

# Altersentsprechende Traumareaktionen



Ein grundlegendes Ziel der Erziehung ist es, Kindern zu helfen, sich zu entwickeln und ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Eltern versuchen, ihre Kinder vor Gefahren zu schützen, wann immer dies möglich ist, aber manchmal droht eine ernsthafte Gefahr, sei es eine von Menschen verursachte, wie z. B. ein Krieg oder häusliche Gewalt, oder eine natürliche Katastrophe, wie z. B. eine Überschwemmung oder ein Erdbeben. Wenn eine Gefahr lebensbedrohlich ist oder die Gefahr schwerer Verletzungen besteht, wird sie für Kinder zu einem potenziell traumatischen Ereignis.

Wenn wir verstehen, wie Kinder traumatische Ereignisse erleben und wie Kinder ihre anhaltende Verzweiflung über das Erlebte ausdrücken, können Eltern, Therapeutinnen und Therapeuten, Schulen und andere Bezugspersonen auf ihre Kinder eingehen und ihnen helfen, diese schwierige Zeit zu überstehen. Ziel ist es, das Gleichgewicht im Leben dieser Kinder und ihrer Familien wiederherzustellen.

## Wie reagieren Kinder?

Wie Kinder traumatische Ereignisse erleben und wie sie ihren anhaltenden Kummer ausdrücken, hängt zum großen Teil vom Alter und Entwicklungsstand der Kinder ab.

**Kinder im Vorschul- und Schulalter**, die einem traumatischen Ereignis ausgesetzt sind, können ein Gefühl der Hilflosigkeit erleben, unsicher sein, ob weiterhin Gefahr besteht, eine allgemeine Angst erleben, die über das traumatische Ereignis hinausgeht und sich auf andere Aspekte ihres Lebens erstreckt, und Schwierigkeiten haben, mit Worten zu beschreiben, was sie bedrückt oder was sie emotional durchleben.

Dieses Gefühl der Hilflosigkeit und Angst äußert sich häufig in einem Verlust von zuvor erworbenen Entwicklungsfähigkeiten. Kinder, die ein traumatisches Ereignis erlebt haben, können möglicherweise nicht alleine einschlafen oder sich in der Schule nicht von den Eltern trennen. Kinder, die sich vor einem traumatischen Ereignis zum Spielen in den Garten getraut haben, sind nun möglicherweise nicht mehr bereit, in Abwesenheit der Eltern zu spielen. Oft zeigen Kinder Rückschritte in der Sprach- und Sauberkeitsentwicklung. Das heißt, dass manche Kinder dann plötzlich wieder einnässen. Der Schlaf kann gestört sein und es können Alpträume, Nachtschreck oder Angst vor dem Einschlafen auftreten. In vielen Fällen spielen Kinder traumatische Situationen nach - eine sich wiederholende und wenig phantasievolle Form des Spiels, bei der sich die Kinder weiterhin auf das traumatische Ereignis konzentrieren oder versuchen, die negativen Folgen eines traumatischen Ereignisses zu ändern.

**Bei Kindern im Schulalter** kann ein traumatisches Erlebnis Gefühle anhaltender Besorgnis über ihre eigene Sicherheit und die Sicherheit anderer auslösen. Diese Kinder beschäftigen sich möglicherweise mit ihren eigenen Handlungen während dem Erlebten. Häufig empfinden sie Schuld- oder Schamgefühle darüber, was sie während eines traumatischen Ereignisses getan oder nicht getan haben. Kinder im Schulalter erzählen möglicherweise ständig von dem traumatischen Ereignis, oder sie beschreiben, dass sie von ihren Gefühlen der Angst oder Traurigkeit überwältigt werden.

Ein traumatisches Erlebnis kann auch bei Kindern im Schulalter die Entwicklung beeinträchtigen. Kinder in diesem Alter können Schlafstörungen aufweisen, die sich in Einschlafschwierigkeiten, Angst vor dem Alleinsein oder häufigen Alpträumen äußern können. Lehrer bemerken oft, dass diese Kinder größere Schwierigkeiten haben, sich in der Schule zu konzentrieren und zu lernen. Kinder in diesem Alter können nach einem traumatischen Ereignis über Kopf- und Bauchschmerzen klagen, ohne dass dafür eine offensichtliche Ursache vorliegt, und manche Kinder zeigen ein ungewöhnlich rücksichtsloses oder aggressives Verhalten.



