



Es gibt Dinge, die man jeden Tag tun soll:

*sich waschen, lernen, spielen,
den Tisch decken
fürs Mittagessen.*

Es gibt Dinge, die man in der Nacht tun soll:

*die Augen schließen, schlafen,
Träume träumen,
mit den Ohren lauschen.*

Es gibt Dinge, die man niemals tun soll,

*weder am Tag noch in der Nacht,
nicht auf dem Meer und nicht an Land:
zum Beispiel EINEN KRIEG.*

(Gianni Rodari)

Über den Krieg sprechen: Wie man Stressreaktionen bei Kindern und Jugendlichen nach dem dramatischen Krieg in der Ukraine verhindern kann

Die schwierige historische Phase, die wir erleben - das Leben während einer Pandemie und jetzt der Krieg - zwingt uns Erwachsene, Pädagogen und Psychologen zu berücksichtigen, dass die ständige Exposition von Kindern und Jugendlichen gegenüber einer kollektiven Notlage ein großes Gefühl der Unsicherheit, Gefühle der Ohnmacht angesichts bedrohlicher und unerwarteter Ereignisse und den Verlust der Hoffnung für die Zukunft verursachen kann. Solche extremen Stressfaktoren erfordern Reaktionen, die die traumatischen Reaktionen minimieren und die emotionale Gesundheit der Kinder fördern können.

Es ist immer entscheidend, die Integration zwischen affektiven und kognitiven Zuständen zu ermöglichen und ihnen das Gefühl zu geben, dass sie Fragen stellen können, um zu gewährleisten, dass sie konsistente Antworten erhalten, ohne die Fakten zu minimieren oder zu betonen. Die Nachrichten im Fernsehen können schwer zu verstehen sein, vor allem die visuellen Inhalte, die vor allem bei den Jüngeren Gefühle der Angst und der Beklemmung hervorrufen. Wir kennen die Auswirkungen der stellvertretenden Traumatisierung, und für Kinder ist das, was "anderswo" geschieht, genauso gefährlich, als würde es ihnen selbst widerfahren. Als Therapeuten, die die Auswirkungen traumatischer Erfahrungen kennen, glauben wir, dass es sinnvoll ist, mit Kindern über ein so schwieriges Thema zu sprechen und ihnen bei ihrem Bedürfnis nach Vorhersehbarkeit und Sicherheit zu helfen. EMDR Europe hat schon immer auf die Bedürfnisse von Katastrophenopfern geachtet, und so versuchen wir, einige einfache Richtlinien zur Verfügung zu stellen, um Erwachsenen zu helfen, Kinder und Jugendliche in diesen sehr traumatischen Zeiten zu unterstützen.

HINWEISE FÜR LEHRER UND ELTERN

Der Krieg hat Traumaerinnerungen an frühere Kriege aktiviert. Wir wissen, wie Verletzungen nach diesen dramatischen Ereignissen im Gedächtnis gespeichert bleiben können und die Erzählungen über Generationen hinweg weitergegeben werden. Derzeit erleben wir alle die Angst vor einem weiteren Krieg. In der Presse ist oft vom Dritten Weltkrieg die Rede, und das bringt uns natürlich dazu, uns über die objektive und subjektive Bedeutung dieser Worte Gedanken zu machen. Die ganze Welt erlebt intensive Emotionen angesichts der Geschehnisse in der Ukraine. Als Erwachsene machen wir uns unweigerlich Sorgen um die Zukunft unserer Kinder, und das wirkt sich auch auf unsere Kinder aus.

Wir wissen, dass die Kinder das Verhalten der Erwachsenen beobachten, wenn sie unsicher sind, und so versuchen zu verstehen, wie die Welt funktioniert. Manchmal stellen sie keine Fragen, vor allem wenn sie das Gefühl haben, dass sie nicht willkommen sind oder sich noch mehr Sorgen machen müssen. Damit sich Kinder sicher fühlen, versuchen wir sicherzustellen, dass sie den für sie relevanten Erwachsenen in ihrer Umgebung vertrauen können. Für die Jüngeren sind dies die Welt und die Familie; während sie älter werden, müssen sie auch die Umgebung als einen sicheren, berechenbaren Ort empfinden. Doch wie können wir den Kindern Sicherheit bieten, wenn Angst und Hoffnungslosigkeit auch uns überwältigen?

