



# Psychotherapeutische Hilfe für Kinder und Jugendliche nach schockierenden Ereignissen

---

**OPK** Ostdeutsche  
Psychotherapeutenkammer

---

Körperschaft des öffentlichen Rechts

# Psychotherapeutische Hilfe für Kinder und Jugendliche nach schockierenden Ereignissen

Nach einem schockierenden Ereignis, wie einem Attentat oder einem Amoklauf, reagieren die meisten Menschen, die direkt oder indirekt damit konfrontiert wurden, verstört und fühlen sich belastet. In den ersten Tagen und Wochen nach dem Ereignis sind unterschiedlichste Reaktionen normal.

## Typische Reaktionen bei Kindern und Jugendlichen sind:

- Alpträume, Schreckhaftigkeit und Nervosität,
- das Gefühl, das Ereignis wieder zu erleben (Geräusche, Gerüche, Anblicke),
- gedrückte Stimmung, Gereiztheit, Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen,
- Gefühle von Leere und Sinnlosigkeit, ausgeprägtes Sorgen machen, Grübeln,
- Angstzustände, z. B. Herzrasen, Schüttelfrost, Schweißausbrüche, Übelkeit, Schlafstörungen
- Rückzug und Vermeidung bestimmter Orte und Situationen.

Kinder zeigen häufig Trennungsängste. Sie können in frühere Entwicklungsstufen zurückfallen, z. B. wieder Daumen lutschen, nicht mehr allein in ihrem Bett schlafen oder tagsüber oder nachts wieder einnässen. Manche Kinder und Jugendliche versuchen, ihre Probleme zu verbergen. All das sind normale und verbreitete Reaktionen auf ein verstörendes Ereignis. Oftmals gehen die Symptome in den ersten Wochen wieder zurück.

## Was kann ich tun?

### Was Sie als Eltern tun können:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Geschehene. Erklären Sie, dass es ein außergewöhnliches und extrem seltenes Ereignis war und dass ihr Kind jetzt in Sicherheit ist.
- Achten Sie auf den Medienkonsum Ihres Kindes. Kinder im Vor- und Grundschulalter sollten keine klassischen Nachrichten sehen, sondern nur kindgerechte Informationsendungen. Kinder und Jugendliche sollten keinesfalls Videos aus dem Internet anschauen, bei denen Menschen zu Tode kommen.
- Ermöglichen Sie, dass Ihr Kind mit Ihnen oder anderen Vertrauten über seine Ängste spricht, wenn es dies möchte.
- Wenn Ihr Kind Alpträume hat, ermöglichen Sie ihm, Ihnen davon zu erzählen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind regelmäßig isst, Wasser trinkt und schläft.
- Besonders Jugendliche neigen zu riskantem Verhalten (Alkohol/Drogen, Selbstverletzungen, gefährliche Dinge tun). Sprechen Sie darüber und versuchen Sie, mit ihnen andere Wege zu finden.

## Was kann hilfreich sein?

### Es kann hilfreich sein,

- eine Tagesstruktur einzuhalten,
- etwas Angenehmes zu tun und gewohnte Tätigkeiten auszuüben,
- Trost in vertrauten Handlungen und Orten zu suchen
- mit anderen Kindern, Jugendlichen oder vertrauten Menschen etwa zu unternehmen
- Sport zu machen
- Entspannungsverfahren auszuprobieren
- Vorzulesen, zu lesen, gemeinsam (friedliche) Filme zu schauen
- Unterstützung anzunehmen: Eine Beratungshotline anzurufen oder eine Beratungsstelle aufzusuchen

Hilfs- bzw. Beratungsangebote für akute Krisensituationen bietet z.B. die **Telefonseelsorge**, die für eine anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit unter den bundesweiten Telefonnummern **0800 1110111** oder **0800 1110222** erreichbar ist.

Wenn die Beschwerden in den Tagen und Wochen nach dem Ereignis nicht weniger werden oder zu belastend sind, kann es sinnvoll sein, psychotherapeutische Hilfe zu suchen.

## Wo finde ich eine/n Psychotherapeut\*in?

**Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen** sind spezialisiert auf die Behandlung von Kindern und Jugendlichen. Sie haben ein Pädagogik-, Sozialpädagogik- oder Psychologiestudium absolviert und danach eine 3- bis 5-jährige psychotherapeutische Ausbildung mit der Approbation abgeschlossen.

