

## Literaturempfehlungen zu den Themen Tod, Sterben und Suizid

### Zum Vorlesen:

- Welche Farbe hat der Tod?/ Nadine Lyoth/ Sabe Verlag
- Im Traum kann ich fliegen/ Eveline Hasler/ Ravensburger Verlag
- Hallo Mister Gott, hier spricht Anna/ Fynn/ Scherz Verlag

### Für Eltern:

- Ich begleite dich durch deine Trauer/ Jorgos Canacakis/ Kreuz Verlag
- Auf der Suche nach den Regenbogentränen/ Jorgos Canacakis/ Bertelsmann Verlag
- Wenn Kinder sterben/ Peter Fässler-Weibel/ Paulusverlag

### Suizid:

- Jugendsuizid aktiv vorbeugen, Verlag Schule und Elternhaus, Schweiz
- Manie, Depression und Suizid im Jugendalter/ Thema-Nummer 3.2002/ Pro Juventute Verlag
- Selbstmord bei Kindern und Jugendlichen/ Hans Dickhaut/ Beltz Verlag

# Belastungsreaktionen nach einem aussergewöhnlichen Ereignis

Hinweise  
für Eltern und Erziehende



Schulpyschologischer Dienst  
des Kantons St. Gallen

---

Beratung und Diagnostik

## Geschätzte Eltern und Erziehende

Ihr Kind hat ein aussergewöhnlich schweres Ereignis miterlebt.

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

Trotzdem kann es sein, dass Sie bei Ihrem Kind Anzeichen von posttraumatischen Belastungsreaktionen feststellen.

Typische Merkmale sind:

- Ständig wiederkehrende Erinnerungen an das Ereignis
- Alpträume
- Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen
- Teilnahmslosigkeit der Umgebung gegenüber
- Freudlosigkeit
- Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das schwere Ereignis wachrufen könnten.
- Schlafstörungen
- Ängste

Weiter können auftreten:

- Appetitlosigkeit
- Kopf- und / oder Bauchschmerzen
- Plötzliche Weinkrämpfe
- Konzentrationsschwierigkeiten
- .....

Vorübergehende Reaktionen nach dem belastenden Ereignis sind normal und brauchen Sie nicht zu beunruhigen. Sie erscheinen im Allgemeinen innerhalb von Minuten und verschwinden nach zwei bis drei Tagen, oft schon nach wenigen Stunden.

Nehmen Sie sich in dieser Phase möglichst viel Zeit für Ihr Kind, damit Sie es beobachten und ihm zuhören können.

Ihr Kind soll aber bestimmen, wie viel Aufmerksamkeit es braucht um das Ereignis zu verarbeiten. Fragen Sie ihm deshalb „keine Löcher in den Bauch“.

Teilen Sie Ihrem Kind durchaus Ihre eigene Betroffenheit mit (Schweigen, Tränen, Ratlosigkeit, etc.).

Versuchen Sie ihm aber vor allem auch ein sicherer Halt zu sein.

Wenn es Ihnen gelingt, Ihrem Kind nach dieser Erschütterung ein „sicherer Anker“ zu sein, wird es wahrscheinlich einen guten Umgang mit dem belastenden Ereignis finden.

Sollten physische und/ oder psychische Auffälligkeiten über mehrere Tage anhalten oder sich sehr intensiv zeigen, raten wir Ihnen eine Fachperson/ Fachstelle zu kontaktieren.

- Kinderarzt/ Hausarzt
- Regionalstelle des Schulpsychologischen Dienstes
- Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste
- Psycholog(inn)en für Kinder und Jugendliche
- Kinderspital
- .....

Wenden Sie sich bei Unsicherheiten und Fragen ebenfalls an eine Fachperson.

Für die nächsten Tage wünschen wir Ihnen viel Kraft für die Verarbeitung, sowie heitere, erholsame Momente mit Ihrem Kind.

Freundlichen Grüsse

*Kriseninterventionsgruppe des Schulpsychologischen Dienstes*