

Hinweise zur Unterstützung von Jugendlichen nach traumatischen Ereignissen

Verhalten des Jugendlichen	Reaktion der Eltern	Beispiele dafür, was Sie tun oder sagen können
<u>Distanziertheit, Scham- und Schuldgefühle:</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Bereiten Sie einen sicheren Rahmen, um mit dem Jugendlichen über das traumatische Ereignis und seine Gefühle zu sprechen. ▶ Betonen Sie, dass diese Gefühle normal sind. ▶ Korrigieren Sie übermäßige Gefühle der eigenen Verantwortlichkeit und Schuld durch eine realistische Sichtweise dessen, was wirklich hätte getan werden können. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ „Viele Kinder – und Erwachsene – fühlen sich wie Du, sie sind wütend und geben sich selbst die Schuld dafür, dass sie nicht mehr tun konnten. Du hast keine Schuld. Erinnerst Du Dich? selbst die Feuerwehrmänner haben gesagt, dass wir nichts mehr hätten tun können.“
<u>Befangenheit:</u> In Bezug auf seine Ängste, Gefühle der Verletzlichkeit, Angst als unnormal abgestempelt zu werden.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Helfen Sie dem Jugendlichen zu verstehen, dass diese Gefühle normal sind. ▶ Fördern Sie Beziehungen zu Familienangehörigen und Gleichaltrigen, um in der Zeit nach dem Unglück die nötige Unterstützung zu haben. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ „Ich habe mich genauso gefühlt. Ich hatte Angst und fühlte mich hilflos. Die meisten Menschen fühlen sich so, wenn ein Unglück geschieht, selbst wenn sie nach außen ruhig wirken.“ ▶ „Mein Handy funktioniert wieder, warum versuchst Du nicht ob Du Torsten erreichen kannst, um zu hören wie es ihm geht?“ ▶ „Vielen Dank, dass Du mit Deiner kleinen Schwester gespielt hast. Es geht ihr jetzt schon viel besser.“
<u>Ausleben von risikoreichem Verhalten:</u> Missbrauch von Alkohol und Drogen, riskantes sexuelles Verhalten, Unfall provozierendes Verhalten.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Helfen Sie dem Jugendlichen zu verstehen, dass das Ausleben solcher Verhaltensweisen eine gefährliche Art und Weise ist, starke Gefühle (wie Wut) in Bezug auf das was passiert ist auszudrücken. ▶ Beschränken Sie den Zugang zu Alkohol und Drogen. ▶ Sprechen Sie über die Gefahren von risikoreichem Sexualverhalten. ▶ Bitten Sie den Jugendlichen Ihnen mitzuteilen, wo er hingehet und was er tun möchte. Diese zusätzliche Kontrolle in der Zeit nach dem Unglück sollte nur vorübergehend sein. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ „Viele Jugendliche – und manche Erwachsene- verhalten sich nach so einem Unglück unkontrolliert und sind wütend. Sie glauben, dass Alkohol oder Drogen ihnen irgendwie helfen werden. Es ist ganz normal sich so zu fühlen – aber es ist keine gute Idee auch so zu handeln.“ ▶ „In diesen Zeiten ist es wichtig, dass ich weiß wo Du bist und wie ich Dich erreichen kann.“ Versichern Sie dem Jugendlichen, dass diese zusätzliche Kontrolle nur vorübergehend ist, bis sich die Dinge wieder stabilisiert haben.
<u>Ängste davor, dass das Ereignis sich wiederholt, und Reaktionen auf Erinnerungen.</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Helfen Sie dem Jugendlichen verschiedene Situationen zu erkennen, die Erinnerungen an das traumatische Ereignis hervorrufen (z.B. Menschen, Orte, Geräusche, Gerüche, Gefühle, Tageszeiten). Klären Sie den Unterschied zwischen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ „Wenn Du daran erinnerst wirst, kannst Du versuchen, Dir selbst zu sagen: ‚Ich bin jetzt traurig, weil ich an das Unglück erinnert werde, aber es ist jetzt anders, weil es kein Feuer gibt und ich in Sicherheit bin.‘“

