

INFORMATIONSBLATT

für Hochwassergeschädigte

Gerne möchten wir Ihnen nachfolgende Informationen aus dem Bereich der Akutbetreuung und Krisenintervention nach belastenden Ereignissen und Notfallsituationen zur Verfügung stellen. Dies soll Sie dabei unterstützen, mögliche körperliche und / oder emotionale Reaktionen besser zu verstehen.

Außerdem informieren wir Sie über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für Hochwassergeschädigte.

Allgemein:

Oft stellt ein Notfallereignis eine massive Veränderung des Alltags sowie der sozialen Sicherheit dar. Sind Sie selbst oder Ihr Kind von einem Ereignis betroffen, bemerken Sie vielleicht körperliche und / oder emotionale Veränderung, die belasten. Diese Reaktionen sind an und für sich NORMALE Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis und dienen einem gesunden Verarbeitungsprozess. Solche Reaktionen sind oft unterschiedlich und können direkt nach dem Ereignis, aber auch verzögert auftreten und dauern für gewöhnlich einige Tage bis zu vier Wochen an.

Beispiele für solche Reaktionen sind

- Sich aufdrängende Erinnerungen (an das Ereignis) in Form von Bildern, Gerüchen, Geräuschen etc.
- Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, körperliche Unruhe etc.
- Vermeidung von bestimmten Orten, Personen etc., die mit dem Ereignis in Zusammenhang stehen
- Verschiedene Emotionen, die sich immer wieder abwechseln (z.B. Angst, Trauer, Verzweiflung, Ärger, Wut...)
- Ein Gefühl von innerer Teilnahmslosigkeit, Rückzug vom sozialen Umfeld

Bei Kindern variieren die Reaktionen je nach Alter und Entwicklungsstand und können sich auch wie folgt zeigen:

- Verstärktes Bindungsverhalten
- Spezifische und generalisierte Ängste (z.B. Trennungsangst, z.B. Angst vor Regen nach einem Hochwasser, vor Autos nach einem Verkehrsunfall etc.)

- Ängstliche Fragen über das traumatische Geschehen oder den Tod
- Alpträume und Flashbacks
- Irrationale Schuldgefühle
- Leistungsrückgang in der Schule
- Scheinbare Lügen (Verfälschungen bei wiederholter Schilderung des Ereignisses)
- Regressive Symptome (Einnässen, Daumenlutschen, Stottern)
- Sozialer Rückzug, Vermeidungsverhalten
- Geringe Impulskontrolle, Aggressivität

Kleinere Kinder verstehen oft nicht genau, was rund um sie vorgeht, und brauchen deshalb besondere Unterstützung und Versorgung.

Was Sie für sich selbst tun können

- Mit guten Freunden, Ihrer Familie oder sonstigen Vertrauenspersonen über das Erlebte, Ihre Reaktionen, Gefühle usw. sprechen
- Sich Zeit für Ihre Bedürfnisse und Gefühle zugestehen: Trauer, Angst aber auch Wut dürfen sein! Die Bandbreite an möglichen Reaktionen und Emotionen ist unendlich groß und kann innerhalb kürzester Zeit auch immer wieder schwanken
- Auf eine ausgewogene Ernährung und auf ausreichend Schlaf- und Erholungsphasen achten
- Sich auch in dieser schweren Zeit etwas Gutes tun, auch wenn es Kleinigkeiten sind
- Eine gewisse Alltagsroutine wiederaufnehmen, dies kann Halt und Struktur geben
- Auf spezielle Bedürfnisse von betroffenen Kindern und Jugendlichen eingehen, wie z.B. das altersgerechte Beantworten von Fragen, Durchführen von gemeinsamen Ritualen usw.
- Sich professionelle Unterstützung von außen holen: manchmal kann es hilfreich sein, mit jemandem Außenstehenden zu reden

Was Sie für Ihr Kind jetzt tun können

Sicherheit und Zuwendung geben

- Versichern Sie dem Kind, dass es geliebt wird.
- Achten Sie darauf, dass immer jemand da ist, an den sich das Kind wenden kann. Verbringen Sie extra Zeit mit ihm. Lassen Sie intensiven Kontakt auch zu Haus- oder Kuscheltieren zu.
- Betonen Sie die Sicherheit im Alltag des Kindes: Personen, Abläufe, Strukturen, die weiter für das Kind da sind und funktionieren.

