

01.03.2022

Empfehlungen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen in Zeiten von Sorge um Bedrohung durch Krieg

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit diesem Schreiben möchten wir heute den Fokus auf ein besonderes Thema legen und Sie damit in Ihrer Arbeit unterstützen:

Für Kinder und Jugendliche kann die aktuelle Situation in der Ukraine aus verschiedenen Gründen eine besondere Belastung bedeuten, die sich auch auf den schulischen Kontext auswirkt.

Die Schulpsychologie NRW hat aus diesem Grund Empfehlungen für Eltern und Lehrkräfte im Umgang mit Kindern und Jugendlichen in Zeiten von Sorge um Bedrohung durch Krieg formuliert (<https://schulpsychologie.nrw.de/themen/krieg/index.html>):

Über die schrecklichen Ereignisse in der Ukraine wird aktuell sehr ausführlich berichtet, sie hinterlassen selbst uns als Erwachsene fassungslos. Vor allem aber für Kinder und Jugendliche fallen diese neusten Kriegsinformationen und -bilder aus dem Alltagsgeschehen derart heraus, dass unterschiedliche psychische und physische Belastungsreaktionen auftreten können. Eltern und Lehrkräfte stehen deshalb vor der schwierigen Herausforderung, wie sie mit Kindern und Jugendlichen über das Geschehene sprechen sollen. Die vorliegenden Hinweise geben auf solche Fragen einige Antworten.

Die Wahrnehmung von Kriegsereignissen in Europa und eventuelle Phantasien über weitere Eskalationsstufen können zur Erschütterung des Grundvertrauens in die Sicherheit der Welt, zu einem Verlust des inneren Gleichgewichts und zu starken emotionalen Reaktionen bei Kindern und Jugendlichen führen. Diese Reaktionen können sehr unterschiedlich und im Verlauf wechselnd sein. Sie zeigen sich u.a. in Form von Angst, Gefühlen der Hilflosigkeit, Vermeidungs- oder Aggressionsverhalten, körperlichen Reaktionen wie Kopf- oder Bauchschmerzen, unruhigem Schlaf oder sozialem Rückzug. All diese Reaktionen stehen im zeitlichen Zusammenhang zu dem Ereignis und sind in der Regel rasch rückläufig.

Menschen haben individuell gut ausgebildete Resilienz- oder Schutzfaktoren, die ihnen helfen, selbst schreckliche Eindrücke gut zu verarbeiten. Welche Verhaltensweisen in diesem Zusammenhang individuell als hilfreich erscheinen, ist von Person zu Person ebenso verschieden wie von der Altersstufe abhängig.

Es macht daher Sinn flexible Angebote bereit zu halten, also einerseits gesprächsbereit zu sein, andererseits aber auch Normalität zu ermöglichen. Struktur zu geben, d.h. regelmäßige Essens-, Pausen-, und Lernzeiten festzulegen, kleine Selbstbelohnungen in den Tag einzuplanen und nachsichtig mit sich selbst und anderen zu sein.

Eltern, Gleichaltrige und Lehrkräfte sind in solchen Situationen die ersten Ansprechpersonen für Kinder und Jugendliche. Ggf. kann es aber auch erforderlich werden, Unterstützung einzubeziehen. Hier finden Sie als

Eltern, Kinder- und Jugendliche und Lehrkräfte u.a. Unterstützung in ihrer örtlichen Schulpsychologischen Beratungseinrichtung (siehe www.schulpsychologie.nrw.de).

Folgende Informationen können Ihnen helfen, Ihre Kinder und Jugendlichen, Ihre Schülerinnen und Schüler dabei zu unterstützen, die aktuellen Kriegsereignisse einzuordnen und zu verarbeiten.

„Sicherheitsgefühl vermitteln“

Machen Sie Ihren Kindern und Jugendlichen zunächst einmal deutlich, dass die Weltgemeinschaft alles unternimmt, damit der Krieg in der Ukraine möglichst schnell beendet wird. Bei Fragen, ob der Krieg sich auch nach Deutschland ausbreiten könne, sollten Sie wahrheitsgemäß antworten, dass man dies niemals ganz ausschließen kann, dass das aber sehr, sehr unwahrscheinlich ist, von diesem Krieg direkt betroffen zu sein.

Machen Sie Kindern und Jugendlichen deutlich, dass die internationale Gemeinschaft umfangreiche Unterstützung und Hilfen bereitstellt. Lenken Sie die Aufmerksamkeit gerade auf positive Aspekte, etwa darauf, dass viele Menschen in den Nachbarländern in Sicherheit gebracht werden konnten und die dort angebotene Unterstützung enorm ist.

„Umgang mit Medienberichterstattung“

Vermitteln Sie die zur Verfügung stehenden Medieninformationen so ruhig und sachlich wie möglich. Dabei sollten Sie weder bagatellisieren noch dramatisieren. Versuchen Sie nichts zu äußern, was zusätzliche Beunruhigung von Kindern und Jugendlichen auslösen könnte bspw. über längerfristige Kriegsfolgen.

Schauen Sie mit Kindern gemeinsam spezielle Kindernachrichten und begrenzen Sie den Medienkonsum hinsichtlich der Kriegsereignisse, denn ständige Wiederholungen von schrecklichen Kriegsberichten können zusätzlich belasten. Kinder pauschal von derartigen Berichten fern zu halten, ist wenig sinnvoll. Lassen Sie Ihre Kinder aber entsprechende Medienberichte jedoch keinesfalls alleine schauen und begleiten Sie das Gesehene oder Gehörte. Altersgerechte Nachrichten für jüngere Schülerinnen und Schüler finden Sie z.B. hier: [Logo](#) oder [Neuneinhalb](#).

