

Wir sind unendlich traurig!

Mit großer Bestürzung haben wir vom tödlichen Unfall unserer Schülerin erfahren und sind fassungslos.



08.07.2024

Liebe Eltern,

Ihre Kinder sind plötzlich und unerwartet in eine Situation geraten, die sehr belastend für sie ist. Auch Sie als Eltern und Bezugspersonen mögen sich unsicher fühlen, wie Sie Ihre Kinder nun am besten unterstützen können. Die nachfolgenden Hinweise können Ihnen Wege aufzeigen, welches Verhalten für Ihre Kinder nun hilfreich und nötig ist.

Bitte machen Sie sich bewusst, dass Kinder und Jugendliche auf ein und dieselbe Notfallsituation sehr unterschiedlich reagieren können. Einige mögen sich zurückziehen oder klammern, andere scheinen vielleicht aggressiv und leicht reizbar. Wieder andere haben Probleme, sich zu konzentrieren, wirken wie aufgedreht, können nicht einschlafen oder äußern Bauchschmerzen und möchten nicht mehr zur Schule gehen. Es gibt auch Kinder und Jugendliche, die sich nach einem Notfallgeschehen sehr ruhig verhalten und besonnen wirken. Aber auch diese Kinder brauchen unter Umständen elterliche Unterstützung.

Wie auch immer sich Ihr Kind zurzeit verhält, seien Sie sich sicher, dass dies zunächst einmal „**normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis**“ sind. Diese ersten Schockreaktionen legen sich in der Regel nach drei bis vier Tagen wieder.

„Stoßen Sie die Selbstheilungskräfte Ihrer Kinder an!“

Verständlicherweise sind Sie als Eltern verunsichert, wie Sie sich jetzt verhalten sollen. Kinder und Jugendliche verfügen aber über erstaunliche Selbstheilungskräfte, die Erwachsene oftmals unterschätzen. Um die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren, benötigen Kinder und Jugendliche manchmal einen kleinen Impuls. Und hier kommen Sie als Eltern mit Ihren Hilfs- und Unterstützungsangeboten ins Spiel. Gehen Sie mit Ihrem Kind so um, wie Sie es sonst auch tun, packen Sie es „nicht in Watte“.

„Nehmen Sie sich Zeit und kümmern Sie sich!“

Wir wissen heute, dass wir nach einem erlebten Notfallgeschehen Zeit brauchen, bis wir wieder in den Alltag zurückgefunden haben. Um das Geschehene zu verarbeiten, ist es sehr wichtig, dass Sie Ihren Kindern Zeit lassen, das Erlebte zu verarbeiten. Die Kinder benötigen jetzt von Eltern, Großeltern, Freundinnen und Freunden sowie Lehrkräften das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Sie benötigen die „drei Z“: Zeit, Zuwendung und Zutrauen. Bieten Sie Ihrem Kind ausreichend Zeit und Gelegenheiten, im sicheren Rahmen über das Erlebte berichten zu können und zu dürfen. Hören Sie geduldig und verständnisvoll zu, doch bedrängen Sie Ihr Kind nicht, wenn es nicht mehr erzählen möchte.

Wichtig ist, dass Sie als Eltern emotionale Nähe zu Ihren Kindern herstellen, so dass Ihre Kinder die eigenen Gefühle äußern können. Signalisieren Sie Ihrem Kind das Zutrauen, dass Sie diese belastende Zeit gemeinsam bewältigen werden.

„Kehren Sie achtsam in den Alltag zurück!“

Die gewohnten Strukturen und vertrauten Routinen unseres Alltages wie das Besuchen von Freundinnen und Freunden oder der Schul- und Vereinsbesuch sind eine große Chance, Halt, Sicherheit und Orientierung zu bieten. Sorgen Sie als Eltern dafür, dass der gewohnte Tagesablauf Ihrer Kinder bestehen bleibt, sie regelmäßige und gesunde Mahlzeiten einnehmen und ausreichend Schlaf erhalten.

Sie als Eltern sollten gemachte Absprachen Ihren Kindern gegenüber genau einhalten, um Ihrem Kind deutlich zu machen, dass es sich auf Sie in dieser schwierigen Situation eindeutig verlassen kann.