**Psychologische Psychotherapeut\*innen** haben ein Psychologiestudium abgeschlossen und anschließend eine 3- bis 5-jährige psychotherapeutische Ausbildung absolviert, die mit der Approbation abgeschlossen wird.

**Psychotherapeutische Praxen** sind in der Nähe Ihres Wohnortes zu finden. Sie finden sie auf den Internetseiten der Kassenärztlichen Vereinigungen. Dazu gehen Sie auf <https://arztinfo.kvsa.de/> und geben „Psychologischer Psychotherapeut“ oder „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut“ und den Ort ein. Psychotherapeutische Praxen haben Telefonsprechzeiten, in denen Sie direkt anrufen und einen Termin vereinbaren können. **Sie benötigen keine Überweisung.**

Für eine Psychotherapie kann eine psychotherapeutische Praxis, eine Ambulanz, eine Tagesklinik oder auch eine Klinik aufgesucht werden.

## Wie gelange ich in das Versorgungssystem, wenn die Reaktionen nicht abklingen?

Neben den psychotherapeutischen Praxen für Kinder und Jugendliche gibt es **psychotherapeutische Ambulanzen**. Diese sind an Hochschulen, an Krankenhäusern oder Ausbildungsinstituten für Kinder und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen zu finden. Sie können diese direkt anrufen und einen Termin vereinbaren.

Um in einem **Krankenhaus** oder einer **Tagesklinik** behandelt zu werden, benötigen Sie in der Regel eine Einweisung durch eine/n Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*in oder eine/n Fachärzt\*in. Sie können sich in Notfällen direkt an die Ambulanz eines Krankenhauses wenden.

### Die psychotherapeutische Sprechstunde – der Türöffner zur ambulanten Psychotherapie

Die Sprechstunde ist der Türöffner zu einer Psychotherapie. In der psychotherapeutischen Sprechstunde klärt der/die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*in mit Ihnen und Ihrem Kind, welche psychischen Beschwerden Ihr Kind hat, wie diese einzuschätzen sind und ob eine Psychotherapie sinnvoll ist.

Ohne eine solche Sprechstunde kann keine Psychotherapie beantragt werden. Wenn der/die Therapeut\*in, bei dem/r Sie zur Sprechstunde waren, eine notwendige Behandlung nicht übernehmen kann, diese jedoch angezeigt ist, wird das weitere Vorgehen zur Ermöglichung gemeinsam besprochen.

## Wer versorgt?

### Terminservicestellen – Vermittlung von Sprechstunden und Akutbehandlung

Wenn Sie keinen Termin bekommen, können Sie sich, wenn Sie gesetzlich krankenversichert sind, auch an die „Terminservicestelle“ der Kassenärztlichen Vereinigung Ihres Bundeslandes wenden. Diese unterstützt bei der Vermittlung von Terminen zur psychotherapeutischen Sprechstunde und Akutbehandlung. Die Terminservicestelle ist unter **116 117** zu erreichen.

### Versicherungsschutz über die gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)

Hat das belastende Ereignis im Kontext des Schul- oder Kitabesuchs stattgefunden, liegt die Zuständigkeit für die weitere Behandlung bei den gesetzlichen Unfallkassen bzw. Berufsgenossenschaften der Länder. Die gesetzliche Unfallversicherung hat ein eigenes Psychotherapeutenverfahren. Die Schule/ Kita kann Ihnen Auskunft über die Ansprechpartner bei den Unfallkassen/ Berufsgenossenschaften geben, welcher dann die weitere Vermittlung übernimmt.

Die Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer ist die Vertretung aller Psychologischen Psychotherapeut\*innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen der Länder Sachsen-Anhalt, Sachsen, Brandenburg, Thüringen und Mecklenburg-Vorpommern. Eine fachgerechte Versorgung von Menschen, die traumatische Ereignisse erlebt haben, ist uns ein großes Anliegen.

## **Kontakt:**

**Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer  
Körperschaft des öffentlichen Rechts**

**Goyastraße 2d  
04105 Leipzig**

**Tel. 0341 462 432 0  
Fax 0341 462 432 19**

**E-Mail: [info@opk-info.de](mailto:info@opk-info.de)  
Homepage: [www.opk-info.de](http://www.opk-info.de)**