinen, aber wenn Kinder sich nicht sicher fühlen, verhalten sie sich in gefährlicher Weise. ► Eine Möglichkeit darauf zu reagieren, ist Folgendes zu sagen: „Ich brauche dich jetzt. Zeig mir, das ich wichtig für dich bin, in dem Du mich in Sicherheit hältst.“</p>	<p>► Sorgen Sie für Sicherheit. Gehen Sie ruhig und nehmen Sie es und halten Sie es, wenn es notwendig ist. ► Sagen Sie, was es gerade tut, ist gefährlich; dass es für Sie wichtig ist und dass Sie nicht wollen, dass ihm irgendetwas passiert. ► Zeigen Sie ihrem Kind andere, mehr positive Wege, wie ihr Kind ihre Aufmerksamkeit bekommen kann.</p>
<p>... von Dingen verängstigt ist, die es vorher nicht geängstigt haben.</p>	<p>► Junge Kinder glauben von ihren Eltern, dass diese übermächtig sind und diese sie vor allem schützen können. Dieser Glaube hilft ihnen, sich sicher zu fühlen. ► Aufgrund dessen, was passierte, ist dieser Glaube verletzt und ohne diesen, die Welt ein bedrohlicher Ort. ► Viele Dingen können ihr Kind an das traumatische Ereignis erinnern (Regen, Nachbeben, Krankenwagen, schreiende Menschen, ein ängstlicher Blick in ihr Gesicht) und es wird es ängstigen ► Es ist nicht ihr Fehler – es ist das traumatische Ereignis.</p>	<p>► Wenn ihr Kind verängstigt ist, sprechen Sie mit ihm darüber, wie Sie ihm mehr Sicherheit verschaffen können. ► Wenn Dinge ihr Kind an das traumatische Ereignis erinnern und dadurch Sorgen ausgelöst werden, dass es wieder geschieht, helfen Sie ihm zu verstehen, das, was heute geschieht (wie Regen oder schreiende Menschen), anders ist, als das, was während des traumatischen Ereignisses passiert ist. ► Wenn ihr Kind über Monster spricht, begleiten Sie es und jagen Sie diese davon: „Haut ab, ihr Monster. Quält mein Kind nicht! Ich werde die Monster erschrecken und ich werde ihnen Angst einjagen und sie werden fliehen: Boo!“ ► Ihr Kind ist zu jung zu verstehen und zu begreifen, wie Sie ihr Kind geschützt haben, aber erinnern Sie sich, was Sie Gutes getan haben.</p>
<p>... aufgedreht zu sein scheint, nicht still sitzen und keiner Sache</p>	<p>► Angst kann Nervosität erzeugen, die in unseren Körpern steckt. ► Manchmal gehen Erwachsene auf und</p>	<p>► Helfen Sie ihrem Kind, seine Gefühle (z.B. Angst, Ärger) zu verstehen und vergewissern Sie ihm, dass es in Sicherheit ist.</p>

<p>Aufmerksamkeit schenken kann.</p>	<p>ab, wenn sie besorgt sind. Junge Kinder rennen, springen und zappeln. ► Wenn unser Kopf voller negativer Dinge steckt, ist es schwer, anderen Dingen Aufmerksamkeit zu schenken. ► Einige Kindern sind auch von Natur aus aktiv.</p>	<p>► Helfen Sie ihrem Kind von der Nervosität los zu kommen: Dehnen, Laufen, Sport, tief und langsam Atmen. ► Setzen Sie sich zusammen und beschäftigen Sie sich mit etwas, woran Sie sich beide freuen: einen Ball werfen, Bücher lesen, spielen, malen. Auch wenn ihr Kind nicht aufhört herum zu rennen, hilft es ihm. ► Wenn ihr Kind von Natur aus aktiv ist, schauen Sie auf das Positive. Denken Sie an die Energie, die ihr Kind haben muss, um Dinge zu tun, und finden Sie Aktivitäten, die mit seinen Bedürfnissen übereinstimmen.</p>
