

<b>Reihe</b>	Leben nach dem Trauma
<b>Titel</b>	(8.5) Hilfen für Kinder nach einer traumatischen Situation
<b>Redaktion</b>	ERF  -

---

\*= Namen von der Redaktion geändert. Die Namen können je nach Land auch verändert und angepasst werden.

**1. Mod.** Herzlich willkommen- Mein Name ist .... und ich begleite Sie durch die Sendung „Leben nach dem Trauma“.

In den letzten Stunden, Tagen oder Wochen haben Sie eine Erfahrung gemacht, die Sie vorher noch nie gemacht haben. Alles ist anders, nichts ist mehr so, wie es vorher war. Ihr Lebensumfeld hat sich verändert. Um Sie herum ist vielleicht vieles zerstört, was vorher zu ihrem Alltag gehörte. Sie sind schockiert, können es noch gar nicht fassen, was Ihnen passiert ist.

Ich hoffe, dass die heutigen Themen Ihnen helfen werden sich selbst, andere Menschen und vor allem Ihre Kinder besser zu verstehen. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie mit der belastenden Situation bewusster umgehen können.

Unsere Sendung heißt ja „Leben nach dem Trauma“. Was aber ist ein Trauma? Ein Trauma wird durch eine Macht ausgelöst, die Sie, als ganz normaler Mensch, nicht wirklich beeinflussen können. Z.B. kann ein Tsunami, eine politische Krise oder ein Erdbeben ihre ganze Existenz in Frage stellen. Nichts ist mehr wie es mal war. Sie sind geschockt, fassungslos, traurig und am Ende ihrer Kräfte *[kleine Denk-Pause]*. Sie sind tief verwundet, Sie haben Schmerzen, emotionale oder auch körperliche. Und genau das bedeutet der Begriff „Trauma“. Er bedeutet „Wunde“.

**2. Musik**

0:30

1:53

**3. Mod.**

Wenn Sie eine traumatische Situation erlebt haben, brauchen Sie Zeit und Kraft für sich selbst und eventuell auch für den Wiederaufbau. Wenn Sie Kinder haben, sind Sie noch mehr herausgefordert. Sie werden beobachten, dass Ihre Kinder auf die traumatische Situation anders reagieren als Erwachsene. Und so brauchen sie auch besondere Unterstützung um mit dem Erlebten umgehen zu können.

Da jedes Kind anders ist, reagiert jedes auf seine eigene Weise. Das kann während oder kurz nach dem traumatischen Erlebnis sein. Es kann aber auch vorkommen, dass Ihr Kind sich erstmal ganz stabil verhält und erst nach Wochen oder Monaten auf das belastende Ereignis reagiert.

Dabei ist das Alter nicht entscheidend. Auch schon Säuglinge und Kleinkinder nehmen ihre Umgebung und Gefahrensituationen wahr und verarbeiten diese Eindrücke auf ihre Art und Weise.

Nicht alles was Kinder hören und sehen, können sie voll und ganz verstehen oder durch Worte ausdrücken. Als Eltern können Sie Ihrem Kind hier helfen, das Erlebte besser einzuordnen. Denn für Ihr Kind ist die eigene Familie das Wichtigste im Leben. Es fühlt sich bei Ihnen sicher und vertraut Ihnen.

1:16

3:09

**4. Musik**

0:30

3:39

**5. Mod.**

Kinder reagieren anders als Erwachsene auf ein belastendes Erlebnis. Und sie brauchen auch besondere Zuwendung, damit sie

das Erlebte verarbeiten können. Sie als Eltern können dabei eine große Stütze für Ihr Kind sein.

Esther und ihr Mann haben versucht eine solche Stütze für Ihre Kinder zu sein. Die Familie hat ein schweres Erdbeben in Haiti miterlebt.

Esther, nach dem Erdbeben hast Du bei Euren Kindern folgende Reaktionen beobachtet: Dein Tochter hat eingenässt; Dein Sohn war ungehorsam und in der Schule unkonzentriert.

Was würdest Du sagen, hat Deinen Kindern in der Situation geholfen? Wie konntet Ihr sie als Eltern unterstützen?

0:43

4:22

#### 6. O-Ton

Geborgen

0:30

4:52

*Also wir sehen, dass sie jetzt stabil sind. Wir denken, dass war auch ein gutes Alter in dem sie es erlebt haben- im Kindergartenalter und erste Klasse. Die Kinder sind sehr stark auf die Eltern fixiert. Und wenn sie da erleben, dass die Eltern geborgen sind, finden sie dann auch innerlich schneller zur Ruhe und sind auch getrost. So haben wir das auch erlebt, dass ihre Reaktionen auch gering waren.*

#### 7. Mod.

Esther konnte gemeinsam mit ihrem Mann den Kindern Geborgenheit geben und hat ihnen so geholfen. Danke Esther für Dein Erzählen.

Kathy und Martin haben ebenfalls ein Erdbeben erlebt. Das Ehepaar arbeitet als Betreuer in einem Schülerheim. Da einige Kinder nach dem Beben nicht nach Hause konnten, haben sie diese Kinder bei sich aufgenommen. Am Abend waren dann zehn Kinder bei dem Ehepaar zu Hause.

Kathy, wie habt Ihr Euch um die Kinder gekümmert? Wie war die Atmosphäre bei Euch?

