

# Katastrophenschock

Wie man mit der emotionalen Belastung  
einer großen Katastrophe umgehen kann



Brian Gerrard, PhD., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,  
Suzanne Giraud, Ed.D., and Sue Linville Shaffer, Ed.D.

Übersetzung ins Deutsche:

Susanne Ebert-Khosla, Erwin Schmitt,  
Andrea Riedmayer, Heike Schmitz, Karin Rohlf

## Widmung

Dieses Handbuch ist der Erinnerung an Dr. Elizabeth Bigelow, Dr. Larry Palmatier und Dr. Valerie Appleton gewidmet, die uns durch ihren Mut, ihre Liebe und Engagement, Anderen in Krisenzeiten zu helfen, inspiriert haben.

Dieses Buch enthält Ideen, Vorschläge und Verfahren zur Gesundheitsversorgung. Sie sind nicht als Ersatz für die Konsultation Ihres Arztes oder Psychologen gedacht. Es ist nicht das Ziel der Autoren, dem einzelnen Leser dieses Buches professionelle Ratschläge oder Dienstleistungen anzubieten. Die Autoren haften nicht für Verluste oder Schäden, die angeblich auf Informationen oder Vorschläge aus diesem Buch zurückzuführen sind. Während die Autoren alle Anstrengungen unternommen haben, um zum Zeitpunkt der Veröffentlichung genaue Internetadressen und andere Kontaktinformationen bereitzustellen, übernehmen die Autoren keine Verantwortung für Fehler oder Änderungen, die nach der Veröffentlichung auftreten. Die Autoren haben keine Kontrolle oder übernehmen keine Verantwortung für Inhalte Dritter. Die Autoren erteilen ohne die ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Autoren keine Lizenz für die Erstellung von abgeleiteten Werken aus diesem Buch oder deren Übersetzung in eine andere Sprache.

### Titelbild credits:

Forest fire Foto von Jean Beaufort  
Hands in circle von Adobe stock picture  
Volcano Foto von Yosh Ginzu  
Covid-19 Foto von Tedward Quinn  
Hurricane Foto von FEMA Photo Library  
Earthquake Foto von Samer Daboul

Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

ISBN 978-1-952741-05-0

## KATASTROPHENSCHOCK GLOBAL VOLUNTEER TEAM

Zum Zeitpunkt dieses Schreibens, am 27. April 2020, hat sich dieses 61-köpfige Team aus 14 Ländern freiwillig gemeldet, um Katastrophenschock in 20 verschiedene Sprachen zu übersetzen und bei der weltweiten Verteilung des Buches während der Covid-19-Pandemie zu helfen. Unser Team wächst weiter und andere Leute schließen sich ihm an, um die Reichweite dieser Bemühungen zu vergrößern. Bitte setzen Sie unsere Arbeit fort, indem Sie Katastrophenschock mit anderen teilen. Besuchen Sie auch unsere Internetseite, um zu sehen, wie Sie helfen können: [www.disastershock.com](http://www.disastershock.com)

Nyna Amin - South Africa	Yasemin Özkan - Turkey
Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA	Antoine P. Broustra - USA
Liat Ben-Uzi - USA	Kiran Pala - USA
Priti Bhattacharya - India	Marie-Claude Parpaglione - Italy/France
Sagar Bhattacharya - India	Amy Paul - India
Philip C. H. Yuen - China	David Paul - India
Andrea Circella - Italy	Barbara Piper-Roelofs - Netherlands
Alexandre Coimbra - Brazil	Eliana Ponce de Leon Reeves - USA
Meryem Danişmaz Sevin - Turkey	Joseph Puthussery - USA
Sibnath Deb - India	Jen Raynes - USA
Shuyu Deng - China	Jia Rebecca Li - USA
T.R.A. Devakumar - India	Andrea Riedmayer - Germany
Karin Dremel - USA	Karin Rohlfis - Germany/USA
Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany	Nihal Sahan - USA
Xinyue Fan - China	Lucas Sahn - USA
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain	Sandra Sanabria - USA
Brian Gerrard - Canada	Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA
Seth Hamlin - USA	Erwin Schmitt - Germany
Motoko Katayama - USA	Heike Schmitz - Germany/USA
Sheena Kim - USA	Ratnesh Sharma - USA
Celina Korzeniowski - Argentina	Jacqueline Shinefield - USA
Pınar Kütük Yılmaz - Turkey	David Shoup - USA
Julia Lam Lok Chu - China	Bridget Steed - USA
Amy Lang - USA	Zhenrong Su - China
Valerie Leong Pou Kio - China	Ning Tang - China
Sue Linville Shaffer - USA	Van Van Huong - Vietnam
Akiko Lipton - USA	Justin Wilson - Canada
Marizela Maciel - USA	Joanna Wong Pui Kei - China
Elizabeth Moon - USA	Yuen Wu - China
Julie Norton - USA	Jiayuan Zhang - China
Sawyer Norton - USA	Ruoyun Zhu - China

## INHALTSVERZEICHNIS

<b><i>Was Experten für psychische Gesundheit über "Katastrophenschock" sagen:</i></b>	<b>5</b>
<b><i>VORWORT</i></b>	<b>8</b>
<b><i>EINFÜHRUNG</i></b>	<b>9</b>
<b>TEIL 1: ZEHN METHODEN MIT DEM KATASTROPHENSCHOCK FERTIG ZU WERDEN</b>	<b>11</b>
Methode 1: Tiefes Atmen	11
Methode 2: Kurze Muskelentspannung	12
Methode 3: Überwachung ihrer Stressoren und ihres Stressniveaus	12
Methode 4: Gedankenstoppen	14
Methode 5: Umbenennen	14
Methode 6: Positives Selbstgespräch	15
Methode 7: Positive Bilder	16
Methode 8: Irrationale Überzeugungen in Frage stellen	17
Methode 9: Positives wiederherstellen / Negatives reduzieren	18
Methode 10: Durch Handeln ein Gefühl der Sicherheit entwickeln	19
<b>TEIL 2: WIE SIE IHREM KIND HELFEN KÖNNEN, MIT KATASTROPHEN ZURECHTZUKOMMEN</b>	<b>21</b>
Wie Sie erkennen, wann Ihr Kind gestresst ist:	21
<b>Tabelle 1. HÄUFIGE STRESSREAKTIONEN VON KINDERN AUF KATASTROPHEN</b>	<b>23</b>
Allgemeine Stressreaktionen von Kindern (alle Altersgruppen)	23
Stressreaktionen im Grundschulalter (5-11 Jahre)	23
Stressreaktionen der Heranwachsenden (11-14 Jahre)	24
Stressreaktionen der Jugendlichen (14-18 Jahre)	24
Wie Sie Ihr Kind beruhigen können:	26
Wie Sie zuhören, damit Ihr Kind mit Ihnen sprechen kann:	29
Wie Sie Ihrem Kind mit Kunst helfen können, mit Stress umzugehen:	32
So helfen Sie Ihrem Kind, sich zu entspannen: Zwölf Methoden	38
Methode 1: Entspannen Sie sich selbst	39
Methode 2: Tiefes Atmen	39
Methode 3: Muskelentspannung	39
Methode 4: Stellen Sie sich Ihre Lieblingsbeschäftigung vor	40
Methode 5: Gedankenstoppen	40
Methode 6: Ihr eigener Trainer sein	41
Methode 7: Die "Ja ... Aber" Technik	42
Methode 8: Gegenseitiges Geschichtenerzählen	43
Methode 9: Belohnung von Tapferkeit und Ruhe	43
Methode 10: Bücher für Kinder über den Umgang mit Angst	44
Methode 11: Spaß haben	45
Methode 12: Familientreffen	46
<b>ÜBER DIE AUTOREN</b>	<b>48</b>

## **Was Experten für psychische Gesundheit über “Katastrophenschock” sagen:**

„Der Wert dieses relativ kurzen Buches liegt in seiner umfassenden und bodenständigen Natur. Umfassend in seiner Berichterstattung über eine breite Palette von Strategien zum Umgang mit emotionalem Stress sowie in seinem Fokus darauf, Kindern unterschiedlichen Alters zu helfen, sich zu entspannen und mit emotionalem Stress umzugehen. Es ist bodenständig in dem Sinn, dass alle vorgeschlagenen Aktivitäten praktisch und einfach in die Tat umzusetzen sind - besonders wenn Ihr Zustand genau dieser ist: schockiert und angespannt. Ein Buch, das Sie in Ihrem Regal haben sollten, wenn das Unvorhergesehene zuschlägt. “

Hans Everts, emeritierter Professor, Professor für Pädagogik an der Universität Auckland.  
Auckland, Neuseeland

„Dies ist eines der nützlichsten Bücher, die ich in meinen 28 Jahren als Professor für Familientherapie und 34 Jahren als zugelassener Psychotherapeut verwendet habe. Es ist sehr informativ über die Bedingungen des Traumas und seine Auswirkungen auf eine Vielzahl von Klienten. Noch wichtiger ist, dass es viele nützliche und wirksame Techniken zur Minimierung der Entwicklung einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) bei Kindern und Erwachsenen bietet. Es hat sich aufgrund seiner Nützlichkeit bewährt und ist eine wichtige Grundlage für die Ausbildung von Praktikern in der Behandlung von verschiedenen Traumata. “

Michael J. Carter, LMFT, PhD. Assoziierter Professor, Abteilung für Sonderpädagogik und Counseling, Charter College of Education, California State University, Los Angeles. Los Angeles, Kalifornien

„Eine unverzichtbare Ressource für Katastrophenschutzbehörden, Betroffene und Opfer von Natur- und Menschenkatastrophen. Als kompaktes Handbuch bietet es praktische Informationen für die mentale und emotionale Erholung, um die Folgen lebensbedrohlicher Ereignisse und Situationen zu bewältigen.“

Nyna Amin, PhD. Assoziierter Professor: Curriculum Studies University Distinguished Teacher School of Education. Universität von KwaZulu-Natal. Südafrika

„Dies ist ein ausgezeichnetes und dringend benötigtes Buch, da es einen einfachen und praktischen Leitfaden für den Umgang mit emotionalen Schocks nach Katastrophen bietet. Kinder sind in Katastrophenzeiten stimmlos und die Auswirkungen können lebenslang sein. Ich gratuliere den Autoren, dass sie etwas bewirken, indem sie ihre Fähigkeiten und Techniken zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen teilen. “

Professor Cecilia L.W. Chan, Ph.D., R.S.W., J.P.  
Si Yuan Lehrstuhl Professor für Gesundheits- und Sozialarbeit Lehrstuhl und Professor:  
Abteilung für Sozialarbeit und Sozialverwaltung. Universität von Hongkong, Hongkong (SAR)

„Katastrophenshock stützt sich auf fundierte praktische Interventionen für Erwachsene, Kinder und Therapeuten, um besser im Minenfeld des emotionalen Stresses zu navigieren. Das Buch bietet viele effektive Werkzeuge, die in den bestehenden konzeptionellen Rahmen eines Therapeuten eingebunden werden können.“

Huda Ayyash-Abdo, PhD. Assoziierter Professor für Psychologie am Institut für Sozialwissenschaften. Libanesisch-Amerikanische Universität Beirut Campus, Libanon

„Dieses Buch (Handbuch) ist in seiner Klarheit und Einfachheit brillant und bietet leicht zu befolgende evidenzbasierte Verfahren, wie Eltern ihrem Kind / ihren Kindern, die sich einer großen Katastrophe gegenübersehen, sofort helfen können. Obwohl diese umfassende Ressource speziell für Eltern gedacht ist, ist sie auch für Fachkräfte von enormer Bedeutung, die Kinder, die unter emotionalem Stress leiden, insbesondere nach einer Katastrophe mitfühlend betreuen und behandeln. Ich werde auf jeden Fall weiter über dieses unschätzbare, ressourcenreiche Buch sprechen und es meinen Kollegen, Freunden und meiner Familie im Bereich der psychischen Gesundheit empfehlen.“

Teresita A. Jose, Ph.D., R. Psych. Psychologe. Calgary, Alberta

„Auf einfache und sensible Weise stellen die Autoren dieses Buches den Lesern Werkzeuge zur Verfügung, mit denen sie schwierige Momente bewältigen können. Sie geben den Lesern das Gefühl, nicht allein auf dieser Welt zu sein. Ihre Botschaft ist sehr klar: Die Autoren glauben an dich! Sie vertrauen auf deine Macht, jede Katastrophe zu überwinden, egal ob du ein Erwachsener, ein Elternteil oder ein Kind bist. Daher helfen sie den Lesern, Reaktionen auf Katastrophenschocks zu identifizieren und den Einzelnen zum Handeln zu ermutigen, um Stress abzubauen. Die Autoren präsentieren uns verschiedene Methoden zur Stressreduzierung und geben uns ein Gefühl der Beherrschung und Kontrolle unseres Lebens, insbesondere in Krisenzeiten. Dieses Buch vermittelt eine Botschaft des Optimismus: Die Mehrheit der Erwachsenen und Kinder kann mit Stress und Ängsten umgehen, die einer Katastrophe folgen. Die Lösung liegt in unseren Händen! Ich kann dieses Buch als Teil unseres Katastrophenvorbereitungskits nur empfehlen.“

Nurit Kaplan Toren, PhD. Assoziierter Professor, Abteilung für Lernen, Unterrichten und Lehrerbildung. Fakultät für Bildungswissenschaften, Universität von Haifa, Haifa, Israel

„Dieses Handbuch ist eine hervorragende Quelle für jeden Berater oder Therapeuten, der mit Klienten zusammenarbeitet, die eine Katastrophe größeren Ausmaßes erlebt haben. Obwohl sich die Autoren auf Katastrophen wie Terroranschläge, Erdbeben, Zug- oder Autounfälle konzentrieren, glaube ich, dass dieses Handbuch auch bei weniger angsterfüllter oder beängstigender Traumaexposition verwendet werden kann. Vor kurzem hatten wir in Großbritannien die Grenfell-Brandkatastrophe, die Angst vor „beängstigenden Clowns“ in den sozialen Medien, sowie den Terrorismus in Großbritannien und Europa, wo Kinder und Jugendliche schockierenden Nachrichten ausgesetzt waren. Dies war für viele Kinder und Eltern schwierig.“

“Dies ist ein hervorragender und praktischer Leitfaden mit Ratschlägen und Strategien aus evidenzbasierter Theorie und Praxis. Ich glaube, dieses Buch wird Eltern, Lehrern und Beratern helfen, die emotionale und psychologische Belastbarkeit von Kindern zu verbessern. Es gibt klare pragmatische Strategien, um den Schock von Augenzeugen oder Überlebenden einer Vielzahl herausfordernder Schocks oder Katastrophen zu bewältigen. Ich werde diesen ausgezeichneten und informativen Leitfaden an 300 schulbasierte Berater und 1200 freiwillige Berater im ganzen Vereinigten Königreich weitergeben, und ich glaube, dass er für Schulleiter und -berater nützlich sein wird, die mit Klienten konfrontiert sind, die das Trauma eines Schocks oder einer Katastrophe erlebt haben.”

Stephen Adams Langley, PhD Senior Klinischer Berater Place2Be. London, Großbritannien

## VORWORT

Wir haben dieses Handbuch während einer Katastrophe geschrieben, die wir selbst direkt erlebt haben: dem Erdbeben von Loma Prieta 1989 in der Bucht von San Francisco. Das Erdbeben der Stärke 6,9 ereignete sich während der World Series 1989 im Baseball und forderte 63 Todesopfer und 3757 Verletzte. Ein Autoinsasse wurde getötet, als ein Teilstück der Bay Bridge einstürzte. Weitere 42 Personen wurden getötet, als ein oberes Teilstück der Nimitz-Autobahn in Oakland zusammenbrach und Autos auf der unteren Fahrbahn zerquetschte. In Santa Cruz stürzten 40 Gebäude ein, hierdurch starben 6 Personen. In San Francisco wurden 74 Gebäude zerstört, in verschiedenen Stadtteilen brachen Brände aus und es entstanden Sachschäden in Höhe von 13 Milliarden US-Dollar. Die emotionalen Schockwellen hielten Monate an. Wochenlang zeigte das lokale und nationale Fernsehen kontinuierlich Bilder der Zerstörung. Für jeden, der in Kalifornien lebt, war es fast unmöglich, sich nicht tief betroffen zu fühlen.

Die fünf Autoren dieses Handbuchs waren Professoren und Doktoranden im Zentrum für Kinder- und Familienentwicklung der Universität von San Francisco. Das Zentrum für Kinder- und Familienentwicklung wurde von Brian Gerrard und Emily Girault gegründet, um schulbasierte Familienberatungsdienste für die Bevölkerung in der San Francisco Bay Area anzubieten. Wir haben festgestellt, dass viele der psychologischen Bewältigungsstrategien, die Erwachsenen und Kindern empfohlen werden, sehr allgemeiner Natur sind: Schlafen Sie gut, achten Sie auf die Gefühle Ihres Kindes, atmen Sie tief durch, um sich zu entspannen. Diese allgemeinen Empfehlungen vermittelten dem Leser jedoch nicht, wie er „auf die Gefühle seines Kindes hören“ oder „tiefes Atmen praktizieren“ soll. „Katastrophenschock“ (Disastershock) unterscheidet sich von anderen Ratgebern dadurch, dass es explizite Anweisungen enthält wie man Stress mit 20 verschiedenen praktischen Techniken vermindern kann. Die meisten davon sind kognitiv-verhaltensbezogene und evidenzbasierte Techniken, von denen bekannt ist, dass sie Stress reduzieren und die Auswirkungen von Traumata abmildern.

