Klinik
für Kinder- und Jugend-
psychiatrie/Psychotherapie
UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Informationen für Eltern und Fachkräfte zur Unterstützung vom Krieg betroffener Kinder und Jugendlicher

Vorwort

Ziel der Broschüre

Durch den Angriffskrieg in der Ukraine waren und sind viele Menschen, darunter Familien, Mütter, Kinder und Jugendliche sowie unbegleitete Kinder zur Flucht gezwungen. Ein Teil der Geflüchteten leidet unter den Kriegs- und Fluchtfolgen sowie unter der Trennung von Vätern und Angehörigen, die im Krieg zurückblieben oder in den Kriegseinsatz mussten. Die psychische Belastung der Betroffenen durch den Krieg, die Flucht, Stress und traumatische Erlebnisse kann für einen Teil als erheblich eingeschätzt werden.

Die vorliegenden Informationsmaterialien thematisieren, wie man mit Kindern über Krieg sprechen kann, wie altersentsprechende Trauma- und Trauerreaktionen aussehen und wie Kindern nach einer akuten Krise geholfen werden kann. Dabei richtet sich diese Broschüre an Eltern und an andere Bezugspersonen ukrainischer Kinder, an Fachkräfte, Angehörige der Heilberufe, Lehrkräfte sowie Ehrenamtliche, die mit Geflüchteten aus der Ukraine arbeiten.

Wissen über Traumafolgen als eine normale Reaktion auf eine unnormale Situation sowie gezielte Informationen über altersentsprechende Trauer- und Traumareaktionen können dabei helfen, Betroffene besser zu verstehen und zu unterstützen. Dabei ist es wichtig, den betroffenen Familien, Kindern und Jugendlichen, primär Sicherheit zu vermitteln, ihnen Gelegenheit zu geben, über das Erlebte zu sprechen und es einzuordnen, sowie im Alltag einen angstfreien, geregelten Tagesablauf zu finden. In dieser Broschüre werden neben Informationen zur frühen Erkennung von mit Stress und Trauma verbundenen psychischen Folgen auch Unterstützungsansätze nach der unmittelbaren Krise aufgezeigt. Diese sollen Kindern helfen, heil durch die Krise zu kommen.

Zudem verweisen wir auf Ansprechpartner, die bei fortbestehender psychischer Belastung konsultiert werden können.

Informationsmaterial des National Child Traumatic Stress Network

Die psychoedukativen Informationsmaterialien der vorliegenden Broschüre wurden mit Erlaubnis des amerikanischen National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) vom Englischen ins Deutsche, Ukrainische und Russische übersetzt.

Mitwirkende

Dr. phil. Andreas Witt, Diplom Psychologe und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut (VT), Leitung der Psychotherapie- und Traumaambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie Ulm.

Dr. M.Sc.-Psych. Elisa Pfeiffer, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT), Leitung der Tagesklinik und der wissenschaftlichen Arbeitsgruppe zu Traumatherapie an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie Ulm.

Dr. M.Sc.-Psych. Cedric Sachser, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut (VT), leitender Psychologe der kinder- und jugendpsychiatrischen Institutsambulanz und Leitung der wissenschaftlichen Arbeitsgruppe zu Traumatherapie an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie Ulm.

M.Sc.-Psych. Mariia Hrynova, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt Sofortmaßnahmen Ukraine und Huggy Puppy – Kuscheltierintervention.

M.Sc.-Psych. Selina Gehring, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt Sofortmaßnahmen Ukraine.

M.Sc.-Psych., M.A. Maike Garbade, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt BETTER CARE und TF-CBT Ukraine.

M.Sc.-Psych. Isabella Flatten-Whitehead, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt HilfT- Schnelle Hilfen in Traumaambulanzen.

B.A. Kommunikationsdesign Lea Autenrieth, Mitarbeiterin im Arbeitsbereich Wissenstransfer, Dissemination, E-Learning. Zuständig für die grafische Gestaltung der Broschüre.

Anerkennung

Wir danken **Dr. Thorsten Sukale, Lena Krimer** und **Alexandra Helbig** für Ihre Mithilfe und Mitarbeit an der Broschüre.

Förderung

Das Projekt „Sofortmaßnahmen zur psychischen Unterstützung für Geflüchtete aus der Ukraine" sowie die vorliegende Informationsbroschüre wird finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag Baden-Württemberg beschlossen hat.