„Regen Sie Ihre Kinder zu Aktivitäten an!“

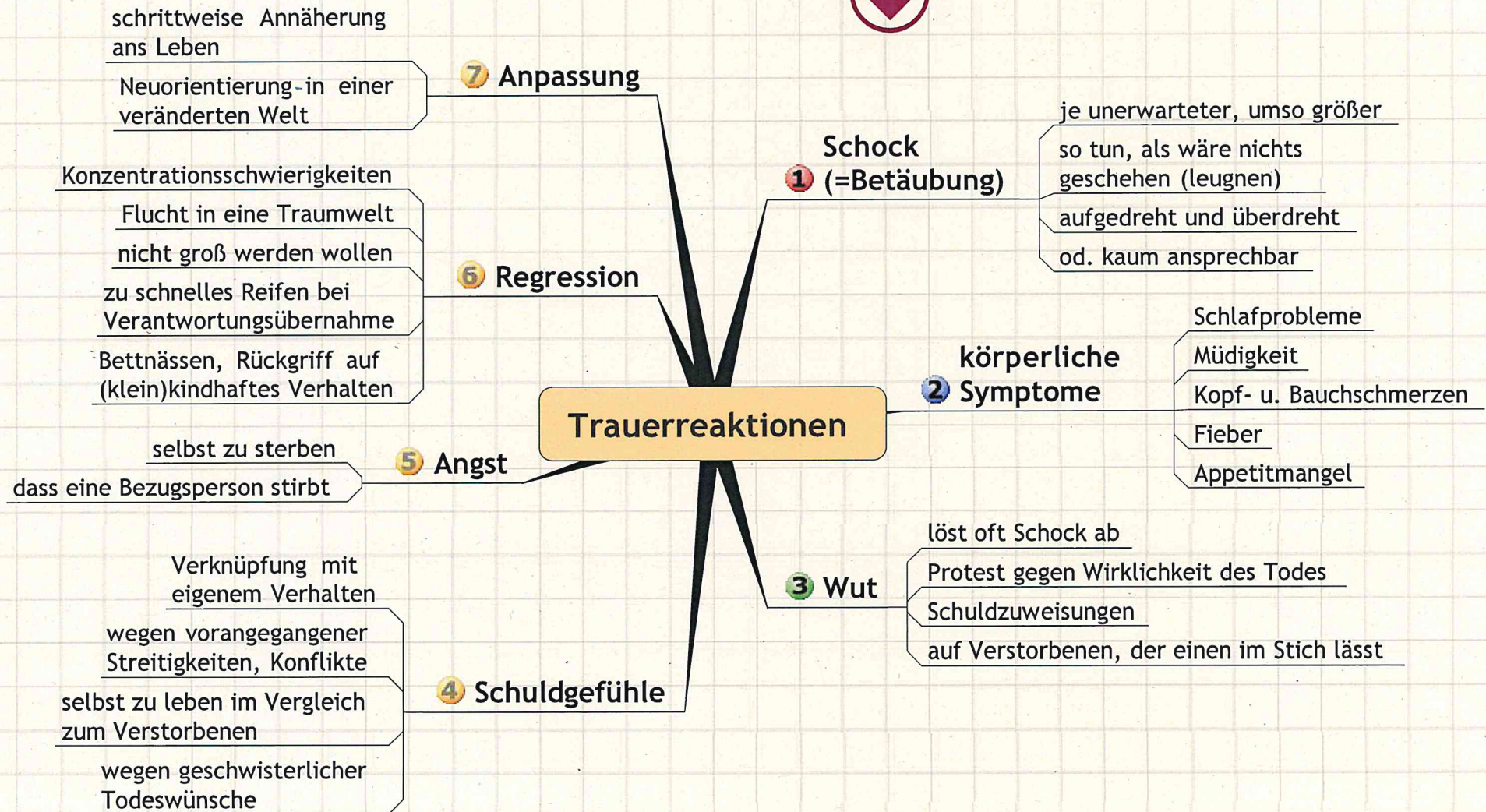
Regen Sie Ihre Kinder zu allen Aktivitäten an, die ihnen vor dem belastenden Ereignis Spaß gemacht haben und bei denen sich Ihre Kinder wohlfühlt haben und entspannen konnten. Dazu zählen beispielsweise: sich mit Freunden treffen oder Musik hören.