Das Handbuch besteht aus 3 Abschnitten. Teil 1 bietet Erwachsenen 10 Techniken, um Stress abzubauen. Teil 2 richtet sich an Eltern, Lehrer und alle, die mit Kindern arbeiten, und enthält 14 Techniken, mit denen Kinder geholfen werden kann ihren Stress zu reduzieren. Teil 3 listet zusätzliche Bücher, Videos und Internetquellen auf. Wir haben „Katastrophenschock“ (Disastershock) im Jahr 2001 nach der Katastrophe vom 11. September in New York überarbeitet. 2017 nach Terroranschlägen in Brüssel, Paris, Lahore und San Bernardino; im Jahr 2020 während der globalen Coronavirus-Katastrophe. Durch eine Partnerschaft zwischen dem Zentrum für Kinder- und Familienentwicklung und dem Oxford Symposium im Disaster and Crisis Resource Team (DCRT) der schulbasierten Familienberatung wurde „Katastrophenschock“ (Disastershock) kostenlos an von Katastrophen betroffene Gemeinden auf der ganzen Welt verteilt.



Wir haben diese Techniken selbst während einer Katastrophe angewendet und bieten sie Ihnen jetzt nicht nur an, weil wir aus der Forschung wissen, dass sie wirken, sondern weil sie uns persönlich geholfen haben. Die Tatsache, dass sie für uns funktioniert haben, bedeutet noch nicht, dass sie sicher auch für Sie funktionieren werden. Sie haben jedoch vielen Familien geholfen, mit Stress umzugehen. Wir haben eine Vielzahl von Dingen aufgelistet, die Sie ausprobieren können, um herauszufinden, was für Sie und Ihre Kinder am besten wirkt. Wenn Sie feststellen, dass die Verwendung unserer Empfehlungen nicht dazu beiträgt, Ihren Stress oder den Ihres Kindes zu verringern, wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten Psychologen.

## EINFÜHRUNG

Alle Katastrophen, seien es Pandemien, Terroranschläge, Erdbeben, Überschwemmungen, Hurrikane, Tornados, Brände, Explosionen, Vulkane, Flutwellen, Flugzeugabstürze oder Autounfälle, Zugunglücke, Mord usw., haben eines gemeinsam: den Katastrophenschock. Katastrophenschock ist der emotionale Stress, den Erwachsene und Kinder nach einer Katastrophe erleben.

Diejenigen, die bei einer Katastrophe getötet oder verletzt werden, und ihre Familien sind die offensichtlichen Opfer einer Katastrophe. Das Leid derer, die indirekt von einer Katastrophe betroffen sind, kann jedoch auch enorm groß sein. Ein Katastrophenschock kann empfindsame Erwachsene und Kinder noch jahrelang nach der Katastrophe belasten. Dieses Buch soll Ihnen helfen, katastrophenbedingten Stress bei sich selbst und bei Ihren Familienmitgliedern zu mildern. Es ist ein Erste-Hilfe-Handbuch zur Reduzierung von Katastrophenstress.

Die meisten Katastrophen geschehen mit einer unvorhersehbaren gewaltigen Macht, sind nach kurzer Zeit vorbei und hinterlassen Verwüstung und Tod. Einige Katastrophen jedoch, wie die globale Coronavirus-Pandemie 2020, bei der es jeden Tag, jede Woche und jeden Monat neue Statistiken über Infektionen und Todesfälle gibt, ereignen sich langsam. Katastrophen erinnern uns daran, wie erbärmlich hilflos Menschen sein können. Katastrophen können auf globaler Ebene (Coronavirus-Pandemie 2020), auf nationaler Ebene (z. B. ein Terroranschlag, der eine ganze Nation treffen soll), auf Landes- oder Stadtebene (z. B. wenn Flugzeugabstürze oder Erdbeben ein bestimmtes geografisches Gebiet betreffen), auf Gemeindeebene (z. B. wenn ein Nachbar ermordet wird), oder auf persönlicher Ebene (wenn ein Familienmitglied oder Freund stirbt) auftreten. Unabhängig davon, ob es sich um eine nationale oder eine persönliche Katastrophe handelt, erleben die Betroffenen einen Katastrophenschock. Je schlimmer die Katastrophe ist, desto mehr Menschen sind vom Katastrophenschock betroffen.

Einige häufige Symptome eines Katastrophenschocks sind:

Nervosität

Angespanntheitsgefühl

Schlaflosigkeit

Alpträume

Erschrecken durch plötzliche Geräusche oder Vibrationen (z. B. ein vorbeifahrender LKW)  
Angst, alleine zu sein  
Sorgen um andere Familienmitglieder  
Vergesslichkeit  
Kleinere Unfälle haben  
Leicht weinen  
Taubheitsgefühle  
Schnelleres Sprechen als normal  
Vermeiden von Umgebungen, die dem Katastrophengebiet ähneln  
Angstgefühle  
Gefühl von Wut oder Gereiztheit  
Befürchtung schrecklicher Ereignisse  
Gefühl von Hilflosigkeit  
Schuldgefühle wegen des eigenen Überlebens  
Wiederhochkommen früherer traumatischer Ereignisse

Wenn bei Ihnen oder einem Familienmitglied eines der oben genannten Symptome auftritt, ist es wichtig darüber Bescheid zu wissen, dass diese Symptome alle normal sind, es sei denn, sie sind sehr schwerwiegend oder halten länger an als einige Wochen.

Dieses Buch soll Ihnen und Ihrer Familie helfen, mit einem Katastrophenschock fertig zu werden.

Teil 1 beschreibt zehn wirksame Methoden, mit denen Sie und andere Erwachsene Stress abbauen können.

Teil 2 beschreibt Methoden zur Stressreduzierung, die Sie bei Ihren Kindern anwenden können. Obwohl Teil 2 vor allem für Eltern geschrieben wurde, wird es auch für Lehrer und andere Erwachsene, die mit Kindern arbeiten, nützlich sein.

Die meisten der in diesem Handbuch beschriebenen Ansätze sind evidenzbasiert. Das heißt, sie basieren auf umfangreichen Untersuchungen, die ihre Wirksamkeit bei der Unterstützung von Kindern und Erwachsenen belegen.

Wenn Sie oder eines Ihrer Familienmitglieder unter starkem Stress leiden, empfehlen wir, sich sofort an einen qualifizierten Psychologen (z. B. einen Psychologen, Berater, Familientherapeuten, Psychiater oder Sozialarbeiter) zu wenden. Wenn die in diesem Buch beschriebenen Methoden zur Stressbewältigung Ihren Stress (oder den Stress Ihrer Familienmitglieder) nicht verringern, sollten Sie einen qualifizierten Psychologen konsultieren, um eine maßgeschneiderte Beratung zu erhalten, die Ihre spezielle Situation berücksichtigt.

## TEIL 1: ZEHN METHODEN MIT DEM KATASTROPHENSCHOCK FERTIG ZU WERDEN

Wenn Sie an einem der in der Einführung beschriebenen Symptome eines Katastrophenschocks leiden, möchten Sie sicher gerne mehrere der zehn in diesem Abschnitt aufgeführten Methoden zur Stressreduzierung ausprobieren. Wir empfehlen Ihnen, zwei oder drei Methoden auszuwählen, die Sie am meisten ansprechen, und sie mehrmals täglich zu praktizieren. Für die Wirksamkeit der meisten dieser Methoden ist es nötig Sie jedes Mal anzuwenden, wenn Sie anfangen sich gestresst zu fühlen.

### **Methode 1: Tiefes Atmen**

Langsames, tiefes Atmen hilft beim Abbau von Verspannungen in Ihrem Körper. Diese Methode können Sie jederzeit anwenden, wenn Sie sich angespannt oder ängstlich fühlen. Sie wird am besten im Sitzen oder Liegen geübt, an einem Ort, wo Sie nicht gestört werden. Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt unwohl fühlen, beenden Sie die Übung.

Lass Sie es uns versuchen!

Atmen Sie zwei Sekunden lang langsam und tief durch die Nase ein: 1 - 2.

Halten Sie nun zwei Sekunden lang den Atem an: 1 - 2 und lassen Sie ihn dann zwei Sekunden lang langsam durch die Nase heraus: 1 - 2.

Wiederholen Sie nun, atmen Sie zwei Sekunden lang ein: 1 - 2, halten Sie zwei Sekunden lang: 1 - 2, atmen Sie zwei Sekunden lang aus: 1 - 2.

Gehen Sie nun zu drei Sekunden: Atmen Sie ein: 1 - 2 - 3. Halten: 1 - 2 - 3. Ausatmen: 1 - 2 - 3. Jetzt wiederholen: Einatmen: 1 - 2 - 3. Halten: 1 - 2 - 3. Ausatmen 1 - 2 - 3. Wiederholen Sie diese Übung, mit dem Intervall von 3 Sekunden, bis es sich angenehm anfühlt.

Wenn Sie sich bereit fühlen, fahren Sie mit 4 Sekunden fort. Atme 1-2-3-4 ein. Halten Sie 1-2-3-4. Atme 1-2-3-4 aus. Wiederholen Sie nun: Atmen Sie ein: 1 2-3-4. Halten Sie 1-2-3-4. Ausatmen: 1-2-3-4. Das ist exzellent.

Wenn Sie sich bereit fühlen, versuchen Sie es mit 5 Sekunden.

Sie sollten jetzt langsam und tief atmen. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Atemintervalle auf 6, 7, 8, 9 oder 10 Sekunden verlängern. Denken Sie daran, aufzuhören, wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt unwohl fühlen. Praktizieren Sie dieses tiefe Durchatmen mindestens 5 Minuten lang. Sie können diese Methode verwenden, wenn Sie sich angespannt fühlen - wenn Sie alleine oder in der Öffentlichkeit sind.

## **Methode 2: Kurze Muskelentspannung**

Diese Methode zur Stressreduzierung bringt Sie dazu, alle wichtigen Muskelgruppen zehn Sekunden lang gleichzeitig anzuspannen und sie dann plötzlich zu entspannen. Beginnen Sie damit, dies zu üben, wenn Sie alleine sind und sitzen. Praktizieren Sie es nicht während Sie Auto fahren!

Lassen Sie es uns versuchen. Sitzen Sie bequem? OK, los geht's:

Machen Sie mit jeder Ihrer Hände eine Faust und drücken Sie Ihre Finger fest zusammen, ... fest ... fest ... Legen Sie Ihre Fäuste an die Außenseite Ihrer Oberschenkel und drücken Sie sie nach innen, so dass Sie Ihre Knie zusammendrücken. Drücken, drücken, drücken!

Drücken Sie Ihre Augen fest zu und pressen Sie Ihre Lippen zusammen. Ziehen Sie Ihren Bauch ein und halten Sie ihn fest ... fest ...

Drücken Sie nun Ihre Knie und Beine so fest wie möglich zusammen. Halten Sie alle Ihre Muskeln noch 5 Sekunden angespannt: 1,2,3,4,5.

Entspannen Sie sich jetzt. Lassen Sie alle Ihre Muskeln völlig schlaff werden. Werden Sie schlaff wie eine Stoffpuppe. Spüren Sie den Unterschied, wie sich Ihre Muskeln anfühlen. Spüren Sie das Gefühl von Wärme und Ruhe, das sich in Ihrem Körper ausbreitet.

Versuchen Sie es jetzt erneut. Machen Sie mit jeder Ihrer Hände eine Faust und drücken Sie Ihre Finger fest zusammen, ... fest ... fest ...

Legen Sie Ihre Fäuste an die Außenseite Ihrer Oberschenkel und drücken Sie sie, so dass Sie Ihre Knie zusammendrücken. Drücken, drücken, drücken! Drücken Sie Ihre Augen fest zu und pressen Sie Ihre Lippen zusammen. Ziehen Sie Ihren Bauch ein und halten Sie ihn, fest ... fest ...

Drücken Sie nun Ihre Beine so fest wie möglich zusammen. Halten Sie alle Ihre Muskeln noch 5 Sekunden lang fest: 1,2,3,4,5

Entspannen Sie sich jetzt. Lassen Sie alle Ihre Muskeln völlig schlaff werden. Atmen Sie dabei langsam tief ein, halten Sie den Atem an und lassen Sie ihn dann langsam wieder heraus. Denken Sie das Wort 'RUHE' für sich. Werden Sie schlaff wie eine Stoffpuppe. Atmen Sie langsam und tief weiter, während Sie das Gefühl von Wärme und Ruhe bemerken, das sich in Ihrem Körper ausbreitet.

Es kann hilfreich sein, diese Methode mit Methode 1 "Tiefes Atmen" zu kombinieren. Sie können diese Methode verwenden, um sich zu entspannen, wenn Sie alleine oder in der Öffentlichkeit sind (aber bitte nicht, wenn Sie fahren).

## **Methode 3: Überwachung ihrer Stressoren und ihres Stressniveaus**

Diese Methode beinhaltet die genaue Identifizierung der Dinge, die Ihren Stress verursachen (wir nennen diese "Stressoren") und die Beobachtung des Ausmaßes, in dem Sie Stress erleben. Wenn Sie nicht wissen, dass Sie sich gestresst fühlen, wissen Sie nicht, wann Sie Ihre Methoden zur Stressreduzierung anwenden sollen. Wenn Sie nicht genau wissen, was Sie belastet, wissen Sie nicht, worauf Sie Ihre Methoden zur Stressreduzierung richten sollen.

Beginnen wir mit Stressoren. Einige häufige Stressoren, die durch Katastrophen verursacht werden, sind:

Tägliche Berichte über die Anzahl der kranken oder verstorbenen Personen.

Sich nicht sicher genug zu fühlen, um Ihr Zuhause verlassen zu können.

Bilder von beschädigten Gebäuden.

Bilder von Krankenhäusern und Krankenwagen mit Kranken und Verletzten.

Zu lesen, wie Menschen gestorben sind.

Zu sehen, wie Häuser in Flammen stehen oder zerstört werden.

Zu denken, dass es gefährlich ist wo Sie leben.

Nicht zu wissen, wo andere Familienmitglieder sind.

Dies sind nur einige wenige Stressoren, die Sie möglicherweise beeinflussen. Ein Stressor kann etwas sein, das Sie sehen oder an das Sie nur denken. Was auch immer es ist, es löst Ihren Stress aus. Wenn Sie sich angespannt oder ängstlich fühlen, versuchen Sie, den Stressor zu identifizieren, der Ihre Stressreaktion auslöst. Haben Sie gerade die Nachrichten geschaut und ein Bild von beschädigtem Eigentum gesehen? Denken Sie an die Opfer? Sobald Sie die Quelle Ihres Stresses kennen, können Sie spezifische Methoden zur Stressreduzierung anwenden, um Ihren Stress abzubauen.

Als nächstes identifizieren Sie, wie gestresst Sie sind. Wenn Sie sich keiner Gefühle bewusst sind, schauen Sie sich Ihr Verhalten an. Vergessen Sie Dinge, sind Sie gereizt, haben Sie Schlafstörungen, können Sie nicht still sitzen?

Dies alles sind Anzeichen von Stress. Versuchen Sie, ein Bewusstsein für Ihre Gefühle zu entwickeln: Fühlen Sie sich taub, depressiv, traurig, ängstlich, hilflos, wütend oder schuldig? Beschreiben und benennen Sie Ihre Gefühle. Beobachten Sie, ob Sie Ihre Gefühle mit einem bestimmten Stressor verbinden können (z. B. einem Bild eines beschädigten Gebäudes). Es hilft Ihnen, Ihre Gefühle zu verstehen, wenn Sie die Stressfaktoren identifizieren, die Ihre Gefühle auslösen.

Bewerten Sie Ihr Spannungsniveau anhand einer Skala von 1 bis 10, wobei 10 dem angespanntesten Zustand entspricht, den Sie jemals gefühlt haben, und 1 dem entspanntesten

Zustand, den Sie jemals gefühlt haben. Wie ist Ihre Spannungsbewertung im Moment? Behalten Sie Ihr Stressniveau im Auge, indem Sie es mehrmals am Tag bewerten. Achten Sie auf die Zeiten, in denen Ihr Spannungsniveau steigt, und verwenden Sie einige der anderen Methoden zur Stressreduzierung, um es zu senken.

#### **Methode 4: Gedankenstoppen**

Dies ist eine Methode, um unangenehme Gedanken und Bilder abzuschalten. Sie können diesen Ansatz verwenden, wenn Sie immer wieder unangenehme Gedanken oder Bilder haben. Wenn Sie beispielsweise immer wieder an einen Ort denken, an dem jemand gestorben ist und Sie den Gedanken nicht ausschalten können, ist diese Methode möglicherweise hilfreich.

Lassen Sie es uns versuchen.