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Diese Broschüre steht in mehreren Sprachen (Deutsch, Ukrainisch, Russisch und Englisch) zur Verfügung. Über den QR-Code gelangen Sie direkt zur übergeordneten Downloadseite und den Übersetzungen.

Inhaltsverzeichnis

1. Altersentsprechende Traumareaktionen 6
2. Anhaltende oder traumatische Trauer 10
3. Mit Kindern über Krieg sprechen 13
4. Nach der Krise: Kindern helfen zu heilen 18
5. Ansprechpersonen und Kontaktadressen 22

1. Altersentsprechende Traumareaktionen

Ein grundlegendes Ziel der Erziehung ist es, Kindern zu helfen, sich zu entwickeln und ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Eltern versuchen, ihre Kinder vor Gefahren zu schützen, wann immer dies möglich ist. Aber manchmal droht eine ernsthafte Gefahr:

- eine von Menschen verursachte Gefahr, wie z. B. ein Krieg oder häusliche Gewalt, oder
- eine natürliche Katastrophe, wie z. B. eine Überschwemmung oder ein Erdbeben.

Wenn eine Gefahr lebensbedrohlich ist oder die Gefahr schwerer Verletzungen besteht, wird sie für Kinder zu einem potenziell traumatischen Ereignis.

Wenn wir verstehen, wie Kinder traumatische Ereignisse erleben und wie Kinder ihre anhaltende Verzweiflung über das Erlebte ausdrücken, können Eltern, Therapeutinnen und Therapeuten, Schulen und andere Bezugspersonen auf ihre Kinder eingehen und ihnen helfen, diese schwierige Zeit zu überstehen. **Ziel ist es, das Gleichgewicht im Leben dieser Kinder und ihrer Familien wiederherzustellen.**

Wie reagieren Kinder?

Wie Kinder traumatische Ereignisse erleben und wie sie ihren anhaltenden Kummer ausdrücken, hängt zum großen Teil vom **Alter und Entwicklungsstand** der Kinder ab.

Kinder im Vorschul- und Grundschulalter, die einem traumatischen Ereignis ausgesetzt sind, können ein Gefühl der Hilflosigkeit erleben. Sie können unsicher sein, ob weiterhin Gefahr besteht. Sie können auch eine allgemeine Angst erleben, die über das traumatische Ereignis hinausgeht und sich auf andere Aspekte ihres Lebens erstreckt. Die Kinder können Schwierigkeiten haben, mit Worten zu beschreiben, was sie bedrückt oder was sie emotional durchleben.

Dieses Gefühl der Hilflosigkeit und Angst äußert sich häufig in einem Verlust von zuvor erworbenen Entwicklungsfähigkeiten:

- Kinder, die ein traumatisches Ereignis erlebt haben, können möglicherweise nicht alleine einschlafen oder sich in der Schule nicht von den Eltern trennen.

- Kinder, die sich vor einem traumatischen Ereignis zum Spielen in den Garten getraut haben, sind nun möglicherweise nicht mehr bereit, in Abwesenheit der Eltern zu spielen.
- Oft zeigen Kinder Rückschritte in der Sprach- und Sauberkeitsentwicklung. Das heißt, dass manche Kinder dann plötzlich wieder einnässen.
- Der Schlaf kann gestört sein und es können Albträume, Nachtschreck oder Angst vor dem Einschlafen auftreten.
- In vielen Fällen spielen Kinder traumatische Situationen nach. Dies zeigt sich in einer sich wiederholenden und wenig phantasievollen Form des Spiels, bei der sich die Kinder weiterhin auf das traumatische Ereignis konzentrieren oder versuchen, die negativen Folgen eines traumatischen Ereignisses zu ändern.

Bei Kindern im Schulalter kann ein traumatisches Erlebnis Gefühle anhaltender Besorgnis über ihre eigene Sicherheit und die Sicherheit anderer auslösen. Diese Kinder beschäftigen sich möglicherweise mit ihren eigenen Handlungen während dem Erlebten. Häufig empfinden sie Schuld- oder Schamgefühle darüber, was sie während eines traumatischen Ereignisses getan oder nicht getan haben. Kinder im Schulalter erzählen möglicherweise ständig von dem traumatischen Ereignis, oder sie beschreiben, dass sie von ihren Gefühlen der Angst oder Traurigkeit überwältigt werden.