<p>... gewalttätig spielt. ... immer wieder über das traumatische Ereignis und die schlimmen Dinge, die es gesehen hat, spricht ... keeps talking about the disaster and the bad things he saw.</p>	<p>► Junge Kinder sprechen oft durch ihr Spiel. Gewalttätiges Spielen kann ihr Art sein, uns zu sagen, wie verrückt Dinge waren oder sind, und wie sie sich im Innern fühlen. ► Während ihr Kind über das spricht, was passiert ist, können starke Gefühle (Angst, Traurigkeit oder Ärger) bei Ihnen oder ihrem Kind aufsteigen.</p>	<p>► Wenn Sie es tolerieren können, hören Sie ihrem Kind zu, wenn es das ausspricht. ► Sobald ihr Kind spielt, beobachten Sie die Gefühle, die es hat, und helfen Sie, in dem Sie diese benennen. Sein Sie da, um zu unterstützen (halten, beruhigen). ► Wenn es allzu aufgebracht ist, sich sperrt oder die gleiche erschütternde Szene ausspielt, helfen Sie, dass es sich beruhigt, sich sicher fühlt, und überlegen Sie, ob Sie professionelle Hilfe aufsuchen.</p>
<p>... jetzt sehr fordernd und beherrschend ist. ... eigensinnig zu sein scheint und darauf beharrt, das die Dinge nur auf ihre Art gemacht werden dürfen.</p>	<p>► Zwischen dem 18 Monaten und 3 Jahren scheinen junge Kinder sehr fordernd zu sein. ► Es kann nervig sein, aber es ist ein normaler Teil der Entwicklung und hilft ihnen zu lernen, dass sie wichtig sind und dass sie Dinge beeinflussen können. ► Wenn Kinder sich nicht sicher fühlen, werden sie möglicherweise beherrschender als üblich. Das eine Art, mit Angst um zu gehen. Sie sagen sich: „Dinge laufen so verrückt, ich brauche Kontrolle über irgendetwas!“</p>	<p>► Erinnern Sie sich daran, dass ihr Kind nicht beherrschend oder schlecht ist. Es ist normal, aber möglicherweise gerade eben schlimm, weil es sich unsicher fühlt. ► Sorgen Sie dafür, dass ihr Kind Kontrolle über kleine Dinge hat. Geben Sie ihm die Wahl über das, was es isst oder anzieht, spielt oder liest. Wenn es Kontrolle über kleine Dingen hat, kann das dazu führen, dass es sich besser fühlt. Gleichen Sie Wahlmöglichkeiten und Kontrolle durch Struktur und Routinen aus. Es wird sich unsicher fühlen, wenn es allein bestimmt. ► Bestärken Sie es, wenn es neue Dinge ausprobiert. Es kann auch mehr in Kontrolle fühlen, wenn es Schuhe anzieht, ein Puzzle macht oder sich Saft eingießt.</p>
<p>... Wutanfälle hat und gereizt ist. ... viel schreit - mehr als üblich.</p>	<p>► Auch vor dem traumatischen Ereignis hatte ihr Kind Wutanfälle. Sie sind ein normaler Teil der Entwicklung. Es ist frustrierend, nichts tun zu können und keine Worte zu haben, um zu sagen, was es möchte und braucht. ► Jetzt beschäftigt ihr Kind vieles, weshalb es aufgebracht ist (genau wie Sie) und muss wirklich weinen und schreien.</p>	<p>► Teilen Sie mit, dass Sie verstehen, wie hart das alles für ihr Kind sein muss: “Es läuft gegenwärtig wirklich schlecht. Es ist wirklich Furcht erregend. Wir haben keine Spielsachen oder einen Fernsehapparat; und Du bist so wütend!“ ► Tolerieren Sie Wutanfälle mehr als sonst und reagieren Sie mehr mit Liebe als mit Disziplin. Möglicherweise würden Sie das normalerweise nicht tun, aber es läuft gerade nicht normal. Wenn ihr Kind weint und schreit, bleiben Sie bei ihm und teilen Sie ihm mit, dass Sie für es da sind. Begründete Grenzen sollten Sie setzen, wenn die Wutanfälle häufiger oder extremer werden.</p>