Während Sie an Ihren unangenehmen Gedanken oder Ihr unangenehmes Bild denken, zwicken Sie sich leicht in den Arm und denken Sie an das Wort 'STOP'!

Atmen Sie tief ein und denken Sie, während Sie den Atem langsam wieder herauslassen, an das Wort 'RUHE' und stellen Sie sich die friedlichste Szene vor, die Sie sich vorstellen können (z. B. am Strand liegen, sich in den Bergen oder am See ausruhen oder sich in Ihrem Garten entspannen).

Stellen Sie sich Ihre friedliche Szene mindestens 20 Sekunden lang so detailliert wie möglich vor. Konzentrieren Sie sich darauf, sich die Schönheit dieser Szene auszumalen.

Lassen Sie Ihren Körper ein Gefühl der Entspannung entwickeln, während Sie langsam und tief atmen. (Siehe Methode 2: Tiefes Atmen.)

Damit diese Methode funktioniert, müssen Sie sie jedes Mal verwenden. Wiederholen Sie dies jedes Mal, wenn Sie anfangen, unerwünschte Gedanken oder Bilder zu erleben. Die Methode unterbricht die unangenehmen Gedanken oder Bilder und ersetzt sie durch positive Bilder.

Wenn Sie ein negatives Adjektiv verwenden, suchen Sie nach einem positiven. Das Prinzip ist: Wo Schatten ist, gibt es auch Licht. Suchen Sie danach, bis Sie es finden!

#### **Methode 5: Umbenennen**

Beim Umbenennen werden positive Wörter oder Namen verwendet, um etwas, das Sie vorher negativ benannt haben, positiv zu beschreiben. Anstatt zu sagen: "Das Glas ist halb leer", sagen Sie "Das Glas ist halb voll". Sie suchen in einer Situation nach dem Positiven und betonen es. Dies hilft, Ihren Stress abzubauen.

Wenn Sie beispielsweise ein Bild eines beschädigten Gebäudes sehen, verwenden Sie keine negativen Ausdrücke wie:

"Das ist schrecklich."

„Dort sind so viele gestorben.“

„Das ist furchtbar.“

Stattdessen suchen Sie nach positiven Aspekten:

“Es gab so viele mutige Freiwillige.“

„Es starben nicht so viele wie zunächst erwartet wurde.“

„Denken Sie an die vielen Leben, die gerettet wurden.“

“Die heldenhafte Rettung vieler Menschen.“

Wenn Sie über die Katastrophe insgesamt nachdenken, verwenden Sie ebenfalls positive Bezeichnungen:

"Vergleichsweise gab es weniger Todesfälle als befürchtet."

"Die meisten Gebäude wurden nicht beschädigt."

"Wir können aus dieser Katastrophe lernen, dass \_\_\_\_\_."

### **Methode 6: Positives Selbstgespräch**

Dies ist die Methode, eine positive Sichtweise einer Situation vor, während und nach Ihrer Begegnung mit einem Stressor zu erlangen.

So funktioniert es: Nehmen wir an, Sie wissen, dass Sie etwas sehen werden, das Sie wirklich belastet - zum Beispiel müssen Sie zur Arbeit fahren und werden sehr gestresst, wenn Sie über eine Brücke fahren, von der Sie sich vorstellen, dass sie zusammenbrechen könnte.

Um *Positives Selbstgespräch* zu verwenden, erstellen Sie eine Liste einiger positiver Dinge, an die Sie denken können, bevor Sie über die Brücke fahren, während Sie sich tatsächlich auf der Brücke befinden und nachdem Sie die Brücke überquert haben.

Wenn Sie sich beispielsweise der Brücke nähern, könnten Sie denken:

"Da ist die Brücke, aber ich kann damit umgehen."

"Es wird alles gut werden."

"Ich kann meinen Stress bewältigen, indem ich langsam und tief atme."

"Ich habe das schon einmal erfolgreich gemacht."

Während Sie auf der Brücke sind, könnten Sie denken:

"Ich kann damit umgehen."

"Es ist in ein paar Sekunden vorbei."

"Entspann dich und atme tief durch."

"Ich kann ruhig bleiben."

"Alles wird gut werden."

Nachdem Sie die Brücke überquert haben, können Sie denken:

"Herzlichen Glückwunsch."

"Das habe ich gut gemacht."

"Ich habe meinen Stress gemeistert."

"Ich habe gut geatmet"

Sie werden es hilfreich finden, wenn Sie diese positiven Bewältigungserklärungen vorbereiten und sich dann darauf konzentrieren, sie im Voraus zu überlegen. Konzentrieren Sie sich, während Sie die drei Phasen der Begegnung mit einem Stressor durchlaufen: vorher, während, nachher. Diese Methode unterbricht den Fluss negativer Bilder und Gedanken, die Sie möglicherweise haben, wenn Sie Ihrem Stressor begegnen. Sie können *Positives Selbstgespräch* mit jedem Stressor verwenden, dem Sie direkt begegnen müssen (z. B. wenn Sie an einer Stelle vorbeikommen, an der jemand gestorben ist, oder wenn Sie ein Lebensmittelgeschäft betreten müssen, in dem sich während einer Pandemie andere Menschen befinden).

### **Methode 7: Positive Bilder**

Positive Bilder beziehen sich auf die Vorstellung, etwas zu tun, das sehr angenehm ist. Dadurch unterbricht man negative Bilder und Gedanken, die einen belasten. Wenn Sie sich allgemein gestresst fühlen, stellen Sie sich vor, Sie genießen einen Kurzurlaub. (Versuchen Sie dies nicht, wenn Sie fahren.)

Lassen Sie es uns zusammen versuchen:

Stellen Sie sich vor, Sie machen Urlaub an Ihrem Lieblingsurlaubsort. Wenn Sie am Strand sind, spüren Sie die Wärme der Sonne auf Ihrer Haut, spüren Sie die Wärme des Sandes unter Ihrem Strandtuch, spüren Sie die Brise, die sanft über Ihren Körper weht, und lauschen Sie den Wellen, die sanft plätschern. Versuchen Sie, mit allen Sinnen dort zu sein. Setzen Sie dies für ca. 5 Minuten fort.

Wenn Sie unmittelbar mit einem Stressfaktor konfrontiert sind (z. B. ein Krankenwagen holt einen Patienten ab, die Polizei löst eine Menschenansammlung auf), dann stellen Sie sich vor, Sie tun etwas Angenehmes, das Bewegung beinhaltet. Stellen Sie sich vor, Sie joggen oder stellen Sie sich vor, Sie sind mit einem Fußball auf dem Weg zur Torlinie. Stellen Sie sich vor, Sie fahren auf einer frisch verschneiten Piste Ski und bemerken, wie der Schnee über die Spitzen Ihrer Skier sprüht, wenn Sie Ihre Kurven fahren.

Diese Methode konzentriert Ihre Fantasie, ihre Gedanken und ihre Gefühle darauf, eine angenehme Aktivität im Detail wiederzuerleben.



### **Methode 8: Irrationale Überzeugungen in Frage stellen**

Bei dieser Methode, schreiben Sie Überzeugungen über die Katastrophe auf, die Sie für irrational halten (die Sie aber immer noch glauben), und stellen diese irrationalen Überzeugungen dann in Frage, indem Sie rationale Überzeugungen finden, die ihnen widersprechen.

Einige häufige irrationale Überzeugungen, die Sie haben könnten, sind:

"Mein Familienmitglied wird krank und stirbt"

"Die Autobahnbrücke wird auf mich fallen."

"Eine weitere Katastrophe wird morgen eintreten."

"Mein Haus wird einstürzen."

"Ich werde getötet."

"Ich bin von nichts als Entsetzen umgeben."

Dies sind alles Beispiele für irrationale Überzeugungen, da sie dazu neigen, einen negativen Standpunkt zu katastrophalisieren und zu überbetonen und positive Informationen zu ignorieren.

Versuchen Sie die Methode anzuwenden:

Identifizieren Sie alle Überzeugungen, die Sie möglicherweise über die Katastrophe haben, die Sie für irrational oder übermäßig negativ halten.

Schreiben Sie alles auf ein Blatt Papier unter der Überschrift:

Irrationale Überzeugungen.

Schreiben Sie rechts daneben die Überschrift:

Rationale Überzeugungen

Versuchen Sie nun darunter einige positivere, rationalere Überzeugungen über die Situation aufzuschreiben.

Zum Beispiel:

Anstelle von: "Mein Familienmitglied wird krank und stirbt",

schreiben Sie: „Wenn mein Familienmitglied krank wird, kann es sich erholen und es geht ihm wieder gut.“

Anstelle von: "Die Brücke wird einstürzen",

schreiben Sie: „Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Brücke unter mir (oder irgendjemandem) einstürzt, ist sehr gering. Es gab nur eine Brücke, die bei einer Katastrophe zusammengebrochen ist.“

Anstelle von: "Morgen wird eine große Flut (Feuer, Erdbeben usw.) auftreten",

schreiben Sie: "Eine große Flut (Feuer, Erdbeben usw.) kann genauso wahrscheinlich morgen nicht auftreten. Das letzte Mal, dass eine solche Katastrophe eintrat, war vor 20 Jahren."

Anstelle von: "Ich bin von Schrecken umgeben",

schreiben Sie: "Es ist wahr, dass viele gestorben sind und viel Eigentum beschädigt wurde; es ist auch wahr, dass ich am Leben bin und es viel wertzuschätzen gibt; dies ist eine ganz besondere Gesellschaft und ich kann stolz darauf sein, wie mutig ihre Bürger sind und wie liebevoll sie sich gegenseitig helfen."

Das Herzstück dieser Methode liegt nicht darin, Negatives zu beschönigen, sondern die Wahrheit zu erkennen: In Wirklichkeit gibt es auch unter den tragischsten Umständen etwas Positives.

### **Methode 9: Positives wiederherstellen / Negatives reduzieren**

Wenn wir in eine Krise verwickelt sind, kann man leicht vergessen, weiterhin lustvolle Aktivitäten durchzuführen, die natürlicherweise unseren Stress reduzieren. Für uns gehören dazu:

Essen zum Mitnehmen bestellen, Tennis spielen, in einem Liegestuhl im Garten in der Sonne liegen, eine Lieblingssendung im Fernsehen ansehen, mit unseren Hunden und Katzen spielen, Musik hören, Fußball oder anderen Sport anschauen und die Gesellschaft von Familie und guten Freunden genießen, um nur einige zu nennen.

Es kann hilfreich sein, entspannende Aktivitäten zu identifizieren, die Sie vor der Katastrophe gerne gemacht haben, und sich dann zu zwingen, diese erneut auszuführen. Wenn Sie sich wieder auf diese angenehmen Aktivitäten einlassen, unterbrechen Sie den Fluss der durch die Katastrophe verursachten negativen Bilder und Gedanken und erinnern sich daran, dass Katastrophen nur ein sehr kleiner Teil des Lebens sind.

Neben der Wiederherstellung von Positivem in Ihrem Leben kann es hilfreich sein, die negativen Eindrücke zu reduzieren. Wenn Sie sich durch Bilder von Katastrophenschäden gestresst fühlen, schauen Sie sich diese jetzt nicht an. Schalten Sie den Teil der Nachrichten ab,

in dem Katastrophenschäden gezeigt werden. Schauen Sie sich keine unangenehmen Bilder im Internet an. Hören Sie vorerst lieber Musik als Nachrichten. Nehmen Sie nicht mehr negative Bilder und Informationen auf, als Sie verarbeiten können. Wenn es in Ihrem Leben unangenehme Menschen gibt, die Sie jetzt vermeiden können, vermeiden Sie sie. Identifizieren Sie negative Personen und Dinge, die Sie deprimieren, und reduzieren Sie vorerst Ihren Kontakt mit ihnen.

### **Methode 10: Durch Handeln ein Gefühl der Sicherheit entwickeln**

Eine wichtige Quelle für Stress, der durch eine Katastrophe verursacht wird, ist das Gefühl der Hilflosigkeit, das bei den meisten von uns auftritt. Eine Katastrophe schlägt ohne Vorwarnung zu und wir haben keine Kontrolle. Es gibt jedoch einige Dinge, die Sie tun können, um Stress durch Hilflosigkeitsgefühle abzubauen. Dies sind Aktivitäten, die Sie durchführen, um ein Gefühl der Beherrschung oder Kontrolle über sich selbst und Ihre Umgebung im Umgang mit Katastrophen zu entwickeln.

Zunächst können Sie ein Katastrophenschutz-Kit für sich und Ihre Familie entwickeln (wenn Ihre Katastrophe Strom und andere grundlegende Dienstleistungen außer Kraft gesetzt hat). Dieses enthält Materialien wie Wasser, Lebensmittel, ein batteriebetriebenes Radio, eine Taschenlampe, ein Erste-Hilfe-Set, Decken und einen schriftlichen Plan, der beschreibt, wie Familienmitglieder - falls sie getrennt werden – wieder in Kontakt treten können. Vielleicht sollten Sie eines dieser Kits in Ihrem Haus und eines auch in Ihrem Auto aufbewahren. Im Umgang mit einer Pandemie wie dem 2020 Coronavirus ist es wichtig, Händedesinfektionsmittel, Desinfektionsmittel und chirurgische Masken zu haben, die zum Schutz von Familienmitgliedern verwendet werden können. Wenn Sie auf diese Weise vorbereitet sind, wird Ihr Gefühl der Hilflosigkeit verringert. Sie werden wissen, dass Sie im Falle einer weiteren Katastrophe über grundlegende Überlebensmaterialien verfügen, um Ihre Familie und sich selbst zu schützen.

Des Weiteren können Sie sich freiwillig melden, um den von der Katastrophe Betroffenen zu helfen. Sie könnten einer obdachlosen Familie ein vorübergehendes Quartier geben, wenn Sie ein freies Zimmer haben. Sie könnten beim Roten Kreuz Blut spenden. Sie könnten einer Organisation, die Überlebenden hilft, Lebensmittel, Kleidung oder Geld spenden. Jede dieser freiwilligen Aktivitäten vermittelt Ihnen ein Gefühl der Beherrschung der Katastrophe, und Sie bekommen das Gefühl, dass Sie die negativen Auswirkungen auf andere verringern. Auf einer persönlicheren Seite in den sozialen Medien können Sie sich bei Freunden und erweiterten Familienmitgliedern (per E-Mail, Brief, Telefon oder Videokonferenz) melden, um ihnen mitzuteilen, dass Sie da sind, um sie zu unterstützen.

Drittens können Sie ein Experte für Katastrophen und das Überleben von Katastrophen werden, indem Sie alles über Katastrophen lesen. Für Menschen, die mit Erdbeben zu tun haben, gibt es ein Buch, das wir gut finden, "Seelenfrieden im Erdbebenland". Das Wissen über Erdbeben, wenn Sie in einem erdbebengefährdeten Land leben, kann Ihr Gefühl der Hilflosigkeit verringern. Sollte man zum Beispiel während eines Erdbebens in einem Gebäude bleiben oder versuchen, ins Freie rauszukommen? Wo kann man während eines Tornados am sichersten

übernachten? Wenn Sie Antworten auf Fragen wie diese finden, können Sie ein Gefühl der Beherrschung der Situation entwickeln.

Schließlich empfehlen wir Ihnen möglichst viele Bücher über Stressabbau zu lesen, da Ihnen dies ein Gefühl der Beherrschung Ihrer Gefühle und Spannungen vermittelt.

Blonna, Richard (2011). *Coping with Stress in a Changing World*. New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). *Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life 3rd Edition*. New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frakes, Mary (1999). *Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul*. Cambridge, Mass: Life Lessons.

Ricks, Jeanne (2014). *Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress*. Nu Day Perspectives.

Wir empfehlen, dass Sie mehrere der oben genannten zehn Methoden zur Stressreduzierung ausprobieren und sie mehrmals durchführen. Wenn Sie feststellen, dass diese Methoden Ihren Stress nicht reduzieren und dass Sie weiterhin unter sehr hohem Stress leiden, empfehlen wir Ihnen dringend, sich von einem qualifizierten Psychologen beraten zu lassen.

## **TEIL 2: WIE SIE IHREM KIND HELFEN KÖNNEN, MIT KATASTROPHEN ZURECHTZUKOMMEN**

### **Wie Sie erkennen, wann Ihr Kind gestresst ist:**

Was ist Stress? Es ist eine Reaktion von Geist und Körper auf bestimmte beunruhigende Erfahrungen. Viele Stressgefühle und -reaktionen werden von Menschen aller Altersgruppen geteilt. Die Stressreaktionen von Kindern im Falle einer Katastrophe können offensichtlich oder subtil sein. Besondere Aufmerksamkeit ist erforderlich, um die Bedürfnisse von Kindern zu erkennen und ihnen gerecht zu werden.

