

Mit Kindern über Krieg sprechen

Der Angriff auf die Ukraine hat in den Menschen viele Emotionen hervorgerufen, darunter Wut, Angst, Besorgnis und Verwirrung. Der Krieg hat Bestürzung und Sicherheitsbedenken in der Region aber auch weltweit ausgelöst. Einige Familien machen sich vielleicht Sorgen um Angehörige, die die direkt betroffen sind, z. B. diejenigen, die in der Region leben, diejenigen, die zu Besuch waren und versuchen, in zurückzukehren; oder diejenigen, die als Mitglied des Militärs, der Regierung oder einer Hilfsorganisation im Einsatz sind.

Wenn es in anderen Ländern zu solchen Ereignissen kommt, können wir die wirtschaftlichen Auswirkungen spüren, z. B. durch steigende Benzinpreise, höhere Preise für bestimmte Waren, die importiert werden und Veränderungen auf dem Aktienmarkt. Diese Folgen können zu zusätzlichen Sorgen bei Familien führen, die durch die Pandemie ohnehin schon mit finanziellen Problemen zu kämpfen hatten. Die meisten Kinder erfahren von dem Krieg und seinen Folgen durch die Medien oder sozialen Netzwerke. Sowohl Bezugspersonen als auch Kinder können Schwierigkeiten haben, das Gesehene und Gehörte zu verstehen.

In der Regel wenden sich Kinder und Jugendliche an Vertrauenspersonen, um Hilfe, Anleitung und eine Einordnung zu erhalten. Eltern und andere Bezugspersonen können ihnen helfen, mit dem, was sie sehen und hören, umzugehen, indem sie ein Gespräch mit ihnen führen, ihre Gefühle anerkennen und gemeinsam Wege zur Bewältigung finden.

Mögliche Auswirkungen und Überlegungen

- Für einige Kinder und Familien kann der Krieg eine Erinnerung an ein eigenes Trauma oder einen eigenen Verlust darstellen. Dies kann zu folgenden Gefühlen führen: Gefühle von Traurigkeit, Angst und Hilflosigkeit, Trennungsängste, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Konzentrationsprobleme.
- Bezugspersonen können Kinder unterstützen, indem sie: 1. Sich über Traumareaktionen informieren, 2. Trost und Rückversicherung spenden, 3. Gelegenheiten für Kontakt mit der Familie und anderen wichtigen Bezugspersonen herstellen.
- Familien, die Angehörige in der Ukraine, Russland und den umliegenden Regionen haben, müssen sich möglicherweise besonders viel Zeit nehmen, um über die Sorgen der Kinder in Bezug auf die Sicherheit ihrer Verwandten und Freunde zu sprechen und anzuerkennen, wie schwierig die Ungewissheit und die Sorgen für die gesamte Familie sein können. Es ist zwar besonders wichtig, sich über die Ereignisse auf dem Laufenden zu halten. Es ist aber für alle Beteiligten wichtig, jeden Tag eine Pause von der Berichterstattung zu machen und anderen Aktivitäten nachzugehen.

Weitere Informationen finden Sie unter Altersabhängige Reaktionen auf ein traumatisches Ereignis.

- Militärfamilien machen sich möglicherweise vermehrt Sorgen um Angehörige, die als Folge des Krieges im Einsatz sind oder sein werden oder die bereits in der Region stationiert sind. Obwohl Militärfamilien die Risiken kennen, die mit der Zugehörigkeit zum Militär verbunden sind, könnten sie zusätzliche Unterstützung brauchen, um ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken und sie durch diese schwierigen Zeiten zu begleiten.