Fragen ehrlich beantworten

- Vermitteln Sie dem Kind, dass es alles fragen darf. Wehren Sie keine Frage des Kindes ab, so überraschend oder schmerzhaft sie für die Erwachsenen auch sein mag.
- Achten Sie auf offene und angedeutete Fragen des Kindes. Helfen Sie ihm, wenn nötig, seine konkreten Vorstellungen über das Geschehene auszudrücken.
- Antworten Sie auf die Fragen kurz, in einfachen Worten und ehrlich.
- Kindgerecht erklären bedeutet: auf eine Frage genau so weit eingehen, wie das Kind gefragt hat. Erklären Sie nichts, das das Kind jetzt nicht wissen möchte.
- Bleiben Sie geduldig, wenn das Kind dieselben Fragen wieder und wieder stellt.
- Sagen Sie ehrlich, wenn Sie auf eine Frage keine Antwort haben.
- Führen Sie keine langen Gespräche, sondern machen Sie immer wieder Gesprächsangebote. Drängen Sie das Kind nicht zum Reden.

Gefühle teilen und aushalten

- Verbergen Sie Ihre eigenen Gefühle, z.B. Trauer nicht vor dem Kind. Erklären Sie, warum Sie weinen.
- Erlauben Sie dem Kind, seine Gefühle zu zeigen, traurig, wütend, ängstlich und anhänglich zu sein.
- Achten Sie auf Signale, wenn das Kind über seine eigenen Gedanken und Gefühle reden möchte. Hören sie aufmerksam zu, ohne zu unterbrechen oder zu urteilen.
- Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, sich aktiv auszudrücken (spielen, zeichnen, schreiben, gestalten).
- Finden Sie einen „sicheren Ort“, an den sich das Kind zurückziehen kann, wenn es von unerwarteten oder sehr starken Gefühlen überwältigt wird.
- Lassen Sie zu, dass das Kind von der Trauer in andere Gefühle „wechselt“. Kinder brauchen emotionale Pausen und Ablenkung.

Das Kind teilhaben und etwas tun lassen

- Besprechen Sie die Rolle des Kindes dabei und fragen Sie, was es – im Rahmen der Möglichkeiten – tun möchte (und was nicht).
- Fördern Sie Spiel und Bewegung des Kindes: mit Gleichaltrigen, Familienmitgliedern, vertrauten Erwachsenen usw.

Alltagsroutine einhalten

- Halten Sie die gewohnten Routinen ein: Essenszeiten, Schlafengehen, Familienrituale usw. und bewahren Sie den Alltag so gut wie möglich.

- Bieten Sie Unterstützung bei kommenden Anforderungen (in der Schule, Freizeit etc.) an, aber lassen Sie keine Schon- und Vermeidungsverhalten zu (weniger Aufgaben geben oder Ähnliches). Fragen Sie das Kind, was es braucht, um die Aufgaben zu schaffen.
- Halten Sie den Kontakt mit Gleichaltrigen, Schulkameradinnen etc. aufrecht. Lassen Sie die Kinder miteinander spielen und einander ablenken.
- Ermöglichen Sie immer wieder auch positive Gefühle und bauen Sie freudige Ereignisse ein.

Wenn nach ca. 4-8 Wochen noch große Belastungen bestehen, denken Sie an professionelle Unterstützung! Wenden Sie sich gerne an das AKUTteam NÖ unter der Hotline-Nummer 0800 144 244. Wir unterstützen Sie dabei, das passende Angebot zu finden.

Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für Hochwassergeschädigte

- Dokumentieren Sie die Schäden nach Möglichkeit mit Fotos.
- Nehmen Sie mit Ihrer Versicherung Kontakt auf (Haushaltsversicherung, Gebäudeversicherung, Fahrzeug-Kaskoversicherung).
- Katastrophenbeihilfe für Privatpersonen: Melden Sie Schäden formlos bei der Gemeinde. Die örtlich zuständige Gemeinde wird die weiteren erforderlichen Schritte veranlassen. Schadenserhebungskommissionen nehmen die Schäden auf. Informationen finden Sie unter:
<https://www.noegv.at/noe/Katastrophenschutz/Katastrophenbeihilfe.html>
- Die Hochwasserschäden sind steuerlich absetzbar.
- In den nächsten Tagen und Wochen werden vermutlich weitere Angebote gesetzt werden!

Literaturquelle:

Interventionen der Notfallpsychologie; Was man tun kann, wenn das Schlimmste passiert; Clemens Hausmann, 2016, Facultas Verlags- und Buchhandels AG