

## ***HINWEISE FÜR KINDER***

In "Notfallsituationen", wenn uns ein schwerwiegendes kritisches Ereignis betrifft, hat dies eine sehr emotionale Auswirkung auf den Einzelnen und die Gemeinschaft. Die Opfer eines traumatischen Ereignisses erleben eine Störung ihres psychischen und emotionalen Gleichgewichts; sie sind ständig in Alarmbereitschaft, was das Gefühl der Sicherheit beeinträchtigt. Kinder und Erwachsene sind gut gerüstet, um schwierigen Situationen zu begegnen, solange sie angemessen unterstützt werden.

Die Reaktionen auf traumatische Ereignisse können zahlreich sein. Es gibt keine richtige oder falsche Art und Weise, Gefühle zu empfinden und Trauer und Besorgnis auszudrücken. In Momenten der Gefahr müssen sich Kinder an ihre Betreuer wenden; wenn die Betreuer jedoch demselben Ereignis ausgesetzt sind, könnten Kinder die Erregung bei Erwachsenen bemerken und darauf reagieren, die sie beruhigen sollten. Für Erwachsene ist es sehr wichtig, psychologische Unterstützung und Hilfe zu finden, um mit ihren normalen Stressreaktionen umzugehen und ihren Kindern die nötige emotionale Sicherheit zu geben. Wenn Kinder einem dramatischen Ereignis ausgesetzt sind, drücken sie je nach Alter und Entwicklungsstand ihre Gefühle auf eine andere Weise aus als Erwachsene.

Nachdem sie einer chronischen Situation wie der Coronavirus-Bedrohung ausgesetzt waren, können Kinder andere Emotionen empfinden: Traurigkeit, Schuldgefühle, Wut, Angst, Verwirrung und Unruhe, auch als Folge der langen Isolation und des gestörten Tagesablaufs. Sie können auch somatische Reaktionen mit körperlichen Symptomen (Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, ...) entwickeln. Es gibt starke individuelle Unterschiede in der Manifestation, Dauer und Intensität dieser Reaktionen. Der Verarbeitungsprozess ist subjektiv: Es ist möglich, dass einige Kinder nur eine dieser Reaktionen erleben, während andere viele davon gleichzeitig, einen Tag lang oder über einen längeren Zeitraum, erleben.

### **Hier sind die häufigsten Reaktionen:**

- **Stress äußert sich oft in Form von Wut und Reizbarkeit**, die Kinder auf die ihnen am nächsten stehenden Personen (Eltern, Freunde) richten könnten. Denken Sie daran, dass Wut ein gesundes Gefühl ist und auf eine akzeptable Art und Weise ausgedrückt werden kann.
- **Langeweile kann mit dem Bemühen verbunden sein, mit dem unterschiedlichen Tempo der Fernlernaktivitäten Schritt zu halten.** Wegen der Pandemie mussten einige Länder Schulen schließen, die Kinder müssen zu Hause bleiben, und die Bildungsaktivitäten müssen online stattfinden. Denken Sie daran, dass eine radikale Veränderung des Umfelds Verwirrung stiften und dazu führen kann, dass man sich bei der Befolgung von Anweisungen schwer tut. Beruhigen Sie die Kinder und erklären Sie ihnen, dass diese Veränderungen von Experten vorgeschlagen wurden, um sie zu schützen.
- **Schmerz wird durch Verhalten ausgedrückt.** Je nach Alter ist es möglich, dass die Kinder ihre Sorgen nicht verbal ausdrücken. Sie können gereizt werden, Konzentrationsschwierigkeiten haben, Momente des Ereignisses, dessen Zeuge sie waren, nachspielen, Bilder zeichnen, die an das erinnern, was sie über die Infektion gehört haben. Sie können sich vor Dingen fürchten, die ihnen vorher keine Angst gemacht haben, oder Verhaltensweisen zeigen, die typisch für frühere Entwicklungsstadien sind: Sie kehren zu Dingen zurück, die sie in der Vergangenheit getan haben, oder spielen Spiele, die sie in ihrer frühen Kindheit gespielt haben.
- **Schwierigkeiten beim Schlafen und/oder Essen.** Einschlafprobleme, häufiges Erwachen und Alpträume oder Hypersomnie, d.h. Schlafen über viele Stunden hinaus.
- **Energiemangel.** Müdigkeit, Schwierigkeiten in der sozialen Interaktion und Neigung zur Selbstisolierung.

- **Bedürfnis nach mehr Aufmerksamkeit von Eltern oder Betreuern.** Kinder können mehr Mühe haben, sich von den Betreuern zu trennen, weil sie Angst haben, dass ihnen oder ihren Verwandten etwas Schlimmes zustoßen könnte oder dass sie sterben könnten.