Mit Kindern über den Krieg sprechen

Beginnen Sie das Gespräch

- Erkundigen Sie sich, was das Kind über die Situation weiß. Die meisten Kinder und Jugendlichen werden schon über Medien, soziale Netzwerke Medien, oder von Lehrern oder Gleichaltrigen etwas gehört haben
- Gehen Sie NICHT einfach davon aus, dass Sie wissen, was Ihre Kinder denken oder fühlen. Fragen Sie sie, wie sie sich aufgrund der Geschehnisse um den Krieg in der Ukraine geht. Und gehen Sie auf die Sorgen, Unsicherheiten, Fragen etc. ein, die die Kinder und Jugendlichen mit Ihnen teilen. Denken Sie daran, dass die Sorgen und Gefühle der Kinder vielleicht nicht dieselben sind, die Sie haben oder die Sie dachten, dass die Kinder diese haben. Validieren Sie die Gefühle, die die Kinder mitteilen.
- Planen Sie mehrere Gespräche ein, wenn es viele Fragen gibt oder wenn sich die Situation ändert. Sich bei Veränderungen rück zu versichern zeigt dem Kind, dass Sie offen sind über die Situation zu sprechen und zeigt dem Kind, dass es sich an Sie wenden kann.

Missverständnisse aufklären

- Hören Sie zu und stellen Sie Fragen, um herauszufinden, ob das Kind die Situation richtig versteht. Es kann sein, dass sich das Kind akut bedroht fühlt, obwohl es das nicht ist.
- Unterschiedliche Sichtweisen und Fehlinformationen über den Krieg sind weit verbreitet. Menschen, die in der Ukraine leben, bekommen wahrscheinlich andere Informationen, als Menschen in Russland oder in anderen Ländern. Klären Sie alle Fehlinformationen auf, die das Kind gehört haben könnte. Besprechen Sie mit älteren Kindern und Jugendlichen die Komplexität der politischen Situation und die möglichen Auswirkungen. Besprechen Sie als Familie, ob es Aspekte der aktuellen Situation gibt, die Sie gemeinsam unterstützen oder über die Sie mehr recherchieren möchten (z. B. Spenden an Wohltätigkeitsorganisationen, Lesen über die Geschichte der Region).

- Die Ereignisse in der Ukraine und in Russland können auch für Erwachsene verwirrend sein. Sammeln Sie Informationen aus vertrauenswürdigen Quellen, damit Sie auf die Fragen Ihrer Kinder eingehen können. Das gibt auch Ihnen ein Gefühl der Sicherheit. Wenn Sie sich bei einer Antwort nicht sicher sind, ist das in Ordnung. Lassen Sie die Kinder wissen, dass Sie die Frage schätzen und dass Sie gemeinsam nach einer Antwort suchen können.

Kontext liefern

- Jüngere Kinder, die vom Krieg hören, machen sich vielleicht Sorgen um ihre eigene Sicherheit. Besprechen Sie mit ihnen, wo der Krieg stattfindet und versichern Sie ihnen, dass sie sicher sind. Junge Erwachsene und ältere Teenager fragen sich vielleicht, ob sie eingezogen werden oder zeigen Interesse daran sich freiwillig für einen Einsatz zu melden. Gehen Sie auf ihre Fragen ein und unterstützen Sie sie entsprechend.
- Helfen Sie den Kindern, Vorurteile zu erkennen und zu adressieren, die sie über andere aufgrund ihrer Nationalität, ihres Geburtsortes oder ihrer gesprochenen Sprachen haben. Bezugspersonen sollten sicherstellen, dass alle Menschen mit Respekt behandelt werden

Gespräche mit Erwachsenen beobachten

- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie vor jüngeren Kindern über den Krieg sprechen. Kinder hören oft zu, was den Erwachsenen zum Teil nicht auffällt. Kinder können das Gehörte falsch deuten, und mögliche Lücken mit weiteren Ungenauigkeiten füllen, was eine Belastung verstärken kann.
- Achten Sie auf den Ton im Gespräch, da wütende oder aggressive Äußerungen junge Kinder verängstigen können. Seien Sie so ruhig wie möglich, wenn Sie über den Krieg sprechen und achten Sie darauf, dass Sie mit Kindern kindgerecht reden, damit sie die Inhalte verstehen können.
- Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Sorgen und Bedenken bezüglich der wirtschaftlichen Auswirkungen des Krieges auf Ihre Familie nicht äußern. Ihre Ängste könnten ungewollt auf Ihre Kinder übertragen werden.