Gerade sportliche Aktivitäten sind hervorragend geeignet, die noch im Blut befindlichen Stresshormone abzubauen und die Aufmerksamkeit Ihres Kindes zeitweilig in eine andere Richtung zu lenken.

Geben Sie Ihren Kindern unbedingt das klare Signal und die eindeutige Erlaubnis, dass sie diese Aktivitäten genießen dürfen, auch wenn die Mitschülerin verstorben ist.

*Auszug aus Krisenprävention / Notfallordner
Handlungsempfehlung für die Schulen in NRW
MSB NRW und Unfallkasse NRW*

Kinder durchlaufen die verschiedenen Phasen oft in Sprüngen, Wiederholungen mit großen Schwankungen



Erste Hilfe für die Psyche trauernder Kinder: „WINNETOU“

W	<p>Wenden Sie sich trauernden Kindern zu.</p> <p>Schenken Sie trauernden Kindern besondere Aufmerksamkeit, zeigen Sie Ihre Liebe und Zuneigung. Vermitteln Sie Sicherheit, indem Sie z.B. Absprachen zuverlässig einhalten und für einen klar strukturierten (Halt gebenden) Tagesablauf sorgen.</p>
I	<p>Informieren Sie trauernde Kinder.</p> <p>Informieren Sie trauernde Kinder über die Vorbereitungen für das Begräbnisritual, die geplante Trauerfeier und das bevorstehende Abschiednehmen. Auch die Tatsache, dass jemand gestorben ist, sowie die Todesursache sollten in einfachen Worten mitgeteilt werden.</p>
N	<p>Nicht einengen, zensieren, bevormunden.</p> <p>Lassen Sie trauernde Kinder eigene Entscheidungen treffen, z.B. bezüglich der Art des eigenen Abschiednehmens, des eventuellen Ansehens des Verstorbenen, der Auswahl eines Abschiedsgrußes als Sargbeigabe etc.</p>
N	<p>Nichts verheimlichen, nicht ausschließen, sondern einbeziehen.</p> <p>Lassen Sie trauernde Kinder an allem Anteil nehmen – auch an Ihrer eigenen Trauer. Erklären Sie trauernden Kindern, warum Sie traurig sind und sich möglicherweise ungewohnt verhalten.</p>
E	<p>Ermutigen Sie trauernde Kinder, Fragen zu stellen und eigene Gefühle zu zeigen.</p> <p>Erlauben Sie trauernden Kindern, so zu trauern, wie sie es tun.</p> <p>Akzeptieren Sie, wie ein Kinde trauert, auch wenn Sie dadurch irritiert sein sollten oder eine andere Vorstellung von „ordnungsgemäßer“ Trauer haben! Zeigen Sie Geduld, Toleranz und Verständnis – auch für Zorn, Unruhe und andere vorübergehende Verhaltensänderungen.</p>
T	<p>Thematisieren Sie (gemeinsame) Erinnerungen an den Verstorbenen.</p> <p>Teilen Sie die Trauer.</p> <p>Sehen Sie sich z.B. gemeinsam Fotos oder Videos an. Weinen Sie gemeinsam.</p>
O	<p>Offene und ehrliche Gespräche sind hilfreich, wenn Kinder sie wünschen.</p> <p>Das bedeutet: Texten Sie trauernde Kinder nicht zu, sondern beantworten Sie ihre Fragen ehrlich und mit einfachen Worten.</p>
U	<p>Unternehmen Sie etwas, wenn ein Kind Schuldgefühle entwickelt und länger anhaltende Verhaltensänderungen zeigt.</p> <p>Sagen Sie ihm gegebenenfalls explizit, dass es unschuldig ist und keine Verantwortung für den Tod trägt. Daumenlutschen und Bettnässen, aber auch plötzliche Schulschwierigkeiten sind Anzeichen dafür, dass professionelle Hilfe notwendig ist.</p>

aus: KARUTZ, H. (o.J.): Hinweise für Rettungsdienste, Notfallseelsorge, Krisenintervention. S. 39–41.
 Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.; E-Mail: kontakt@veid.de