

Krieg in der Ukraine

Tipps für Eltern/Sorgeberechtigte



Regionale
Schulberatungsstelle
im Kreis Coesfeld

SCHULPSYCHOLOGISCHE
BERATUNG.



 KREISCOESFELD.


MÜNSTERLAND. DAS GUTE LEBEN.

Inhaltsverzeichnis

EINLEITENDE GEDANKEN	2
WIE THEMATISIERE ICH DEN KRIEG IN DER UKRAINE ZUHAUSE? SOLL ICH DAS THEMA AKTIV ANSPRECHEN?	2
WELCHE EMOTIONALEN REAKTIONEN SIND „NORMAL“?	3
WAS KANN ICH TUN, WENN MIR KEINE ANTWORT AUF DIE FRAGEN MEINER KINDER EINFÄLLT?	3
WIE GEHE ICH DAMIT UM, WENN KINDER „KRIEG SPIELEN“?	4
WIE KANN ICH MIT DEN ÄNGSTEN MEINER KINDER UMGEHEN?	4
WORAUF SOLLTE ICH IM UMGANG MIT MEDIEN ACHTEN?	5
SOLLTE MAN SICH AUF EINE SEITE DES KONFLIKTS POSITIONIEREN?	6
WELCHE HALTUNG KANN HELFEN, WENN DIE KINDER SICH SELBST EINE MEINUNG BILDEN WOLLEN?	6
HILFREICHE LINKS	7
Links für Kinder.....	7
Links für Jugendliche.....	7
Links für Eltern und Sorgeberechtigte.....	7
WIE KANN ICH MICH IM KREIS COESFELD SCHULPSYCHOLOGISCH BERATEN LASSEN?	8
IMPRESSUM/BILDNACHWEIS	9

Einleitende Gedanken

Liebe Eltern, liebe Sorgeberechtigte,

der Krieg in der Ukraine betrifft uns. Bei uns Erwachsenen, aber insbesondere bei Kindern und Jugendlichen sorgen die Nachrichten, die uns derzeit täglich erreichen, für Unruhe und große Sorge. Für Sie als Eltern und Sorgeberechtigte stellen sich viele Fragen: Sollen wir das Thema aktiv ansprechen? Wie können wir mit Ängsten der Kinder und Jugendlichen umgehen und was gibt ihnen gerade Hoffnung? Was brauchen unsere Kinder und Jugendlichen? Sollten wir uns politisch äußern oder positionieren? u.v.m.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen mit eigenen Ansätzen, aber auch mit weiterführenden Hinweisen auf Literatur und anderes Material eine Orientierungshilfe anbieten.

Ihr Team der Regionalen Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

Wir sprechen in dieser Information der Einfachheit halber von Ihrem Kind. Damit sind natürlich auch ältere Kinder bzw. Jugendliche gemeint.

Wie thematisiere ich den Krieg in der Ukraine Zuhause? Soll ich das Thema aktiv ansprechen?

Die aktuelle Nachrichtenlage ist überall Thema. Selbst wenn Sie bisher nicht aktiv darüber gesprochen haben, sind Ängste und Sorgen der Erwachsenen für Kinder spürbar. Sie sollten nicht darauf warten, dass das Thema durch Ihre Kinder an Sie herangetragen wird, sondern es aktiv ansprechen. Bedenken Sie, dass Ihre Kinder möglicherweise Ihre Gefühle und Sorgen nicht verstärken möchten und sie Sie nicht zusätzlich durch ihren eigenen Bedarf beanspruchen wollen. Besonders bei jüngeren Kindern ist es außerdem oft so, dass sie sehr feinfühlig Ihre Gefühle nachspüren, diese nicht gleich einordnen und manchmal auch Zusammenhänge zu ihrem eigenen Verhalten herstellen können. Sie denken dann vielleicht, dass sie etwas falsch gemacht haben.

Daher ist es besser, den Kindern Ihre eigenen Sorgen und Gefühle altersgerecht zu beschreiben. Gleichzeitig können Sie im Gespräch mit den Kindern aber auch vermitteln, was im Moment für Sicherheit und Stabilität im Alltag der Kinder sorgt und welche hoffnungsvollen Gedanken möglich sind.

Wir wissen, dass sachliche Antworten helfen können, Ängste abzubauen. Ansonsten neigen Kinder dazu, für das, was sie sich nicht erklären können, fantasievolle Antworten zu suchen, die Ängste und Sorgen noch verstärken. Dafür brauchen Sie nicht ins Detail zu gehen. Gerade jüngere Kinder können besser mit kurzen, aber klar verständlichen Erklärungen besser umgehen.