Ein traumatisches Erlebnis kann auch bei Kindern im Schulalter die Entwicklung beeinträchtigen:

- Kinder in diesem Alter können Schlafstörungen aufweisen, die sich in Einschlafschwierigkeiten, Angst vor dem Alleinsein oder häufigen Albträumen äußern können.
- Lehrer bemerken oft, dass diese Kinder größere Schwierigkeiten haben, sich in der Schule zu konzentrieren und zu lernen.
- Kinder in diesem Alter können nach einem traumatischen Ereignis über Kopf- und Bauchschmerzen klagen, ohne dass dafür eine offensichtliche Ursache vorliegt.
- Manche Kinder zeigen ein ungewöhnlich rücksichtsloses oder aggressives Verhalten.

Jugendliche, die ein traumatisches Ereignis erlebt haben, sind sich ihrer emotionalen Reaktionen auf das Ereignis bewusst. Gefühle von Angst, Verletzlichkeit und die Sorge, als "unnormal" oder anders als Gleichaltrige abgestempelt zu werden, können Jugendliche dazu veranlassen, sich von Familie und Freunden zurückzuziehen.

Jugendliche empfinden oft Scham- und Schuldgefühle wegen des traumatischen Ereignisses und äußern möglicherweise

Phantasien über Rache und Vergeltung. Ein traumatisches Ereignis kann bei Jugendlichen zu einem radikalen Wandel in ihrer Weltanschauung führen.
Einige Jugendliche zeigen selbstzerstörerische oder risikoreiche Verhaltensweisen.

Wie kann man helfen?

Der Einbezug der Familie, Therapeutinnen und Therapeuten, der Schule und anderer Bezugspersonen ist von entscheidender Bedeutung, um Kinder bei der Bewältigung der emotionalen und körperlichen Herausforderungen zu unterstützen, denen sie nach einem traumatischen Ereignis ausgesetzt sind.

Für kleine Kinder können die Eltern eine unschätzbare Unterstützung sein, indem sie ihnen **Trost und Ruhe** spenden.

- Die Eltern können den Kindern Gelegenheit zu angenehmen Aktivitäten (Malen, Spielen) geben.
- Die Eltern können ihnen versichern, dass das traumatische Ereignis vorbei ist und dass die Kinder in Sicherheit sind.
- Es ist hilfreich, wenn Eltern, Familie und Lehrer den Kindern helfen, ihre Gefühle zu verbalisieren, damit sie sich mit ihren Emotionen nicht allein gelassen fühlen.
- Eine konsequente Betreuung, bei der sichergestellt wird, dass die Kinder zur vorgesehenen Zeit von der Schule abgeholt werden, und bei der die Kinder über den Aufenthaltsort der Eltern informiert werden, kann Kindern, die kürzlich ein traumatisches Ereignis erlebt haben, ein Gefühl der Sicherheit vermitteln.
- Eltern, Familienangehörige, Betreuer und Lehrer müssen nach einem traumatischen Ereignis möglicherweise für eine gewisse Zeit Rückschritte in der Entwicklung hinnehmen.

Ältere Kinder sollten auch ermutigt werden, Ängste, Traurigkeit und Wut in der unterstützenden Umgebung der Familie auszudrücken.

- Schulpflichtigen Kinder müssen möglicherweise ermutigt werden, ihre Sorgen mit Familienmitgliedern oder Bezugspersonen zu besprechen.
- Es ist wichtig, die Normalität ihrer Gefühle anzuerkennen und etwaige Verzerrungen der traumatischen Ereignisse, die sie zum Ausdruck bringen, zu korrigieren.
- Eltern können von unschätzbarem Wert sein, wenn sie ihre Kinder dabei unterstützen, den Lehrkräften zu sagen, wenn ihre Gedanken und Gefühle ihre Konzentration und ihr Lernen beeinträchtigen.

Bei Jugendlichen, die ein traumatisches Ereignis erlebt haben, kann die Familie dazu ermutigen, über das Ereignis und die damit verbundenen Gefühle zu sprechen und zu überlegen, was hätte getan werden können, um das Ereignis zu verhindern. Die Eltern können über die zu erwartende Belastung der Beziehungen zu Familie und Gleichaltrigen sprechen und Unterstützung bei diesen Herausforderungen anbieten.

Es kann wichtig sein, den Jugendlichen zu vermitteln, dass "Ausagieren" und „Abreagieren" ein Versuch ist, der Wut über traumatische Ereignisse Ausdruck zu verleihen. Es kann auch wichtig sein, Rachegedanken nach einer Gewalttat zu besprechen, realistische Konsequenzen der Handlungen anzusprechen und dabei zu helfen, konstruktive und hilfreiche Alternativen zu formulieren, die das Gefühl der Hilflosigkeit, das die Jugendlichen möglicherweise erleben, verringern.

