

Weitere Beratungsstellen

Hausarzt, Kinderarzt, Kinderspital, Regionalstelle des Schulpsychologischen Dienstes, Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst, Psychologinnen für Kinder und Jugendliche

Kinderbücher

„Das Orangenmädchen“, Jostein Gaarder

„Die besten Beerdigungen der Welt“, Ulf Nilsson, Eva Eriksson

„Wie ist das mit... der Trauer“, Roland Kachler

„Wie der kleine rosa Elefant.....“, Monika Weitze, Eric Battut

„Selina Pumpnickel und die Katze Flora“, Susi Bohdal

„Vom Glücksballon in meinem Bauch“, Sandra Fausch, Marion Mebes

Links für Eltern/ für die Schule

www.kidtrauma.com/de/trauma-check

www.edyoucare.net

Beratungsdienste der Abteilung Schulpsychologie (ASP):

Beratungsdienst Schwyz: 041 819 19 55

Beratungsdienst Pfäffikon: 041 819 84 30

Link im Internet: www.sz.ch/schulpsychologie

© Abteilung Schulpsychologie (ASP), 2017

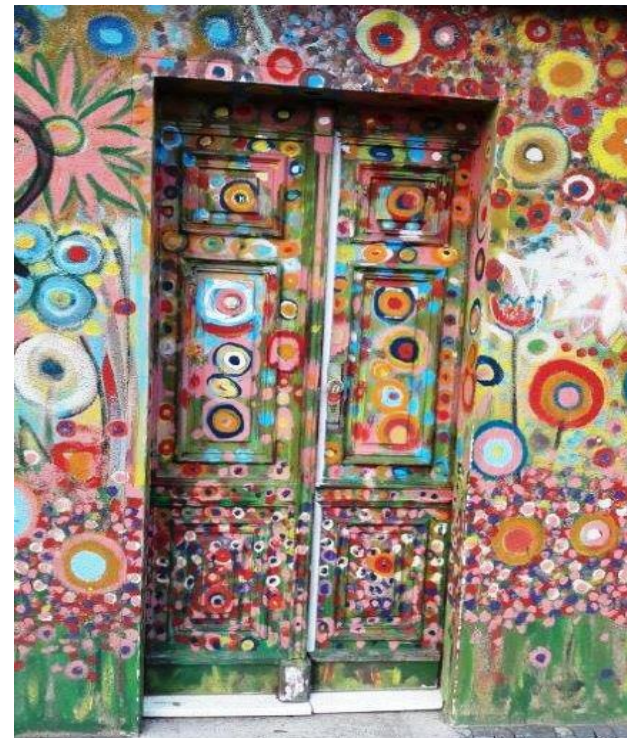
Bildungsdepartement

Amt für Volksschulen und Sport

Abteilung Schulpsychologie



Ihr Kind hat ein belastendes Ereignis erlebt



Eine Orientierungshilfe für Eltern und Bezugspersonen

Ihr Kind hat einen Unfall, Gewalt, eine schwere Erkrankung oder den Tod einer nahestehenden Person erlebt.

Sie sind beunruhigt, weil

ihr Kind an Appetitlosigkeit, Kopf- und/ oder Bauchschmerzen leidet

ihr Kind nervös, schreckhaft, ängstlich ist und nicht von zuhause weggehen möchte

ihr Kind Alpträume, Schlafstörungen hat

ihr Kind vermehrt unkontrollierte Wutausbrüche zeigt

ihr Kind sich seit längerem in der Schule schlecht konzentrieren kann

ihr Kind sich stark zurückzieht und/ oder Teilnahmslosigkeit der Umgebung gegenüber zeigt

ihr Kind zu riskanten Verhaltensweisen neigt

Forschung, Erläuterungen

Grundsätzlich können Sie davon ausgehen, dass in belastenden Situationen die meisten Kinder / Jugendliche über erstaunliche Bewältigungsstrategien verfügen.

Vorübergehende starke emotionale und/ oder körperliche Reaktionen nach einem belastenden Ereignis sind normal und lassen üblicherweise in den nächsten Tagen und Wochen nach dem Ereignis nach. Wenn sie allerdings länger als einen Monat dauern und das Alltagsleben Ihres Kindes beeinträchtigen, sollte eine Fachstelle aufgesucht werden.

Sie können ihr Kind unterstützen

Vermitteln Sie Ihrem Kind Ruhe, Schutz und Sicherheit

Gehen Sie so rasch als möglich in die alltägliche Routine zurück (z.B. Tagesablauf, Schule, Hobbies...usw.)

Bieten Sie Ihrem Kind Möglichkeiten, über Gefühle und Sorgen zu sprechen z.B. mit Hilfe von (Bilder-)Büchern

Bieten Sie Ausdrucksmöglichkeiten im Spiel an

Vermeiden Sie neue Herausforderungen in den kommenden Wochen

Haben Sie Verständnis für vorübergehende kindlichere Verhaltensweisen und vermehrtes Bedürfnis nach Zuwendung und körperlicher Nähe

Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Gefühle (eigene Betroffenheit); Verbringen Sie gemeinsame Zeit mit der Familie und mit Freunden

Wichtig bei Jugendliche

Geben Sie ehrliche Informationen und Erklärungen über das, was geschehen ist

Zeigen Sie sich verlässlich (in der Kommunikation, in der Beziehung, in der Alltagsgestaltung)

Hören Sie sorgfältig zu

Kommunizieren Sie klar und aufrichtig

Nehmen Sie Befürchtungen und Vorstellungen ernst, fragen Sie nach und seien Sie authentisch. Geben Sie es zu, wenn Sie nicht mehr weiter wissen und holen Sie sich Hilfe