Jugendliche benötigen darüber hinaus möglicherweise tiefergehende Informationen von geschichtlichen Hintergrundinformationen und militärischen Sicherheitskonzepten. Falls ein solches Interesse vorhanden ist, kann man im Unterricht und in der Familie bspw. gemeinsam recherchieren.

„Stoßen Sie die Resilienz- und Schutzfaktoren an!“

Kinder und Jugendliche verfügen über erstaunliche Selbstheilungskräfte, die Erwachsene oftmals unterschätzen. Um die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren, benötigen Kinder und Jugendliche manchmal lediglich einen kleinen Impuls. Und hier kommen Sie als Eltern und Lehrkräfte mit Ihren Hilfs- und Unterstützungsangeboten ins Spiel. Gehen Sie mit Ihrem Kind und Jugendlichen so um, wie Sie es sonst auch tun, packen Sie „Kinder und Jugendliche nicht in Watte“.

„Nehmen Sie sich Zeit und kümmern Sie sich!“

Kinder und Jugendliche benötigen jetzt von Eltern, Freundinnen und Freunden sowie Lehrkräften das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Sie benötigen die „drei Z“: Zeit, Zuwendung und Zutrauen. Bieten Sie Kindern und Jugendlichen Zeit und Gelegenheiten, im sicheren Rahmen über ihre Ängste und Sorgen berichten zu können und zu dürfen. Auch Diskussionen über Überzeugungen, Werte, Religion, Glaube und Ideale können helfen. Hören Sie geduldig und verständnisvoll zu. Für manche Kinder und Jugendliche ist es hilfreich Gefühle aufzuschreiben.

Jugendliche benötigen in diesem Kontext unbedingt adäquate Sachinformationen und Möglichkeiten sowie Räume zu kritischen politischen Diskussionen! So fühlen sich Jugendliche ernst genommen! Achten Sie bei Kindern und Jugendlichen auf eine altersgerechte mediale Aufbereitung der Informationen und nehmen Sie sich aber immer auch mal wieder eine Auszeit von der Nachrichtenflut.

„Der gewohnte Alltag ist wichtig!“

Die gewohnten Strukturen und vertrauten Routinen unseres Alltages wie das Besuchen von Freundinnen und Freunden oder der Schul- und Vereinsbesuch sind eine große Chance, Halt, Sicherheit und Orientierung zu bieten. Sorgen Sie als Eltern und Lehrkräfte gemeinsam dafür, dass der gewohnte Tagesablauf bestehen bleibt, sie regelmäßige und gesunde Mahlzeiten einnehmen und ausreichend Schlaf erhalten. Eltern und Lehrkräfte sollten gemachte Absprachen gegenüber Kindern und Jugendlichen unbedingt einhalten, um deutlich zu machen, dass auf Sie in schwierigen Situationen eindeutig Verlass ist.

„Regen Sie Kinder und Jugendliche zu Aktivitäten an!“

Regen Sie Kinder und Jugendliche zu allen Aktivitäten an, die Ihnen vor dem Kriegsereignis Spaß gemacht haben und bei denen sie sich wohlgeföhlt haben und entspannen konnten. Denn: Entspannung und Angst sind zwei nicht miteinander vereinbare Geföhlszustände!

Hilfreiche Aktivitäten sind individuell unterschiedlich, dazu zählen beispielsweise: Sich mit Freunden treffen und was Schönes gemeinsam erleben, kreativ zu sein in Form von Spiel, Humor, Musik (zu machen, aber auch zu hören), Kunst, Basteln, jede Form von Bewegung und Entspannung (z.B. Atemübungen), ins Kino gehen, Gerade sportliche Aktivitäten sind hervorragend geeignet, um die Aufmerksamkeit zeitweilig in eine andere Richtung zu lenken und Entspannung zu erlangen.

Geben Sie Kindern und Jugendlichen unbedingt das klare Signal und die eindeutige Erlaubnis, dass sie diese Aktivitäten genießen dürfen, auch wenn die subjektive Bedrohungslage noch andauert.

„Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse!“

Alle Handlungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche sind auch für Erwachsene hilfreich, um mit eventuellen Sorgen und Ängsten besser umgehen zu können. Sie können eine wichtige Stütze sein, wenn Sie es schaffen auch achtsam auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Gönnen Sie sich Pausen wo es geht und beugen Sie Überforderungen vor. Verheimlichen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse keinesfalls, denn Kinder und Jugendliche spüren, wenn ihnen etwas verheimlicht wird. Äußern Sie ehrlich, warum Sie selbst traurig oder besorgt sind.

Weitere hilfreiche Links:

[Sachinfo \(WDR\)](#)

[Wie man Kindern die Situation erklärt! \(WDR\)](#)

[Die "Maus" erklärt die Situation \(WDR\)](#)

[Wie man Kindern die Situation erklärt \(Podcast WDR\)](#)

[Mit Kindern über Krieg sprechen \(Linksammlung\)](#) bereitgestellt durch das [Zentrum für Schulpsychologie Düsseldorf](#)

Gerne dürfen Sie diese Empfehlungen an Ihr Kollegium und Ihre Elternschaft weiterleiten.

Außerdem können Sie sich gerne an die schulpsychologische Beratungsstelle der Stadt Duisburg wenden, wenn Sie Fragen zu Hilfen oder Unterstützungsangeboten haben oder Beratung wünschen.

Mit freundlichen Grüßen

Insa Wessendorf
Leiterin der Beratungsstelle

Der Oberbürgermeister
Stadt Duisburg
Dezernat III, 40-3*
Schulpsychologische Beratungsstelle