Wenn Kinder ein traumatisches Ereignis erleben, ist die **gesamte Familie** betroffen. Oft haben die Familienmitglieder unterschiedliche Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Ereignis und unterschiedliche emotionale Reaktionen auf das traumatische Ereignis.

Ein wichtiger Bestandteil der emotionalen Erholung einer Familie ist es, die Erfahrungen der anderen zu erkennen und sich gegenseitig zu helfen, mit möglichen Gefühlen von Angst, Hilflosigkeit, Wut oder sogar Schuldgefühlen, weil man die Kinder nicht vor einem traumatischen Ereignis schützen konnte, umzugehen.

Merke:

1. Symptome nach traumatischen Erlebnissen sind eine normale Reaktion auf ein unnormales Erlebnis
2. An erster Stelle steht die Beseitigung von Gefahr und Stabilisierung der Lebensumstände
3. Ein Teil der Probleme kann sich mit Abstand zum traumatischen Erlebnis von alleine zurückentwickeln
4. Halten die Probleme an, gibt es hilfreiche psychotherapeutische Angebot

Quelle:

NCTSC – The National Child Traumatic Stress Network (2022). Age-related reactions to a traumatic event (in German). Retrieved 12.20.2022 from https://www.nctsn.org/resources/age-related-reactions-traumatic-event-ge

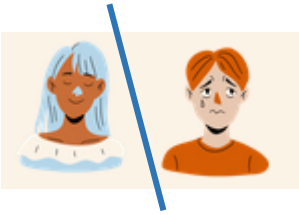
2. Anhaltende oder traumatische Trauer

Informationen für Kinder und Jugendliche

Was ist Trauer?

Der Begriff Trauer beschreibt die **unterschiedlichen natürlichen Gefühle**, welche wir haben, wenn jemand stirbt. Du kannst um ein Familienmitglied, einen Freund oder andere wichtige Personen trauern.

Trauer kann so aussehen:



- **Gefühle und Emotionen**: Manchmal kannst du traurig sein und eine Person vermissen. Manchmal schaffst du es, normalen Aktivitäten nachzugehen, wie z.B. Freunde treffen.
- **Gedanken**: Du kannst dich an positive Dinge in Bezug auf die Person erinnern, aber du kannst auch Gedanken haben, die dich beschäftigen.
  Du kannst Probleme haben, dich zu konzentrieren, oder hast andere Sorgen.
- **Verhalten**: Dein Verhalten kann sich ändern. Du bist vielleicht weniger aktiv, leicht reizbar, isst oder schläfst nicht so viel wie früher, machst weniger mit deinen Freunden oder möchtest mehr alleine sein.

Es gibt keinen festen Zeitraum wie lange man trauen soll. Viele Menschen finden Wege mit ihrer Trauer und den Veränderungen im Leben klar zu kommen. Es ist normal und okay traurig zu sein und eine Person auch Monate oder Jahre nach ihrem Tod zu vermissen; besonders wenn du an diese Person erinnert wirst, z.B. an bestimmten Daten, bei Ereignissen, Aktivitäten oder an Orten, die ihr früher gemeinsam besucht habt.

Es gibt keinen fest vorgeschriebenen Zeitraum, wie lange Trauer anhalten sollte.

Bei wem kann traumatische Trauer auftreten?

Viele Personen erholen sich mit der Zeit nach dem Tod einer wichtigen Person. Trotzdem fällt es manchen schwer, sich an die Situation anzupassen und sie entwickeln eine anhaltende oder traumatische Trauer.

Eine anhaltende oder traumatische Trauer kann entstehen, wenn der Tod der Person sehr **plötzlich** war, wie z.B. bei einem Todesfall im Krieg, einem Selbstmord, einem Unfall, einem Herzinfarkt oder anderen Gründen. Eine starke Belastung kann aber auch auftreten, wenn die Person eines natürlichen Todes gestorben ist, z.B. aufgrund von hohem Alter oder einer Erkrankung (z.B. Krebs), besonders wenn der Tod **plötzlich**, **verwirrend** oder **beängstigend** war. Auch nach einem unklaren oder nicht eindeutigen Verlust kann traumatische oder anhaltende Trauer auftreten (z.B., wenn eine Person bei einer Naturkatastrophe oder im Krieg verloren ging).