Beispielsweise könnten Sie auf die Frage „Was ist Krieg?“ antworten:

„Krieg ist, wenn sich zwei Ländern oder Gebiete nicht mehr nur mit Worten streiten. Sie benutzen Waffen, um ihre Meinung dem anderen aufzuzwingen“.

Welche emotionalen Reaktionen sind „normal“?

Wir nehmen an uns selber wahr, dass der Krieg viele Gefühle auslöst: Ängste, Sorgen, Unruhe, aber auch Traurigkeit, Mitleid, Bestürzung, große Hilflosigkeit. Daher ist es wichtig, sich über die eigenen Emotionen bewusst zu sein. Sie können offen angesprochen werden.

Auch Kinder erleben diese Gefühle und drücken sie unterschiedlich aus. Wie Ihre Kinder ihre Gefühle ausdrücken, kann altersabhängig sehr unterschiedlich sein.

Manche ziehen sich zurück und möchten vielleicht gar nicht darüber reden, andere sind ganz aufgeregt oder wie „aufgedreht“. Auch aggressives Verhalten kann eine Reaktion sein.

Jugendliche möchten sich häufig mit Gleichgesinnten treffen und austauschen oder sich mit Sport oder Musikhören abreagieren.

Genau deshalb ist es wichtig, sich in gemeinsamen Gesprächen über Gefühle und Reaktionen auszutauschen und den Kindern und Jugendlichen ihrem Bedürfnis entsprechend, Raum und Zeit für die Verarbeitung zu geben.

Was kann ich tun, wenn mir keine Antwort auf die Fragen meiner Kinder einfällt?

Die meisten Erwachsenen können gerade keine vernünftige Erklärung für das finden, was passiert. Bleiben Sie an der Stelle authentisch, zeigen Sie, dass auch Sie ratlos sind und keine Lösungen haben. Orientieren Sie sich grundsätzlich an den Informationen und Fakten, die Ihnen zur Beschreibung der unterschiedlichen Interessen und Ziele der beteiligten Parteien bekannt sind und zeigen Sie den Kindern auf, wie man gerade helfen kann. Trotz der fehlenden Antworten ist es wichtig Ihrem Kind im Gespräch emotionale Sicherheit zu vermitteln. Sätze wie: „Ich passe gut auf dich auf!“ oder „Ich bin für dich da, ich nehme dich ernst und höre dir zu. Du kannst immer zu mir kommen!“ zeigen, dass Sie die Sorgen und Ängste Ihrer Kinder ernst nehmen. So vermitteln Sie trotz der Unsicherheiten, die die aktuelle Situation mit sich bringt, ein Gefühl von Sicherheit.

Vielleicht nutzen Sie an dieser Stelle auch die Rückfrage: „was denkst Du denn darüber?“ um mit Ihrem Kind ins Gespräch zu kommen. Das eröffnet Ihnen die Chance, etwas über die Gedanken und Gefühle Ihres Kindes zu erfahren und seine Art der Bewältigung zu verstehen. Von den Jugendlichen bekommen Sie einen Eindruck, wo und mit wem sie das Thema schon besprochen haben, sie werden sich ernst genommen, und als Teil unserer Gesellschaft angenommen fühlen.

Wie gehe ich damit um, wenn Kinder „Krieg spielen“?

Kinder kennen Konflikte aus ihrem Alltag und haben das Prinzip einer Auseinandersetzung verstanden. Es ist völlig normal, dass sie sich spielerisch damit auseinandersetzen und auch, dass sie z.B. Kriegssituationen nachstellen oder Bilder malen um das, was sie beschäftigt abzubilden. Dabei drücken sie ihre Gefühle und Gedanken aus und diese werden beobachtbar. Zeigt sich allerdings, dass einzelne Kinder dadurch aufgewühlt oder besonders betroffen erscheinen, sollte man das ansprechen. Die Kinder müssen dann wissen, welche Reaktionen bei anderen aktiviert werden können und, dass hier eine Grenze überschritten ist.

Im Spiel können übrigens auch Bedingungen für eine friedliche Einigung „verhandelt“ und nachgestellt werden. Mit einer solchen spielerischen Lösung erleben Kinder eine Situation, in der sie selbst die Kontrolle für den Ausgang des Konflikts haben. Ein solches Erlebnis kann Ängste lindern.

Wenn Sie Ihre Kinder also bei einem solchen „Kriegsspiel“ beobachten, sollten Sie also genau hinsehen. Um Vorurteilen vorzubeugen, könnten Sie Ihre Kinder darauf hinweisen, dass der Krieg nicht zwischen „den“ Russen und „den“ Ukrainern geführt wird, und dass man nicht verallgemeinern kann.