Die Mediennutzung verstehen

- Die Berichterstattung über Krieg, Kampfhandlungen und deren Folgen kann für Kinder aller Altersgruppen verstörend sein und Ängste verstärken.
- Je mehr Zeit Kinder mit der Kriegsberichterstattung verbringen, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie negative Reaktionen zeigen. Übermäßiger Konsum von Nachrichten kann die Erholung des Kindes danach beeinträchtigen.

- Das Anschauen und Hören von erschreckenden Nachrichten kann Kinder traumatisieren. Achten Sie darauf, was das Kind konsumiert. Achten Sie auf altersentsprechende Informationen (z.B. Sendung mit der Maus, LogoTV).
- Sehr junge verstehen womöglich nicht, dass Ereignisse nicht in ihrer unmittelbaren Umgebung stattfinden.
- Bezugspersonen können unterstützen, indem sie das Verfolgen von der Berichterstattung, einschließlich Diskussionen über den Krieg in den sozialen Medien, einschränken. Das ist auch für Bezugspersonen hilfreich.
- Je jünger das Kind, desto weniger Exposition sollte erfolgen. Wenn möglich sollten Kindergartenkinder gar keine Nachrichten zu dem Thema schauen.
- Bezugspersonen können ältere Kinder unterstützen, indem sie gemeinsam Nachrichten ansehen, um Fragen zu beantworten oder zu erklären. Informieren Sie sich bei ihnen über das, was in den sozialen Medien über den Krieg diskutiert wird, zeigen sie sich offen für weitere Gespräche über das Thema.

Resilienz stärken

- **Verbindungen schaffen:** Familien können davon profitieren, wenn sie mehr Zeit miteinander verbringen, sich gegenseitig beruhigen und Zuneigung zeigen und sich an andere Familienmitglieder, Freunde oder andere Bezugspersonen wenden. Wenden Sie sich z. B. an Angehörige des Militärs oder Familienangehörige in der Umgebung und erkundigen Sie sich, wie es ihnen geht und was sie in dieser stressigen Zeit brauchen.
- **Betonen Sie die Helfer:** Bezugspersonen können die Kinder unterstützen, indem Sie auf die Welle der Solidarität und Hilfsbereitschaft aufmerksam machen und die Art, wie die Menschen zusammenarbeiten, um den Betroffenen in den Krisengebieten zu helfen und den Konflikt zu beenden.
 - Wenn Kinder denjenigen helfen möchten, die vom Krieg betroffen sind, sollten sie sich überlegen, wie sie dies tun können, z. B. indem sie Briefe schreiben, Spenden an entsprechende Wohltätigkeitsorganisationen, die Unterstützung lokaler Flüchtlingsorganisationen oder die Teilnahme an Aktivitäten (z.B. Gottesdienste, Kundgebungen).
- **Sich an Routinen halten:** In schwierigen Zeiten können Routinen für Kinder und Jugendliche beruhigend sein. Halten Sie angesichts der aktuellen Ereignisse so gut es geht an Ihre Routinen und Pläne. Diejenigen, die sich Sorgen über wirtschaftliche Schwierigkeiten machen, sollten gemeinsam mit der Familie überlegen, welche Aktivitäten man gemeinsam

unternehmen kann, die diese Belastung nicht noch verstärken, aber dennoch Momente des Lachens und der Freude bieten.

- **Sich in Geduld üben:** In schwierigen Zeiten können Kinder und Jugendliche mehr Probleme mit ihrem Verhalten, ihrer Konzentration und ihrer Aufmerksamkeit haben. Die Bezugspersonen sollten den Kindern und sich selbst gegenüber zusätzliche Geduld, Fürsorge und Liebe entgegenbringen. Denken Sie daran, dass Sie nicht nur besonders geduldig und fürsorglich mit Ihren Kindern umgehen, sondern auch geduldig und freundlich zu sich selbst sein müssen, da wir alle in dieser Zeit mehr Stress empfinden können.