

# Verkehrsunfall Tipps zur Bewältigung

auch wieder für einige Tage im Elternbett schlafen, wenn sie dies wünschen. Erklären Sie Ihrem Kind, dass die Ängste und die heftigen Erinnerungen an den Unfall normal sind und in absehbarer Zeit abnehmen werden. Geben Sie Ihrem Kind Zeit, die belastenden Erinnerungen zu verarbeiten!

## ■ Gewohnte Strukturen beibehalten

Die Wiederherstellung von Normalität ist nach einem Unfall von grosser Wichtigkeit. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihr Kind so schnell wie möglich wieder seinen gewohnten Tagesablauf hat (Essen, Schlafen, Spielen etc.). Gestalten sie den Alltag so normal wie möglich mit Schule bzw. Kindergarten oder Kindertagesstätte, Spielen und Beschäftigung. Informieren Sie die Lehrperson, die Kindergärtnerin

oder die Betreuungspersonen Ihres Kindes über den Unfall und die Belastungsreaktionen, die auftreten. Geben Sie diesen Personen allenfalls diese Informationsbroschüre ab.

## ■ Beobachten

Achten Sie in der Zeit nach dem Unfall genau auf allfällige Verhaltensänderungen bei Ihrem Kind. Treten die oben beschriebenen Symptome des Wiedererlebens, des Vermeidungsverhaltens und der körperlichen Übererregung über mehr als 4-6 Wochen auf, ist eine Fachberatung aufzusuchen. Für eine Kontaktadresse können Sie sich an Ihren Kinderarzt oder das Kinderspital wenden.

**Wir wünschen Ihrem Kind  
und Ihnen alles Gute!**

Liebe Eltern,

Ihr Kind hat vor kurzem einen Verkehrsunfall erlebt. Neben körperlichen Verletzungen kann ein solcher Unfall bei Kindern und Jugendlichen auch psychische Reaktionen zur Folge haben. In den ersten Tagen nach dem Unfall treten beispielsweise ungewollte und belastende Erinnerungen an das Ereignis auf und Kinder gehen Dingen aus dem Weg, die sie an den Unfall erinnern. Ihr Kind kann Trennungsängste entwickeln, ist angespannt und nervös und hat vielleicht Mühe, sich auf etwas zu konzentrieren. Solche Reaktionen sind in den ersten Wochen normal. Wenn sie allerdings länger als einen Monat dauern und das Alltagsleben ihrer Tochter oder ihres Sohnes beeinträchtigen, sollte eine psychologische Beratung aufgesucht werden. Es ist möglich, dass ihr Kind unter einer sogenannten **posttraumatischen Belastungsstörung** leidet.

## Kontakt

Kinderspital Zürich  
Universitäts-Kinderkliniken  
Steinwiesstrasse 75  
CH-8032 Zürich

Telefon Zentrale  
Telefon lic. phil. D. Kramer  
Telefon PD Dr. Landolt  
didier.kramer@kispi.uzh.ch

044 266 71 11  
044 266 81 82  
044 266 73 96

**Den Kindern alles Gute.**

## Welches sind die Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung?

Es gibt drei Hauptgruppen von Symptomen, die die posttraumatische Belastungsstörung kennzeichnen:

### ■ Wiedererleben des Unfalls

Erinnerungen (Bilder, Geräusche, usw.) vom Unfall drängen immer wieder hervor und belasten das Kind. Das kann in Form von Alpträumen sein, die nicht unbedingt den Unfall zum Thema haben müssen, sondern vielleicht einfach nur beängstigend sind. Jede Kleinigkeit, die auch nur entfernt an den Unfall erinnert, kann zur Bedrohung für das Kind werden. Es kann auch zu körperlichen Reaktionen kommen, wenn das Kind Situationen ausgesetzt ist, die an den Unfall erinnern. Wenn ihr Kind noch jünger ist, kann es auch vorkommen, dass es den Unfall oder einzelnen Szenen daraus immer und immer wieder nachspielt.