<p>... Sie schlägt.</p>	<p>► Für Kinder ist Schlagen ein Weg, Ärger auszudrücken. ► Wenn Kinder Erwachsene schlagen können, fühlen sie sich nicht in Sicherheit. Es ist Furcht erregend, jemanden schlagen zu können, von dem angenommen wird, dass er sie beschützt. ► Schlagen kann auch daher kommen, dass andere Menschen beobachtet wurden, die sich geschlagen haben.</p>	<p>► Jedes Mal wenn ihr Kind schlägt, teilen Sie ihm mit, dass es nicht o.k. ist. Halten Sie es an der Hand fest, so dass es nicht schlagen kann und lassen Sie es sich setzen. Sagen Sie beispielsweise: „Es ist nicht in Ordnung, dass Du schlägst. Es ist gefährlich. Wenn Du schlägst, wirst Du dich hinsetzen müssen!“ ► Wenn es alt genug ist, geben Sie die Worte an, die es nutzen soll, oder sagen Sie, was es tun soll: „Gebrauche deine Worte. Sag: Ich möchte das Spielzeug!“ ► Helfen Sie, den Ärger in anderer Weise auszudrücken: spielen, miteinander reden, malen. ► Wenn Sie Konflikte mit anderen Erwachsenen haben, sollten Sie das persönlich austragen, ohne dass ihr Kind Sie sehen oder hören kann. Wenn es notwendig ist, sprechen Sie mit einem Freund oder einer professionellen Person über ihre Gefühle.</p>
<p>... sagt: “Hau ab, ich hasse dich!” ... sagt: “Das ist alles deine Schuld”</p>	<p>► Das wirkliche Problem ist das traumatische Ereignis und alles, was folgte. Ihr Kind ist jedoch zu klein, um das voll zu verstehen. ► Wenn Dinge falsch laufen, werden junge Kinder oft wütend über ihre Eltern, weil sie glauben, dass diese das Geschehene gestoppt haben sollten. ► Sie tragen keine Schuld, aber jetzt ist nicht die Zeit, sich zu verteidigen. Ihr Kind braucht Sie.</p>	<p>► Erinnern Sie sich, was ihr Kind erlebt hat. Es sagt gerade nicht irgendetwas: Ich bin ärgerlich und muss mit so vielen schwierigen Gefühlen fertig werden. ► Unterstützen Sie das Gefühl von Ärger ihres Kindes, aber lenken Sie den Ärger behutsam auf das traumatische Ereignis: „Du bist wirklich ärgerlich. Eine Menge fürchterlicher Dinge sind geschehen. Ich bin auch ärgerlich. Ich wünschte wirklich, das alles wäre nicht passiert, aber selbst Mami's können XY nicht verhindern. Es ist wirklich für uns beide hart.“</p>
<p>... nicht spielen irgendetwas tun möchte. ... erscheint, als ob es keine Gefühle hat (Freude oder Traurigkeit).</p>	<p>► Ihr Kind braucht Sie. So viel ist geschehen und es fühlt sich möglicherweise gerade traurig oder überwältigt ► Wenn Kinder belastet sind, schreien einige und machen andere zu. Beide brauchen ihre Lieben.</p>	<p>► Setzen Sie sich zu ihrem Kind und halten Sie es nah bei sich. teilen Sie ihm mit, dass Sie für es sorgen. ► Wenn Sie können, fassen Sie die Gefühle in Worte. Teilen Sie ihm mit, dass es o.k. ist, sich traurig, wütend oder ängstlich: „Es scheint als ob Du überhaupt nichts tun willst. Ich frage mich, ob Du traurig bist. Es ist o.k., traurig zu sein. Ich bleib bei dir.“ ► Versuchen Sie mit ihrem Kind etwas zu tun, irgendetwas, was es möglicherweise mag: ein Buch lesen, singen, zusammen spielen.</p>