Die meisten Personen passen sich im Laufe der Zeit an und erholen sich nach dem Tod einer wichtigen Person. Einigen fällt es schwer, sich an die Situation anzupassen und haben eine anhaltende oder traumatische Trauer.

Woher weiß ich, dass ich eine anhaltende oder traumatische Trauerreaktion habe?

Vielleicht hast du folgende Symptome:

- Du hast verstörende Gedanken oder Bilder im Kopf, Alpträume oder Erinnerungen darüber, wie die Person gestorben ist.
- Du hast körperliche Symptome, wie z.B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder ähnliche Symptome bei der Erinnerung an den Tod der wichtigen Person.
- Du bist nervös oder hast Probleme dich zu konzentrieren.
- Du vermeidest Gefühle oder hältst sie zurück. Du verhältst dich, als würde der Tod dieser Person dir nichts ausmachen. Oder du vermeidest bestimmte Dinge, die dich an den Tod der Person erinnern, wie bestimmte Orte, Umstände oder Dinge, die mit der Person verbunden sind.
- Du bist schlecht gelaunt oder hast unangenehme Gedanken in Bezug auf den Tod der Person, wie z.B. Wut, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe oder Misstrauen gegenüber anderen. Oder du denkst, dass die Welt kein sicherer Ort mehr ist.
- Du fühlst dich gereizter, hast Probleme zu schlafen oder dich zu konzentrieren, deine Schulnoten verschlechtern sich.
- Du bist besonders vorsichtig und hast zunehmende Ängste über deine und die Sicherheit anderer.
- Du machst gefährliche oder selbstgefährdende Dinge, wie z.B. Alkohol trinken oder Drogen nehmen. Oder du fühlst dich so, als würdest du dich selbst verletzen wollen.

Was kannst du machen um dich besser zu fühlen?

Es gibt viele unterschiedliche Dinge die du machen kannst, um mit der anhaltenden oder traumatischen Trauer umzugehen, wie z.B.:

- Deine Gefühle auf kreative Art ausdrücken durch Kunst, Schreiben oder Tanzen.
- Entspannende Aktivitäten machen, wie Yoga oder Musikhören.
- Mit Freunden oder Familie über deine Gedanken reden.
- Für die Verarbeitung von Trauer ist es einerseits wichtig, die Trauer zu spüren oder sich mit dem Verlust zu beschäftigen. Du kannst aber nicht die ganze Zeit traurig sein. Deswegen ist es andererseits auch wichtig, am Alltagsleben teilzunehmen und sich zu erlauben, Freude zu spüren.
- Dir professionelle Hilfe suchen, z.B. bei einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin, um zu schauen, ob du mehr Unterstützung brauchst.

Was, wenn ich mehr Hilfe brauche?

Eine spezielle Therapie kann dir helfen, dein Leben mit Freunden, Familie und Schule in den Griff zu bekommen. Du kannst die Auslöser für deine Reaktionen erkennen und lernen mit diesen umzugehen.

Quelle:

Kliethermes, M., Goodman, R.F., Epstein, C., Cohen, J.A., The Philadelphia Alliance for Child Trauma Services (PACTS), & the Child Traumatic Grief and Traumatic Separation Collaborative Group. (2020). Childhood Traumatic Grief: Youth Information Sheet. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress

3. 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 Sorgen um Angehörige, die die direkt betroffen sind, z. B. diejenigen, die in der Region leben, diejenigen, die zu Besuch waren und versuchen, zurückzukehren; oder diejenigen, die als Mitglied des Militärs, der Regierung oder einer Hilfsorganisation im Einsatz sind.

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**.

<u>Mögliche Auswirkungen auf Kinder und Familien</u>

- 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: Traurigkeit, Angst und Hilflosigkeit, aber auch zu Trennungsängsten, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder zu Konzentrationsproblemen.
- 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 auch wichtig, zu erklären, warum in vielen Familien der Kontakt zu Verwandten aus Russland verloren geht oder nicht möglich ist.
- 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.
- Aufgrund von Angriffen auf die Infrastruktur der Ukraine kann es zu großflächigen Stromausfällen im Land kommen. Somit ist es teilweise nicht möglich geliebte Menschen per Telefon oder Internet zu erreichen. Eltern sollten diese Schwierigkeiten altersgemäß mit ihren Kindern besprechen.
- 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. Diese Familien könnten zusätzliche Unterstützung brauchen, um ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken und ihre Kinder 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 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 fühlen und wie es ihnen 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 bei Ihrem Kind vermutet 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 rückzuversichern zeigt dem Kind, dass Sie offen über die Situation sprechen und zeigt dem Kind auch, 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.
- Sehr junge Kinder 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 ist, desto weniger sollte Nachrichtenexposition 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 und 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. Wenn es für eine längere Zeit nicht möglich ist, sich bei Angehörigen in der Ukraine zu melden, bieten Sie an, gemeinsam einen Brief zu schreiben, um die Angst der Kinder vor der langen Wartezeit und dem Unbekannten zu lindern.

