

Hilfestellung für Eltern zur Unterstützung ihrer Kinder nach einer Amoktat

- Gesprächsbereitschaft und aufmerksames Zuhören helfen Ihren Kindern, wenn sie selbst darüber sprechen möchten
- Antworten Sie offen und ehrlich
- Kinder spüren sehr schnell, wenn es nicht in Ordnung ist. Gehen Sie daher offen mit Ihrer eigenen Betroffenheit und Trauer um und erklären Sie Ihre Gefühle Ihren Kindern, damit diese Ihr Verhalten besser verstehen können
- Falls Ihr Kind nach weiteren Informationen fragt, stellen Sie diese so sachlich und neutral wie möglich dar und vermeiden Sie Bagatellisierungen, aber auch Dramatisierungen
- Vermeiden Sie es, durch weitere Äußerungen (z.B. über mögliche Folgen) zusätzliche Ängste bei Ihren Kindern auszulösen
- Vermitteln Sie Ihren Kindern Sicherheit, indem Sie verdeutlichen, dass das Ereignis vorbei ist, der Täter von der Polizei verhaftet wurde und so etwas nicht nochmal machen kann
- Bei Sorgen um die Opfer, vermitteln Sie, dass Ihnen geholfen wird und die Verletzten in den Krankenhäusern behandelt werden
- Es empfiehlt sich auch, die positiven Aspekte zu betonen, z.B. wie vielen Menschen nichts passiert und wie schnell die Polizei und die Rettungskräfte vor Ort waren
- Kindern kann es auch helfen, mit Ihrer Trauer aktiv umzugehen. Überlegen Sie gemeinsam, was Sie tun könnten, z.B. eine Kerze für die Betroffenen anzünden.

Wann benötigt mein Kind professionelle Hilfe?

Kinder können nach traumatischen Ereignissen viele unterschiedliche Reaktionen zeigen, wie z.B. Ängstlichkeit, Traurigkeit, Anspannung, Konzentrationschwierigkeiten, Alpträume oder sozialer Rückzug, welche zunächst normal sind und in den meisten Fällen nach einiger Zeit wieder nachlassen. Wenn Sie jedoch sehr stark ausgeprägt sein sollten und über mehrere Wochen anhalten, scheuen Sie sich nicht, professionellen Rat (z. B. Kinderarzt/-ärztin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut/in) einzuholen.

Angelehnt an: „Ein Terroranschlag macht Jan Angst“ von Dr. Lars Tutt