Wir können die Gefühle, die wir empfinden, nicht verleugnen; vielmehr müssen wir einen konsequenten Weg finden, sie auf eine Weise mitzuteilen, die für Kinder nachvollziehbar ist. Es ist unmöglich, unsere Gefühle vor den aufmerksamen Augen unserer Kinder zu verbergen: Sie beobachten uns, um zu verstehen, was wir fühlen, was wir spüren und was geschieht.

NÜTZLICHE HINWEISE FÜR ELTERN UND LEHRER

Beobachten wir ihre Verhaltensweisen

Kinder zeigen, was sie nicht sagen: mit ihrem Verhalten, ihrem Spiel und kleinen somatischen Symptomen wie Bauchschmerzen, Kopfschmerzen und übermäßiger Müdigkeit. Es kann ihnen schwerer fallen, sich von ihren erwachsenen Bezugspersonen zu trennen, und sie können Schwierigkeiten haben, sich in der Schule zu konzentrieren, was zu einem vorübergehenden Rückgang ihrer schulischen Leistungen führt. Kinder im Vorschulalter könnten Krieg spielen oder sich auf die Ereignisse des Tages beziehen und unerwartet Fragen stellen, die aus dem Zusammenhang gerissen zu sein scheinen. Kinder könnten sogar gewalttätige Spiele und den "Bösewicht" spielen: Auf evolutionärer Ebene bietet der Sieg über den Schwächsten eine höhere Überlebensgarantie, und die Kleinen aktivieren archaischere Verteidigungssysteme: als Zeichen ihrer Angst, verletzlich und blossgestellt zu sein, drücken sie vielleicht mehr Wut als Angst aus. Verurteilen Sie sie nicht, sondern sagen Sie ihnen, dass sie sich vielleicht nur aus Angst und Sorge so verhalten.

Erlauben Sie den Kindern, Fragen zu stellen

Erwachsene sind oft beunruhigt, wenn Kinder anfangen, Fragen zu stellen. Sie haben nicht immer alle Antworten bereit; daher versuchen sie, alle Themen im Zusammenhang mit kritischen Ereignissen zu vermeiden, in der Hoffnung, dass das Kind nicht leidet. Oft werden die Kleinen von traumatischen Ereignissen ferngehalten, ohne zu bedenken, dass sie Einzelheiten aufnehmen können, selbst wenn sie scheinbar abgelenkt sind. Die Nachrichten in den Medien, leise Gespräche zu Hause, die besorgten Gesichter der Eltern sind bereits eine Form der Kommunikation. Wir können den Kindern helfen, das zu fragen, was sie wissen wollen, und uns bewusst sein, dass wir ihnen sagen können, dass wir nicht auf alles eine Antwort haben. Verharmlosung und die Aussage, dass der Krieg weit weg ist und wir in Sicherheit sind, sind vielleicht nur die halbe Wahrheit. Wenn ein Kind Fragen stellt, sollten wir versuchen, ihm verständliche, altersgerechte Antworten zu geben. Geben Sie ihnen Worte, um die Ereignisse zu ordnen, und helfen Sie ihnen, ihre Gefühle und Ängste, ihre Befürchtungen und Sorgen auszudrücken. Die Fähigkeit von Kindern, mit Gleichaltrigen mitzufühlen, ist jedoch eine der ersten Formen von Empathie. Es wäre jedoch angebracht zu entscheiden, was man ihnen zeigt und was man in ihrem Alter besser vermeiden sollte. Wir können gemeinsam die Fernsehnachrichten ansehen und die Geschehnisse kommentieren, so dass sie die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen und Antworten zu erhalten. Es ist nicht erforderlich, Kinder allen Nachrichten und Bildern auszusetzen; wenn Sie es jedoch gewohnt sind, die Nachrichten gemeinsam zu sehen, sollten Sie dies auch weiterhin tun, denn eine Änderung Ihrer Gewohnheiten würde die Kinder noch mehr verängstigen. Kinder sollten solchen Bildern nicht ausgesetzt werden, wenn sie allein sind, da dies für ihr Alter schädlich sein könnte.