Die häufigste Reaktion von Kindern auf eine Katastrophe ist Angst und Furcht. Ein Kind hat Angst vor einer Wiederholung der Katastrophe. Eine weitere häufige Furcht ist, dass das Kind oder ein Familienmitglied bei einem erneuten Auftreten der Katastrophe verletzt werden könnte. Eine weitere Befürchtung ist, dass das Kind Angst davor haben könnte, von der Familie getrennt und allein gelassen zu werden. In einer Zeit wie dieser ist es wichtig, dass die Familie zusammenbleibt. Wenn Ihr Kind übermäßig gestresst ist, weil sich Familienmitglieder an verschiedenen Orten aufhalten, was im Alltag normal ist, wird das Kind beruhigt sein, wenn Sie ihm mitteilen, wo Sie sich aufhalten werden, sei es bei der Arbeit oder im Lebensmittelgeschäft. Sie sollten erwägen, Internet-Videos (z.B. FaceTime) zu verwenden, um mit Familienmitgliedern in Kontakt zu treten, die sich anderswo aufhalten.

Ein weiterer Schritt, um die Ängste eines Kindes zu lindern, besteht darin, zu proben, was die Familienmitglieder im Falle einer weiteren Katastrophe tun könnten. Welches sind die Sicherheitsvorkehrungen, die die Familie zu Hause treffen wird? Stellen Sie einen Plan für den Fall auf, dass die Katastrophe eintritt, während das Kind in der Schule ist. Wer wird Ihr Kind abholen?

Während einer Katastrophe sind auch die Eltern gestresst. Die Ängste und Befürchtungen der Eltern werden auf die Kinder übertragen. Ein Erwachsener hat mehr Erfahrung im Umgang mit solchem Stress, während Kinder oft nicht damit umgehen können. Deshalb ist es für die Eltern wichtig, die emotionalen Bedürfnisse des Kindes zu erkennen. Ihrem Kind ist möglicherweise angst und bange. Diese Ängste verschwinden oft nicht von selbst. Sie müssen zusammen mit dem Kind anerkennen, dass die Angst und Furcht sehr real sind. Sie müssen verstehen, was die spezifischen Ängste sind. Der einzige Weg, dies herauszufinden, ist, mit Ihrem Kind zu sprechen.

Hören Sie zu, was die spezifischen Ängste Ihres Kindes sind. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Gefühle. Finden Sie heraus, was Ihr Kind denkt, was passiert ist. Möglicherweise wurde Ihr

Kind mit Fernseh- und Radioberichten überflutet, die die Krise überproportional aufgebauscht haben könnten. Sie müssen sich hinsetzen und über die Fakten der Katastrophe sprechen. Hören Sie dem Kind weiterhin zu, denn es wird entweder direkt oder indirekt Ängste im Zusammenhang mit der Katastrophe zum Ausdruck bringen. Die wichtigsten Antworten, die Sie einem Kind geben können, bestehen darin, zuzuhören, das Kind zur Kommunikation zu ermutigen, und es ständig verbal sowie mit zusätzlichen Umarmungen und Aufmerksamkeit zu beruhigen.

Es wurden spezifischere Reaktionen auf eine Katastrophe identifiziert, die Kinder aller Altersgruppen erleben können. Unmittelbar nach einer Katastrophe kommt es häufig zu Schlafstörungen und Nachtangst ("pavor nocturnus"). Bei anderen Kindern kann es zu einem Verlust des Interesses an der Schule kommen. Diese Reaktion kann von Trennungsangst über die Angst, dass die Schule nicht sicher ist, bis hin zu einer lethargischen Reaktion auf schulische Aktivitäten und die Interaktion mit Gleichaltrigen reichen. Eine noch größere Herausforderung ist es, wenn der Schulunterricht nur online ist und die Kommunikation mit den Lehrern nur per Video oder gar nicht stattfindet. Eine weitere häufige Reaktion, die bei Kindern aller Altersgruppen beobachtet wird, ist regressives Verhalten.

Ein Kind könnte zu früheren Verhaltensweisen zurückkehren, die es in einem früheren Entwicklungsstadium gezeigt hat, weil es ihm sicherer und geschützter erscheint. Die gegenwärtige Situation ist beunruhigend, so dass die Flucht in einen früheren sicheren Zustand beruhigend ist. Solche Reaktionen sind üblich, aber diese Verhaltensweisen sollten nach der Katastrophe nicht über einen längeren Zeitraum anhalten.

Kinder verschiedener Altersgruppen zeigen spezifische Stressreaktionen auf eine Katastrophe. Ein Kind, das 5 Jahre alt ist, hat eine andere Anfälligkeit als ein Kind von 14 Jahren. Für die Zwecke dieses Buches werden die Altersgruppen in Vorschulalter (1-5 Jahre), Grundschulalter (5-11 Jahre), Heranwachsende (11-14 Jahre) und Jugendliche (14-18 Jahre) unterteilt.

Tabelle I fasst die häufigsten Stressreaktionen für die verschiedenen Altersgruppen zusammen.

Kinder im Vorschulalter (Alter 1-5 Jahre) sind besonders anfällig für die Störung ihrer sicheren und geschützten Umgebung. Ihre Entwicklung hat noch nicht einen Grad der Konzeptualisierung erreicht, der es ihnen erlaubt, eine Katastrophe zu verstehen.

Vorschulkindern fehlen die verbalen Fähigkeiten, ihre Ängste und Befürchtungen mitzuteilen. Infolgedessen lässt sich der Stress eines Vorschulkindes am besten an den Verhaltensweisen erkennen, die es an den Tag legt. Diese Verhaltensweisen können indirekter Natur sein, so dass

eine besondere Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse des Kindes wichtig ist. Typische regressive Reaktionen, die als normal angesehen werden, sind Daumenlutschen und Bettnässen. Ein 5-Jähriger kann im Alter von 3 Jahren aufgehört haben, am Daumen zu lutschen und spontan wieder mit diesem Verhalten beginnen. Dies ist normal, sollte aber nicht unbegrenzt andauern. Eine weitere Reaktion ist die Angst vor Dunkelheit und Alpträumen. Diese ist unmittelbar nach der Katastrophe besonders ausgeprägt und hängt auch mit der Angst des Vorschulkindes vor dem Alleinsein zusammen, diese Angst nimmt nachts zu. Die Vorschulkinder könnten eine Verhaltensreaktion zeigen, wie z.B. eine Zunahme des Klammerns an die Eltern.

### **Tabelle 1. HÄUFIGE STRESSREAKTIONEN VON KINDERN AUF KATASTROPHEN**

#### **Allgemeine Stressreaktionen von Kindern (alle Altersgruppen)**

- Furcht vor einer Wiederholung der Katastrophe
- Angst vor Verletzung
- Angst vor Trennung
- Angst vor dem Alleinsein
- Schlafstörungen
- Nachtangst ("pavor nocturnus")
- Verlust des Interesses an der Schule
- Verlust des Interesses an Gleichaltrigen
- Regressives Verhalten
- Körperliche Symptome (Kopfschmerzen, Magenschmerzen)
- Isolation
- Traurigkeit

#### **Stressreaktionen von Vorschulkindern (1-5 Jahre)**

- Daumenlutschen
- Bettnässen
- Angst vor der Dunkelheit
- Nachtangst
- Vermehrtes Klammern
- Sprachliche Ausdrucksschwierigkeiten
- Appetitverlust
- Verlust der Blasen- und Darmkontrolle

#### **Stressreaktionen im Grundschulalter (5-11 Jahre)**

- Jammern
- Klammern
- Trennungsangst
- Angst vor der Dunkelheit
- Alpträume
- Meiden der Schule
- Schlechte Konzentration

Verstärkte Aggressivität  
Rückzug von Gleichaltrigen

### **Stressreaktionen der Heranwachsenden (11-14 Jahre)**

Appetit-Probleme  
Kopfschmerzen  
Magenschmerzen  
Psychosomatische Beschwerden  
Schlafprobleme  
Alpträume  
Verlust des Interesses an der Schule  
Verlust des Interesses an Gleichaltrige  
Vermehrte Rebellion zu Hause  
Aggressives Verhalten

### **Stressreaktionen der Jugendlichen (14-18 Jahre)**

Kopfschmerzen  
Magenschmerzen  
Psychosomatische Beschwerden  
Appetitstörung  
Schlafstörung  
Abfall des Energieniveaus  
"Verantwortungsloses" Verhalten  
Verstärkte Bindung an die Eltern  
Rückzug aus der Peer-Group  
Probleme in der Schule

Bei den Stressreaktionen des Vorschulkindes (1-5 Jahre) verstärkt eine Katastrophe die Trennungsangst des Kindes. Ein weiteres Stresssymptom sind Sprachstörungen. Sprache ist ein relativ neuer Entwicklungsmeilenstein und kann unter Umständen beeinträchtigt sein in Form von Stottern, Stammeln und Schwierigkeiten sich vollständig zusammenhängend auszudrücken. Der Appetitverlust eines Vorschulkindes ist ein weiteres Stresssignal. Der Verlust der Blasen- oder Darmkontrolle, insbesondere bei älteren Vorschulkindern, deutet häufig auf Stress hin. Die vorherrschende Angst unter den Vorschulkindern ist die Angst vor dem Verlassenwerden und die Angst vor dem Alleinsein.

Die Stressreaktionen der Grundschul Kinder (Alter 5 - 11 Jahre) werden im Allgemeinen durch regressives Verhalten angezeigt. Verhaltensweisen wie übermäßiges Jammern und Klammern an die Eltern sind häufig. In dieser Gruppe kann die Trennungsangst gegenüber einem Elternteil zunehmen, was ein typischeres Verhalten eines Vorschulkindes ist.

Die 5- bis 11-Jährigen können anfangen, Angst vor der Dunkelheit zu haben und Alpträume zu erleben. Die Alpträume können sowohl mit vergangenen Ereignissen der Katastrophe als auch mit der Angst vor zukünftigen Ereignissen zusammenhängen. In der Schule werden viele Stressverhaltensweisen an den Tag gelegt. Möglicherweise möchte dieses Kind die Schule



meiden, und selbst wenn es zum Schulbesuch ermutigt wird, kann es das Interesse verlieren und eine relativ schlechte Konzentration in der Schule haben. Diese Symptome sollten auch dem Lehrer mitgeteilt werden, damit Eltern und Lehrer gemeinsam den Stress des Kindes bewältigen können. Dies gilt auch für den Online-Schulunterricht während der Katastrophe.

Andere Verhaltensmerkmale reichen von erhöhter Aggressivität bis hin zu einem Rückzug von Freunden und Familie. Um diese Stresssignale zu erkennen, müssen die Eltern versuchen, sich an die normalen Verhaltensmuster des Kindes vor der Katastrophe zu erinnern. Auf diese Weise kann die Abweichung von der Norm beurteilt werden, weil das sogenannte "normale" Verhalten jedes Kindes anders ist. Was bei einem Kind als Stresssignal beobachtet werden kann, muss nicht unbedingt auch für das nächste Kind zutreffen.

Die Stressreaktionen bei den Heranwachsenden (im Alter von 11 bis 14 Jahren) umfassen sowohl Verhaltensunterschiede als auch körperliche Reaktionen. Körperliche Symptome, die Stress signalisieren, sind Beschwerden wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, diffuse Schmerzen und psychosomatische Beschwerden. Der Heranwachsende kann Schwierigkeiten beim Einschlafen haben und mit Alpträumen aufwachen. Ein weiteres körperliches Symptom kann Appetitlosigkeit sein. Bei einem Heranwachsenden können die körperlichen Symptome mit Schulproblemen gekoppelt sein. Das Kind kann morgens über Kopfschmerzen klagen und der Schule fernbleiben. Dies könnte auch symptomatisch für den Verlust des Interesses an der Schule und den Rückzug von Gleichaltrigen sein, was ebenfalls eine normale Stressreaktion ist.

Andere Kinder werden Stresssignale auf eine aggressivere Art und Weise ausdrücken. Zu diesen Verhaltensweisen gehören verstärkte Rebellion zu Hause und die Weigerung, an Familienaktivitäten teilzunehmen. Reaktionen auf Gleichaltrige sind besonders bei den Heranwachsenden von Bedeutung und reichen vom Rückzug bis zu aggressivem Verhalten gegenüber Freunden. Es ist wichtig, dem Heranwachsenden zu helfen, indem man ihm bestätigt, dass die körperlichen und Verhaltensreaktionen normal sind und dass es anderen Menschen, insbesondere seinen Altersgenossen, genauso geht.

Die Stressreaktionen der Jugendlichen (14-18 Jahre) umfassen auch körperliche und verhaltensbezogene Signale, aber der Stress dieser Altersgruppe ist erhöht, weil sie sich in einem Übergangszustand befinden (zwischen der Einstufung als Kinder, die betreut werden müssen, und als Erwachsene, die allein zurechtkommen sollen). Der Jugendliche ist kein Erwachsener, sondern ein älteres Kind, das - wie die anderen Altersgruppen auch - besondere Bedürfnisse hat.

Zu den körperlichen Reaktionen gehören Kopf- und Bauchschmerzen und mögliche psychosomatische Beschwerden, wie z.B. Hautausschläge. Auch Appetit- und Schlafstörungen sind häufig. Ein weiteres Symptom könnte eine Abnahme des Energieniveaus sein, bei der der einst lebhafteste und enthusiastische Jugendliche apathisch und desinteressiert an vorher befriedigenden Aktivitäten wird.

Verhaltensbezogene Stressreaktionen zeigen sich oft in der Interaktion des Jugendlichen mit Gleichaltrigen, da Gleichaltrige in dieser Entwicklungsphase eine zentrale Rolle spielen. Wenn die Schule des Kindes aufgrund von Katastrophenschäden vorübergehend oder sogar dauerhaft geschlossen wird, kann dies einen tiefgreifenden Stresseffekt haben, der erkannt und direkt angegangen werden muss.

Andere verhaltensbezogene Stressreaktionen können verantwortungsloses Verhalten sein - eine "Nichts kann mich berühren"- Haltung oder abhängiges Verhalten am anderen Ende des Spektrums, wo der Jugendliche weniger selbständig wird und dazu neigt, sich mehr an die Familie zu klammern. Am wichtigsten ist es, dem Jugendlichen zuzuhören und mit ihm zu sprechen und zu versuchen, das Kind wieder mit seiner Altersgruppe in Verbindung zu bringen.

Die wichtigste Art und Weise, die Stressreaktionen des Kindes in jeder Altersgruppe zu bestimmen, ist, auf die Ängste und Befürchtungen des Kindes zu hören. Obwohl diese Ängste einem Erwachsenen kindlich oder unbedeutend erscheinen mögen, sind sie für das Kind sehr real. Wenn Ihr Kind kommunikationsunwillig ist, müssen Sie möglicherweise die Diskussion in Gang setzen. Die Liebe der Eltern, Umarmungen und zusätzliche Aufmerksamkeit sind wichtige Mittel, um Kindern zu helfen, mit einer stressigen Situation fertig zu werden. Eine Katastrophe ist keine Situation, in der wir sagen können, dass sie dauerhaft vorbei ist. Wir müssen mit der Möglichkeit einer weiteren Katastrophe leben, aber wir müssen auch weiterhin mit den Auswirkungen der ursprünglichen Katastrophe leben, sei es die Schließung einer Schule, dem Wiederaufbau eines Hauses oder der Beeinträchtigung des Straßenverkehrs. Die Auswirkungen verschwinden nicht sofort.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Mehrheit der Kinder die Ängste und Befürchtungen einer Katastrophe bewältigen und überwinden wird. Aber einige Kinder leiden weiter. Wenn die körperlichen oder verhaltensbedingten Stresssymptome nach einigen Wochen nicht nachlassen oder sich die Symptome verschlimmern, ist es an der Zeit, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine Fachkraft für psychische Gesundheit, z.B. ein Psychologe oder Therapeut, kann Sie und Ihr Kind bei der Bewältigung von Stressreaktionen unterstützen.

### **Wie Sie Ihr Kind beruhigen können:**

Wenn Kinder ein schwerwiegendes Trauma oder einen schweren Verlust erleben, gibt es eine Reihe von Gefühlen und Verhaltensweisen, die normal sind, und es gibt auch spezifische Möglichkeiten, wie Eltern ihre Kinder unterstützen können. Unabhängig davon, ob es sich um ein natürliches Trauma wie eine Pandemie, ein Feuer, einen Tornado, ein Erdbeben oder eine Überschwemmung handelt, oder ob das Trauma ein persönlicher Verlust wie ein Todesfall in der Familie ist, reagieren Kinder oft mit ähnlichen Gefühlen wie Erwachsene, z.B. Angst oder Besorgnis, und sie brauchen zusätzliche Unterstützung von Menschen, die sie lieben.

Wenn eine Familie oder eine Gemeinschaft mit einem verheerenden Trauma konfrontiert ist, machen sich viele Eltern mehr Sorgen um ihre Kinder als um sich selbst. In der Zeit des Umbruchs und der Neuorientierung können Sie Fragen stellen wie: "Fühlen sich meine Kinder genauso gestresst wie ich? Was ist normales Verhalten für Kinder, die eine Erfahrung wie die

jüngste Katastrophe durchgemacht haben? Was kann ich sagen oder tun, um meinen Kindern auf die positivste Weise dabei zu helfen?

Es gibt ein paar Richtlinien, die für Eltern hilfreich sein können, wenn Sie ihre Kinder ermutigen wollen, ihre Gefühle auszudrücken und über ihre Sorgen zu sprechen.