Wie kann ich mit den Ängsten meiner Kinder umgehen?

Angst ist jetzt eine völlig normale emotionale Reaktion. Wichtig ist zunächst, durch Gesprächsangebote den Gefühlen Raum zu geben. Sowohl das, was die Kinder wissen, als auch ihre Gefühle können und sollen hier Thema sein. Vertraute Rituale, wie das gemeinsame Abendessen oder Spiel, und verlässliche Bezugspersonen machen das Umfeld zu einem sicheren Ort. Schaffen und erhalten Sie möglichst viele Strukturen (Abläufe), die Ihren Kindern bekannt sind, und die ihnen Sicherheit geben.

Sie erkennen Ängste bei jüngeren Kindern möglicherweise an einer gesteigerten Unruhe oder an aggressiveren Verhaltensweisen. Manche Kinder sprechen nicht mehr so viel, schlafen schlecht oder suchen vermehrt Ihre Nähe.

Jugendliche ziehen sich häufiger zurück oder suchen, im Gegenteil, vermehrt Ablenkung und die Gemeinschaft.

Wenn Sie achtsam auf die Ängste Ihrer Kinder reagieren möchten, sind folgende Hinweise hilfreich:

- Resilienz bedeutet Widerstandskraft und bezeichnet die Fähigkeit, sich von seelischen Belastungen wieder zu erholen und keinen Schaden zu nehmen. Aus der Resilienzforschung wissen wir, dass das Gefühl, etwas tun zu können (Selbstwirksamkeit), besonders wichtig ist. Z.B. können Kinder Friedenssymbole basteln, Kerzen anzünden, Briefe schreiben, gemeinsame Spendenaktionen planen u.v.m. Werden Sie gemeinsam aktiv und kommen Sie als Familie ins Handeln.

- Genauso wichtig ist es, etwas für sich selbst zu tun. Sport und alles, was Spaß macht, ist auch in schweren Zeiten nicht nur erlaubt, sondern erwünscht. All die Schwere der letzten Wochen braucht ein leichtes Gegengewicht.
- Kinder und Jugendliche können in ihren Stimmungen häufiger wechseln. Sie tauchen in Sorgen und Traurigkeit ein und springen dann wieder in Fröhlichkeit, Ablenkung und Spaß. Das ist normal und auch gut so, heißt aber nicht, dass sie sorglos oder gar pietätlos mit dem Thema Krieg umgehen. Ermöglichen Sie den Raum dafür.
- Studien haben gezeigt, dass sorgenvolles Gedankenkreisen durch Achtsamkeitsübungen und positives Denken unterbrochen werden kann und dadurch seelische Stabilität wiederhergestellt wird.
Finden Sie einen gemeinsamen Tagesabschluss mit einer Frage, die das positive Denken anregt. „Wofür bist du heute dankbar?“, Worauf kannst du dich morgen freuen?“ „Wer war heute besonders nett zu dir?“. Das hilft auch Ihnen, aus einer negativen Gedankenspirale auszusteigen.
- Kinder, die selbst Flucht- oder sogar Kriegserfahrungen mitbringen, können besonders empfindsam reagieren, weil Erinnerungen und Bilder reaktiviert werden können. Suchen Sie dann Hilfe und Beratung, um reagieren zu können.
- Unsere Kinder lernen ganz wesentlich aus dem was wir tun und viel weniger aus dem was wir sagen.
Sie können für Ihre Kinder ein Vorbild (Modell) sein, und zeigen, dass man Gefühle zeigen, aber auch aktiv den Umgang damit finden kann. Kümmern Sie sich auch um Ihre eigene Belastungen, um das zu ermöglichen.
- Manche Kinder beschäftigt das Thema Krieg vielleicht so stark, dass sie sich schwer auf schulische Aufgaben einlassen können. Es ist in Ordnung, wenn ihr Kind sich eine Zeit lang z. B. schlechter konzentrieren kann. Bauen Sie keinen weiteren Druck auf.

Wenn es Ihnen schwerfällt, die Reaktionen Ihres Kindes einzuschätzen und Sie nicht wissen, wie Sie es unterstützen können, nutzen Sie externe Beratungsangebote. Mögliche Anlaufstellen finden sie auf Seite 7.

Worauf sollte ich im Umgang mit Medien achten?