	<p>dem Unglück selbst und den Erinnerungen, die danach auftreten.</p> <p>► Erklären Sie ihm, dass Berichterstattungen von dem Ereignis in den Medien Ängste davor auslösen können, dass es sich wiederholt.</p>	<p>► Schlagen Sie vor „Die Nachrichten zu sehen, könnte es schlimmer machen, weil sie immer wieder dieselben Bilder zeigen. Wollen wir den Fernseher nicht abstellen?“</p>
<p><u>Plötzlicher Wandel in zwischenmenschlichen Beziehungen:</u> Jugendliche können sich von ihren Eltern, ihrer Familie und selbst von Gleichaltrigen entfernen. Sie können stark auf das elterliche Verhalten in der Krisensituation reagieren.</p>	<p>► Erklären Sie ihm, dass die Belastung von Beziehungen in solch einer Situation zu erwarten ist. Betonen Sie, dass Familie und Freunde eine notwendige Unterstützung in der Zeit nach dem Unglück sind.</p> <p>► Fördern Sie Toleranz für einen unterschiedlichen Umgang und Reaktionen der Familienmitglieder auf das Unglück.</p> <p>► Akzeptieren Sie die Verantwortung für Ihre eigenen Gefühle.</p>	<p>► Verbringen Sie als Familie mehr Zeit damit, darüber zu sprechen, wie es allen geht. Sagen Sie: „Ihr wisst, dass die Tatsache, dass wir aneinander herumrörgeln völlig normal ist, nach dem was wir durchgemacht haben. Ich denke wir gehen mit der ganzen Sache erstaunlich gut um. Es ist gut, dass wir uns gegenseitig haben.“</p> <p>► Sie könnten sagen: „Ich schätze es, dass Du ruhig geblieben bist als Dein Bruder letzte Nacht geschrien hat. Ich weiß, er hat Dich auch aufgeweckt.“</p> <p>► „Ich möchte mich dafür entschuldigen, dass ich gestern Dir gegenüber so gereizt war. Ich werde noch stärker daran arbeiten, ruhig zu bleiben.“</p>
<p><u>Radikale Veränderungen in den Einstellungen.</u></p>	<p>► Erklären Sie, dass Veränderungen in den Einstellungen von Menschen, die so ein Unglück erlebt haben, sehr verbreitet sind und sich mit der Zeit wieder normalisieren.</p>	<p>► „Wir stehen alle unter starker Belastung. Wenn das Leben derart unterbrochen wird, fühlen sich alle Menschen ängstlicher, wütender – auch voller Rachegefühle. Es mag nicht so scheinen, aber wir werden uns alle wieder besser fühlen, wenn wir zu einem geordneten Alltag zurückkehren.“</p>
<p><u>Der Wunsch nach vorzeitigem Eintritt ins Erwachsenenalter:</u> Zum Beispiel von der Schule abzugehen oder zu heiraten.</p>	<p>► Ermuntern Sie den Jugendlichen dazu, wichtige Entscheidungen zu verschieben. Finden Sie andere Wege, ihm das Gefühl zu geben, Dinge unter Kontrolle zu haben.</p>	<p>► „Ich weiß, dass Du darüber nachdenkst von der Schule abzugehen und Dir einen Job zu suchen, um uns finanziell zu unterstützen. Aber es ist wichtig, jetzt keine wichtigen Entscheidungen zu treffen. Eine Krisenzeit ist kein guter Moment, um große Veränderungen durchzuführen.“</p>
<p><u>Sorge um andere Opfer und Familien.</u></p>	<p>► Fördern Sie konstruktive Tätigkeiten, um anderen zu helfen, aber geben Sie Ihrem Kind nicht die Verantwortung dafür.</p>	<p>► Helfen Sie dem Jugendlichen, Projekte zu erkennen, die angemessen und wichtig sind (z.B. die Trümmer von der Straße zu räumen, Geld oder Versorgungsgüter für Opfer zu sammeln).</p>