Zunächst einmal ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass Kinder über Verluste trauern und auf Stress anders reagieren als Erwachsene. Sie sind nicht einfach nur Miniatur-Erwachsene... sie sehen und denken und fühlen unterschiedliche Dinge, je nach ihrem Entwicklungsalter, ihrer Persönlichkeit, ihrer Wahrnehmung der Bedrohung durch das Geschehene und einer Reihe anderer Faktoren. Zum Beispiel reagiert ein Kind, das eine Tragödie erlebt hat und sofort von einem Elternteil beschützt und getröstet wurde, ganz anders als ein Kind, das Angst hatte und die Erfahrung alleine verarbeiten musste. Unterstützende Maßnahmen für diese beiden Kinder würden unterschiedliche Arten und ein unterschiedliches Maß an Beruhigung erfordern, weil die Wahrnehmungen der Kinder so unterschiedlich waren.

Um ein anderes Beispiel zu nennen: Ein Säugling oder Kleinkind denkt nicht an Katastrophen und kann sich nicht vorstellen, was der Begriff überhaupt bedeutet. Aber das Kind kann die Emotionen der Menschen um sich herum spüren, den Kummer auf ihren Gesichtern sehen und den Verlust spüren. Was das Kind am meisten von einem Elternteil braucht, ist vermehrtes Umarmen, Berühren und Beruhigen auf grundlegende Weise wie Schaukeln, Singen und einfach nur Nähe spüren.

Auf der anderen Seite versteht ein Kind im Alter zwischen 5 und 7 Jahren etwas mehr, ist aber immer noch nicht in der Lage, das Geschehene in seiner Gesamtheit zu erfassen. Dieses Kind kann seine Gefühle direkt durch Tränen, Wut oder Furcht vor einer anderen Katastrophe ausdrücken oder indirekt durch Alpträume, Wutausbrüche, Angst vor der Dunkelheit, Unwillen, zur Schule zu gehen oder auf eine andere Weise.

Am hilfreichsten ist es, wenn ein Elternteil solche Äußerungen annehmen und dem Kind versichern kann, dass solche Gefühle normal sind, dass das Kind kein Versager ist und dass der Umgang mit Veränderungen und belastenden Gefühlen für jeden anders ist. Einem Kind zu versichern, dass man es versteht, ist der erste Schritt, dem Kind zu helfen, seine Unabhängigkeit und sein Selbstwertgefühl wieder aufzubauen.

Die Tür zu öffnen, um über Gefühle im Zusammenhang mit der Katastrophe zu sprechen, kann auf verschiedene Weise geschehen. Ein Anfang kann darin bestehen, dass Sie Ihre eigenen Gedanken und Gefühle mitteilen. Zum Beispiel: „Heute hörte ich einige Leute reden, und sie waren ziemlich besorgt über eine weitere Katastrophe. Ich mache mir auch manchmal Sorgen, und ich frage mich, wie du dich fühlst. Wie fühlst du dich? Machst du dir Sorgen? Was ist eine deiner größten Sorgen?“ Die Verwendung von Fragen, die mit WIE, WAS, WARUM, WANN, WO beginnen, ermutigt ein Kind oft mehr dazu, Gefühle zu erforschen als Fragen, die mit "Ja" oder "Nein" beantwortet werden können. Zum Beispiel: „Wie hast du dich gefühlt, als sich die Katastrophe ereignete? Was hast du gedacht, was passiert ist? Warum glaubst du, dass es geschah? Wann warst du am meisten besorgt?“

Einige Kinder werden gesprächsbereit sein, und anderen fällt es vielleicht leichter, ihre Gefühle zu zeichnen oder auszuleben. Manchmal hilft das "Üben" dessen, was Ihre Familie tun wird, den Kindern, mit Gefühlen in Berührung zu kommen, die sie sonst verleugnen würden. Das Durchspielen von Szenarien, wie die Familie sichere Orte findet und sich umeinander kümmert, ist beruhigend und hilft dem Kind, mehr Kontrolle über das Geschehen zu haben.

Ein Kind einzuladen, bei der Zusammenstellung einer Familiennotausrüstung zu helfen, die im Falle einer Überschwemmung, eines Tornados oder Erdbebens einsatzbereit ist, und zu entscheiden, wohin die Taschenlampen, Batterien und das Radio gelegt werden sollen, ist für alle therapeutisch. Wenn eine Katastrophe eher einer Pandemie gleicht, können die Eltern kreativ sein und mit unterstützenden Aktivitäten reagieren. In jedem Fall kennen die Eltern ihre Kinder am besten, und sie können kreativ sein und mit unterstützenden Aktivitäten wie Singen, Spielen, oder einander- Geschichten-erzählen reagieren.

Manche Kinder entscheiden sich trotz Ihrer Ermutigung vielleicht dafür, nicht zu sprechen oder ihre Gefühle auszudrücken. Auch das ist in Ordnung. Es gibt keine Regel, die besagt, dass man sprechen muss. Mangel an Sprechen bedeutet nicht, dass man keine Gefühle hat: Es kann eher ein Hinweis auf einen Bedarf an Zeit sein.

Wir alle arbeiten die Dinge nach unserem eigenen Zeitplan aus. Einfach die Tür offen zu lassen und das Kind zu ermutigen, ist ein Geschenk. Versichern Sie Ihrem Kind, dass es sehr gut aufwächst und ein tolles Kind ist. Am Ende werden einige Kinder geweint haben, andere werden nur wenige oder gar keine Tränen vergießen. Kinder können sich verwirrt und missverstanden fühlen, wenn man sie zum Sprechen zwingt. Glauben Sie, dass Ihr Kind genau das tut, was Ihr Kind für sich selbst tun muss. Es steht außer Frage, dass Ihr Kind das Beste tut, was es kann, um Möglichkeiten zu entdecken, wie es sich fühlt.

Kinder stellen nach einem Trauma oder Verlust oft viele Fragen. Die Fragen können sich um praktische Dinge drehen wie: „Werden wir bleiben, wo wir jetzt sind? Was wird passieren, wenn wir getrennt werden und ich dich nicht finden kann? Manchmal wird es Fragen über Leben und Tod geben. Meistens stehen unter diesen Fragen zwei oder drei grundlegende Fragen: „Bin ich sicher? Werde ich überleben? Wird es uns gut gehen?“ Am besten ist es, die Fragen Ihres Kindes immer so direkt und ehrlich wie möglich zu beantworten. „Ja, wir werden versuchen, hier zu bleiben. Wenn wir getrennt werden, wird es jemanden geben, der dir helfen wird. Ich komme, so schnell ich kann.“ Es ist auch wichtig, dem Kind so weit wie möglich zu versichern, dass es in Sicherheit sein wird und dass es "uns gut gehen wird". Die Worte sind nicht so wichtig wie der Ton. Ihr Kind wird an Ihrem Tonfall und Ihrer Beruhigung erkennen, ob es Grund hat, Angst zu haben oder nicht.

Eine übliche Art und Weise, wie Kinder nach einem Trauma mit Stress umgehen, ist der Rückfall in Verhaltensweisen oder Gefühle früherer Perioden. Wenn Kinder regredieren, verlieren sie oft vorübergehend ihre zuletzt erworbene Entwicklungserrungschaften. Wenn ihnen zum Beispiel vor kurzem beigebracht wurde, auf die Toilette zu gehen, können sie plötzlich viele "Unfälle" haben. Wenn sie vor kurzem begonnen haben, bei ausgeschaltetem Licht zu schlafen, haben sie vielleicht Angst und wollen, dass nachts das Licht an ist. Es ist wichtig, das Verhalten

behutsam zu akzeptieren und dem Kind zu versichern, dass es in Ordnung ist, dies wieder zu tun. „Jeder macht sich auf unterschiedliche Weise Sorgen, und bald wirst du wieder im Dunkeln schlafen können“. Eine wichtige Botschaft, die Sie Ihrem Kind geben können, besteht darin, ihm zu versichern, dass andere Menschen intensiv an der Bewältigung der Katastrophe arbeiten und dass es nichts zu regeln braucht: „Du brauchst dich nicht darum kümmern, diese Probleme zu regeln. Es gibt viele hart arbeitende, kluge Menschen, die zusammenarbeiten, um die Dinge besser zu machen. Uns wird es gut gehen.“

Schließlich erhöht ein traumatisches Ereignis wie eine größere Katastrophe die Bedeutung der Eltern für die zusätzliche Unterstützung ihrer Kinder. In einem von Fürsorge, Liebe und Akzeptanz geprägten Umfeld neigen Kinder dazu, sich anzupassen und mit einem guten Gefühl für ihre Veränderungsfähigkeit aufzuwachsen. Das heißt nicht, dass Kinder keine Angst oder Furcht im Zusammenhang mit dem Ereignis empfinden. Allerdings sind Kinder in einer fürsorglichen Umgebung, die sie als einzigartig, wertvoll und belastbar betrachtet, weniger bedroht.

Sollten Sie als Eltern anhaltende Besorgnis darüber empfinden, dass sich Ihr Kind nicht gut auf das Ereignis einstellt, sollten Sie unbedingt um Hilfe nachfragen. Ein Gespräch mit anderen Eltern, denen Sie vertrauen, mit den Lehrern Ihres Kindes, vielleicht mit einem Berater, der sich auf die Förderung von Kindern spezialisiert hat, kann Ihnen bei der Entscheidung helfen, ob es ein Problem gibt, das Hilfe von außen braucht. Es gibt viele liebevolle Menschen, die gut ausgebildet, verfügbar und hilfsbereit sind. Sie kennen Ihre Kinder besser als jeder andere; vertrauen Sie Ihren Instinkten in Bezug auf das, was Sie und Ihre Familie brauchen.

### **Wie Sie zuhören, damit Ihr Kind mit Ihnen sprechen kann:**

Vielleicht gibt es keine wichtigere Fähigkeit für einen Elternteil - besonders nach einer traumatischen Phase - als die Fähigkeit, so zuhören zu können, dass Sie Ihrem Kind tatsächlich helfen, mit Ihnen über seine Erfahrungen und über seine Gefühle und Sorgen zu sprechen. Alle in diesem Abschnitt erwähnten Ansätze sind den meisten Eltern bekannt und werden von ihnen praktiziert, wenn die Dinge reibungslos ablaufen. In Zeiten von Schwierigkeiten, Krisen oder Traumata - wie z.B. bei einer kürzlichen Katastrophe - wenn wir Erwachsenen selbst unter außerordentlichem Stress stehen, geschieht es manchmal leicht, dass man diese Möglichkeiten vergisst.

Dieser Abschnitt bietet einen kurzen Überblick über einige der wichtigsten Dinge, die Sie tun können, um Ihrem Kind zu helfen, mit Ihnen zu sprechen. Wenn Sie diesen Abschnitt lesen, lesen Sie vielleicht nichts, was wirklich neu für Sie oder die Art und Weise, wie Sie Ihrem Kind zuhören, ist. Wir schlagen vor, dass Sie das Folgende einfach als eine Art Checkliste verwenden, um sich an einige dieser wichtigen Möglichkeiten zu erinnern, wie Sie Ihrem Kind in dieser schwierigen Zeit helfen können.

Grundlegend für die Bereitschaft Ihres Kindes, seine ängstlichen Gedanken und belastenden Gefühle mit Ihnen zu erforschen, ist die vertrauensvolle Anerkennung Ihrer Liebe und die Akzeptanz Ihres Kindes. Erinnern Sie sich daran, wie wichtig es ist, es unbedingt wissen zu

lassen, dass Sie es lieben und akzeptieren. Dazu gehören natürlich auch die Worte „Ich liebe dich“ oder „Ich bin wirklich gern mit dir zusammen“ sowie alle anderen Worte und Sätze, die Ihrem Kind Ihre Wertschätzung und Ihre Zuneigung zu ihm zum Ausdruck bringen.

Auch Berührungen sind eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit, diese wichtigen Gefühle zu vermitteln. Umarmungen, Streicheln und Liebkosen sind alles sehr wertvolle Mittel, um Ihr Kind wissen zu lassen, wie besonders es für Sie ist.

Aufmerksames Zuhören muss mit Ihrem ernsthaften Interesse an dem beginnen, was Ihr Kind gerade erlebt und fühlt. Von diesem Gefühl aufrichtigen Interesses können wir dazu übergehen, unsere Kinder wissen zu lassen, dass wir sie hören wollen; wir vermitteln ihnen die Anerkennung unseres tiefen Interesses an ihren Erfahrungen und an ihren Gedanken und Gefühlen.

Wir alle können erkennen, wenn uns jemand wirklich zuhört - wir erkennen dies an dem, was sie tun, und auch an dem, was sie sagen und wie sie es sagen. Wir können dieses Bewusstsein nutzen, um eine Checkliste für uns selbst zu erstellen, während wir beobachten, wie wir unsere Kinder ermutigen, sich uns mitzuteilen. Eine erste Liste würde vier Hinweise enthalten; Sie können weitere hinzufügen, die Ihnen selbstverständlich erscheinen werden. Vier Punkte für den Anfang sind:

Erstens:

Schauen Sie Ihr Kind mit Aufmerksamkeit und Interesse an; stellen Sie direkten Blickkontakt her und erhalten Sie ihn aufrecht;

Zweitens:

Stellen Sie sicher, dass jeder Tag eine Zeitspanne umfasst, in der Sie sich erlauben, mit allem anderen, was Sie tun, aufzuhören und Ihrem Kind einfach zuzuhören;

Drittens:

Benutzen Sie ermutigende Ausdrücke wie "mm-hmm" "und was hast du dann gemacht?", um Ihr Kind wissen zu lassen, dass Sie dem, was es sagt, wirklich folgen;

Viertens:

Lassen Sie Ihr Kind einfach seine Geschichte auf seine eigene Art und Weise, in seinen eigenen Worten und mit seinem eigenen Zeitgefühl erzählen.

Drei weitere spezifische Punkte könnten eine hilfreiche Erinnerungshilfe für Sie sein. Diese sind: Verwenden von Wartezeit, Verwendung von "Ich"-Botschaften und Vermeidung von Fragen, die zur Verteidigung auffordern. Lassen Sie uns diese kurz wiederholen.

Wenn Sie Ihrem Kind eine Frage stellen, wie lange warten Sie auf eine Antwort, bevor Sie sich wiederholen, ihm eine weitere Frage stellen oder eine Reihe von Vorschlägen machen.

Wartezeit bezieht sich, wie der Name schon sagt, auf die Zeitspanne, die Sie auf eine Antwort warten, nachdem Sie Ihrem Kind eine Frage gestellt haben. Falls Sie wie viele Eltern sind, lassen Sie Ihrem Kind nur sehr wenig Zeit, manchmal nur eine Sekunde, um mit der Antwort auf Ihre Frage zu beginnen. Und dann, nachdem ein Kind seine Antwort gegeben hat, sind viele Eltern

geneigt, noch weniger Zeit als vor der Antwort zu warten, um das, was das Kind gesagt hat, zu wiederholen, neu zu formulieren oder eine andere Frage zu stellen. Wenn Sie der Meinung sind, dass dies manchmal auf Sie zutrifft, können Sie sich entscheiden, mit einer Verlängerung der Wartezeit zu experimentieren. Wenn Sie eine Frage stellen, versuchen Sie, länger auf eine Antwort zu warten, als Sie es normalerweise tun. Wir wissen, dass das Warten selbst nach fünf bis sieben Sekunden manchmal zu recht tiefgreifenden Veränderungen in der Antwort des Kindes führen kann. Vielleicht möchten Sie sogar versuchen, Ihre Wartezeit zu zählen, indem Sie sich sagen: "eins-1000, zwei-1000, drei-1000, vier-1000" usw., um ein klareres Gefühl dafür zu bekommen, wie viel Zeit Sie Ihrem Kind für die Antwort einräumen.

Wenn Ihr Kind lernt, dass Sie es nicht eilig haben mit einer weiteren Frage oder einem Kommentar, werden Sie feststellen, dass es anfangen wird, seine Antwort zu ergänzen, ein bisschen mehr zu sagen und seine eigenen Gedanken und Gefühle noch mehr zu erforschen.

Sich Ihrem Kind mitzuteilen, indem Sie "Ich"-Botschaften verwenden, kann eine der nützlichsten Möglichkeiten sein, die Kommunikation in der Familie zu bereichern. Erinnern Sie sich daran, dass diese Methode das "Ich" als Ausgangspunkt nimmt und einen echten Ausdruck und Bericht über Ihre eigenen Gefühle und Ihre eigenen Erfahrungen in diesem Moment beinhaltet. Wenn z.B. Ihr Kind sagt: „Ich bin wirklich gerne bei dir, Papa“. Anstatt mit „Das ist schön, mein Sohn“ zu antworten, versuchen Sie etwas in der Art zu sagen: „Wenn ich dich das sagen höre, dann fühle ich mich wirklich gut. Mir geht es genauso, wenn ich mit dir zusammen bin.“

Unsere letzte Empfehlung lautet: Versuchen Sie, Fragen zu vermeiden, die Ihr Kind in die Defensive drängen. Ein schneller Fallstrick besteht darin, in die Gewohnheit zu verfallen, nur "Warum" Fragen zu stellen, wie z.B. „Warum hast du das getan?“ oder „Warum bist du dorthin gegangen? Fragen nach dem "Warum" bringen die meisten von uns dazu, über Gründe oder Erklärungen nachzudenken, und können uns leicht in die Defensive drängen und uns dazu bringen, unsere Kommunikation abubrechen. Dasselbe gilt sicherlich auch für unsere Kinder.

