

# SEEBÄER: Hilfe für Kinder im Katastrophengebiet



Dieses Merkblatt gibt erste Hinweise darauf, wie Sie Kindern helfen können, die das extreme Hochwasser miterlebt haben. Für weitere Fragen stehen Ihnen Psychosoziale Akuthelferinnen und Akuthelfer zur Verfügung – oder nutzen Sie die unten angegebenen Kontaktmöglichkeiten!

## **S: Sicherheitsgefühl vermitteln**

Sorgen Sie, soweit es irgendwie geht, für einen geordneten Tagesablauf und versuchen Sie, wenn auch nur mit Kleinigkeiten, im aktuellen Ausnahmezustand so etwas wie „Normalität“ herzustellen. Bleiben Sie möglichst viel in der Nähe Ihrer Kinder bzw. überlegen Sie, ob Sie Ihre Kinder mitnehmen können, wenn Sie etwas erledigen müssen. Weisen Sie auch deutlich darauf hin, dass ein solches Hochwasser eine absolute, sehr seltene Ausnahmesituation darstellt. Und nicht zuletzt: Informieren Sie darüber, welche Hilfe jetzt überall geleistet wird.

## **E: Einbeziehen**

Lassen Sie Ihre Kinder Anteil nehmen; schicken Sie sie – wenn es geht – nicht pauschal weg. Wenn Sie im Augenblick keine Möglichkeit sehen, angemessen für Ihre Kinder zu sorgen, bringen Sie Ihre Kinder vorübergehend bei nahestehenden Verwandten oder anderen engen Bezugspersonen unter. Besprechen Sie anstehende Entscheidungen dennoch gemeinsam mit Ihren Kindern. Teilen Sie Ihre Gefühle miteinander, und weinen Sie auch vor Ihren Kindern, wenn Ihnen danach zumute ist: *Gemeinsam* mit Ihren Kindern befinden Sie sich in einer außergewöhnlichen Situation!

## **E: Erklären eigener Gefühle und Gedanken**

Kinder spüren rasch, wenn Erwachsene bedrückt sind oder etwas „nicht stimmt“. Deshalb ist es nicht sinnvoll zu versuchen, etwas zu verheimlichen oder zu verschweigen. Sagen Sie stattdessen ganz offen und ehrlich, warum Sie traurig oder verzweifelt sind. Erklären Sie in einfachen Worten, was in den kommenden Tagen und Wochen alles getan werden muss. Auf diese Weise wird Ihr Kind leichter verstehen, wieso Sie sich möglicherweise anders verhalten als üblich, und wieso Sie im Augenblick z. B. weniger Zeit für Ihr Kind haben als gewohnt.

## **B: Bagatellisieren Sie das Geschehene nicht, aber dramatisieren Sie es auch nicht zusätzlich**

Die Situation ist, wie Sie ist: Das hat Ihr Kind längst selbst erfahren. Versuchen Sie einerseits nicht, das Geschehene „herunterzuspielen“, um Ihr Kind vermeintlich zu schützen – äußern Sie andererseits aber auch nichts, was bei Ihrem Kind zusätzliche und unnötige Ängste auslösen könnte.

Wenn Kinder eine Katastrophe miterlebt haben, kann dies auch langfristig anhaltende seelische Auswirkungen haben. Dazu gehören z. B. Alpträume und andere Schlafstörungen, Angstzustände, eine starke Anhänglichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Gereiztheit oder Aggressivität. Solche Belastungsreaktionen sind zunächst normal, zeigen Sie Verständnis dafür. Wenn Ihnen allerdings auch nach mehreren Wochen noch solche Veränderungen auffallen, sollten Sie unbedingt fachlichen Rat einholen, z. B. bei Ihrem Kinderarzt, einer Erziehungsberatungsstelle oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten.

## **A: Aktivität ermöglichen und fördern**

Für die Verarbeitung von Unglücken ist es günstig, wenn man sich nicht vollkommen hilflos erlebt hat, sondern selbst etwas tun konnte, um die Situation zu bewältigen. Überlegen Sie daher, ob Sie Ihrem Kind eine altersgemäße und sinnvolle Aufgabe geben können, die es mit Ihnen gemeinsam (oder bei älteren Kindern: sogar selbständig) erfüllen kann. Ihr Kind kann sich, wenn es dies möchte, auch an den Aufräumarbeiten beteiligen. Aber Vorsicht: Überfordern Sie Ihr Kind nicht, das heißt: Muten Sie ihm auch nicht zu viel zu. Und vor allem gilt natürlich: Achten Sie auf Sicherheit! Im Hochwassergebiet drohen zahlreiche Gefahren, z. B. durch verunreinigtes Wasser, einsturzgefährdete Gebäude, rutschige Böden, beschädigte Straßen und Wege, laufende Aufräumarbeiten usw.!). Bedenken Sie auch, dass Kinder besonders anfällig für Infektionsgefahren sind.

## **E: Ermutigen Sie Ihr Kind, zu spielen und kreativ zu sein**

Lassen Sie Ihr Kind spielen, etwas basteln und malen, um zum Ausdruck zu bringen, was es bewegt. Auch Kontakte und Treffen mit Gleichaltrigen (etwa in einer Kindernotbetreuung) sind jetzt besonders wichtig. Respektieren Sie individuelle und zunächst vielleicht eigenartig anmutende Ideen oder Vorschläge Ihres Kindes. Achten Sie gut darauf, was Ihr Kind sich jetzt wünscht und braucht: Versuchen Sie, nach Möglichkeit darauf einzugehen.

## **R: Reden und Zuhören**

Sprechen Sie mit Ihren Kindern, antworten Sie offen und ehrlich auf ihre Fragen – und hören Sie Ihnen aufmerksam zu, wenn sie selbst etwas erzählen. Drängen Sie ein Gespräch aber nicht auf!

**Kontakt und weitere Informationen: Elterntelefon (bundesweit) 0800-1110 550, wenden Sie sich an eine lokale Krisenhotline oder die Akteure der Psychosozialen Noffallversorgung (PSNV) bei Ihnen vor Ort!**