



## ***Wissenswertes für Familien***

### **Nr. 30: Wie man mit Kindern über Terrorismus und Krieg sprechen sollte**

In der heutigen Zeit müssen sich die Eltern auf die Herausforderung einlassen, Kindern Gewalt, Terrorismus und Krieg zu erklären. Obwohl dies zugegebenermaßen sehr schwierig ist, sind solche Gespräche extrem wichtig, weil sie Eltern die Gelegenheit bieten, dazu beizutragen, dass sich ihre Kinder sicherer fühlen und die Welt in der sie leben besser verstehen. Die folgenden Richtlinien sind für Eltern sehr hilfreich um diese Themen anzuschneiden:

#### **Hören Sie Kindern zu:**

1. Schaffen Sie einen entsprechenden zeitlichen und örtlichen Rahmen, um mit Kindern über diese Fragen zu sprechen. Zwingen Sie Kinder nicht dazu über Dinge zu reden solange sie nicht dazu bereit sind.
2. Beachten Sie dass Kinder dazu neigen, Situationen in persönliche Zusammenhänge zu bringen. Zum Beispiel sorgen sie sich um Freunde oder Verwandte die in einer Stadt oder einem Staat leben, die/der mit solchen Vorfällen in Verbindung steht.
3. Helfen Sie Kindern dabei, Möglichkeiten zu finden, um sich entsprechend zu artikulieren. Einige Kinder werden einfach nicht in der Lage sein, über ihre Gedanken, Gefühle und Ängste zu sprechen. Sie werden sich vielleicht sicherer fühlen, wenn sie Bilder zeichnen, mit Spielzeug hantieren oder Geschichten bzw. Gedichte schreiben die direkt oder auch indirekt mit diesen aktuellen Vorfällen zu tun haben.

#### **Antworten Sie auf die Fragen der Kinder:**

1. Verwenden Sie Worte und Begriffe, die ihr Kind verstehen kann. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Erklärungen alters- und entwicklungsadäquat sind. Überlasten Sie ein Kind nicht mit zu viel Information.
2. Geben Sie Kindern ehrliche Antworten und Fakten. Kinder werden es für gewöhnlich herausfinden, falls Sie nicht aufrichtig sind.
3. Seien Sie dazu bereit, Erklärungen zu wiederholen oder oftmals Gespräche zu führen. Manche Informationen können schwer zu akzeptieren oder zu verstehen sein. Indem Ihr Kind dieselbe Frage immer wieder stellt, kann es eine Bestätigung erhalten.
4. Anerkennen Sie und unterstützen Sie die Gedanken, Gefühle und Reaktionen Ihres Kindes. Lassen Sie Ihr Kind wissen dass Sie seine Fragen und Bedenken als wichtig erachten.
5. Seien Sie konsequent und unterstützend, aber machen Sie keine unrealistischen Versprechungen.



6. Vermeiden Sie es, fixe Rollenbilder über Menschen hinsichtlich Rasse, Nationalität und Religion zu äußern. Nutzen Sie die Gelegenheit, Toleranz zu vermitteln und erläutern Sie die Problematik von Vorurteilen.

7. Beachten Sie dass Kinder durch Beobachtung ihrer Eltern und Lehrer lernen. Sie interessieren sich sehr dafür, wie Sie auf Ereignisse reagieren. Sie lernen auch durch das Zuhören, wie Sie mit anderen Erwachsenen darüber sprechen.

8. Vermitteln Sie den Kindern Ihre (eigenen) Gefühle. Es ist ganz normal für sie wenn sie begreifen, dass Sie hinsichtlich bestimmter Entwicklungen verängstigt oder besorgt sind. Doch belasten Sie die Kinder nicht mit Ihren Bedenken.

9. Mischen Sie sich nicht darin ein, wie Ihr Kind mit diesen Themen umgeht. Wenn sich z.B. ein Kind damit besser fühlt wenn es behauptet, dass „all diese Dinge in weiter Ferne passieren“, ist es meist am besten ihm nicht zu widersprechen. Das Kind muss wahrscheinlich gewisse Vorfälle auf diese Weise verarbeiten, um sich sicher zu fühlen.

