

## Was Kinder und Jugendliche hilft

- **Orientierung, Rahmen und Sicherheit vermitteln** z.B. dadurch, dass die gewohnte Tagesstruktur und Alltagsrituale ausreicht erhalten werden (z.B. Schlafens- u. Essenzeiten, Teilnahme am Schul- und Kindergartenalltag)
- **Innere Sicherheit** durch Nähe und Zuwendung herstellen.
- **Stressabbau durch körperliche Bewegung und Erfahrung von Verbundenheit** bei gemeinsamen Aktivitäten fördern wie z.B. Spielen, Ausflüge
- **Einbeziehen und offene kind- bzw. jugendgerechte Kommunikation** über Situation, Erlebnisse und Bedürfnisse sowie der Gefühle/Sorgen beschreiben und teilen dabei überfordernde und unnötige Informationen oder Details filtern. (in Bezug auf Details bedeutet das z.B. nicht alles was möglich ist, ist auch nötig an Kommunikation)
- **Hilfreiche Bewältigungsstrategien** anbieten und fördern z. B. Sport, Spiel, Kontakt mit Tieren, Freunde treffen oder gemeinsame Aktivitäten.
- **Altersgemäße Einbindung in mögliche Bereiche für die Bewältigung** z.B. Aufräumen, Sortieren, Entsorgen und Neugestalten.
- **Erfahrungen ins Gespräch bringen, weil durch den gemeinsamen Erfahrungshintergrund Verständnis** in der direkten Umgebung herrscht.
- **Wenn sich Schuldgefühle zeigen** und sich Kinder und Jugendliche schuldig fühlen, ist es hilfreich zu vermitteln, dass diese für das Ereignis nicht verantwortlich ist (Schuldgefühle sind etwas anderen als eine faktische Schuld)

Kinder und Jugendliche reagiert auf eine solch (unnormalen) belastende Situation und Umweltkatastrophe teilweise sehr unterschiedlich (siehe Innenseite) und auch entsprechende Folgen können individuell in Erscheinung treten. Es kann abhängig sein vom Geschlecht, Alter, Vorerfahrungen, dem Erleben während dem Ereignis und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien und Ressourcen. Hier geht es nicht um die objektive Situation, sondern um die subjektive Einschätzung und Einordnung des Kindes.

Viele Kinder und Jugendliche zeigen zu Beginn Symptome der Übererregung eines bestimmten Bereiches des Gehirns, d. h., dass das „Alarmsystem“ aktiviert ist. Manche Kinder und Jugendlichen werden ganz still und ziehen sich eher zurück, andere verfallen in Aktivität oder wollen sich vertieft mit dem Thema befassen oder reagieren ungewohnt emotional.

Es kann auch sein, dass Kinder und Jugendliche zunächst nicht belastet scheinen und entsprechende Anzeichen und Symptome sich bei ihnen erst nach Wochen oder Monaten zeigen.

Wenn den Kindern und Jugendlichen mit einer Haltung der „bleibenden Aufmerksamkeit“ begegnet wird (dazu zählen u.a. eine aufmerksame, angepasste Unterstützung, Orientierung, Einfühlungsvermögen und vermittelte innere und äußere Sicherheit sowie Struktur im Alltag), zeigt sich bei vielen von ihnen innerhalb der ersten 4-6 Wochen eine deutliche Belastungsreduzierung.

### Ansprechpartner:



- Referentin und Diözesanbeauftragte in der Diözese Augsburg
- Therapeutin mit Schwerpunkt suizidale Krisenintervention
- systemisch-integrative Supervisorin
- PSNV-B Gruppenführerin und Psychosoziale Führungskraft
- SbE I-V
- RL i.K.

[www.schuleRU-augsburg.de/kis](http://www.schuleRU-augsburg.de/kis)

Abteilung Schule und Religionsunterricht  
Hoher Weg 14, 86152 Augsburg,  
E-Mail: [kis@bistum-augsburg.de](mailto:kis@bistum-augsburg.de)



Unterstützung von  
Kindern und Jugendlichen  
nach Hochwasser /  
Überschwemmung