### ■ Vermeidungsverhalten

Da die Symptome des Wiedererlebens unangenehm und quälend sind, versucht das Kind auslösende Situationen zu vermeiden. Es kann beispielsweise Ängste vor dem Autofahren oder vor dem Überqueren von Strassen entwickeln. Jüngere Kinder wollen vielleicht nicht mehr alleine zur Schule oder in den

Kindergarten gehen und entwickeln weitreichende Trennungsängste. Sie können unter Umständen in der ersten Zeit nicht mehr alleine in ihrem Zimmer schlafen oder haben Angst, wenn sie alleine zuhause sind. Möglicherweise ziehen sich Kinder sogar von ihren Freundinnen und Freunden zurück und verlieren das Interesse an Tätigkeiten, die ihnen früher grosse Freude bereitet haben. Bei Jugendlichen sind Vorstellungen über eine beeinträchtigte Zukunft und damit zusammenhängende Ängste häufig.

### ■ Körperliche Übererregung

Das Wiedererleben des Unfalls und der dauernde Versuch, auslösenden Situationen aus dem Weg zu gehen, führen beim Kind zu einer körperlichen Übererregung und andauernden Anspannung. Es kann an Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen und an einer erhöhten Reizbarkeit und Schreckhaftigkeit leiden. Ihr Kind verliert vielleicht rasch die Geduld, weint oft, ist unruhig oder reagiert aggressiv und aufbrausend. Bei sehr jungen Kindern kann sich dies auch in häufigerem Schreien ohne klare Ursache äussern, wobei das Kind schwieriger zu beruhigen ist. Weiter kann es bei dieser Alterskategorie zu meist vorübergehenden

Rückschritten in der Sprache (Babysprache, Stottern) oder der Sauberkeitserziehung (Einnässen, Einkoten) kommen. Bei Kin-

dern zwischen vier und sechs Jahren zeigt sich die körperliche Übererregung auch häufig in aggressiven Verhaltensweisen.

## Was können Eltern tun, um ihrem Kind bei der Bewältigung des Unfalls zu helfen?

Als Eltern sind sie die nächsten Bezugspersonen ihrer Tochter oder ihres Sohnes und spielen deshalb nach einem Unfall eine wichtige Rolle. Sie können verschiedene Dinge tun, um ihrem Kind zu helfen, die belastende Erfahrung des Unfalls zu bewältigen.

### ■ Gespräch

Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über den Unfall und ermuntern Sie es, seine Gedanken und Gefühle auszudrücken. Warten Sie nicht, bis ihr Kind von sich aus das Thema anschneidet. Auch mit sehr jungen Kindern kann bereits ein kurzes und einfaches Gespräch über das Geschehene geführt werden. Dies kann auch im Spiel oder in Zeichnungen geschehen. Stellen Sie Ihrem Kind dazu geeignetes und motivierendes Spielmaterial zur Verfügung. Achten Sie darauf, dass ihr

Kind eine genaue Vorstellung über den Ablauf des Unfalls hat und versteht, was geschehen ist. Wenn ihr Kind schon im Jugendalter ist, können Sie es ermuntern, seine Erlebnisse mit Freunden und Freundinnen zu besprechen und sich von diesen Unterstützung zu holen.

### ■ Sicherheit

In den Tagen nach dem Unfall ist es wichtig, dass man zur Ruhe kommt. Versuchen Sie Ihrem durch den Unfall verunsicherten und verängstigten Kind Sicherheit zu vermitteln und es zu beruhigen: Bleiben Sie bei ihm, begleiten Sie es am Anfang in belastenden Situationen. Seien Sie vermehrt für Ihr Kind verfügbar und versuchen Sie, auf die grösseren Geborgenheitsbedürfnisse des Kindes einzugehen. Lassen Sie jüngere Kinder vorübergehend und für eine vereinbarte Zeitdauer ruhig