**Jugendliche**, die ein traumatisches Ereignis erlebt haben, sind sich ihrer emotionalen Reaktionen auf das Ereignis nicht bewusst. Gefühle von Angst, Verletzlichkeit und die Sorge, als "unnormale" oder anders als Gleichaltrige abgestempelt zu werden, können Jugendliche dazu veranlassen, sich von Familie und Freunden zurückzuziehen. Jugendliche empfinden oft Scham- und Schuldgefühle wegen des traumatischen Ereignisses und äußern möglicherweise Phantasien über Rache und Vergeltung. Ein traumatisches Ereignis kann bei Jugendlichen zu einem radikalen Wandel in ihrer Weltanschauung führen. Einige Jugendliche zeigen selbstzerstörerische oder risikoreiche Verhaltensweisen

## Wie kann man helfen?

Die Einbezug der Familie, Therapeutinnen und Therapeuten, der Schule und anderer Bezugspersonen ist von entscheidender Bedeutung, um Kinder bei der Bewältigung der emotionalen und körperlichen Herausforderungen zu unterstützen, denen sie nach einem traumatischen Ereignis ausgesetzt sind.

**Für kleine Kinder** können die Eltern eine unschätzbare Unterstützung sein, indem sie ihnen Trost und Ruhe spenden und ihnen Gelegenheit angenehme Aktivitäten (Malen, Spielen) geben. Die Eltern können ihnen versichern, dass das traumatische Ereignis vorbei ist und dass die Kinder in Sicherheit sind. Es ist hilfreich, wenn Eltern, Familie und Lehrer den Kindern helfen, ihre Gefühle zu verbalisieren, damit sie sich mit ihren Emotionen nicht allein gelassen fühlen. Eine konsequente Betreuung, bei der sichergestellt wird, dass die Kinder zur vorgesehenen Zeit von der Schule abgeholt werden, und bei der die Kinder über den Aufenthaltsort der Eltern informiert werden, kann Kindern, die kürzlich ein traumatisches Ereignis erlebt haben, ein Gefühl der Sicherheit vermitteln. Eltern, Familienangehörige, Betreuer und Lehrer müssen nach einem traumatischen Ereignis möglicherweise für eine gewisse Zeit Rückschritte in der Entwicklung hinnehmen.

**Ältere Kinder** sollten auch ermutigt werden, Ängste, Traurigkeit und Wut in der unterstützenden Umgebung der Familie auszudrücken. Schulpflichtigen Kinder müssen möglicherweise ermutigt werden, ihre Sorgen mit Familienmitgliedern oder Bezugspersonen zu besprechen. Es ist wichtig, die Normalität ihrer Gefühle anzuerkennen und etwaige Verzerrungen der traumatischen Ereignisse, die sie zum Ausdruck bringen, zu korrigieren. Eltern können von unschätzbarem Wert sein, wenn sie ihre Kinder dabei unterstützen, den Lehrern zu sagen, wenn ihre Gedanken und Gefühle ihre Konzentration und ihr Lernen beeinträchtigen.

**Bei Jugendlichen**, die ein traumatisches Ereignis erlebt haben, kann die Familie dazu ermutigen, über das Ereignis und die damit verbundenen Gefühle zu sprechen und zu überlegen, was hätte getan werden können, um das Ereignis zu verhindern. Die Eltern können über die zu erwartende Belastung der Beziehungen zu Familie und Gleichaltrigen sprechen und Unterstützung bei diesen Herausforderungen anbieten. Es kann wichtig sein, den Jugendlichen zu vermitteln, dass "Ausagieren" ein Versuch ist, der Wut über traumatische Ereignisse Ausdruck zu verleihen. Es kann auch wichtig sein, Rachedgedanken nach einer Gewalttat zu besprechen, realistische Konsequenzen der Handlungen anzusprechen und dabei zu helfen, konstruktive Alternativen zu formulieren, die das Gefühl der Hilflosigkeit, das die Jugendlichen möglicherweise erleben, verringern.

Wenn Kinder ein traumatisches Ereignis erleben, ist die gesamte Familie betroffen. Oft haben die Familienmitglieder unterschiedliche Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Ereignis und unterschiedliche emotionale Reaktionen auf das traumatische Ereignis. Ein wichtiger Bestandteil der emotionalen Erholung einer Familie ist es, die Erfahrungen der anderen zu erkennen und sich gegenseitig zu helfen, mit möglichen Gefühlen von Angst, Hilflosigkeit, Wut oder sogar Schuldgefühlen umzugehen, weil man die Kinder nicht vor einem traumatischen Ereignis schützen konnte.