## Belastungsfaktoren u. -reaktionen

- Ein traumatisches Ereignis wird von ganz verschiedenen Belastungsfaktoren geprägt, die sich auf die psychische Situation eines Kindes/Jugendlichen massiv auswirken können. Ein Ereignis kann bei Kindern ganz unterschiedliche Auswirkungen haben.
- Ein wesentlicher Aspekt bei der Begleitung ist die Beachtung des so genannten „Kontrollverlustes“, d.h. eine spürbare Hilflosigkeit bei den Betroffenen. Als Belastung werden auch die Erregung und das Verhalten der Erwachsenen und die spürbare Aufregung empfunden.
- Durch diese Belastungsfaktoren ergeben sich emotionale, kognitive, psychosomatische und verhaltensbezogene Reaktionen, die so genannten „akuten Belastungsreaktionen“.
- Sie sind als Abwehrmechanismen angemessene und normale Reaktionen auf ein abnormales Ereignis, welche im Normalfall innerhalb weniger Stunden, Tage oder Wochen abklingen.
- Erst ab einer Dauer der Symptome von mindestens einem Monat spricht man von einer Posttraumatischen Belastungsstörung (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD). Dann wäre es gut, ärztlichen Rat einzuholen. Hier wäre eine mögliche Anlaufstelle z.B. die „Traumahilfe Netzwerk Augsburg und Schwaben e.V.“

## Eine Auswahl an möglichen Reaktionen, die Außenstehende wahrnehmen können:

### Stressreaktionen: PHYSISCH

- Zittern
- Schwitzen
- Frieren
- Schüttelfrost
- Schwindel
- Atemnot
- Hunger-/Appetitlosigkeit
- Übelkeit/Erbrechen
- Erschöpfung
- Magenbeschwerden
- Brustschmerzen
- Schwere in Armen u./o. Beinen
- Unruhe
- Überhöhter/verminderter Blutdruck
- Herzrasen
- Lähmungserscheinungen
- Körperliche Beschwerden wie Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen, die auch nach ärztlicher Untersuchung keine klare Ursache ergeben

### Stressreaktionen: KOGNITIV

- Sprachschwierigkeiten
- Konzentrationsprobleme
- Gedächtnisverlust (Amnesie)
- Entscheidungsprobleme
- Problemlösungsschwierigkeiten

- Erinnerungsschleifen
- immer wiederkehrende Bilder
- „Chaos“ im Kopf
- Halluzinationen
- „Blockade“ im Kopf
- Wortfindungsschwierigkeiten
- Vermeidungsverhalten: Dinge, Menschen oder Situationen vermeiden, die an das Geschehene erinnern

### Stressreaktionen: EMOTIONAL

- Weinen
- Unruhe, Anspannung, „Zappeligkeit“
- Angst/Furcht
- „Trigger“-Auslöser (z.B. Wetterwechsel, Regen...)
- Kontrollverlust/„Gefühlschaos“
- Hilflosigkeit/Orientierungsverlust
- Niedergeschlagenheit
- Hoffnungslosigkeit/Verzweiflung
- Emotionale Taubheit/Leere
- Interesselosigkeit
- Gereiztheit/Aggression
- Zornausbrüche/Wut
- Erschöpfung
- Überforderungsgefühle
- Alpträume und Schlafprobleme
- Stimmungsschwankungen von traurig bis aggressiv und oft schnell wechselnd

### Stressreaktionen: VERHALTENSÄNDERUNG

- Sich zurückziehen
- Aggression/Expression
- Still sein/viel reden
- Appetitlosigkeit/viel essen
- Nicht zur Ruhe kommen
- Schnelles, zielloses Herumlaufen
- (Extrem) Sport
- Extremes Bedürfnis nach Nähe
- Veränderter Konsum von Alkohol, Nikotin, Koffein, Medikamenten, Drogen ... (»Selbstmedikation«)
- Entwicklungsrückschritte, z. B. kindliches Verhalten, das nicht mehr altersangemessen
- Teilnahmslosigkeit, „verträumt“
- Auffälliges Spielverhalten, wie z. B. eine gleiche Szene immer wieder spielen oder malen

Diese Veränderungen im Verhalten und Erleben eines Kindes/Jugendlichen/Erwachsenen können auftreten, müssen es aber nicht. Es sind Hinweise darauf, dass das Erlebte nachwirkt und die Verarbeitung der Ereignisse noch nicht abgeschlossen ist. Meist bessern sich solche Belastungsanzeichen im Laufe der Zeit.

**Haben Sie Geduld und Verständnis für die beschriebenen Belastungsreaktionen: Es ist zunächst eine „normale“ Reaktion auf ein „unnormales“ Ereignis!**