



Eltern-Newsletter

- IN FREUDE MITEINANDER WACHSEN!

In dieser Ausgabe wollen wir für diese besonders herausfordernde Zeit Unterstützung für aufklärende Gespräche mit Kindern anbieten.

AUSGABE:
KLARHEIT SCHAFFT SICHERHEIT –
WIE MIT KINDERN ÜBER DEN ANSCHLAG SPRECHEN?

Worum geht es?

Der Anschlag in Wien hat die Erwachsenen erschüttert und bei vielen ein Gefühl der subjektiven Bedrohung verursacht. Kinder bekommen das mit, ob durch Gespräche, Medien oder aufgrund der Stimmung und von aktuellen Einschränkungen im täglichen Leben.

Was jetzt wichtig ist?

Es ist wichtig, dass Eltern und Bezugspersonen darauf reagieren und Kinder nicht mit ihren Sorgen alleine lassen. Dabei sollte darauf geachtet werden, Kinder nicht mit zu vielen Details zu überfordern. Andererseits sollten auch keine beschwichtigenden Antworten gegeben oder die Situation bagatellisiert werden.

Ängste der Erwachsenen können sich auf Kinder übertragen. Es ist daher entscheidend, dass sich Erwachsene mit ihren eigenen Gefühlen auseinandersetzen, damit es nicht zu einer Übertragung kommt. Zudem können sich Kinder auch durch ihre eigenen Eindrücke aus Medien oder Gesprächen bedroht fühlen.

UNTERSTÜTZUNG FÜR AUFKLÄRENDE GESPRÄCHE MIT KINDERN

1. Ehrlich sein ohne zu überfordern

Es ist wichtig, die Fragen der Kinder wahrheitsgemäß zu beantworten und auch bei Nichtwissen zu kommunizieren, dass man selber noch auf diese Information wartet und keine Antwort hat. Hier können Eltern und Bezugspersonen wahrheitsgemäß sagen, dass Menschen getötet wurden, können aber hinzufügen, dass die allermeisten Menschen sicher sind. Allzu lange Erklärungen sollten vermieden werden, da hier mitunter die eigenen Ängste und Sorgen an die Kinder übertragen werden.

2. Wie viele Details sollte ich mitteilen?

Die Fragen der Kinder (z. B. nach den Todesopfern) wahrheitsgemäß beantworten, wobei die Antworten alters- und entwicklungsgemäß zu formulieren sind. Gerade sehr junge Kinder können hier Ängste entwickeln, dass ihnen oder den Eltern etwas Ähnliches passieren kann. Die Erwachsenen können die Aufmerksamkeit der Kinder auf bestimmte Details lenken, die den Kindern ein relatives Sicherheitsgefühl vermitteln, beispielsweise, dass viele Rettungen und Polizist*innen vor Ort waren und den Menschen geholfen haben und dass sogar die U-Bahn gesperrt wurde, um die Menschen zu schützen. Gerade Kindern im Schulalter kann man vermitteln, dass solche Ereignisse zur absoluten Ausnahme zählen – also sehr unwahrscheinlich sind – und gerade deshalb die Medien so viel davon berichten.

3. Kindgerechte Erklärungen

Für einige Kinder sind die Folgen des Anschlags jetzt noch unmittelbar spürbar, weil sie z. B. nicht hinaus oder in den Kindergarten gehen dürfen. Hier ist es wichtig, zu erklären warum, ohne dass man den Kindern Angst macht. Zu vermeiden sind Sätze wie: „Wir können nicht raus, da sind wahrscheinlich noch Attentäter draußen.“ Besser wäre zu sagen, dass die Polizei allen Menschen zur Sicherheit geraten hat, zuhause zu bleiben, weil die Menschen in den Häusern ganz sicher sind.

Einige Kinder werden auch nach dem „*Warum*“ fragen. Hier kann man in kindgerechter Sprache darauf hinweisen, dass es Menschen gibt, die andere nicht respektieren. Sie sehen alle Menschen als Feinde, die nicht so denken wie sie selbst und dann werden sie auch sehr wütend auf die andersdenkenden Menschen. Es lohnt sich mitunter auch, die Kinder zu fragen, was ihnen zum „*Warum*“ einfällt. Die Antworten der Kinder geben eventuell Aufschluss über mögliche Sorgen oder Ängste.

4. Altersadäquat erklären

Die Bedürfnisse der Kinder lassen sich nur bedingt nach Altersgrenzen kategorisieren. Offene Fragen wie „*Was beschäftigt dich am meisten?*“ geben Aufschluss darüber, um welche Themen und Gefühle die Gedanken der Kinder kreisen. Folgende Kategorien können dabei als Orientierungshilfe dienen:

Klein- und Vorschulkinder: Sie können nicht so gut zwischen Fantasie und Realität trennen. Zudem sind ihre Ängste oft von Verlustängsten, dass die Eltern sterben könnten, verstärkt. Hier ist es besonders wichtig, den Kindern zu vermitteln, dass sie in Sicherheit sind und die Rettungssituation (Polizei, Rettung vor Ort, gerettete Menschen etc.) kindgerecht bildlich beschreibt.

