

Gespräche mit Kindern über den Krieg

Krieg macht in jedem Alter Angst und führt zu großer Not und Unsicherheit. Für Erziehende und Bezugspersonen ist es nicht einfach, mit Kindern über diese Themen zu sprechen.

Hier finden Sie erste Vorschläge, wie Sie diese beunruhigenden und komplexen Ereignisse erklären können.



Verstehen und verarbeiten Sie zuerst die eigenen Gefühle

Kinder erwarten von den Erwachsenen in ihrem Leben Führung und Signale dafür, wie sie sich selbst fühlen sollten. Im Idealfall können Sie mit den Kindern ruhig und gelassen darüber sprechen oder zumindest mit der Gewissheit, die Kontrolle über das zu haben, was Sie kontrollieren können. Was auch immer Sie gerade durchmachen und fühlen, tun Sie in diesem Sinne Ihr Bestes, um es zu verstehen und zunächst Schritte zu unternehmen, um mit den eigenen Emotionen umzugehen und sie zu bewältigen.

Je nach Situation, etwa wenn Angehörige im Krieg in Gefahr sind, Ihr Partner in ein Kriegsgebiet entsendet wird oder Sie einen Krieg überlebt haben oder bei ähnlichen Ereignissen, werden auch Sie unter intensiven Emotionen wie Angst, Depression, Furcht, Trauma oder eine andere Form psychischer Qualen leiden. Je besser Sie die eigenen Gefühle verstehen, umso besser können Sie Ihren Kindern helfen, mit ihrem Leid umzugehen. (Wenn Sie an einer psychischen Erkrankung leiden, sollten Sie eine medizinische oder psychiatrische Fachkraft oder eine Selbsthilfegruppe um Hilfe bitten.)

Das heißt nicht, dass Sie keine Emotionen zeigen oder haben dürfen. Es ist in Ordnung, wenn Sie Kindern auf eine ihrem Alter angemessene Weise sagen, was Sie fühlen und warum. Im Idealfall sagen Sie Ihnen aber gleichzeitig, was Sie in dem Moment und unter den gegebenen Umständen dagegen tun können. Sie können als Vorbild zeigen, wie Sie mit den eigenen Emotionen umgehen und für sich selbst sorgen, damit die Kinder lernen, wie sie ihre eigenen Emotionen auf gesunde Weise erkennen, Bewältigungsstrategien anwenden und Belastbarkeit entwickeln.



Führen Sie ein ehrliches Gespräch

Gehen Sie davon aus, dass Kinder im Schulalter und älter in etwa wissen, was in der Welt vor sich geht, sei es direkt oder indirekt über das Internet, Fernsehsendungen, soziale Medien, mitgehörte Gespräche usw. Am besten ist es, wenn man sich vorab darüber informiert, was sie hören, um ihnen dabei zu helfen, die Informationen zu ordnen, insbesondere wenn man bedenkt, wie schnell Fehlinformationen (und Desinformationen) verbreitet werden.

Fragen Sie sie zunächst, was sie wissen, beispielsweise über den Krieg, und hören Sie ihnen mit echtem Interesse und möglichst, ohne sie zu unterbrechen. Manchmal möchten Kinder nicht

darüber sprechen und das ist in Ordnung. Zeigen Sie Ihnen einfach, dass Sie für sie da sind, wenn sie darüber sprechen möchten. Planen Sie, nach einiger Zeit noch einmal mit ihnen über dieses Thema zu sprechen.

Wenn sie sich öffnen, hören Sie zu, ohne zu urteilen. Lassen Sie sie reden und bestätigen Sie ihre Gefühle. (Ja, es ist beängstigend. Ja, die Menschen sind in Gefahr.) Beantworten Sie ihre Fragen mit sanfter Ehrlichkeit und Realismus. Wenn Sie die Antwort nicht wissen, sagen Sie, dass Sie es nicht wissen oder falls zutreffend, dass niemand die Antwort kennt. Vermitteln Sie mit präzisen (altersgerechten) Informationen eine Perspektive, ohne die Gefühle der Kinder zu verletzen, zu missachten oder abzuwerten. Sprechen Sie ehrlich mit ihnen über die allgemeine Lage und über die Sicherheit und das Wohlbefinden der anderen Angehörigen.

Wenn die Kinder beispielsweise nicht in der Nähe eines Kriegsgebiets leben und sicher sind, erklären Sie das. Wenn die Kinder in der Nähe der Kriegsregion leben, können Sie ihnen erklären, wo in der Nähe des Geschehens sie sich befinden und welche Maßnahmen und Vorkehrungen getroffen werden, um ihre und Ihre eigene Sicherheit zu gewährleisten. Wenn sich die Eltern dieser Person oder eine ihnen nahestehende Person im Krieg befinden, ist es in Ordnung, anzuerkennen, dass die Sicherheit dieser Person gefährdet ist. Allerdings ist die Person beispielsweise ausgebildet und wird sich selbst und andere schützen.

Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie mehr als ein Gespräch zu diesem Thema führen werden und dass dieselben Fragen wahrscheinlich mehrere Male gestellt werden. Führen Sie die Kommunikation weiter und lassen Sie sie wissen, dass Sie für sie da sind. Zeigen Sie ihnen außerdem Möglichkeiten der Stressbewältigung, damit sie lernen, damit umzugehen.

