

### Wichtig für Eltern

Am Freitag, den 22.07.16, hat eine schlimme Tat in München stattgefunden. Das haben viele von uns sehr nah miterlebt.

Niemand von uns hat damit gerechnet. Deshalb leiden wir alle und sind sprachlos und traurig.

Wir wollen Ihren Kindern helfen und haben deshalb einige Informationen zusammengefasst.

Wir Menschen reagieren auf ein Unglück sehr unterschiedlich.

Einige müssen immer wieder an diesen Tag denken. Die Bilder und Geräusche tauchen plötzlich im Kopf auf und kommen immer wieder. Das kann sehr unangenehm und verwirrend sein.

Andere können schlecht einschlafen, träumen schlecht, haben keinen Appetit oder vielleicht haben sie auch Kopfschmerzen.

Andere fühlen sich einfach nur traurig, müde und leer. Am liebsten möchte sie einfach nur „ihre Ruhe“ haben und alleine sein.

Es können aber auch ganz andere Dinge sein, die Sie an Ihrem Kind so nicht kennen, die Ihnen jedoch auffallen.

Ganz wichtig ist, dass viele dieser Reaktionen nach so einem schrecklichen Erlebnis normal sind. Sie sind nur ein Hinweis, dass das Erlebte wirklich schlimm war.

Das können Sie für Ihr Kind tun:

- Nehmen Sie sich gerade jetzt Zeit für Ihr Kind.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Erlebte und beantworten Sie ehrlich die Fragen Ihres Kindes.
- Achten Sie auf einen geregelten Tagesablauf mit festen Schlaf- und Essenszeiten. Das gibt Halt und Sicherheit.
- Motivieren Sie Ihr Kind sich zu bewegen und dazu, viel Zeit draußen zu verbringen.
- Machen Sie gemeinsam die Dinge, die Ihr Kind gerne macht.
- Sie können Ihrem Kind nur helfen, wenn es Ihnen selbst gut geht.

Wenn Sie denken, dass sich Ihr Kind noch sehr mit dem Erlebten beschäftigt, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder fragen Sie bei uns an der Schule nach, wo Sie Hilfe bekommen können.

Im Anhang finden Sie eine Liste mit Spezialisten, die Ihnen und Ihrem Kind Unterstützung beim Verarbeiten geben.

Wir wünschen Ihnen viel Kraft für die kommende Zeit.