Schulkinder: Bei diesen Kindern sind auch Ängste da, es fehlt ihnen die Perspektive. Hier können Eltern und Bezugspersonen Aussicht bieten, indem sie auf die extrem geringe Wahrscheinlichkeit solcher Anschläge hinweisen. Kinder im Schulalter werden sich auch intensiv mit moralischen Fragen zu Schuld und Strafe beschäftigen. Das kann Anlass zu Dialogen mit Erwachsenen sein, die gemeinsam mit den Kindern diskutieren und philosophieren. Auch Zeichnungen oder Malereien können Kindern helfen, die Erlebnisse zu verarbeiten.

5. Informationen zur aktuellen Lage und Ausblick

Vielleicht fragen sich Kinder, wie es jetzt weitergeht. Hier können Erwachsene die Infos, die sie haben, kindgerecht mit den Kindern teilen. Der Fokus kann hier auf dem Vermitteln von Sicherheit liegen, zum Beispiel darauf, dass jetzt ganz viele Polizist*innen auf der Straße sind, wir heute noch zuhause bleiben, aber vielleicht morgen wieder in den Kindergarten/in die Schule gehen können.

6. Nähe, Sicherheit und Halt vermitteln

Es ist wichtig, dass Eltern und Bezugspersonen ihren Kindern zuhören und auf ihre Fragen eingehen, auch wenn sich diese wiederholen. Wenn möglich, sollte viel Zeit mit den Kindern verbracht werden und den Kindern die Chance geboten werden, ihre Gefühle auszudrücken. Sobald es von den Behörden die Freigabe gibt, das Leben wieder normal fortzusetzen, sollte man das auch tun: den Kindern also vermitteln, dass man nicht mehr zu befürchten hat als vor dem Anschlag.



Quelle: <https://unsplash.com/photos>, Fotografin: Bethany Beck, Zugriff: 05.11.2020

7. Erwachsene als emotionale Vorbilder

Eltern und Bezugspersonen sind jetzt wichtige Vorbilder für die Kinder. Durch die Art und Weise, wie sie mit diesem Erlebnis umgehen, lernen die Kinder für sich einen guten Umgang. Hierbei sollten Eltern und Bezugspersonen ihre Gefühle benennen, aber immer auch Sicherheit vermitteln. Es ist auch nicht ratsam, so zu tun, als sei man von der Situation unberührt. Eine gute Balance wäre zu vermitteln, dass man sehr traurig und betroffen sei, aber darauf vertraut, dass die Polizei auf die Sicherheit von allen achtet und man selber die Kinder auch immer gut beschützen werde.

8. Zuviel an Medien vermeiden

Es ist jetzt wichtiger als sonst, dass in der Anwesenheit der Kinder nicht ständig das Radio, der Fernseher läuft oder über Social Media gestreamt wird. Die wiederholte Konfrontation mit dem Anschlag wird einige Kinder überfordern und Ängste und Sorgen intensivieren. Hier sollte den Kindern auch erklärt werden, warum man z. B. jetzt den Fernseher ausschaltet: „*Wir haben jetzt schon alle Informationen und wollen jetzt mal für eine Zeit nichts mehr von dem Thema hören.*“

Es ist hilfreich, wenn Erwachsene den Anschlag nicht ständig zum Thema machen und die Kinder mit den damit verbundenen Gefühlen aussetzen. Beim Besprechen des Themas sollten sich Eltern und Bezugspersonen eher an den Fragen und Bedürfnissen der Kinder orientieren.

Wie ein Gespräch mit dem Kind über die Geschehnisse konkret ausschauen kann? (Entwicklungsstand des Kindes berücksichtigen)

Kind: „Was ist am Montag passiert?“

*Eltern: „In der Innenstadt hat ein Mann auf Menschen geschossen. Die allermeisten Menschen konnten sich retten, einige leider nicht. Es waren sehr viele Polizist*innen vor Ort und natürlich auch die Rettung. Die Menschen wurden in den Häusern in Sicherheit gebracht und die Verletzten hat man ins Krankenhaus gebracht.“*

Kind: „Warum hat der das gemacht?“

Eltern: „Es gibt Menschen, die alle als Feinde sehen, die nicht so denken und sind wie sie selbst. Ganz wenige von ihnen können sogar so wütend werden, dass sie deswegen andere verletzen oder sogar töten wollen.“