- **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 sich 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.

Quelle:

NCTSC – The National Child Traumatic Stress Network (2022). Talking with children about war (in German). Retrieved 18.10.2022 from https://www.nctsn.org/resources/talking-to-children-about-war-ge

4. Nach der Krise: Kindern helfen zu heilen

Kleinkinder und Vorschulkinder wissen es, wenn schlimme Dinge passieren und sie erinnern sich an das, was sie erlebt haben. Nach einem beängstigenden Ereignis beobachten wir oft Veränderungen in ihrem Verhalten. Sie weinen vielleicht mehr, sind anhänglich und wollen nicht, dass wir sie alleine lassen. Sie haben möglicherweise Wutanfälle, schlagen andere, haben Schlafprobleme, haben Angst vor Dingen, vor denen sie vorher keine Angst hatten, und machen Rückschritte in der Entwicklung (z.B. wieder Einnässen).

Solche Veränderungen sind ein Zeichen dafür, dass das Kind Hilfe braucht. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie Kindern helfen können:

S – **S**icherheit

A – **A**ffekte und Gefühle zulassen

F – **F**olgen Sie ihrem Kind

E – **E**rzählen lassen, was geschehen ist

T – **T**reten Sie in Kontakt mit unterstützenden Personen und Aktivitäten

I – **I**hr Kind braucht Sie

S – Sicherheit. Ihr Kind fühlt sich sicher, wenn Sie…

- ☐ Ihr Kind halten, umarmen oder es nah bei sich bleiben lassen.
- ☐ Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich um es kümmern, wenn die Dinge schwierig sind. Benutzen Sie bei jüngeren Kindern einfache Worte, wie „Mama ist da".
- ☐ Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.
- ☐ Tun Sie vertraute Dinge, wie Singen oder erzählen Sie eine Geschichte.
- ☐ Erklären Sie, was als Nächstes passiert (soweit Sie das wissen)
- ☐ Schaffen Sie für das Kind vorhersehbare Routinen, zumindest ein Einschlafritual: z.B. ein Gebet, Kuschelzeit
- ☐ Lassen Sie das Kind bei vertrauten Personen, wenn Sie wegmüssen.
- ☐ Erklären Sie dem Kind wohin Sie gehen und wann Sie wiederkommen.

A – Affekte und Gefühle zulassen

- ☐ Kleine Kinder „benehmen sich oft schlecht", wenn sie besorgt oder verängstigt sind. Kinder können sich „danebenbenehmen", um Hilfe zu erbitten.
  Denken Sie daran! Schwierige Gefühle = Schwieriges Verhalten.
- ☐ Helfen Sie Ihrem Kind zu benennen, wie es sich fühlt: „ängstlich", „glücklich", „wütend", „traurig". Sagen Sie ihm, dass es in Ordnung ist, sich so zu fühlen.
- ☐ Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich richtig verhalten soll, z. B. „Es ist in Ordnung, wütend zu sein, aber es ist nicht in Ordnung, mich zu schlagen".
- ☐ Helfen Sie Ihrem Kind, seine Wut auf eine Weise auszudrücken, die ihm nicht weh tut, z. B. durch Worte, Spiele oder Zeichnungen.
- ☐ Sprechen Sie über die Dinge, die gut laufen, damit Sie und Ihr Kind sich gut fühlen

F – Folgen Sie Ihrem Kind

- ☐ Unterschiedliche Kinder brauchen unterschiedliche Dinge. Manche Kinder brauchen Bewegung, andere brauchen es, gehalten zu werden.
- ☐ Beobachten Sie Ihr Kind und hören Sie ihm zu, um herauszufinden, was es braucht.

E – Erzählen, was geschehen ist: **Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit zu erzählen, was währenddessen und danach geschehen ist.**

- ☐ Eine Geschichte zu haben, hilft mit dem Erlebten umzugehen.
- ☐ Kinder erzählen ihre Geschichte auf spielerische Weise. Sie können zum Beispiel Knallgeräusche machen, um zu zeigen, was sie erlebt haben. Sie können sich in der Nähe verstecken, um zu zeigen, wie es war, in einem Bunker unterzukommen.