**Diese Reaktionen sind normal, besonders wenn es wichtige Veränderungen im Alltag und in der täglichen Routine eines Kindes gibt.**

### **WAS SIE MIT KINDERN MACHEN KÖNNEN**

- **Lassen Sie die Kinder wissen, dass es normal ist, überwältigt, verängstigt oder besorgt zu sein.** Erklären Sie, dass alle Gefühle in Ordnung sind (Normalisierung und Bestätigung der Reaktionen).
- **Leugnen Sie nicht, was Sie fühlen, erklären Sie, dass es normal ist,** dass auch Erwachsene nach einem solchen unerwarteten Ereignis emotionale Reaktionen haben und dass alle Reaktionen normal und beherrschbar sind. Unbehagen entsteht beim Unterdrücken von Emotionen, nicht beim Ausdrücken. Auf diese Weise haben Kinder ein Vorbild und lernen, dass sie Ihnen vertrauen und Ihnen über ihre emotionalen Zustände erzählen können.
- **Sagen Sie nicht Dinge wie:** *"Ich weiß, wie du dich fühlst"; "Es könnte schlimmer sein"; "Denk nicht darüber nach"; "Du wirst dadurch stärker werden"*. Diese Ausdrücke, mit denen sich die Erwachsenen gegenseitig beruhigen, können das Zeigen von Emotionen und schmerzhaften Gefühlen beeinträchtigen, die eine Folge des katastrophalen Ereignisses sind.
- **Sagen Sie die Wahrheit und halten Sie sich an die Fakten.** Tun Sie nicht so, als ob nichts geschehen wäre, und versuchen Sie nicht, es zu verharmlosen. Kinder sind großartige Beobachter, und sie werden sich mehr Sorgen machen, wenn sie Ungereimtheiten bemerken. Halten Sie sich nicht mit der Größe oder den Folgen der Coronavirus-Situation auf, insbesondere nicht mit kleinen Kindern.
- **Verwenden Sie einfache, dem Alter der Kinder entsprechende Worte,** setzen Sie sie nicht zu sehr traumatischen Details aus und lassen Sie viel Raum für Fragen. Wenn Sie sich mit einer Frage schwer tun, nehmen Sie sich Zeit, indem Sie sagen: *"Mama weiß es nicht, sie wird nach mehr Informationen suchen und wenn sie diese hat, wird sie es dir sagen, ok?"*
- **Zeigen Sie den Kindern, dass sie jetzt sicher sind** und dass die anderen wichtigen Erwachsenen in ihrem Leben es auch sind. Geben Sie immer Informationen, die sich an der Realität und den Fakten orientieren.
- **Erinnern Sie sie daran, dass es vertrauenswürdige Personen gibt, die sich darum kümmern, die Folgen des Ereignisses zu beheben,** und die sich dafür einsetzen, dass es keine weiteren Probleme wie dieses gibt (*"Hast du gesehen, wie viele Ärzte arbeiten? Es sind alles sehr gute Leute, die wissen, wie man Erwachsenen und Kindern in Schwierigkeiten helfen kann"*).
- **Zeigen Sie Offenheit und versuchen Sie, mit einer beruhigenden Stimme zu sprechen.**
- **Lassen Sie die Kinder über ihre Gefühle sprechen** und versichern Sie ihnen, dass Sie selbst in einer schwierigen Situation gemeinsam damit fertig werden können. Auf diese Weise wird es für Sie leichter sein, den emotionalen Zustand, in dem sie sich befinden, zu überprüfen und ihnen auf die an der besten geeigneten Weise zu helfen.
- **Wenn Kinder Wutausbrüche haben, kann ihnen das Ausdrücken der Gründe ihrer Wut mit Worten helfen,** mehr Kontrolle zu erlangen und zu lernen, wie sie diese regulieren können (*"Bist du wütend? Weisst du, dass ich auch wütend bin?"*).

- **Wenn Kinder Schuldgefühle zeigen, ist es wichtig, ihnen zu versichern, dass sie keineswegs in die Ereignisse verwickelt sind** ("*Es ist nicht deine Schuld, dass ...*").
- **Beschränken Sie die Exposition gegenüber den Medien.** Menschen, die von der Coronavirus-Bedrohung betroffen sind, müssen einen Sinn für das Geschehen finden und verbringen daher viel Zeit damit, die Nachrichten im Fernsehen, Radio und Internet zu überprüfen. Es ist wichtig, dass Kinder niemals allein gelassen werden, während es Programme gibt, die mit dem Ereignis in Verbindung stehen. Verbieten Sie nicht, die Nachrichten zu verfolgen, sondern wählen Sie einen Moment im Laufe des Tages oder 10 Minuten, um dies gemeinsam zu tun (die Nachrichten vorher auszuwählen) und den Kindern zu erklären, was genau gesagt wird. Konzentrieren Sie die Aufmerksamkeit auf die beruhigendsten Details (z.B. die Ärzte, die helfen) und geben Sie den Kindern die Zeit, die sie brauchen, um Fragen zu stellen.
- **Halten Sie die familiäre Routine so weit wie möglich aufrecht.** Dies ist wichtig, weil es beruhigend ist. Machen Sie nicht zu viele Geschenke und organisieren Sie keine zusätzlichen Aktivitäten. Die Beibehaltung der Routine ist das Natürlichste und Gesundeste, was Sie tun können.

*Wenn Sie keine Verbesserung der Reaktionen Ihrer Kinder sehen, ist es sinnvoll, sich an geschultes Fachpersonal zu wenden, das Ihnen helfen kann, mit dem Stress Ihrer Kinder am besten umzugehen.*