Kind: „Wird das wieder passieren?“

*Eltern: „Wir haben Glück, dass wir in Wien in einer der sichersten Städte leben, die ein tolles System aus Rettung, Polizei und so hat. Alle helfen jetzt zusammen, damit die Menschen jetzt in Sicherheit sind und alle Täter gefunden werden. So etwas passiert aber ganz selten, in den letzten 100 Jahren ist das nur einmal in Wien passiert.“
(Evtl. bei älteren Kindern: „Es gibt auf der Welt auch Orte, die viel gefährlicher sind und wo es viel mehr Anschläge gibt. Zum Glück sind wir in Europa sehr sicher.“)*

Kind: „Habt ihr auch Angst?“

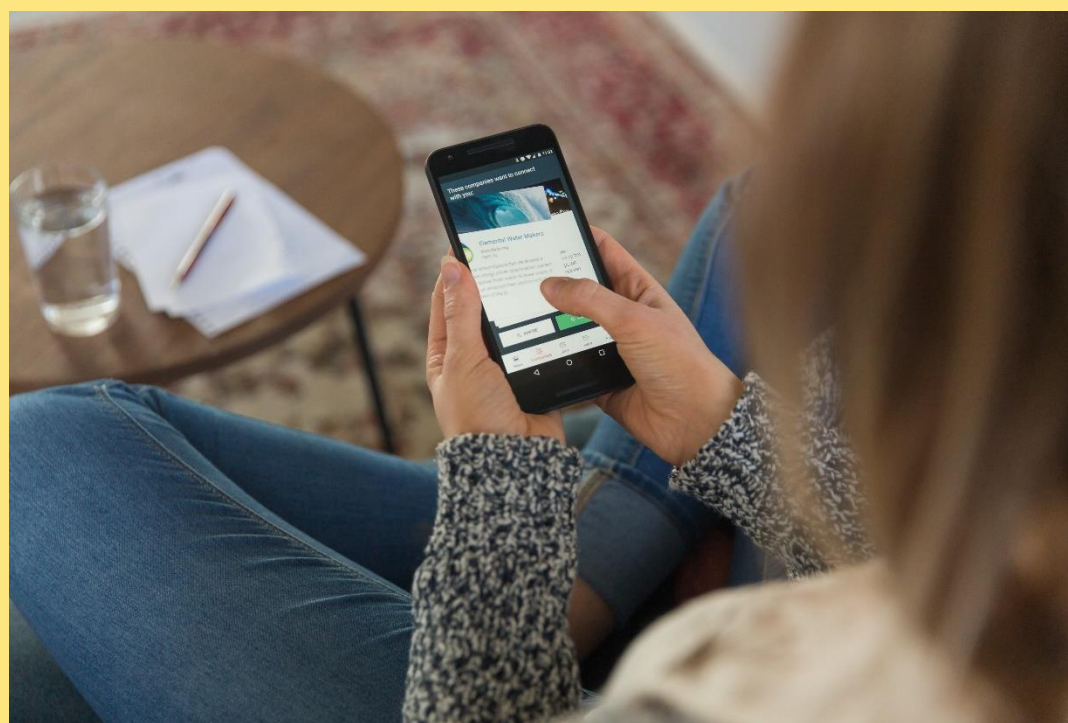
Eltern: „Wir sind von dem, was passiert ist, sehr betroffen. Es macht uns traurig, dass jemand so etwas gemacht hat. Ich weiß aber, dass die Polizei da ist und wir jetzt sicher sind.“

Kind: „Schauen wir die Nachrichten?“

Eltern: „Wir haben die Nachrichten gesehen und wir, die Erwachsenen, haben jetzt alle Informationen. Wir sind jedenfalls in Sicherheit und es kann uns hier nichts passieren.“

Unterstützungsangebote für Familien

Unsere Standorte und die dort zu betreuenden Kinder werden bei Bedarf von unseren externen kinderpsychologischen Fachberaterinnen begleitet. Darüber hinaus gibt es ein breites Netzwerk an Beratungsstellen, die kostenlos und anonym für Sie und Ihre Familien da sind. Hier haben wir für Sie die Kontaktdaten im Überblick:



Quelle: <https://unsplash.com/photos>, Fotografie: Magnet.me, Zugriff: 05.11.2020

- Notfallpsychologischer Dienst Österreich – 24-Stunden Hotline
43 699 18855400
- Psychiatrische Soforthilfe für Wien – 24-Stunden Hotline +
43 131330
- Rat auf Draht – 24-Stunden Hotline für Kinder und Jugendliche
147
- Telefonseelsorge – 24-Stunden Hotline
142
- Psychotherapeutische Hotline Wien – (täglich 8.00–22.00 Uhr)
072120012
- BÖP Helpline – (täglich 9.00–20.00 Uhr)
01 5048000
- Corona-Sorgenhotline Wien – (täglich 8.00– 20.00 Uhr)
01 400053000
- Kriseninterventionszentrum – (Mo-FR, 10.00–17.00 Uhr)
01 4069595

ZUSAMMEN SIND WIR STARK!