Machen Sie ihnen in diesem Prozess außerdem unbedingt verständlich, dass die Bevölkerung eines Landes nicht unbedingt repräsentativ für die Maßnahmen ihrer Regierung ist oder diese unterstützt. So sollten sie zum Beispiel keinen Groll oder negative Gefühle gegenüber Menschen hegen, die Staatsbürger eines bestimmten Landes oder Nachkommen von Staatsangehörigen eines bestimmten Landes sind.



Begrenzen der Exposition

Achten Sie darauf, was Kinder im Fernsehen, Radio und online sehen oder hören. Verringern Sie die Zeit, in der die Nachrichten über den Krieg im Mittelpunkt stehen. Zu viele Informationen zu einem Thema können zu Ängsten führen.

Wenn sie mitten im Geschehen sind, helfen Sie ihnen, einen sicheren Ort oder Weg zu finden, um dem Wirbel aus Ungewissheit, Schlagzeilen und den starken Emotionen anderer Menschen zumindest vorübergehend zu entkommen. Es gibt einfache Möglichkeiten wie gemeinsam leise ein Lied zu singen, ein Spiel zu spielen oder eine Mahlzeit zuzubereiten. Gönnen Sie ihnen (und sich selbst) so eine Pause.



Helfen Sie Ihrem Kind, mit seinen Emotionen umzugehen

Beschäftigen Sie Ihre Kinder mit kreativen Aktivitäten, etwa durch Spielen, Malen, Schreiben oder eine andere Form des Ausdrucks, um so ihre Gefühle in einer sicheren und unterstützenden Umgebung zu verarbeiten. Die Kinder finden positive Wege, um schwierige Gefühle wie Wut, Angst oder Traurigkeit auszudrücken.

Helfen Sie Ihrem Kind außerdem dabei, sich zu entspannen, z. B. durch tiefes Durchatmen, Dehnen oder Meditieren, und ermutigen Sie es, Aktivitäten nachzugehen, die ihm Spaß machen, z. B. draußen spielen, tanzen, lesen oder anderen Hobbys nachgehen. Die Fähigkeit, sich gut an Widrigkeiten und Traumata anzupassen, hilft Kindern, mit Stress sowie Angst und Unsicherheit umzugehen. Der Aufbau von Belastbarkeit kann viele produktive Formen haben, wie z. B.:

- Sich mit Freunden treffen oder neue Freunde finden. Wenn Menschen Schmerzen haben, isolieren sie sich manchmal. Soziale Unterstützung ist jedoch eine wichtige Ressource.

- Wenn Sie anderen helfen, fühlen sich die Kinder gestärkt. Bitten Sie um Hilfe bei einer Aufgabe, die sie bewältigen können, oder lassen Sie sie an altersgerechter Freiwilligenarbeit teilnehmen.
- Das Entwickeln und Festhalten an einer Routine kann sowohl in guten als auch in schweren Zeiten, wenn so vieles unbekannt oder außerhalb der Kontrolle ist, eine Quelle des Trostes sein.
- Wenn Sie bei Ihnen die Grundsätze und Methoden der Selbstfürsorge erlernen, wie z. B. nahrhaftes Essen, Bewegung, Ausruhen usw., lernen sie auch, emotionale, geistige und körperliche Stärke und Ausdauer aufzubauen.



Geben Sie ihnen Grund zur Hoffnung

Es ist wichtig, Kindern Selbstbewusstsein zu vermitteln und sie daran zu erinnern, dass sie in der Vergangenheit schon mit schwierigen Situationen fertig geworden sind und dass ihnen diese Schwierigkeiten geholfen haben, die nötige Kraft für die Bewältigung neuer, auch unglaublich schwieriger Herausforderungen aufzubringen. Lassen Sie die Kindern Vertrauen in ihre Problemlösungs- Entscheidungskompetenzen gewinnen, beispielsweise durch Rollenspiele oder das Durchsprechen möglicher Szenarien, Reaktionen und Entscheidungen.

Versuchen Sie außerdem, Gründe zu finden, optimistisch zu sein. Immer mehr Forschungsergebnisse belegen, dass positives Denken mit besserer Gesundheit verbunden ist, wahrscheinlich weil positive Gefühle auch Stress abbauen. Helfen Sie dem Kind beispielsweise an positive Erlebnisse zu denken, und erinnern Sie es so daran, dass Gutes möglich ist und geschehen wird. Das Erkennen selbst kleiner Anzeichen einer positiven Veränderung kann die Hoffnung nähren, dass die Dinge besser werden können.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.

Quellen

1. American Psychological Association. Talking to kids about the war in Ukraine: Psychologists offer strategies for discussing the conflict in age-appropriate ways with children and teens. [apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine](https://www.apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine). Zuletzt abgerufen am 26. April 2022.
2. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Talking to children about the war in Ukraine: 15 tips for parents. [aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf). Zuletzt abgerufen am 26. April 2022.
3. Healthychildren.org. How to talk with your child about the war in Ukraine. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx). Zuletzt abgerufen am 26. April 2022.
4. Healthychildren.org. Effects of deployment on children & families. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx). Zuletzt abgerufen am 26. April 2022.
5. Council of Europe. Psychological first aid for Ukrainian people. [coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people](https://www.coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people). Zuletzt abgerufen am 26. April 2022.
6. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. [apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers](https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers). Zuletzt abgerufen am 27. April 2022.
7. Mayo Clinic. Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950). Zuletzt abgerufen am 27. April 2022.
8. Johns Hopkins Medicine. The power of positive thinking. [hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking](https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking). Zuletzt abgerufen am 27. April 2022.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.