Ein Unfall – was nun?

OSTSCHWEIZER KINDERSPITAL

Ein Unfall – was nun?

Liebe Eltern

Ihr Kind hat vor kurzem einen Unfall erlitten. Neben körperlichen Verletzungen können auch psychische Reaktionen auftreten. Es kann sein, dass besonders unmittelbar nach dem Unfall Reaktionen wie (Trennungs-) Ängste, Albträume, Nervosität, aggressives Verhalten, Entwicklungsrückschritte u.a. auftreten.
Solche Reaktionen sind in der ersten Zeit der Situation angemessen.

Das Allerwichtigste

Versuchen Sie, Ihr Kind zu beruhigen. Je nach Alter des Kindes hilft Nähe, Zuwendung und eine möglichst gewohnte Alltagsstruktur. Kinder oder Jugendliche sollen über den Unfall oder das Geschehen reden dürfen, allerdings nicht zum Gespräch gedrängt werden.

Das können Sie JETZT tun

- Sicherheit vermitteln
- Beruhigen
- Vermehrte Zuwendung
- Gespräch/Spiel
- So viel Normalität wie möglich schaffen
- Beobachten, ob Veränderungen auftreten, diese vorübergehend sind, mehrere Tage dauern und/oder schlimmer werden
- Loben und ermutigen für Fortschritte/ Angst- und Schmerzbewältigung.

Falls Sie selbst oder weitere Familienmitglieder am Unfall beteiligt waren oder aus anderen Gründen beunruhigt sind, nehmen Sie **Unterstützung** in Anspruch. Sie helfen Ihrem Kind am besten, wenn Sie dafür sorgen, dass Sie selbst wieder zur Ruhe kommen.

Während der stationären Behandlung können Sie sich an Ärztinnen und Ärzte oder Pflegefachpersonen wenden, die Ihnen oder z.B. auch Geschwistern den **Kontakt zu einer spezialisierten Fachperson** vermitteln.

Darauf können Sie SPÄTER achten

Oft reagieren Kinder und Jugendliche unmittelbar nach dem Unfall kaum. Erst mehrere Wochen oder sogar Monate später treten bei einigen ungewohnte Verhaltensänderungen wie z.B. Rückzug, Aggressionen, Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall und Schlafstörungen auf. Falls spezifische Symptome wie unangenehme Wiedererinnerungen, Vermeidungsreaktionen und innere Unruhe nicht vorübergehend sind, spricht man von einer posttraumatischen Belastungsstörung.

Holen Sie sich HILFE, wenn

- Ihr Kind oder Sie als Eltern leiden und sich hilflos oder ratlos fühlen.
- die Symptome nicht abklingen.
- gravierende Verhaltens- und Wesensveränderungen beim Kind auftreten.
- Sie sich durch die Belastung oder Betreuung überfordert fühlen.
- Sie von Schuldgefühlen geplagt werden.
- die Reaktionen Ihres Kindes auf den Unfall oder das Ereignis erst Wochen oder Monate später auftreten und Wiedererinnerungen, Vermeidungsverhalten oder innere Unruhe zur Folge haben .

V01 | 2022

KONTAKT AMBULANTE TRAUMASPRECHSTUNDE

INFORMATION & ANMELDUNG

Ambulante Traumasprechstunde
info.psychosomatik@kispisg.ch
T +41 (0)71 243 13 78

Ostschweizer Kinderspital
Claudiusstrasse 6 | CH-9006 St. Gallen | T +41 (0)71 243 71 11 | kispisg.ch