Eine Möglichkeit, Ihrem Kind zu helfen, freier zu sprechen, besteht darin, diese Fragen in einer weicheren, erkundenderen Weise neu zu formulieren. Anstelle von „Warum hast du das getan?“ könnten Sie versuchen, so etwas wie „Sag mehr darüber, was du gedacht hast, als du das getan hast...“ zu formulieren. Statt „Warum hast du immer noch Angst?“ können Sie wahrscheinlich viel mehr von Ihrem Kind hören, wenn Sie fragen: „Welche Dinge erscheinen dir jetzt wegen des Feuers (Überschwemmung usw.) am erschreckendsten?“

Wenn Sie darauf achten, diese fürsorgliche Art des Zuhörens anzuwenden, können Sie und Ihr Kind reich belohnt werden. Sorgfältiges Zuhören ist eine der wichtigsten Methoden, um nach einer Katastrophe eine starke, positive Beziehung zu Ihrem Kind aufzubauen.

Diese Art des Zuhörens bietet Ihrem Kind auch die Möglichkeit, sich selbst auf konstruktive und weniger belastende Weise zuzuhören. Die Art und Weise, wie Sie ihm zuhören, kann ihm helfen, Wege zu entwickeln, wie es auf seine eigenen inneren Stimmen in liebevollerer, selbstbewussterer Weise hören kann, was seinen Katastrophenschock deutlich verringern wird.

**Wie Sie Ihrem Kind mit Kunst helfen können, mit Stress umzugehen:**

Kunst ist eine großartige Möglichkeit, Ihrem Kind zu helfen, mit katastrophenbedingtem Stress umzugehen. Dieser Abschnitt beschreibt einige einfache Kunstaktivitäten, die Sie direkt zu Hause durchführen können. Die Idee ist, Ihrem Kind die Möglichkeit zu geben, die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung zurück zu gewinnen, durch Ausnutzen der natürlichen Fähigkeit Ihres Kindes kreativ und spontan zu sein. Sie werden einige einfache Materialien benötigen. Für das erste Projekt, die "Me Box" (siehe Abbildung 1), müssen Sie das Haus nach einigen alten Zeitschriften, Klebstoff und Scheren durchsuchen und eine Schachtel in beliebiger Größe finden, die Ihr Kind besonders anspricht.

Sie kann klein oder groß sein. Lassen Sie das Kind die Zeitschriften nach Bildern durchsuchen, die das Innere des Kindes darstellen, und nach Bildern, die Gefühle und Erlebnisse von außen darstellen. Zum Beispiel können Wünsche oder Geheimnisse und persönliche Gedanken oder Träume auf der Innenseite der Schachtel angebracht werden. Äußere Dinge wie Orte, an die man gehen kann, Bilder von Dingen, die man tun kann, oder Dinge, die besonders lustig sind, können auf die Außenseite der Schachtel geklebt werden.



Abbildung 1. Die "Me Box".

Ein weiterer Aspekt dieser "Me Box" ist es, auf Schatzsuche zu gehen, um Dinge zu finden, die sich im Inneren des Hauses befinden und außerhalb des Hauses, um die Box zu ergänzen.



Fotografien, Stoffstücke oder besondere Schmuckstücke, die für das Kind besonders wichtig sind, können in das Innere der Box gelegt werden. Gegenstände, die Sie außerhalb des Hauses finden, die besondere Kostbarkeiten im Garten oder auf der Straße sind und die möglicherweise widerspiegeln, wie sich die Welt um das Kind herum verändert hat, können auf der Außenseite der Schachtel angebracht werden. Auf diese Weise schafft Ihr Kind das, was wir eine "Me Box" nennen, die vollständig projiziert, wer Ihr Kind in seiner Welt ist.

Eine Erweiterung der "Me Box"-Idee besteht darin, die inneren und äußeren Bilder auf ein Stück gefaltetes Papier zu legen. Ein großes DIN A 3 Papier auf Luftpolsterfolie, das Sie in einer örtlichen Drogerie finden können, ist dafür gut geeignet. Das Aufkleben von Bildern auf Schachteln oder Papiere macht Kindern in fast jedem Alter besonders viel Spaß. Glitter, Federn, Bänder und andere dekorative Fundstücke können hinzugefügt werden, um das Schachtel- oder Papiercollageprojekt zu verschönern und es wirklich besonders und ausdrucksstark zu machen.

Wenn Sie Zeichen- oder Malmaterial im Haus haben oder leicht in die Hände bekommen können, könnten Sie das nächste Projekt mit dem Titel: "Es war einmal eine Märchenzeichnung oder -malerei" versuchen (siehe Abbildung 2). Beginnen Sie damit, dass Ihr Kind einen besonderen Ort zum Arbeiten auswählt, z.B. einen Tisch, und wählen Sie das Kunstmedium, das ihm am besten gefällt. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es bei diesem Kunstprojekt um ein Königreich gehen soll, und schlagen Sie die folgenden Worte vor.

„Es war einmal ein Königreich, in dem es einen Hurrikan (Überschwemmung, Erdbeben usw.) gab“, und lassen Sie Ihr Kind den Rest der Geschichte ausfüllen, indem es Bilder davon zeichnet oder malt, was nach Meinung Ihres Kindes in diesem Königreich geschah. Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, Tiere und erfundene oder reale Figuren in die Zeichnung oder das Gemälde aufzunehmen.



Abbildung 2. Eine Märchenzeichnung oder -malerei aus vergangenen Zeiten

Das Bild muss nicht repräsentativ für die tatsächliche Erfahrung des Kindes mit der Katastrophe sein. Es bietet Ihrem Kind durch Phantasie eine sichere Möglichkeit, über seine Sorgen zu sprechen. Während dieses Phantasie-Königreich geschaffen wird, könnten Sie Charaktere vorschlagen, von denen Sie denken, dass sie hilfreich sein könnten, wie z.B. Ärzte oder Krankenschwestern, Polizisten oder Eltern, oder sogar Phantasie-Figuren, die in der Phantasie-Königreich-Situation einer Katastrophe besonders hilfreich sein könnten (siehe Abbildung 3).

Eine andere konstruktive Art, Bilder zu erstellen, ist das Zerreißen von farbigen Papierstücken oder Zeitschriften, um durch Aufkleben auf ein Stück Papier Bilder zu erstellen (siehe Abbildung 4). Einfache Formen wie Kreise oder Dreiecke können verwendet werden. Sie können auch eine 3-D Play Doh- oder Pappmachéfigur eines Schutzgeistes oder eines Schutzcharakters anfertigen (siehe Abbildung 5).



Abbildung 3. Hilfreiche Charaktere im Fantasy-Königreich



Abbildung 4. Erstellen eines Bildes durch Zerreißen und Aufkleben von Papierstücken

Eine Pappmaché-Skulptur kann unter Verwendung eines Luftballons für die Gestaltung des Körpers hergestellt werden. Blasen Sie den Luftballon auf, verknoten ihn, legen Sie einfach Ihre in Leim getauchten Zeitungstreifen auf den Luftballon und formen Sie auf diese Weise den Grundkörper. Später, wenn die Pappmachéfigur getrocknet ist, können Sie den Ballon mit einer Stecknadel zerplatzen lassen. Sie können die Form und die Kleidung der Figuren (wie Flügel und Umhänge und andere Details) sowie Gesicht, Hände und Pfoten gestalten, indem Sie kleine Stücke Seidenpapier oder in Klebstoff getauchte Zeitungstreifen auf den Ballon legen. Die Finger werden bei diesem Projekt sehr schmutzig, ebenso wie der Tisch, so dass Sie den gesamten Arbeitsbereich mit Zeitungspapier abdecken und vielleicht Ihrem Kind einen Kittel anziehen sollten. Die Pappmachéfigur muss über Nacht trocknen. Nachdem sie getrocknet ist, wird Ihr Kind sie bemalen oder dekorieren wollen, damit sie wirklich die Figur Ihres Kindes wird.

Vielleicht stellen Sie fest, dass Ihr Kind die Skulptur in ein Monster oder eine furchterregende Figur verwandelt hat, statt in eine schützende Wächterfigur. Der Prozess, Ängste zu verarbeiten, indem man sie durch Kunstmaterialien erzeugt oder ausspielt, ist ein natürlicher Bewältigungsmechanismus von Kindern, die unter Stress stehen. Sie könnten diese Gelegenheit nutzen, um Ihr Kind zu ermutigen, ein Ventil zu suchen, um Gefühle zu entdecken und sich gleichzeitig zu schützen, indem Sie gemeinsam die beängstigende Vorstellung untersuchen und dann über alternative tröstende Figuren nachdenken, die Ihnen vielleicht als Kind gefallen haben. Nachdem die tröstende Figur in einer 3D-Skulptur oder Pappmaché gefertigt und verziert ist, kann sie im Zimmer des Kindes aufbewahrt werden, um furchterregende Monster oder Alpträume zu vertreiben. Sie kann im Wesentlichen zu einem Freund für das Kind werden.

Kinder sind von Natur aus neugierig auf ihre eigene Welt, und Sie können zusammen mit Ihrem Kind ein Kunstjournal über Erdbeben (Überschwemmungen usw.) anfertigen, das die besonderen Erfahrungen des Kindes mit der Katastrophe enthält (siehe Abbildung 6).



Abbildung 5. 3-D-Schutzgeist oder Schutzfigur

Das Kunstjournal kann in einem Kunstblock mit Spiralbindung erstellt werden und könnte Abschnitte enthalten mit Registern für aktuelle Zeitungsausschnitte, Bereiche, in denen Zeichnungen oder Gedichte über ihre Vorstellungen, die sie von der Katastrophe hatten, einbezogen werden. Ein weiterer Abschnitt könnte Wege aufzeigen, wie die Welt wieder in eine positive Richtung gebracht werden kann. Zum Beispiel, wie Menschen sich gegenseitig helfen, und Ideen, die Ihr Kind vielleicht hat, wie es seiner Familie oder anderen helfen kann.

Ein anderer Abschnitt der Kunstzeitschrift könnte "Wünsche" heißen. Dazu könnten Zeichnungen oder Listen mit Wünschen gehören, die das Kind für sich selbst, für die Familie oder für andere Menschen hat, von denen Ihr Kind gehört hat oder die es kennt. Ein weiterer Abschnitt könnten Karten oder Sicherheitspläne des Hauses, von Möglichkeiten, sich in Sicherheit zu bringen, und von Plänen sein, die gemacht werden können, um in Situationen wie einer Katastrophe in Sicherheit zu sein.

Es ist wichtig, das Kind zu ermutigen, die Außenseite des Einbands dieser Kunstzeitschrift zu schmücken. Wichtig ist, ein Gemälde oder eine Zeichnung, die vermittelt, wie es für es war und dass es ihm nach dem Erdbeben gut geht. Kinder müssen wissen, dass sie eine Katastrophe, die uns alle betroffen hat, erfolgreich überlebt haben. Es muss ihnen erlaubt sein, ihr Gefühl, Teil dieses Abschnitts der Geschichte zu sein, zu reflektieren. Die Kunstzeitschrift ist eine Möglichkeit, ihnen die Möglichkeit zu geben, ihre Gefühle bezüglich der Katastrophe

auszudrücken, während sie an einem konstruktiven Kunstprojekt teilnehmen, das Können erfordert. Die enge Zusammenarbeit mit Ihren Kindern an diesem Projekt kann tröstlich sein. Tatsächlich könnte die ganze Familie daran teilnehmen und es könnte ein Familienprojekt sein.

Wir hoffen, dass Sie diese Vorschläge nützlich finden und sind sicher, dass Ihre Kinder die Ideen auf ihre ganz eigene und sehr kreative Weise weiterentwickeln werden.

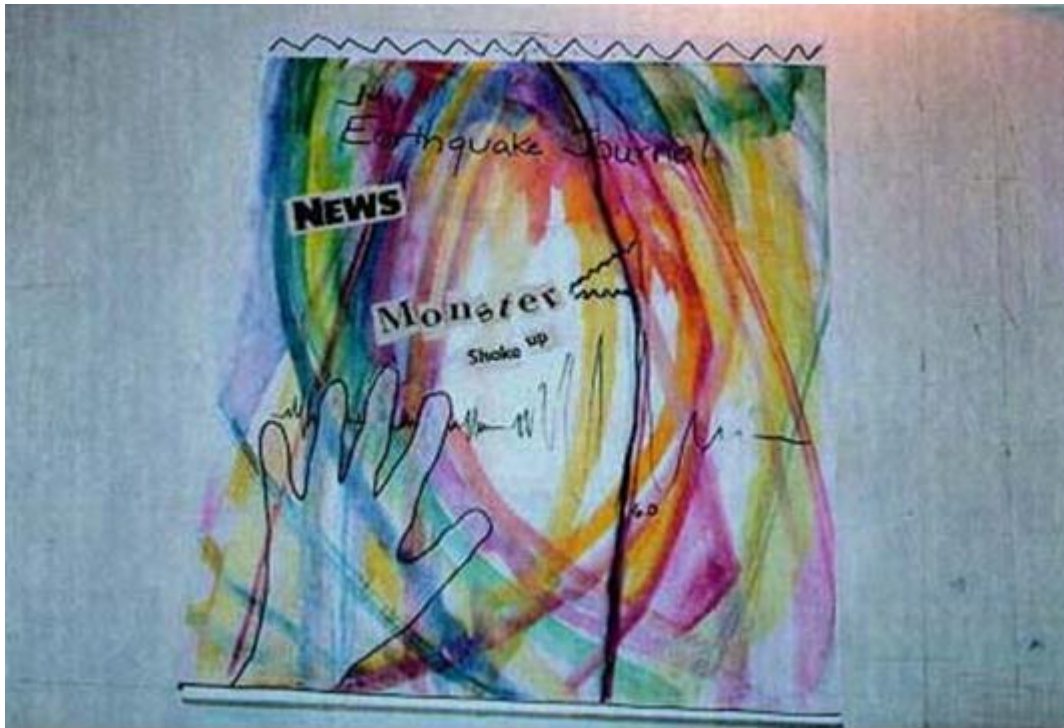


Abbildung 6. Eine Katastrophen-Kunstzeitschrift

Kunst ist ein nützliches Mittel, um Gefühle nicht nur auszudrücken und sie hervorzubringen, sondern sie auch durch den Einsatz von Medien in stressreduzierender Weise zu verarbeiten. Aktive Teilhabe an der Kunst hilft, persönliche Erlebnisse in eine zeitliche Perspektive zu bringen. Zum Beispiel hilft eine Zeichnung über eine Katastrophe etwas zu einem Ereignis, das sich in der Vergangenheit ereignet hat, zu berichten und gibt uns die Möglichkeit, auf konkrete, visuelle Weise zu sehen, dass das belastende Ereignis tatsächlich vorbei ist. Sie ermöglicht es den Kindern, weiter darüber nachzudenken, wie das Leben jetzt und in der Zukunft aussehen wird. Kindern die Möglichkeit zu geben, die natürliche Aufgabe der Kindheit zu erfüllen, indem sie in Kunstmedien gestalten, indem sie auf- und abbauen, konstruieren und erforschen, mit ihren Händen und Augen interpretieren, erlaubt ihnen, ihre physische und emotionale Welt auszudrücken. Kunst ist eine großartige Möglichkeit für jedermann und ist zu Hause leicht zu verwirklichen. Und wir behaupten, dass sie eine Menge Spaß macht!

### **So helfen Sie Ihrem Kind, sich zu entspannen: Zwölf Methoden**

In diesem Abschnitt werden 12 wirksame Methoden beschrieben, mit denen Sie Ihrem Kind helfen können, sich zu entspannen und mit Spannungen, Angstzuständen oder Ängsten im Zusammenhang mit Katastrophen umzugehen.

### **Methode 1: Entspannen Sie sich selbst**

Dies ist die wichtigste Methode, um Ihrem Kind zu helfen. Wenn Sie sich gestresst fühlen, kann Ihr Kind dies spüren und sich auch gestresst fühlen. Wenn Sie sich ängstlich und angespannt fühlen, wie können Sie dann erwarten, dass sich Ihr Kind entspannt fühlt? Wenn Sie selbst entspannt sind, werden Sie ein Vorbild für Ruhe für Ihr Kind sein. Ihr Kind wird wahrscheinlich Ihr entspanntes Verhalten kopieren. Sie können lernen, sich zu entspannen, indem Sie die 10 in Teil I dieses Buches beschriebenen Bewältigungsmethoden für Erwachsene ausprobieren.

