

Information

Mit Kindern über Flucht und Krieg sprechen

Jetzt dachten wir, dass wir Corona bald hinter uns haben und das Leben wieder leichter wird, und schon ereilt uns der nächste Schrecken. Es gibt kaum ein anderes Thema in den Medien als den Krieg in Europa, der uns alle betrifft. Wir sehen schreckliche Bilder der Zerstörung und das Ankommen der Geflüchteten. Wir erleben, dass alle Kindergärten und Schulen mit diesem Thema beschäftigt sind. Diese Bilder lösen in uns neue Ängste aus, wobei die „alten“ unter Umständen noch nicht ganz verarbeitet sind. Kinder sehen Bilder, die sie nicht einordnen können. Sie spüren die Sorgen und Ängste der Erwachsenen.

Angst ist erst einmal ein wichtiges Gefühl, das uns dabei hilft, Gefahren zu erkennen und uns zu schützen. Sie ist jedoch nur für einen kurzen Moment hilfreich. Wenn wir uns dauerhaft in Sorge und Angst befinden, dann wird unsere Seele, unser „seelisches Betriebssystem“ überfordert. Wir brauchen wieder eine „sichere Basis“, eine beruhigende andere Person oder sichere Orte, damit wir aus der Angst wieder in einen Entspannungszustand kommen. Kinder können das noch nicht alleine, sie brauchen Hilfe und Unterstützung von Erwachsenen. Sie brauchen Sie als Eltern als sichere Basis und ihr Zuhause als sicheren Ort.

Nach Gerald Hüther (Neurobiologe) gibt es **drei Säulen gegen Angst:**

Die **Rückbesinnung auf eigene Kompetenzen** und das Erinnern an schwierige Situationen, die man schon öfter gut überstanden und gemeistert hat. **Soziale Ressourcen** („Kraftquellen“), d.h. ich weiß, dass ich nicht alleine bin und mir Hilfe holen kann. Schließlich als dritte Säule **Vertrauen, Hoffnung und Zuversicht**, dass alles wieder gut wird.

In diesem Newsletter wollen wir Ihnen ein paar praktische Tipps anbieten, wie Sie mit Ihren Kindern über Krieg sprechen können. Aus unserer Sicht gehören dazu zwei Schritte. Der erste ist der Blick auf sich selbst: Wie gehen Sie als Eltern mit diesem Thema um? Und was können Sie für sich tun, damit Sie wiederum stabil für Ihre Kinder sind? Und im zweiten Schritt: Wie und wann sprechen Sie mit ihren Kindern über das Thema „Krieg“?

1. Was Sie für sich tun können:

- Nehmen Sie zunächst wahr, wie sehr Angst derzeit Ihren Alltag bestimmt. Wie ist Ihr Medienkonsum zum Thema? Wie sehr sind Ihre Gedanken damit beschäftigt? Fragen Sie sich auf der anderen Seite auch, was Ihnen Sicherheit vermittelt.
- Achten Sie auf Ihren Medienkonsum! Setzen Sie sich feste Zeiten, in denen Sie sich mit dem Thema beschäftigen und Zeiten ohne Nachrichten.
- Führen Sie Ihren Alltag möglichst „normal“ weiter. Behalten Sie Ihre üblichen Rituale bei.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und für positive Kontakte mit der Familie und mit



Freunden.

- Bleiben Sie aktiv. Gehen Sie aus dem Haus, treiben Sie Sport, bewegen sie sich.
- Achten Sie bewusst auf Positives in Ihrer Umgebung und im Alltag. Der Frühling beginnt. Die Frühblüher machen die Stadt bunt. Die Sonne scheint. Der Kaffee oder Tee schmeckt besonders gut etc. Jede Kleinigkeit tut gut, ist der ungeteilten Aufmerksamkeit wert und hilft, das angstmachende Gedankenkarussell zu durchbrechen.
- Um sich nicht hilflos zu fühlen, können Sie auch überlegen, in welcher Weise Sie etwas Konkretes tun können. Von aktiver Unterstützung für Geflüchtete bis hin zum Spendensammeln kann alles hilfreich sein.
- Es kann auch hilfreich sein, Methoden zu erlernen, die dabei helfen, Ängste zu reduzieren, wie z.B. Entspannungsmethoden, Atemtechniken, Achtsamkeit.

Alles was Sie für sich tun, tun Sie auch für Ihr Kind!

2. Was Sie für Ihr Kind tun können:

- Seien Sie offen und bereit für Gespräche und die Fragen Ihrer Kinder. Dabei sollten die Gespräche vom Kind ausgehen, so dass das Kind in seinem/ihrem Tempo die Geschehnisse, die es beunruhigen, verarbeiten kann. In diesen Gesprächen ist es wichtig, dass Sie offen und ehrlich sind, aber sich nicht von Ihren eigenen Gefühlen überfluten lassen. So sind und bleiben Sie die sichere Basis für Ihr Kind.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht ungefiltert mit Bildern und Nachrichten aus dem Krieg überschwemmt wird. Schauen oder hören Sie diese Nachrichten mit Ihren Kindern zusammen.
- Vermitteln Sie Sicherheit. „Der Krieg findet nicht hier statt. Er ist schrecklich für die Menschen, die dies erleben müssen. Hier sind wir sicher“.
- Kinder zwischen 0 bis ca. 5-6 Jahre, sollten keinen Bilder ausgesetzt sein. Kindern in diesem Alter fällt es schwer, zwischen Phantasie und Realität zu unterscheiden. Versuchen Sie daher, Ihre jüngeren Kinder vor der unbegreiflichen Angst zu schützen. Wenn Ihr Kind jedoch mit Fragen zu Ihnen kommt, dann beantworten Sie diese möglichst sachlich. Benutzen Sie Sätze wie z.B. „Wir sind hier in Sicherheit“ statt „Du brauchst keine Angst zu haben“. Je jünger Kinder sind, desto weniger wirken die Worte, aber sie spüren in welchem Zustand der/die Erwachsene ist.
- Nehmen Sie alle Gefühle Ihre Kinder ernst. Eine unsichere Situation kann Angst, aber auch Wut und Trauer auslösen, manchmal ohne einen für uns Erwachsene ersichtlichen Zusammenhang. Dann fragen Sie nach und lassen Sie sich erklären, was das Gefühl sagt, woher es kommt. Es ist wichtig, dass Ihr Kind sich immer gehört und gesehen fühlt.
- Für ältere Kinder gibt es altersgerechte Nachrichten- und Wissenskanäle, die kindgerecht die aktuelle Situation beschreiben, wie z.B. „Logo“ (Kindernachrichten im KiKa)
- weitere hilfreiche Tipps finden Sie unter:
<https://padlet.com/soalwohlfahrtsverband/n2esqvcuwddqgfyu>.

Fühlen Sie sich mit dem Thema und der Begleitung Ihrer Kinder allein gelassen oder vielleicht auch ein bisschen überfordert? Das muss nicht sein! Auch Sie brauchen eine sichere Basis, ein offenes Ohr. Dann sind wir gerne für Sie da. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns und wir überlegen gemeinsam, was Sie brauchen, was für Sie und Ihre Familie hilfreich sein könnte. Wir freuen uns auf Sie!

