

## Information und Hilfestellungen für Kinder und Jugendliche:

Erleben Kinder und Jugendliche ein sehr belastendes Ereignis, können sie den altersgemäßen Ausdrucksmöglichkeiten entsprechend reagieren, müssen aber nicht. Manche Kinder und Jugendliche verarbeiten schwierige Situationen schneller, während andere mehr Zeit dafür benötigen.

### Mögliche Reaktionen von Kindern sind:

Furchtsamkeit, Schreckhaftigkeit  
Ängste in spezifischen Situationen  
Traurigkeit, Weinerlichkeit  
Plötzliche Aggressionsausbrüche  
Schlaf- oder Essstörungen  
Auffallend kindlicheres Verhalten  
Gesteigerte Aktivität  
Trauer in Wellen

### Mögliche Reaktionen von Jugendlichen sind:

Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit  
Sozialer Rückzug  
Aggressives Verhalten  
Verlust von Zukunftsperspektiven  
Riskante Verhaltensweisen  
Substanzmissbrauch  
Fehlende Konzentration und Merkfähigkeit

### HILFE FÜR KINDER:

#### WAS KÖNNEN SIE TUN?

---

Dem Kind das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit vermitteln  
Verständnis für vorübergehend kindlichere Verhaltensweisen zeigen  
Die Ängste des Kindes respektieren  
Kinder in Abschieds- und Trauerrituale miteinbeziehen  
Dem Kind behutsam helfen, über seine Gefühle und Befürchtungen zu sprechen  
Auf die Fragen des Kindes hören und altersgemäß und der Wahrheit entsprechend antworten  
Dem Kind die Möglichkeit geben, das Erlebte spielerisch auszudrücken  
Die gewohnten Alltags- und Freizeitaktivitäten mit dem Kind wiederaufnehmen  
Anfänglich neue Herausforderungen vermeiden

### HILFE FÜR JUGENDLICHE:

#### WAS KÖNNEN SIE TUN?

---

Bedürfnisse der Jugendlichen erkennen und deren Befürchtungen ernstnehmen  
Der Wahrheit entsprechend erklären, was geschehen ist  
Sorgfältig zuhören und verlässlich ansprechbar sind  
Gemeinsam besprechen, was und wie es getan werden kann  
Jugendliche in Abschieds- und Trauerrituale miteinbeziehen  
Den Wünschen der Jugendlichen nachkommen, sich zum Beispiel mit Freunden und Freundinnen zu treffen, wieder in die Schule zu gehen und am Vereinsleben teilzunehmen  
Auf eine Ausgewogenheit zwischen körperlichen Aktivitäten und Erholung achten

Weiterführende professionelle Hilfe:

#### **Beratungsstellen finden Sie hier:**

[www.plattformpsyche.at](http://www.plattformpsyche.at)

[www.psyonline.at](http://www.psyonline.at)

[www.psychotherapie-steiermark.net](http://www.psychotherapie-steiermark.net)

**KITelefon 0664-8500222 (16 bis 21 Uhr)**

GSFG [Beratung - GFSG Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit GmbH](#)