Wenn das Kind keine Fragen stellt, sollten wir selbst ein paar stellen. Sagen wir: *"Was denkst/fühlst du? Was würdest du gerne wissen? Wie fühlst du dich? Was weißt du schon? Habt ihr in der Schule darüber gesprochen?"* Dies ist eine ausgezeichnete Methode, um dem Kind zu zeigen, dass es uns fragen kann, was passiert, und dass es einen sicheren, aufmerksamen Zuhörer findet.

Geben Sie mögliche Antworten

Es kann sein, dass Sie die Fragen der Kinder nicht beantworten können; daher könnte es positiv sein, gemeinsam nach Neuigkeiten zu suchen, altersgerechte Fakten zu besprechen, sie zu fragen, was sie wissen und was sie über das Geschehen denken. Kinder haben ihre eigenen Ideen, und manchmal haben sie recht; deshalb sollten wir die Gelegenheit nicht verpassen, auch von ihnen zu lernen. Wenn Sie Antworten geben, müssen Sie ehrlich sein. Sie sollten nicht Ihre persönliche Meinung zu den Geschehnissen kundtun; stattdessen ist es für sie nützlich, die Fakten so zu kennen, wie sie sind oder wie wir sie annehmen.

Ihre Antworten dürfen nicht darauf abzielen, sie dazu zu bringen, nicht mehr über die Ereignisse nachzudenken. *"Spielt und denkt nicht darüber nach; hier wird nichts Schlimmes passieren. Wir sind sicher. Diese Dinge passieren immer weit weg. Du bist ein Kind und solltest nicht über diese Dinge nachdenken. Kinder sollten nur spielen und glücklich sein."*

Dies sind nur milde Versuche, ihre Angst zu verleugnen, und sie werden dazu führen, dass sie sich noch unsicherer fühlen. Kinder müssen die Möglichkeit haben, sich Sorgen zu machen und sich an einen Erwachsenen zu wenden, der sie in den Arm nimmt. Eltern und Lehrer könnten nur antworten: *"Du hast Recht, besorgt zu sein. Ich bin auch besorgt über das, was passiert. Es tut mir so leid für die Kinder, die den Krieg erleben, und es tut mir leid für dich, weil du noch so klein bist und diese schrecklichen Dinge miterleben musst"*.

Bei der Beantwortung der Fragen müssen wir versuchen zu verstehen, was sie bereits gehört haben, wie sie das Gehörte verstehen und wie die Realität aussieht. Wenn Kinder nicht richtig informiert sind, machen sie sich ihre eigene Vorstellung von den Dingen, die oft noch dramatischer ist und nicht der Realität entspricht, sondern einen Versuch darstellt, die Welt zu verstehen. Natürlich ist der Versuch, die Kinder vor Informationen zu schützen, ein Risiko, da sie selbst nach ihren eigenen Antworten suchen. Kinder, vor allem im Schulalter, haben leicht Zugang zu Nachrichten im Internet und im Gespräch mit Gleichaltrigen; daher besteht die Gefahr, dass sie das Vertrauen in uns als ihre Bezugspersonen verlieren, als Menschen, die in der Lage sind, ihr sicherer Hafen zu sein, an den sie sich wenden können, um Informationen, Beruhigung oder einfach eine wohlige Umarmung zu finden. Deshalb ist es von größter Wichtigkeit, die Wahrheit zu sagen, die dem Alter und dem Verständnis des Kindes entspricht. Wir sollten die Geschehnisse nicht bagatellisieren. Der historische Moment, den wir erleben, ist komplex und Kinder verstehen das. Würden wir ihr nicht den ihr gebührenden Stellenwert einräumen, hätten sie das Gefühl, dass sie es nicht verdienen, über die Geschehnisse informiert zu werden. Auch wenn wir Antworten geben, stellen sie dieselbe Frage mehrmals, weil es für sie schwierig ist, Details zu integrieren, die für sie sehr schmerzhaft sein können oder Angst auslösen können. Wir können die Antworten, die wir ihnen bereits gegeben haben, wiederholen und eventuell überprüfen, ob sie sie verstanden haben. Wenn es etwas gibt, das sie nicht verstehen, versuchen wir, die Informationen auf einfachere Weise darzustellen.