Der Krieg in der Ukraine bestimmt momentan die Nachrichten im Radio, Fernsehen, Internet und auf den sozialen Medien. Ihre Kinder, auch wenn sie sich wie beiläufig im Raum aufhalten, bekommen mehr mit als Sie denken. Achten Sie möglichst darauf, dass sie keine Nachrichtensendung und keine Bilder, die nicht kindgerecht aufbereitet sind, aufschnappen. Das gilt auch für Gespräche, die Sie mit Freunden oder Bekannten führen.

Im Anhang finden Sie hilfreiche Links für kindergerechte Nachrichten. Diese zeichnen sich u.a. dadurch aus, dass keine Bilder gezeigt werden, die potentiell Angst machen können. Stattdessen helfen grafische Darstellungen den Kindern dabei, das Geschehen zu verstehen und auf einer sachlichen Ebene zu erklären. Außerdem liegt der Blick am Ende der kindergerechten Nachrichten darauf, was getan werden kann oder was bereits getan wird. Bei jüngeren Kindern ist es ratsam zumindest in der Nähe zu bleiben, um die Reaktionen auf die Nachrichten zu beobachten und ggf. ansprechbar zu sein.

Soziale Medien bieten einen Raum, in dem sich Jugendliche informieren und austauschen können. Hier können allerdings Kriegsbilder auch mit Musik unterlegt und völlig anderen Inhalten vermischt werden. Der schnelle Wechsel der Inhalte steigert die emotionale Wirkung. Daher ist es auch hier wichtig, in den Austausch mit Ihrem Kind zugehen. Klären Sie Ihr Kind über die Gefahren von „Fake News“ auf oder besprechen Sie mit Ihnen, was seriöse, von unseriösen Quellen unterscheidet.

Auch hier können Sie ein Modell für Ihre Kinder sein, indem Sie sich Pausen von der andauernden Informationsflut erlauben und so Rücksicht auf Ihr eigenes Wohlbefinden nehmen. „Medienfreie Zeit“ beim gemeinsamen Essen, während Familienaktivitäten oder vor dem Schlafengehen, kann für Sie und Ihre Familie Erholung und seelische Stabilität bedeuten.

Sollte man sich hinsichtlich des Konflikts positionieren?

Eindeutig positionieren kann sich jeder und jede, für Frieden, diplomatische Konfliktlösungen und demokratische Werte wie Meinungs- und Pressefreiheit. Wenn wir die Nachrichtenlage, die uns hierzulande zur Verfügung steht, als sachliche Grundlage verwenden, ist das noch keine Positionierung im Konflikt, sondern eine mögliche und nötige Orientierung.

Welche Haltung kann helfen, wenn die Kinder sich selbst eine Meinung bilden wollen?

Es kann helfen herauszustellen, dass wir gemeinsam vom Krieg und der von ihm ausgehenden Bedrohung betroffen sind. Wer in Deutschland lebt, ist zunächst nicht Teil einer Kriegspartei und muss sich auch nicht dazu erklären. Kinder, die diesen Druck spüren oder sich entsprechend erklären, brauchen selbst Schutzräume. Auch sie müssen in ihrer Betroffenheit ernst genommen werden

Niemand kann den Krieg alleine wirklich beeinflussen, aber der gemeinsame Alltag kann helfen, mit den Ängsten und Sorgen zurecht zu kommen, die er auslöst. Diese Ängste und Sorgen brauchen Raum, der kriegerische Konflikt sollte aber weder inhaltlich noch emotional den Alltag auf Dauer dominieren. Suchen Sie Hilfe und Austausch, wenn Sie das Gefühl haben: Alleine komme ich nicht weiter.

Hilfreiche Links

Links für Kinder

Kindgerechte Nachrichten:

<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/nachrichten/klicker/index.html>

<https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/ukraine/index.php5>

<https://www.zdf.de/kinder/logo/ukraine-konflikt-putin-einfach-erklart-100.html>

Interaktives Angebot um Fragen rund um das Thema Frieden zustellen:

<https://www.frieden-fragen.de/fragen.html>

Links für Jugendliche

Artikel, Videos & Podcasts

<https://www.bpb.de/kurz-knapp/deine-taegliche-dosis-politik/505562/russlands-militaerangriff-auf-die-ukraine/>

<https://www.arte.tv/de/videos/RC-014036/mit-offenen-karten/>

<https://www.zdf.de/funk/mrwissen2go-geschichte-12024>

<https://lagedernation.org/>

Links für Eltern und Sorgeberechtigte

Weitere Tipps zum Umgang mit dem Thema

<https://www.superheldenkids.de/blog/wie-spreche-ich-mit-kindern-ueber-krieg>

<https://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr2/audio-krieg-in-der-ukraine-wie-man-kindern-die-situation-erklart-100.html>