- ☐ Unterstützen Sie Ihr Kind beim Erzählen, was Schritt für Schritt passiert ist und wie sie beide sich gefühlt haben.
- ☐ Folgen Sie beim Erzählen der Geschichte den Bedürfnissen Ihres Kindes. Wenn die Geschichte schwierig ist, braucht Ihr Kind vielleicht Pausen: herumlaufen, gehalten werden, etwas anderes spielen. Das ist in Ordnung. Sie werden zur Geschichte zurückkehren, wenn sie bereit sind.

- ☐ Es kann schwer für Sie sein, das Spiel Ihrer Kinder zu beobachten oder ihren Erzählungen des Geschehenen zuzuhören. Holen Sie sich Unterstützung, wenn es Ihnen schwerfällt.

T – Treten Sie wieder in Kontakt mit unterstützenden Personen, Gemeinschaften, Kulturen & Ritualen

- ☐ Einfache Dinge wie eine vertraute Gute-Nacht-Geschichte, ein Lied, ein Gebet oder Familienritual erinnern Sie und Ihr Kind an Ihre Lebensweise und geben Hoffnung.
- ☐ Wenn Sie einer Gruppe, z. B. einer Kirche, angehören, suchen Sie nach Möglichkeiten Anschluss zu finden.
- ☐ Sie können Ihrem Kind am besten helfen, wenn Sie sich um sich selbst kümmern. Holen Sie sich Unterstützung von anderen, wenn Sie sie brauchen.

I – Ihr Kind braucht Sie

- ☐ Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie zusammenbleiben.
- ☐ Es ist normal, dass Kinder anhänglich sind und sich Sorgen machen, wenn sie von Ihnen getrennt sind.
- ☐ Es hilft Ihrem Kind, wenn Sie einfach bei ihm sind, auch wenn Sie nicht alles in Ordnung bringen können.
- ☐ Wenn Sie Ihr Kind allein lassen müssen, sagen Sie ihm, wie lange Sie bleiben und wann Sie zurückkommen werden. Wenn möglich, lassen Sie etwas von sich zurück (z.B. ein Bild, Kleidungsstück), das Halt und Sicherheit vermittelt.

Quelle:

NCTSC – The National Child Traumatic Stress Network (2022). After a crisis: Helping young children heal (in German). Retrieved 19.20.2022 from https://www.nctsn.org/resources/after-crisis-helping-young-children-heal-ge

Adaptiert und übersetzt von Dr. Andreas Witt und Thorsten Sukale

5. Ansprechpersonen und Kontaktadressen

Die in dieser Broschüre beschriebenen Hilfestellungen, Kinder nach traumatischen Ereignissen, wie Krieg oder Flucht, zu unterstützen, werden für viele Kinder ausreichend sein. Auch wenn sie in den ersten Monaten Belastungssymptome und die beschriebenen Traumareaktionen aufweisen, kann es sein, dass sich die Symptome zurückbilden und die Kinder in ihrem Befinden und ihrer Entwicklung nicht weiter beeinträchtigt sind. Es wird aber auch Kinder geben, die weitere Hilfe und psychische Unterstützung benötigen. Es kann sein, dass bei diesen Kindern die Symptome im Laufe der Zeit weiterhin stark ausgeprägt bleiben oder sich nach einiger Zeit noch verstärken. Für diese Kinder werden im Folgenden Ansprechpersonen und Projekte genannt, die sie unterstützen können.

Ansprechpersonen für professionelle Hilfe

Praxen von Kinderärzten und Kinderärztinnen sowie von Hausärzten und Hausärztinnen sind häufig die erste Anlaufstelle, wenn auffällt, dass ein Kind nach traumatischen Erfahrungen stark darunter leidet. Bei Bedarf kann dann an kinder- und jugendpsychiatrische und psychotherapeutische Praxen oder Ambulanzen verwiesen werden.

Professionelle psychotherapeutische Hilfe sollte aufgesucht werden, wenn…

… die psychischen Belastungen weiterhin hoch und intensiv sind und sich daraus subjektives Leiden ergibt (z.B. durch die Albträume und Schlafstörungen ergibt sich ein hohes subjektives Leid für das Kind oder die Familie leidet unter den starken Wutausbüchen des Kindes)

… eine Funktionseinschränkung des Kindes im sozialen oder schulischen Bereich vorliegt (z.B. durch die starken Trennungsängste kann ein Kind die Schule nicht besuchen)

… eine psychiatrische Diagnose vermutet wird, die einer Abklärung und Behandlung bedarf (z.B. bei Symptomen einer Depression oder einer Posttraumatischen Belastungsstörung)

… bei Notfällen, z.B. bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung, ist eine Notfallvorstellung in kinder- und jugendpsychiatrischen Ambulanzen möglich.