### **Methode 2: Tiefes Atmen**

Dies ist die Entspannungsmethode, um langsam und tief zu atmen. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es geht, indem Sie selbst langsam und tief atmen. Atmen Sie langsam durch die Nase für 2 Sekunden ein, halten Sie ihren Atem für 2 Sekunden an und atmen dann langsam für 2 Sekunden aus. Wiederholen Sie dies mehrmals, damit Ihr Kind es von Ihnen lernt, und lassen Sie dann Ihr Kind mitatmen. Bitten Sie Ihr Kind, jeden Atemzug still zu zählen. Üben Sie zusammen mit Ihrem Kind 20mal tief Ein- und Ausatmen. Dann hören Sie auf und fragen Ihr Kind wie entspannt es sich fühlt. Um Ihrem Kind die Konzentration zu erleichtern, bitten Sie es, sich darauf zu konzentrieren, jeden Atemzug zu zählen.

Eine andere Möglichkeit, Ihrem Kind zu helfen, sich auf tiefes Atmen zu konzentrieren, besteht darin, Ihr Kind zu bitten, beim Üben die Augen zu schließen. Wenn Ihr Kind während eines warmen Bades tiefes Atmen übt, kann dies auch dazu beitragen, dass sich Ihr Kind entspannt.

Wenn Ihr Kind 10 Jahre oder jünger ist, spielen Sie Tiefes Atmen, indem Sie Ihr Kind bitten, sich vorzustellen, ein Kung-Fu-Meister zu sein, der Entspannung praktiziert, oder ein Tiefseetaucher oder Astronaut, der Luft spart. Wenn sich Ihr Kind beim Üben von Tiefatmung unwohl fühlt, versuchen Sie es mit einer anderen Methode. Wenn Ihr Kind in der Lage ist, Tiefes Atmen zu praktizieren, weisen Sie es an, Tiefes Atmen zu praktizieren, wenn es sich angespannt fühlt.

### **Methode 3: Muskelentspannung**

Dies ist die Entspannungsmethode, mit der Ihr Kind seine Muskeln entspannen kann. Es ist schwierig, sich angespannt zu fühlen, wenn sich die Muskeln entspannt fühlen.

Es gibt zwei Möglichkeiten, Ihrem Kind beizubringen, die Muskeln zu entspannen. Bitten Sie Ihr Kind zunächst, bei einem warmen Bad an das Wort "Entspannen" zu denken. Bitten Sie Ihr Kind später nach dem Bad, wieder das Wort "Entspannen" zu denken und sich vorzustellen, dass es im warmen Bad liegt.

Zweitens können Sie Ihrem Kind zeigen, wie man Muskeln entspannt, indem Sie die Muskeln alle 5 Sekunden lang anspannen und dann plötzlich wieder entspannen, während Sie an das Wort "Entspannen" denken.

Zeigen Sie dies Ihrem Kind, indem Sie mit den Füßen zusammen und den Knien zusammen auf einem Stuhl sitzen. Legen Sie Ihre Hände auf die Seiten Ihrer Oberschenkel, so dass Sie Ihre Knie

zusammenpressen. Drücken Sie jetzt Ihre Beine zusammen und drücken Sie Ihre Knie zusammen, bis Sie Druck in Ihren Muskeln spüren. Drücken Sie 5 Sekunden lang weiter und lassen Sie dann Ihre Muskeln wieder schlaff werden. Denken Sie: "Entspann dich", während Sie loslassen. Stellen Sie sich vor, Sie sind ganz entspannt und schlaff wie eine Stoffpuppe. Beachten Sie den Unterschied zwischen angespannten und entspannten Muskeln. Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt Schmerzen haben, hören Sie auf.

Jetzt machen Sie es zusammen mit ihrem Kind. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie entspannt sich Ihre Muskeln jetzt anfühlen. Dies ist eine gute Entspannungstechnik, die Ihr Kind ausprobieren kann, wenn es sich angespannt fühlt und zu Hause oder alleine ist.

#### **Methode 4: Stellen Sie sich Ihre Lieblingsbeschäftigung vor**

Dies ist die Entspannungsmethode, bei der sich Ihr Kind eine Lieblingsbeschäftigung vorstellen kann, wenn sich Ihr Kind angespannt fühlt. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie das geht, indem Sie sich mit Ihrem Kind zusammensetzen und es selbst üben.

Sagen Sie: „Ich werde dir einen guten Weg zeigen, dich zu entspannen, indem ich mir eine Lieblingsbeschäftigung vorstelle. Meine Lieblingsbeschäftigung ist ...“ (Und hier sollten Sie Ihrem Kind sagen, was Ihre Lieblingsbeschäftigung ist. Für Sie könnte es sein an einem Strand zu liegen, mit einer Lieblingskatze zu spielen, oder neben einem Lieblingshund zu sitzen, einen Lieblingssport anzuschauen, oder überhaupt nichts zu machen). Schließen Sie dann Ihre Augen und stellen Sie sich Ihre Lieblingsbeschäftigung etwa 30 Sekunden lang vor. Wenn Sie Ihre Augen öffnen, sagen Sie Ihrem Kind, was Sie sich vorgestellt haben und wie entspannt Sie sich dabei gefühlt haben. Fragen Sie als nächstes Ihr Kind, welche Lieblingsbeschäftigung es sich vorstellen möchte. Bitten Sie es, die Augen zu schließen und sich das 30 Sekunden lang vorzustellen. Wenn die 30 Sekunden abgelaufen sind, fragen Sie ihr Kind, was es sich vorgestellt hat und ob es sich jetzt entspannter fühlt. Gratulieren sie ihrem Kind, wie gut es trainiert hat.

Als nächstes sollten Sie beide üben, sich gemeinsam Ihre Lieblingsbeschäftigung vorzustellen. Sprechen Sie nach 30 Sekunden darüber, wie entspannt Sie sich fühlen, wenn Sie sich Ihre Lieblingsaktivitäten vorstellen. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es sich entspannen kann, wenn es sich angespannt fühlt, indem es sich seine Lieblingsbeschäftigung vorstellt.

#### **Methode 5: Gedankenstoppen**

Dies ist eine Entspannungsmethode, die Ihr Kind anwenden kann, wenn es die Methoden 2, 3 und 4 gelernt hat.

Das Anhalten von Gedanken kombiniert tiefes Atmen, Muskelentspannung und die Vorstellung Ihrer Lieblingsaktivität. Immer wenn Ihr Kind anfängt, einen unangenehmen Gedanken über die Katastrophe oder irgendetwas anderes zu haben, kann es den unangenehmen Gedanken mit Gedankenstoppen ausschalten.



Sagen Sie Ihrem Kind: „Wenn du einen unangenehmen Gedanken hast, stelle dir vor, jemand ruft das Wort STOP. Atme dann langsam und tief ein, denke an das Wort „Entspannen“, lasse deine Muskeln schlaff werden wie eine Stoffpuppe und denke an deine Lieblingsaktivität, während du weiter langsam und tief atmest.“ Zeigen Sie Ihrem Kind, wie das geht, indem Sie jeden Schritt laut beschreiben, während Sie es selbst tun.

Sagen Sie: „Ich werde dir zeigen, wie man Gedanken stoppen kann. OK, jetzt geht’s los. Zuerst denke ich einen unangenehmen Gedanken über die Katastrophe. Er ist sehr unangenehm, deshalb möchte ich ihn mit Gedankenstoppen ausschalten. Zweitens stelle ich mir jemanden neben mir vor, der "Stop" ruft. Drittens atme ich langsam tief ein (Elternteil: atmen Sie langsam und laut ein und dann aus). Viertens denke ich an das Wort "Entspannen" und lasse meine Muskeln schlaff werden. Fünftens, wenn ich zehnmal langsam und tief atme, denke ich an meine Lieblingsbeschäftigung.“

Wenn Sie fertig sind, sagen Sie Ihrem Kind, wie entspannt Sie sich bei dieser Methode fühlen. Bitten Sie als nächstes Ihr Kind, Ihnen die 5 Schritte des Gedankenstoppen aufzuzählen. Korrigieren Sie alle Fehler. Wenn Ihr Kind die 5 Schritte beschreiben kann, bitten Sie es, sie zu beschreiben, während es die einzelnen Schritte übt. Korrigieren Sie erneut alle Fehler, die es dabei macht. Gratulieren Sie ihrem Kind zu jedem Schritt, den es gut macht. Bitten Sie es dann anschließend die 5 Schritte des Gedankenstoppen im Stillen zu üben. Lassen Sie es Gedankenstoppen 3 oder 4 Mal mit ihnen zusammen üben (jedes Mal für ungefähr 1 Minute). Sprechen Sie mit ihrem Kind darüber, wie entspannt es sich fühlt, nachdem es Gedankenstoppen versucht hat. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Gedankenstoppen eine Methode ist, welche es jedes Mal anwenden kann, wenn es einen unangenehmen Gedanken hat, der es angespannt oder ängstlich macht.

### **Methode 6: Ihr eigener Trainer sein**

Dies ist die Methode zum Entspannen, indem Sie ermutigende Gedanken an sich selbst senden. Sie halten für sich eine "Aufmunterungsansprache", wie ein guter Trainer eine "Aufmunterungsansprache" halten könnte, um die Stimmung seines Teams vor einem großen Spiel zu verbessern.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind folgendermaßen: „Jedes Mal, wenn du dich angespannt oder ängstlich fühlst, tue so als ob du der Trainer deiner Lieblingsmannschaft wärst, und spreche aufmunternd zu dir selbst. Denke positive Gedanken wie:

„Du kannst es schaffen.“

„Entspann dich, alles wird gut.“

„Bleibe ruhig.“

„Ich kann damit umgehen.“

„Atme langsam und mach es in Ruhe.“

„Ich habe es schon einmal geschafft.“

„Meine Eltern werden stolz auf mich sein.“

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie das geht, indem Sie es selbst machen. Sagen Sie: „Beobachte mich, wie ich es versuche. OK, ich fühle mich langsam angespannt, also weiß ich, dass dies ein Zeichen dafür ist, dass ich anfangen sollte, mein eigener Trainer zu sein und mir einen aufmunternden Vortrag halten sollte. So geht's ... „ich kann damit umgehen.“ „Entspanne dich, alles wird wieder gut ... Ich kann es schaffen ... Atme langsam und bleibe ruhig ... Ich habe es schon einmal geschafft ... Meine Familie wird stolz auf mich sein ... “.

Teilen Sie Ihrem Kind mit, wie Sie sich entspannter fühlen, wenn Sie Ihr eigener Trainer sind. Bitten Sie Ihr Kind als Nächstes, jeden Schritt von Sein-eigener-Trainer-Sein laut zu beschreiben, während es vor Ihnen steht. Korrigieren Sie alle Fehler und gratulieren Sie ihrem Kind zu den Teilen, die es gut gemacht hat.

Bitten Sie Ihr Kind als nächstes, 2 Minuten lang still zu üben, sein eigener Trainer zu sein. Sprechen Sie darüber, wie es gelaufen ist, und fragen Sie ihr Kind, welche aufmunternden Aussagen es selbst zu sich gesagt hat. Gratulieren Sie ihrem Kind, dass es ein guter Trainer ist.

Sagen Sie ihrem Kind, es soll es jetzt auch selbst versuchen, wenn es sich angespannt fühlt. Vielleicht möchten Sie einige der positiven Trainer-Aussagen, die Ihr Kind gerne verwenden würde, auf eine kleine Karteikarte schreiben. Sagen Sie ihrem Kind, dass es diese Karteikarte in eine Tasche stecken und sie lesen kann, wenn es eine schlechte Erinnerung hat und eine positive Trainer-Aussage benötigt.

### **Methode 7: Die "Ja ... Aber" Technik**

Dies ist eine Entspannungsmethode, um Ihr Kind auf etwas Positives in einer Situation hinzuweisen, welche es für negativ hält.

Wenn Ihr Kind sagt: „Ich fürchte, du wirst das Coronavirus bekommen und sterben“, so können Sie sagen: „Es ist unwahrscheinlich, dass ich das Coronavirus bekomme, weil ich soziale Distanzierung und Händedesinfektionsmittel verwende. Die meisten Personen, die am Coronavirus erkranken, erholen sich wieder. Wenn ich also krank werden würde, hätte ich eine sehr gute Chance, mich zu erholen und wieder in Ordnung zu sein.“

Wenn Ihr Kind sagt: „Das Erdbeben (Feuer, usw.) hat Menschen getötet“, können Sie sagen: „Ja, das stimmt, aber viele wurden nicht getötet und die meisten Menschen wurden überhaupt nicht verletzt.“

Wenn Ihr Kind sagt: „Terroristen werden unsere Stadt zerstören“, können Sie sagen: „Terroristen haben eine Stadt angegriffen, aber es gab keine weiteren Angriffe und wir sind hier in Sicherheit.“

Wenn Ihr Kind sagt: „Ich fürchte, es wird eine weitere Flut geben (Tornado usw.) und ich weiß nicht, wo ich dich finden kann“, sagen Sie: „Ja, es könnte möglicherweise eine weitere Katastrophe geben, aber selbst wenn wir für eine Weile getrennt wären, würden wir dich wieder finden und dann werden wir wieder zusammen sein “(jetzt könnten Sie einen Familienplan besprechen, wie Sie alle wieder zusammenkommen würden, falls Sie vorübergehend getrennt wären).

Wenn Sie diesen "Ja ... Aber" -Ansatz verwenden, erkennen Sie an, dass das von Ihrem Kind beschriebene ängstliche Ereignis teilweise wahr ist, und weisen dann aber auf etwas Positives hin, das ihr Kind übersehen hat. Dies ist eine Möglichkeit, Ihrem Kind Hoffnung zu geben und seine Anspannung zu verringern.

### **Methode 8: Gegenseitiges Geschichtenerzählen**

Dies ist ein Ansatz, der besonders bei kleinen Kindern unter 10 Jahren nützlich ist.

Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen eine Geschichte über die Katastrophe zu erzählen. Wenn die Geschichte ein gruseliges Ende hat, können Sie sie nacherzählen, ihr aber ein glückliches Ende geben. Setzen Sie den Lieblingshelden Ihres Kindes in die Geschichte ein und beschreiben Sie, wie der Held Ihrem Kind hilft, erfolgreich damit umzugehen.

Für Jungs könnte man sagen: „... und Spiderman bringt zusammen mit dir die anderen Kinder in Sicherheit. Du weist Spiderman auf ein Telefon hin und zusammen ruft Ihr dann die Eltern an. Spiderman sagt zu dir: „Du hast großen Mut. Ich bin glücklich, dich an meiner Seite zu haben.“

Für Mädchen könnte man sagen: „Zusammen mit Wonder Woman verlässt du die Schule und gehst nach Hause. Wonder Woman gratuliert dir, wie mutig du bist und Sie kommt mit dir nach Hause, und wir sitzen alle zusammen mit Wonder Woman an deiner Seite.“ Dies sind nur kurze Beispiele, um Ihnen eine Idee zu geben. Sie können längere Geschichten erfinden, in denen der Held Ihrem Kind hilft und ihm zu seiner Tapferkeit gratuliert.

### **Methode 9: Belohnung von Tapferkeit und Ruhe**

Dies ist die Methode, jene Momente zu bemerken, in denen Ihr Kind mutig oder ruhig handelt und Sie es dann loben können.

Wenn Ihr Kind sehr ängstlich war, warten Sie auf einen Moment, in dem es leise fernsieht (oder ruhig eine andere Aktivität ausführt) und sagen Sie dann: „Ich bin so stolz darauf, wie du dich entspannen kannst.“

Wenn ihr Kind Angst hatte, alleine zur Schule zu gehen oder nicht bei Ihnen zu sein, geht aber dann ein oder zwei Mal alleine, dann können Sie sagen: „Ich bin so stolz darauf, wie du heute alleine zur Schule gegangen bist. Du warst sehr mutig.“ Machen Sie kein großes Theater darüber, dass Ihr Kind angespannt oder ängstlich gehandelt hat. Diese Gefühle sind natürlich.

Suchen Sie nach selbst winzigen Verhaltensweisen Ihres Kindes, die Ruhe zeigen und Lob verdienen. Sagen Sie: „Ich bin so stolz, dass du nicht geweint hast, als ich dich heute in der Schule abgesetzt habe. Du bist ein sehr mutiges Kind.“ Ihr Kind schätzt ihr Lob, und möchte dann noch mutiger und ruhiger handeln.

### **Methode 10: Bücher für Kinder über den Umgang mit Angst**

Sie können Ihrem Kind helfen, sich zu entspannen, indem Sie ihm ein Buch zum Lesen geben, das eine Geschichte über andere Kinder enthält, die effektiv mit Angst und beängstigenden Situationen umgehen.

Einige Bücher für Kinder, die sich allgemein mit den Ängsten von Kindern befassen, sind:

Crist, James J. (2004). *What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids*. Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Guanci, Anne Marie (2007). *David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety*. Far Hills, NJ: Horizon Press.

Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). *What's in the Dark?* New York, NY: Parents' Magazine Press.

Meredith, Dawn (2014). *12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety*. Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.

Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). *Alex and the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers

Viorst, Judith (1987). *My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things*. New York, NY: Simon & Shuster

Bücher, die sich mit Todesängsten von Kindern befassen, sind:

Buscaglia, Leo (1982). *The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages*. Thorofare, NJ: Slack Incorporated.

Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). The memory box: A book about grief. MN: Sparkhouse Family Publishing.

Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). I Miss You: A First Look at Death. Hauppauge, NY: Barron's Educational Series

Ihre Buchhandlungsinternetseite oder lokaler Buchhändler oder Bibliothek enthält viele andere Bücher, die Ihrem Kind helfen können, mit Angst umzugehen. Sie können sich gerne an Ihren Bibliothekar oder Buchhändler wenden, um Vorschläge zu erhalten, und dann die Bücher selbst lesen, um festzustellen, ob sie für Ihr Kind geeignet sind.

Möglicherweise möchten Sie mehrere dieser Methoden ausprobieren, um Ihrem Kind zu helfen, sich zu entspannen. Wählen Sie diejenigen aus, bei denen Sie sich am sichersten fühlen, und probieren Sie sie als erstes aus. Aber denken Sie an das Wichtigste: Sie müssen zuerst selbst entspannt sein.

### **Methode 11: Spaß haben**

Oft ist es während einer Katastrophe wichtig, dass alle zu Hause bleiben, um in Sicherheit zu sein. Dies gilt insbesondere während einer Pandemie wie der Coronavirus-Pandemie. Eltern sind oft ratlos, wie sie ihren Kindern helfen können, mit Langeweile und der Unmöglichkeit, nach draußen zu gehen, umzugehen.

Karen Wood Peyton hat ein nützliches Buch mit dem Titel "Familien an der Heimatfront: Aktivitäten zur Förderung der Entwicklung und des Wachstums Ihres Kindes während einer Pandemie" geschrieben. Das Buch ist (zum jetzigen Zeitpunkt) kostenlos bei Amazon erhältlich. Dieses Buch enthält über 100 Aktivitäten, die Sie mit Ihren Kindern durchführen können. Das Buch ist in 9 Abschnitte unterteilt:

Soziale Aktivitäten rund ums Haus (z. B. Familienspielabend; Familienkostümparty).

Grobmotorische Aktivitäten rund um das Haus (z. B. Familienschnitzeljagd;

Familientraining).

Feinmotorische Aktivitäten rund um das Haus (z. B. Brettspiele spielen; mit Bausteinen spielen).

Fun Food-Aktivitäten (z. B. einen blinden Geschmackstest durchführen; eine internationale Dinner Night veranstalten).

Lernzeit (z. B. Organisieren einer Show und Erzählen; Gehen Sie ins „Museum“).

Lichter, Kamera, Action! (z. B. eine Talentshow machen; alte Heimvideos ansehen).

Basteln und Erstellen von Aktivitäten (z. B. Bauen einer Burg; Erstellen und Illustrieren eines Buches).

Aktivitäten im Freien (z. B. Blätter sammeln; Blinde Kuh spielen).

Selbstpflegeaktivitäten (z. B. Ernährung; Hygiene; Schlaf).

Der Vorteil dieser Aktivitäten besteht darin, dass viele von ihnen die ganze Familie einbeziehen, sie Spaß machen, lehrreich sind und von Stress ablenken.

## **Methode 12: Familientreffen**

Wenn es in einer Familie Spannungen gibt, sind Kinder betroffen. Das Abhalten eines Familientreffens kann ein wirksamer Weg sein, um familiäre Spannungen und Differenzen zu bewältigen, z.B. wenn Familienmitglieder darüber streiten, welche Fernsehsendung sie sehen wollen; Meinungsverschiedenheiten über Mahlzeiten oder Schlafenszeiten; jede Angelegenheit, in der ein Familienmitglied mit anderen Familienmitgliedern nicht einverstanden ist.

Ein Familientreffen ist ein Treffen, an dem alle Familienmitglieder teilnehmen, und in einem Kreis sitzen. Das Familientreffen findet normalerweise einmal pro Woche (oder bei häufigen Meinungsverschiedenheiten, z. B. zweimal pro Woche, in kürzerer Zeit) und für einen begrenzten Zeitraum (1 Stunde für eine große Familie, 30 Minuten für eine kleine Familie) statt. Ein Elternteil beschreibt zunächst die Grundregeln für das Familientreffen:

- a) Jeder hat die Möglichkeit zu sprechen.
- b) Es ist nicht erlaubt, Schimpfnamen zu rufen, zu fluchen oder zu schreien.
- c) Jedes Familienmitglied kann 2-3 Minuten über sein Anliegen sprechen.
- d) Es liegt ein Schwerpunkt darauf, die Bedenken jedes Familienmitglieds zu verstehen und eine Lösung für etwaige Probleme zu finden.
- e) Die "Sprecherlaubnis", durch ein Stofftier oder einen Ball, wird dem Sprecher übergeben, um alle anderen daran zu erinnern, dass nur diese Person, die dieses Objekt in der Hand hält, sprechen darf.

Nachdem das Familienmitglied mit der Sprecherlaubnis sein Anliegen für maximal 3 Minuten vorgetragen hat (ein Familienmitglied sollte der Zeitnehmer sein), wird die Erlaubnis des Sprechers an die Person auf der rechten Seite weitergegeben, die dann auf Wunsch bis zu 3 Minuten sprechen kann, oder die Sprecherlaubnis an die nächste Person rechts davon weiter geben kann. Dieses abwechselnde Sprechen wird so lange fortgesetzt, bis die für das Familientreffen festgelegte Zeit abgelaufen ist.

Das folgende Beispiel eines Familientreffens bezieht sich auf eine Familie, in der Mutter und Vater ein Familientreffen beantragt haben, um einen Streit zwischen dem Sohn (10 Jahre) und der Tochter (8 Jahre) zu erörtern.

Mutter: Ich möchte unser Familientreffen beginnen. Bitte denkt an die Regeln: Wir müssen alle respektvoll sprechen: kein Schreien, Schimpfnamen nennen oder Fluchen. Unser Ziel ist es, die Bedenken und Standpunkte jedes Familienmitglieds zu hören und zu versuchen, Lösungen für etwaige Probleme zu finden.

Vater: Wir sind eine Familie und was einen von uns betrifft, betrifft uns alle. Denkt bitte daran, dass nur die Person mit der Sprecherlaubnis - wir werden diesen Ball verwenden - sprechen darf und bis zu 3 Minuten sprechen kann.

Mutter: (gibt der Tochter den Ball) OK, du fängst an und erzählst uns von deinem Anliegen?  
Tochter: (hält den Ball) Immer wenn ich fernsehe, kommt er (zeigt auf den Bruder) herein und wechselt den Kanal.

Sohn: Nein, das tue ich nicht!

Mutter: Sohn, du musst warten, bis du an der Reihe bist. Nur die Person mit dem Ball kann sprechen. Tochter, bitte mach weiter.

Tochter: Meine Lieblingssendung ist am Mittwoch um 17 Uhr und gestern, als ich sie ansah, griff er nach der TV-Fernbedienung und wechselte den Kanal, um eine Polizeisendung anzusehen. Ich bat ihn, zurückzuschalten, aber er schrie mich nur an, wegzugehen.

Mutter: Danke, dass du deine Gefühle mit uns geteilt hast. Das muss für dich sehr ärgerlich gewesen sein. Jetzt gib den Ball an deinen Bruder weiter. Sohn, jetzt bist du dran zu reden.

Sohn: Es ist nicht fair! Sie schaut sich nur Zeichentrickfilme an. In meiner Show geht es um Sport, und sie läuft gleichzeitig, und sie ist wichtiger. Und ich bin älter!

Mutter: Danke, dass du deine Gefühle mit uns geteilt hast. Bitte gib den Ball an den Vater weiter. Vater, du bist jetzt dran.

Vater: Ich denke, wir brauchen eine Lösung, die für euch beide funktioniert. Ich empfehle, dass wir beide Programme jede Woche aufnehmen und dann jeder von euch sie zu einer anderen Zeit anschauen kann. (gibt den Ball an die Mutter weiter).

Mutter: Ich sehe ein Problem: Was ist, wenn beide ihr Programm gleichzeitig anschauen möchten? (gibt den Ball an die Tochter weiter).

Tochter: Was wäre, wenn wir uns abwechseln würden? Ich könnte meine Sendung an einem Tag sehen und er könnte seine Sendung an einem anderen Tag sehen (gibt den Ball an den Bruder weiter).

Sohn: Ich könnte die Tage auf ein Blatt Papier schreiben und unsere Namen an verschiedenen Tagen eintragen, damit wir wissen, wer an der Reihe ist (gibt den Ball an die Mutter weiter).

Mutter: Unsere Zeit für das Familientreffen ist fast abgelaufen. Das klingt nach einer guten Lösung! Sind sich alle einig, dass wir es so versuchen? (jeder stimmt zu). Wenn wir unser nächstes Familientreffen haben, können wir darüber sprechen, wie es gelaufen ist.

Der Vorteil eines Familientreffens besteht darin, dass Familienthemen auf strukturierte Weise diskutiert werden können, sodass kein Familienmitglied das Gespräch monopolisieren kann. Es gibt andere Möglichkeiten, ein Familientreffen abzuhalten. Ein

nützliches Buch über das Abhalten von Familientreffen dieser Art ist: Handbuch für Familientreffen: Füreinander da sein, einander zuhören.

## ÜBER DIE AUTOREN

### Dr. Valerie Appelton

Dr. Appleton hat einen Doctor of Education (Ed.D.) in Pädagogischer Psychologie von der Universität von San Francisco. Sie war eine der ersten Doktoranden, die im Beratungszentrum des Zentrums für Kinder- und Familienentwicklung der Universität von San Francisco arbeitete. Dr. Appleton war Professorin und Dekanin an der Eastern Washington University in Cheney, Washington, wo sie Kunsttherapie unterrichtete. Sie war auch eine Mentorin für viele andere Kunsttherapeuten, die ihren einzigartigen Unterrichtsstil lobten. Zu ihren Veröffentlichungen gehören: „Wege der Hoffnung: Kunsttherapie und die Lösung von Traumata“, „Ein Kunsttherapieprotokoll für die medizinische Traumasituation“, „Teambildung in Bildungseinrichtungen“, „Schulkrisenintervention: Aufbau effektiver Krisenmanagementteams“, und "Verwendung von Kunst in der Gruppenberatung mit Amerikanischen Ureinwohner - Jugendlichen." Wir sind traurig über ihren frühzeitigen Tod im Jahr 2005. Wir danken Dr. Appleton für ihren einzigartigen kunsttherapeutischen Beitrag zu Katastrophenschock: Wie man mit dem emotionalen Stress einer schweren Katastrophe umgeht.

### Dr. Brian Gerrard

Dr. Gerrard hat einen Dokortitel in Soziologie von der University of New South Wales in Sydney, Australien, und einen Dokortitel in Beratungspsychologie von der University of Toronto. Dr. Gerrard ist emeritiertes Fakultätsmitglied der Universität von San Francisco, wo er das Master-MFT-Programm entwickelte und 14 Jahre lang als MFT-Koordinator fungierte. Sein Schwerpunkt liegt auf der Integration von Familiensystemen und Lösungsansätzen. Er ist ein erfahrener Administrator und war dreimal Vorsitzender der USF-Abteilung für Beratungspsychologie. Derzeit ist er Vorstandsmitglied des Zentrums für Kinder- und Familienentwicklung der Universität von San Francisco. Das von Dr. Gerrard mitbegründete Zentrum verwaltet seit Jahren das größte und am längsten laufende schulbasierende Familienberatungsprogramm seiner Art in den USA. Das Mission Possible-Programm hat mehr als 20.000 Kindern und Familien in über 70 Schulen in der Bay Area geholfen. Dr. Gerrard ist außerdem Vorsitzender des Instituts für schulbasierende Familienberatung und Symposiumsdirektor des Oxford Symposium in schulbasierender Familienberatung. Derzeit ist Dr. Gerrard Chief Administrative Officer und Mitglied der Kernfakultät des Western Institute for Social Research in Berkeley, Kalifornien. Er ist leitender Herausgeber des Buches Schulbasierende Familienberatung: Ein Leitfaden für interdisziplinäre Praktiker (Routledge, 2019). Brian lebt in Florida mit seiner Frau Olive und mehr Katzen als er gerne zugeben möchte.

### Dr. Suzanne Giraudo



Suzanne Giraudo ist klinische Direktorin der Abteilung für Pädiatrie des Kalmanovitz Child Development Center am California Pacific Medical Center. Dr. Giraudo ist Psychologin und arbeitet mit Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Familien. Sie ist seit über 25 Jahren in den kommunalen Gesundheitsprogrammen des Medical Centers aktiv. Darüber hinaus war sie 12 Jahre lang Mitglied der Kinder- und Familienkommission für San Francisco, derzeit Mitglied der San Francisco Health Commission, Treuhänderin der DeMarillac Academy im Beirat der Gesundheitsberufe der Universität von San Francisco. Dr. Giraudo war Vorstandsmitglied vieler gemeinnütziger Organisationen, darunter das Hamilton Family Center, Coleman Advocates, Home Away From Homelessness und Catholic Charities. Sie hat viele Präsentationen gehalten und an Forschungen in den Bereichen Bildung, Gesundheit, Kinderentwicklung und psychische Gesundheit / Verhaltensgesundheit teilgenommen. Dr. Giraudo wurde für ihre Beiträge mit dem Local Heroes Award der Bank of America, dem Presidents Award des California Pacific Medical Center und dem 12. Assembly District Woman of the Year Award des State Legislature ausgezeichnet. Suzanne wurde in San Francisco geboren und lebt mit ihrem Ehemann in dieser Stadt.

#### **Dr. Emily S. Girault**

Dr. Girault hat einen Dokortitel in Pädagogik von der Stanford University. Sie ist Mitglied der Emerita-Fakultät in der Abteilung für Beratungspsychologie an der Universität von San Francisco. Sie unterrichtete Kurse in Gruppenberatung, Familientherapie, Persönlichkeit sowie Feldforschung in Ehe- und Familientherapie. Dr. Girault war maßgeblich an der Entwicklung des ersten Ehe- und Familientherapieprogramms der Abteilung für Beratungspsychologie außerhalb der Universität in Palo Alto, Kalifornien, beteiligt, welches zum Vorbild für viele andere Off-Campus-Programme der Universität wurde. Sie war außerdem Mitbegründerin des Zentrums für Kinder- und Familienentwicklung der Universität von San Francisco. Das Zentrum verwaltet seit Jahren das größte am längsten laufende schulbasierende Familienberatungsprogramm seiner Art in den USA. Das Mission Possible-Programm hat mehr als 20.000 Kindern und Familien in über 70 Schulen in der Bay Area geholfen. Dr. Girault war Gründungsmitglied des Instituts für schulbasierte Familienberatung und spielte eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des Oxford-Symposiums für schulbasierte Familienberatung. Ihr mitautorierter Artikel „Resource Personnel Workshops: Ein Teamansatz für den Bildungswandel“ wurde in der Zeitschrift Social Education veröffentlicht. Dr. Giraults Forschungsinteressen liegen in der schulbasierten Familienberatung, im reflektierenden Unterricht und im psychologischen Typ (Myers-Briggs-Typindikator).

#### **Dr. Sue Linville Shaffer**

Sue Linville Shaffer hat einen Doctor of Education (Ed.D.) in Beratungspsychologie von der Universität von San Francisco. Von 1989 bis 2018 unterrichtete sie als Mitglied der Adjunct Faculty an der Universität von San Francisco im Graduiertenprogramm für Beratungspsychologie. Sue war von 1990 bis 2005 als Beraterin und Trauerspezialistin für

das Mid-Peninsula Pathways Hospice tätig und entwarf und leitete Hospizgruppen und Fortbildungsmaßnahmen für Krankenhaus- und Pflegepersonal in der Bay Area. Ab 2006 wurde Sue Beraterin und klinische Mitarbeiterin bei Kara, einer gemeinnützigen Trauerberatungsagentur, die Familien und Kindern in Palo Alto, Kalifornien, Unterstützung bei Trauer und Trauma bietet. Von 2006 bis 2020 war sie als Director of Clinical Services für diese Agentur tätig. Zwischen 2011 und 2016 nahm Sue am Advanced Critical Incident Stress Management-Team Bay Area (CISM) teil und ermöglichte Nachbesprechungen und Kriseninterventionen in verschiedenen Bereichen, einschließlich in Schulen, Agenturen und an Arbeitsplätzen in der Bay-Area. Sue hat seit 30 Jahren eine klinische Privatpraxis in Menlo Park, Kalifornien. Derzeit arbeitet sie mit Erwachsenen, Jugendlichen und Familien, und unterstützt Gruppen für junge Witwen und Witwer, Töchter, die über den Verlust der Mutter trauern, und andere Gruppen, die mit Heilung nach Trauma und kompliziertem Verlust zu tun haben.

Bitte senden Sie uns ihre Kommentare zu "Katastrophenschock: Wie man mit der emotionalen Belastung einer schweren Katastrophe umgehen kann", indem Sie eine E-Mail an Dr. Brian Gerrard unter [gerrardb@usfca.edu](mailto:gerrardb@usfca.edu) senden. Sie können uns helfen, indem Sie uns mitteilen, welche Ansätze in dem Buch Ihnen oder Ihren Kindern am meisten geholfen haben, und uns Vorschläge zur Verbesserung von "Katastrophenschock" geben.