Koordinationsseite der Flüchtlingshilfe NRW

<https://www.ich-helfe.nrw/>

Kinderbuchsammlung zum Thema Krieg & Frieden

https://www.akademie-kjl.de/buch-app-empfehlungen/extrablatt/#fuer_frieden_und_gegen_krieg

Kommentiert [WN1]: hier noch etwas zu Resilienz/Selbstwirksamkeit und Studie Achtsamkeit zur Stabilisierung in die Literatur







Kommentiert [WN2]: Hier Links zu EB, Sorgentelefon etc.

Wie kann ich mich im Kreis Coesfeld schulpsychologisch beraten lassen?

Sollten Sie über die oben aufgeführten Informationen und Tipps hinaus Fragen oder Beratungsbedarf haben, so melden Sie sich gerne.

Das Sekretariat der *Regionalen Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld* ist außerhalb der Ferien montags bis freitags von 08:30 Uhr bis 12:00 Uhr besetzt. Sie können es entweder telefonisch unter der Nummer 02541/ 18-4051 erreichen oder eine E-Mail an schulberatung@kreis-coesfeld.de schicken. Die schulpsychologischen Fachkräfte erreichen Sie montags bis donnerstags von 08:00 Uhr bis 16:30 Uhr und freitags von 08:00 Uhr bis 13:30 Uhr.

Mehr Informationen finden Sie auch auf unserer Internetseite www.rsb-coesfeld.de.

	<p>Dienststelle Coesfeld Dirk Zeuner, Schulpsychologe, Leiter der Einrichtung Tel.: 02541 / 18-4050, E-Mail: dirk.zeuner@kreis-coesfeld.de</p> <p>Zuständig für weiterführende Schulen in Coesfeld und Rosendahl, das Richard-von-Weizsäcker-Berufskolleg (Standort Lüdinghausen) und die Steverschule (Förderschule des Kreises Coesfeld).</p>
	<p>Dienststelle Coesfeld Anna Kirschbaum, Schulpsychologin (teilzeitbeschäftigt: Die. bis Do.) Tel.: 02541 18-4057, E-Mail: anna.kirschbaum@kreis-coesfeld.de</p> <p>Zuständig für Grundschulen in Coesfeld und Rosendahl.</p>
	<p>Dienststelle Dülmen Verena Schomaker, Schulpsychologin, Systemische Therapeutin Tel.: 02594 / 9436-4052, E-Mail: verena.schomaker@kreis-coesfeld.de</p> <p>Zuständig für weiterführende Schulen in Dülmen, Nottuln (mit Ausnahme der Steverschule) und für die Geschwister-Eichenwald-Schule in Billerbeck.</p>
	<p>Dienststelle Dülmen Nicola Wirth, Schulpsychologin (teilzeitbeschäftigt: Mo. bis Do.), stellvertretende Leitung Tel.: 02594 / 9436-4055, E-Mail: nicola.wirth@kreis-coesfeld.de</p> <p>Zuständig für Schulen in Senden und Nordkirchen.</p>
	<p>Dienststelle Dülmen Eileen Bienhüls, Schulpsychologin Tel.: 02594 / 9436-4058, E-Mail: eileen.bienhuels@kreis-coesfeld.de</p> <p>Zuständig für Schulen in Nottuln (Grundschulen), Billerbeck (ohne Geschwister-Eichenwald-Schule), Havixbeck und Olfen.</p>
	<p>Dienststelle Lüdinghausen Dr. Britta Naber, Schulpsychologin (aktuell in Elternzeit)</p> <p>Anfragen zu schulpsychologischer Beratung und Unterstützung für Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern/Erziehungsberechtigte und schulische Fachkräfte der Schulen in Lüdinghausen und Ascheberg richten Sie bitte an das Sekretariat.</p>

(Stand: 16.03.2022)

Impressum/Bildnachweis

Herausgeber:

Kreis Coesfeld, Der Landrat

in Zusammenarbeit mit der

Regionalen Schulberatungsstelle im Kreis Coesfeld

Schützenwall 18, 48653 Coesfeld

Tel.: 02541 – 18-4051, Fax: 02541 – 18-4098

E-Mail: schulberatung@kreis-coesfeld.de, Internet: www.rsb-coesfeld.de

Redaktionelle Verantwortung:

Dirk Zeuner

© Kreis Coesfeld, März 202~~1~~⁴

Fotos:

© lotus_studio - Fotolia.jpg