Screening der Belastung

Eine erste Einschätzung von Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörung und weiteren psychischen Auffälligkeiten ist über das Screening-Portal PORTA möglich. Hier finden Sie verschiedene Fragebögen in unterschiedlichen Sprachen (darunter Ukrainisch und Russisch). Eltern

können hier auch Fragebögen für ihre jungen Kinder ausfüllen. Nach dem Beantworten der Fragebögen erhalten Sie direkt eine Rückmeldung in Form eines Ampelsystems. Dies hilft, einzuschätzen, ob die Symptomatik eines Kindes unproblematisch ist, weiter genau beobachtet werden sollte oder ob schnellstmöglich ein Termin bei einer psychotherapeutischen Anlaufstelle vereinbart werden sollte.

Hier finden Sie das Screening-Portal: https://porta-refugees.de

Weitere Ansprechpersonen, Internetseiten und Projekte

- **Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)** - Informationen für Menschen aus der Ukraine zum Aufenthalt in Deutschland finden Sie unter: https://www.bamf.de/DE/Themen/AsylFluechtlingsschutz/ResettlementRelocation/InformationenEinreiseUkraine/informationen-einreise-ukraine-node.html;jsessionid=366042C3E05FA29AEDE4B3117C149750.intranet251#Informationen
- **Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg** – Informationen zur Ukraine-Krise und Anlaufstellen: https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/service/informationen-zur-ukraine-krise/
- **Bundesfachverband unbegleitete minderjährige Flüchtlinge** – Informationen auf Deutsch und Englisch unter: https://b-umf.de/
- **Psychosoziale Zentren für Flüchtlinge oder Folteropfer** gibt es in verschiedenen Städten deutschlandweit. Hier finden Sie mehr Informationen: https://www.baff-zentren.org/
- **Nationales Zentrum Frühe Hilfen** – Informationen für Schwangere und Familien auf Ukrainisch, Russisch und Englisch: https://www.elternsein.info/
- **Save The Children** – Auf der Internetseite finden Sie Konzepte zur psychologischen Ersten Hilfe. Diese können Fachkräften und Ehrenamtlichen helfen, Kinder in einer akuten Krise psychologisch zu unterstützen. Hier finden Sie mehr Informationen auf Deutsch: https://www.savethechildren.de/informieren/einsatzorte/deutschland/migration-und-flucht/kinderschutz-und-psychologische-erste-hilfe/
- **Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) – Elternratgeber für Flüchtlinge**: Ratschläge für verschiedene Altersgruppen in den Sprachen Ukrainisch, Russisch und Englisch unter:

https://elternratgeber-fluechtlinge.de/

- **Terminservicestellen**: Vermittlung von Terminen bei ärztlichen oder psychotherapeutischen Praxen über die Telefonnummer 116 117
- **Deutsches Rotes Kreuz** – Angebot einer Bundeskontaktstelle für Geflüchtete aus der Ukraine mit Behinderungen und/oder Pflegebedarf, Migrationsberatungsstellen und eines Suchdienstes für Familien, die durch den Krieg von Angehörigen getrennt wurden. Informationen unter: https://www.drk.de/hilfe-weltweit/was-wir-tun/fluechtlingshilfe/hilfe-fuer-ukrainische-gefluechtete-in-deutschland
- **Helpline Ukraine** – Angebot einer kostenlosen und vertraulichen Telefonberatung für geflüchtete Kinder, Jugendliche und Eltern aus der Ukraine bei Sorgen und Problemen. Die Beratung gibt es in Ukrainisch und Russisch – montags bis freitags von 14 bis 17 Uhr unter der Nummer **0800 500 225 0.**

  Die Helpline Ukraine ist ein Projekt des Bundesfamilienministeriums gemeinsam mit dem Verein Nummer gegen Kummer und mit Unterstützung der Deutschen Telekom.

Die in der vorliegenden Broschüre verwendeten Illustrationen wurden mithilfe von Canva erstellt: https://www.canva.com/

Das Titelbild stammt von der Plattform Pixabay: https://pixabay.com/de/