

Plötzlich ist alles anders.

**Empfehlungen für den Umgang
mit Kindern und Jugendlichen bei
Inhaftierung eines Elternteils**

Informationen für Angehörige, Bezugspersonen und Lehrkräfte von betroffenen Kindern und Jugendlichen

In der Zeit nach einer Inhaftierung ist es wichtig, dem Kind oder dem:r Jugendlichen Zeit zu widmen, für es oder ihn:sie da zu sein und zuzuhören. Manche Kinder oder Jugendliche wollen oder können jedoch nichts zur Situation sagen oder beginnen erst später – manchmal ganz unvermittelt – über etwas zu berichten oder Fragen zu stellen. Wenn das Kind möchte, sollte es Gelegenheit bekommen für sich zu sein und seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen.

Mögliche Gefühle und Reaktionen sind:

- Immer wieder genau gleiches Durchspielen des Erlebten
- Reizbarkeit, aggressives Verhalten, der Wunsch allein zu sein
- Verändertes Verhalten: ruhiger oder aktiver als gewohnt, mehr oder weniger Appetit, Schlaf- oder Durchschlafstörungen
- Ängstliches Verhalten: starke Reaktionen im Augenblick einer Trennung, Angst vor dem Dunkeln, Bauch- oder Kopfschmerzen
- Selbstverletzungen, Daumenlutschen, Einnässen, Einkoten
- Schuld- und Schamgefühle

Was Eltern und Erwachsene tun können

- Von einer Inhaftierung ist die gesamte Familie betroffen. Kinder verarbeiten solche belastenden Erlebnisse aber anders als Erwachsene und zeigen deshalb auch andere Reaktionen.
- Versuchen Sie, den Tagesablauf so zu gestalten, wie er dem Kind vertraut ist. Halten Sie an gewohnten Routinen fest, dies gibt Halt und Struktur. Informieren Sie in Absprache mit dem Kind den Kindergarten / die Schule darüber.
- Bieten Sie sich dem Kind als Zuhörer:in an, wenn es reden möchte. Fragen Sie es aber nicht aus, sondern seien Sie einfach da für das Kind. Oft reicht es, in Reichweite zu sein.
- Scham tritt zumeist verbunden mit dem Gefühl der Hilflosigkeit und des Kontrollverlustes auf, was sie aufgrund der ungewöhnlichen Situation erlebt haben
- Sie als Angehörige haben das Recht auf Unterstützung und dürfen sich unverbindlich melden! Sorgen Sie als Bezugsperson zudem gut für sich selber.

Was das Kind selber tun kann

- Sprich über dein Erlebnis mit anderen, wenn du kannst. Wende dich an Erwachsene, bei denen du dich wohl fühlst und zu denen du Vertrauen hast.
- Vielleicht möchtest du aber nicht alles auf einmal sagen, oder du möchtest erst einmal nicht weiterreden. Das ist in Ordnung. Die Erwachsenen hören dir auch später wieder zu.
- Erwarte nicht, dass schlechte Erinnerungen oder Gefühle einfach so verschwinden. Sie sind normal. Wichtig ist, dass du sie anderen erzählst, wenn sie kommen und ihr gemeinsam einen Weg findet, damit umzugehen. Auf diese Weise werden sie allmählich weniger schlimm und tun irgendwann nicht mehr so weh.
- Wenn du traurig bist und weinst, ist das in Ordnung. Tränen sind völlig normal, auch wenn sie dich vielleicht stören.
- Verstecke deine Gefühle auf keinen Fall. Wahrscheinlich erlebst du eine Mischung und einen Wechsel von verschiedenen Gefühlen: Schmerz, Wut, Traurigkeit, Schuldgefühle, Angst, Erleichterung, Hoffnung, Scham oder Freude. Diese Gefühle sind normal und du darfst offen dazu stehen.
- Sei nicht erstaunt, wenn die Gefühle rasch wechseln und immer wieder anders sind.
- Triff dich weiter mit Freunden, geh' in die Schule und führe deine Hobbys weiter. Mach' Dinge, die du auch vor dem Ereignis getan hast. Es ist in Ordnung, trotzdem Spass zu haben!

Sollte sich das Verhalten zuspitzen bzw. über längere Zeit unverändert bestehen bleiben, ermutigen wir Sie, sich professionelle Unterstützung bei einer erfahrenen Fachperson zu suchen. Bei körperlichen Beschwerden kontaktieren Sie zusätzlich eine Hausarztpraxis

Mögliche Anlaufstellen in der Deutschschweiz

team72

Die Infostelle für Angehörige erbringt niederschwellige Beratung, vermittelt Informationen, erschliesst Sachleistungen und stellt Vernetzungen im Hilfesystem her. Im Zentrum steht das Überbrücken von Problemen an der Schnittstelle von Freiheit und Haft/Vollzug.

Telefon: 076 301 40 32

E-Mail: angehoerige@team72.ch

Adresse: Badenerstrasse 551, 8048 Zürich

humanrights.ch

Die Beratungsstelle informiert und unterstützt Menschen im Freiheitsentzug und ihre Angehörigen, interveniert bei der Behörden, baut Brücken zur Anwaltschaft und fördert so den effektiven Zugang zum Recht für Gefangene.

Telefon: 031 301 92 75

(Donnerstag, 14.00 – 18.00 Uhr)

E-Mail: freiheitsentzug@humanrights.ch

Adresse: Hallerstrasse 23, 3012 Bern

Krisenintervention Schweiz

Die Stiftung begleitet und betreut Personen, die eine traumatische Erfahrung gemacht haben oder in einer Situation sind, die sie selbständig nicht mehr allein bewältigen können.

Als Stiftung kann sie Privatpersonen auch gratis beraten.

Telefon: 052 208 03 20

E-Mail: info@kriseninterventionschweiz.ch

Adresse: Neumarkt 4, 8400 Winterthur und Bahnhofstrasse 5, 9000 St. Gallen

«Angehört»

«Angehört» von der Heilsarmee unterstützt und begleitet Angehörige von inhaftierten Personen, egal welcher Nationalität und Religionszugehörigkeit.

Telefon: 031 388 06 19; 079 861 74 45

E-Mail: angehoert@heilsarmee.ch

Adresse: Laupenstrasse 5, 3001 Bern

Angebot für Kinder/Jugendliche: 147

147 unterstützt junge Menschen, wenn sie kleine oder grosse Sorgen, Probleme oder Fragen haben. 147 ist rund um die Uhr, kostenlos und vertraulich erreichbar. Über Telefon, Chat, SMS-Nachricht oder E-Mail. Auf ihrer Website findet man zusätzliche Informationen und Tipps zu Themen, die Jugendliche beschäftigen.

Website: www.147.ch

Weitere Unterlagen und Angebote finden Sie unter:
www.angehoerigenarbeit.ch