<p>... viel weint</p>	<p>► Ihr Familie hat vielleicht schwierige Veränderungen wegen des traumatischen Ereignisses erlebt. Es ist natürlich, dass ihr Kind traurig ist. ► Wenn Sie bemerken, dass ihr Kind traurig ist und Trost anbieten, helfen Sie ihrem Kind, auch wenn es traurig bleibt. ► Wenn Sie starke Gefühle der Traurigkeit empfinden, ist es für Sie selbst gut, Unterstützung zu bekommen. Das Wohlbefinden ihres Kindes ist mit ihrem Wohlbefinden verbunden.</p>	<p>► Erlauben Sie ihrem Kind, die Gefühle von Traurigkeit auszudrücken. ► Helfen Sie ihrem Kind, die Gefühle zu benennen und weshalb es möglicherweise so empfindet: „Ich glaube, Du bist traurig. Eine Menge trauriger Dinge ist geschehen, wie ...“ ► Unterstützen Sie ihr Kind, in dem Sie sich neben es setzen und ihr zusätzlich Aufmerksamkeit schenken. ► Helfen Sie ihrem Kind, damit es hoffnungsvoll in die Zukunft schaut. Es wird wichtig sein, darüber nachzudenken und zu sprechen, wie ihr Leben weitergehen wird und welche guten Dinge sie erleben werden, wie Spazierengehen, in einen Park oder Zoo gehen, mit Freunden</p>

<p>... vermisst Menschen, die nach dem traumatischen Ereignis nicht mehr gesehen werden können</p>	<p>► Auch wenn junge Kinder nicht immer ausdrücken, wie sie sich fühlen, machen Sie sich bewusst, dass es schwierig für sie ist, wenn sie den Kontakt zu ihnen wichtigen Menschen verlieren. ► Wenn jemand ihrem Kind nah stehender gestorben ist, zeigt ihr Kind vielleicht stärkere Reaktionen auf das traumatische Ereignis. Wenn die Reaktionen stärker auftreten und ??????????. If someone close to your child died, your child may show stronger reactions to the disaster. If the reactions appear to be strong and to last longer than two weeks, it may be helpful to seek help from a professional. ► Young children do not understand death, and may think that the person can come back.</p>	<p>Spielen. ► Gehen Sie fürsorglich mit sich selbst um.          ► Für diejenigen, die umgezogen sind, helfen Sie ihrem Kind in irgendeiner Weise in Kontakt zu bleiben (Bilder oder Postkarten schicken, anrufen). ► Helfen Sie ihrem Kind über wichtige Menschen zu sprechen. Auch wenn wir von anderen Menschen getrennt sind, können wir weiterhin positive Gefühle empfinden, in dem wir an sie erinnern und über sie sprechen. ► Erkennen Sie an, wie hart es ist, andere Menschen, die wir gerne haben, nicht sehen zu können. Es ist traurig. ► Wo jemand verstorben ist, beantworten Sie die Fragen des Kindes ehrlich und in einfacher Sprache.</p>
<p>... vermisst Dinge, die aufgrund des traumatischen Ereignisses verloren gegangen sind.</p>	<p>► Wenn ein traumatisches Ereignis so viele Verluste in die Familie und Gemeinschaft bringt, ist es leicht, den Blick dafür zu verlieren, was der Verlust eines Spielzeugs oder eines anderen wichtigen Gegenstands (z.B. einer Kuschedecke) für ein Kind bedeuten kann.          ► Um eine Spielzeug zu trauern, ist auch ein Weg ihres Kindes über das alles zu trauern, was Sie vor dem traumatischen Ereignis besessen haben.</p>	<p>► Erlauben Sie ihrem Kind, seine Gefühle von Traurigkeit auszudrücken. Es ist traurig, dass ihr Kind sein Spielzeug oder Decke verloren hat. ► Wenn möglich, versuchen Sie etwas zu finden, dass das Spielzeug oder die Decke ersetzen könnte und was akzeptabel und befriedigend für ihr Kind ist. If possible, try to find something that would replace the toy or blanket that would be acceptable and satisfying to your child. ► Lenken Sie ihr Kind mit anderen Aktivitäten ab.</p>

© Copyright: National Child Traumatic Stress Network and National Center for Post-traumatic Stress Disorder (<http://www.nctsn.org>; <http://www.ncptsd.va.gov>). Taken from the manual "Psychological First Aid. Field operations guide. 2nd edition."