- |                  |   |      |      |
|------------------|---|------|------|
|                  |   | 0:32 | 5:24 |
| <b>8. O-Ton</b>  | Beschäftigung   | 0:25 | 5:49 |
|                  | <i>Nach dem Abendessen und als wir gesungen hatten, haben die Kinder angefangen zu spielen. Wir hatten dann Taschenlampen und Kerzen an. Und dann haben sie gebastelt und Stifte rausgeholt- so das normale, dass sie sich beschäftigt haben. Und es war einfach so ein gutes Miteinander. Und wir haben uns da sehr gebraucht in dieser Situation.</i>   |      |      |
| <b>9. Mod.</b>   | Ihr habt Euch und die Kinder beschäftigt und so auch ein bisschen Normalität nach dem Durcheinander geschaffen.   |      |      |
|                  | Martin, was hat den Kindern noch geholfen? Was hat ihnen gut getan an dem Abend?  |      |      |
|                  |   | 0:12 | 6:01 |
| <b>10. O-Ton</b> | Gemeinschaft  | 0:25 | 6:26 |
|                  | <i>Die Gruppengemeinschaft war da sehr wichtig, denk ich. Und wir haben das Gefühl gehabt, sie haben sich getröstet gefühlt. Natürlich wollten sie wissen, was mit ihren Eltern ist. Wir waren dann auch froh, als sie dann später Kontakt aufnehmen konnten mit den Eltern. Das war für sie wichtig. Was dann schon da war: sie wollten nicht mehr in ihren Zimmern schlafen. Und dann haben wir gesagt: ok wir schlafen alle zusammen im Wohn- Essbereich- holt die Matratzen runter. Weil es dann doch wichtig war für die Kinder.</i> |      |      |
| <b>11. Mod.</b>  | Für die Kinder bei Martin und Kathy war es wichtig, dass sie nicht alleine waren. Gemeinsam haben sie den Abend und dann auch die Nacht verbracht. So haben sie sich sicher gefühlt. Danke Euch Beiden fürs Berichten.  |      |      |
|                  |   | 0:14 | 6:40 |
| <b>12. Musik</b> |   |      |      |

0:30

7:10

**13. Mod.**

Esther hat es vorhin schon erwähnt: wie Kinder auf ein traumatisches Erlebnis reagieren hängt auch sehr von den Eltern ab. Denn Sie als Vater oder Mutter reagieren ja ebenso auf die Situation und müssen die Eindrücke verarbeiten. Aber Sie möchten auch für Ihre Kinder stark sein und ihnen helfen- dabei brauchen Sie genauso Hilfe und Unterstützung. Was kann Ihnen als Eltern, als Familie jetzt helfen? Schauen wir uns doch mal die Familie von Nancy und Collin an:

**Nancy und Collin haben mit ihren beiden Kindern auch eine schwere Naturkatastrophe überlebt. Die Tochter Emma ist sechs und der Sohn Steven ist acht Jahre alt. In ihrem Wohnort sind viele Häuser zerstört und das normale Leben ist nicht mehr möglich. Für die ganze Familie ist das Leben unsicher geworden; sie fühlen sich entwurzelt und hilflos. Emma und Steven sind verwirrt, sie gehorchen nicht mehr wie vor der Katastrophe und die kleine Emma nässt nachts wieder ein.**

**Beide, Nancy und Collin möchten jetzt für ihre Kinder stark sein. Und doch fühlen sie sich selber schwach. Sie sind betroffen und reagieren körperlich und gefühlsmäßig auf das Erlebte. Dennoch versuchen sie für ihre Kinder da zu sein, ihnen zuzuhören aber auch von ihren eigenen Empfindungen zu sprechen. Dabei achten sie darauf, dass sie das altersgemäß erzählen und die Kinder mit ihren eigenen belastenden Gedanken nicht überfordern.**

**Das gibt den Kindern Raum, auch von ihren Gefühlen zu erzählen und ihre Sorgen und Fragen loszuwerden. Wenn Kinder hören, was die Eltern empfinden, können sie ihre eigenen Gefühle besser einordnen. Es entlastet sie auch von falschen Verantwortungs – und Schuldgefühlen. Sie erfahren so, dass ihre Gefühle in dieser Situation normal sind und sie**

**nicht alleine mit ihrer Angst und Traurigkeit sind.**

1:58

9:08

**14. Musik**

0:30

9:38

**15. Mod.**

Nancy und Collin versuchen in den Tagen und Wochen nach dem traumatischen Erlebnis wertvolle Zeit mit ihren Kindern zu verbringen. Sie merken jedoch auch, dass sie selbst Unterstützung benötigen um das Erlebte zu verarbeiten.

**In der gemeinsam verbrachten Zeit versuchen die Eltern ihren Kindern Verständnis entgegenzubringen und ihnen durch Zuhören und Aufklären Sicherheit zu geben. Starke Gefühlsschwankungen sind normale kindliche Reaktionen nach einer bedrohlichen Krise.**

**Nancy und Collin bemühen sich, diese auszuhalten und mit ihren Kindern verständnisvoll umzugehen. Sie versuchen ihnen inmitten des Chaos‘ einen Ort der Geborgenheit zu geben; sie führen eine gewisse Tagesroutine ein, wie etwa gemeinsame Mahlzeiten, und geben den Kindern kleine Aufgaben. Das stabilisiert ihre Kinder und vermittelt ihnen einen gewissen Halt. Trotz aller Verluste versuchen sie Emma und Steven Hoffnung für einen Neuanfang zu vermitteln.**

1:02

10:40

**16. Musik**

0:30

11:10

**17. Mod.**

Kinder brauchen in dieser schwierigen Situation besonders die Hilfe ihrer Eltern. Dafür brauchen Sie, als Vater und Mutter, viel Kraft und Liebe.

In der Bibel wird Gott als liebende Mutter beschrieben. Er will für die

Menschen da sein und ihnen helfen. Er sagt von sich selber:

Jesaja 66, 13 (Einheitsübersetzung):

**Wie eine Mutter ihren Sohn tröstet, so tröste ich euch.**

0:24

11:34

## 18. Musik

0:30

12:04