**Bieten Sie diesbezüglich Unterstützung an:**

1. Lassen Sie Kinder nicht eine Vielzahl von verstörenden Bildern über Gewalt im Fernsehen verfolgen. Wiederholte Angst erzeugende Bilder oder Szenen verunsichern besonders junge Kinder sehr.

2. Helfen Sie Kindern dabei eine voraussehbare Ordnung und Zeitplanung einzuhalten. Kinder erhalten Sicherheit durch fixe Strukturen und Geborgenheit. Schule, Sport, Geburtstage, Ferien und Gruppenaktivitäten geben in stressigen Zeiten wichtigen zusätzlichen Halt.

3. Koordinieren Sie Informationen zwischen Elternhaus und Schule. Eltern sollen über Aktivitäten und Diskussionen in der Schule am Laufenden gehalten werden. Lehrer sollten über die speziellen Ängste und Anliegen des jeweiligen Kindes Bescheid wissen.

4. Kinder, welche ein Trauma oder einen Verlust erlebt haben zeigen oft stärkerer Reaktionen hinsichtlich Tragödien oder Nachrichten über Krieg oder terroristische Vorfälle. Diese Kinder brauchen somit zusätzliche Unterstützung und Aufmerksamkeit.

5. Achten Sie auf körperliche Symptome die auf Spannungen zurückzuführen sind. Viele Kinder reagieren auf Angst- und Stressgefühle mit körperlichen Beschwerden und Schmerz.

6. Kinder die hinsichtlich Krieg, Kampf oder Terrorismus stark (vor-)geprägt oder belastet erscheinen, sollen durch einen entsprechen ausgebildeten Spezialisten auf dem Gebiet der geistig-seelischen Gesundheit untersucht werden. Andere Anzeichen dass ein Kind professionelle Hilfestellung benötigt sind auch: andauernde Schlafstörungen und aufwühlende Gedanken, Angst einflößende Bilder, schwere Todesängste oder



Schwierigkeiten dabei, das Elternhaus zwecks Schulbesuches zu verlassen. Der Kinderarzt kann diesbezüglich mit passenden Strategien reagieren.

7. Unterstützen Sie Kinder dabei sich mit anderen Kindern auszutauschen und sich diesbezüglich daheim zu äußern. Manche Kinder haben vielleicht das Bedürfnis, Briefe an den Präsidenten, den Landeshauptmann, an eine Lokalzeitung oder die betroffenen trauernden Familien zu schreiben.

8. Lassen Sie Kinder einfach Kinder sein. Eventuell wollen sie nicht wirklich über solche Vorkommnisse nachdenken oder über diese reden. Es ist ganz in Ordnung, wenn sie lieber Ballspiele oder das Radfahren vorziehen und auf Bäume klettern wollen.

Kriege und Terrorismus sind für jeden Einzelnen schwer zu fassen und zu verstehen. Verständlicherweise reagieren also viele kleine Kinder darauf mit Verwirrung, Verstörung und Furcht. Eltern, Lehrer und Pflegepersonen können ihnen dabei helfen, wenn sie ihnen zuhören und in aufrichtiger, zusammenhängender und unterstützender Art und Weise reagieren. Die meisten Kinder, sogar diese die ein Trauma erfahren haben, sind recht „hart im Nehmen“/unverwundlich. Wie die meisten Erwachsenen schaffen sie es recht gut durch schwierige Phasen in ihrem Leben zu kommen. Indem man eine offene Gesprächssituation schafft, wo Kinder ungezwungen Fragen stellen können, unterstützen Eltern diese dabei, dass sie mit ihren emotionalen Spannungen zurande kommen und mögliche Störungen deutlich verringert werden.

**Für weitere Information siehe auch**

Nr. 36: Wie man Kindern nach einem Trauma helfen kann,

Nr. 13: Kinder und Gewalt im Fernsehen,

Nr. 47: Das angstgestörte Kind,

Nr. 54: Kinder und Fernsehkonsum,

Nr. 67: Kinder und die täglichen Nachrichten, und

Nr. 55: Wie ist gewalttätiges Verhalten von Kindern und Jugendlichen zu erklären?