



Tipps für Eltern zur Begleitung von Kindern nach einer Amokfahrt

Sollte man mit Kindern über Amok und Anschläge sprechen?

Zeigen Sie sich Gesprächsbereit und hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihre Kinder über das Geschehene reden! Sprechen Kinder von sich aus das Erlebte an, so sollten sich Antworten unmittelbar an den Fragen orientieren. Beantworten Sie Fragen offen und ehrlich. Halten Sie sich ausschließlich an gesicherte Fakten.

Erklären Sie, dass die Polizei alles tut, um Täter zu fassen und Rettungskräfte sich um Verletzte kümmern.

Wie kann man mit Kindern über eine Amokfahrt reden?

Vermitteln Sie die gesicherten Informationen so sachlich wie möglich. Versuchen Sie einerseits nicht, das Geschehene „klein zu reden“ oder „herunterzuspielen“, um Ihre Kinder vermeintlich zu schützen. Äußern Sie andererseits aber auch nichts, was zusätzliche Ängste auslösen könnte. Spekulationen über etwaige Folgen der Amokfahrt oder über andere Gewalttaten sind Kindern gegenüber unangebracht.

Verheimlichen Sie Ihre eigene Betroffenheit nicht. Kinder spüren rasch, wenn Ihnen etwas vorenthalten wird und fühlen sich dann u. U. betrogen oder ausgegrenzt. Erklären Sie ggf., warum Sie auch selbst besorgt oder traurig sind, damit Kinder Ihr Verhalten angemessen einordnen können.

Wie soll mit der Berichterstattung in den Medien umgegangen werden?

Kinder von sämtlichen Medienberichten fern zu halten, ist weder möglich noch sinnvoll. Lassen Sie Ihre Kinder mit den Medienberichten jedoch keinesfalls allein. Schauen Sie einzelne Meldungen, insbesondere spezielle Kindernachrichten, ggf. gemeinsam an. Zudem sollte der Medienkonsum begrenzt werden: Ständige Wiederholungen von schrecklichen Bildern und Videos, insbesondere auch im Internet, können zusätzlich erheblich belasten.

Welche Reaktionen können Kinder zeigen?

Kinder, die von einer Gewalttat erfahren haben, können unterschiedliche Reaktionen zeigen. Dazu gehören z. B. Konzentrationsschwierigkeiten, Alpträume, Ängstlichkeit oder Gereiztheit. Manche Kinder bringen ihre Befindlichkeit auch in Zeichnungen oder in ihren Spielen zum Ausdruck. Solche Reaktionen sind zunächst normal, zeigen Sie Verständnis dafür. In den meisten Fällen klingen diese Reaktionen nach kurzer Zeit wieder ab. Wenn sie jedoch sehr stark ausgeprägt sein sollten oder mehrere Wochen anhalten, sollten Sie sich an einen Experten/eine Expertin (z. B. Kinderarzt, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin) wenden. Manchmal kann professionelle Unterstützung bei der Bewältigung des Erlebten notwendig sein. Scheuen Sie sich dann nicht, diese in Anspruch zu nehmen.

Was hilft Kindern bei der Verarbeitung von problematischen Erlebnissen?

Machen Sie deutlich, dass und wie den betroffenen Menschen geholfen wird. Weisen Sie darauf hin, dass die Verletzten in Krankenhäusern und dort „in guten Händen“ sind. Sprechen Sie darüber, wie Menschen sich gegenseitig trösten und für Unterstützung sorgen können. Lenken Sie die Aufmerksamkeit Ihrer Kinder auch auf positive Aspekte, etwa darauf, dass viele Menschen in Sicherheit gebracht werden konnten und die Polizei sehr rasch vor Ort gewesen ist.

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern, ob es etwas gibt, was sie selbst tun könnten. Kinder können z. B. symbolisch eine Kerze anzünden, für die Betroffenen beten oder in einem Brief aufschreiben, was sie den Betroffenen gerne mitteilen würden.