Finden Sie einen Weg, sie zu beruhigen

Wenn man mit Kindern über die Ereignisse spricht, die wir gerade erleben, ist körperliche Nähe das Wichtigste: Halten Sie das Kind in Ihrer Nähe oder, wenn es noch sehr klein ist, nehmen Sie es in den Arm, setzen Sie sich auf seine Höhe, um den Blickkontakt zu erleichtern, sprechen Sie offen über das, was passiert, und vermitteln Sie gleichzeitig eine Botschaft der Hoffnung. *"Es geschieht etwas Schlimmes, das nicht geschehen sollte. Wir alle versuchen jedoch, diesen schrecklichen Krieg zu beenden. Die Staatsoberhäupter sprechen miteinander, um zu verstehen, wie man das alles beenden kann."* *"Es ist normal, dass du dir wegen des Krieges Sorgen machst."* *"Wenn du dich seltsam, ängstlich oder*

traurig fühlst oder wenn du etwas sagen möchtest, kannst du dir Hilfe holen oder einer Person deines Vertrauens sagen, wie du dich fühlst: Mama, Papa oder deinen Lehrern".

Manchmal gibt es keine Lösungen für die Dinge, die mit diesen grossen Ereignissen zusammenhängen, aber irgendetwas funktioniert immer: eine Umarmung, eine Zärtlichkeit, körperliche Nähe und die Möglichkeit, auszusprechen, was man fühlt. Die Worte "Ich verstehe es, ich fühle es, es tut mir leid, ich fühle auch so, es tut mir auch leid, ich bin auch besorgt und traurig über das, was passiert. Aber ich bin hoffnungsvoll, denn die meisten Menschen wollen Frieden und viele Menschen haben für dieses Grundrecht gekämpft, das nicht verloren gehen kann und darf". "Dennoch kann es passieren - so wie jetzt -, dass einige Staaten dieses grundlegende Menschenrecht, sicher und in Frieden zu leben und seine Meinung frei äußern zu dürfen, nicht respektieren. Sie wissen, dass diese Rechte leider nicht immer geachtet werden. Ich kann jedoch garantieren, dass die Welt sich dessen bewusst ist, was geschieht, und jeder tut sein Bestes, damit die Welt wieder ein sicherer Ort wird".

MIT KINDERN SPRECHEN

In der Vorschule

Wenn die Kinder Interesse zeigen, über das Thema zu sprechen, oder wenn Sie Veränderungen in ihrem Verhalten in der Schule, in ihren Beziehungen zu anderen oder in ihrer Spielweise feststellen (sie spielen den Krieg, nennen sich gegenseitig die Namen der Protagonisten dieses Krieges oder beziehen sich in ihren Spielen auf Russland oder die Ukraine), sollten Sie darüber sprechen. Geben Sie Informationen, möglichst ohne Interpretationen, aber mit Fakten. Lenken Sie das Gespräch, indem Sie ihnen Fragen stellen, um den Dialog zu fördern und das Lernen zu erleichtern: "*Weisst du, was das Wort Krieg bedeutet? Weisst du, wo sich Russland und die Ukraine befinden?" "Warum führen deiner Meinung nach Menschen Krieg? Was würdest du einem Kind sagen, das in diesen Gebieten lebt? Was können wir tun, um in Frieden zu leben?"*

Diese Fragen zielen darauf ab, den Ausdruck ihrer Emotionen zu fördern und auch ihre Interpretation von Fakten besser zu organisieren.

In der Primarschule

Im Alter zwischen 9 und 12 Jahren sind die Kinder aktiver an den Nachrichten interessiert und haben vielleicht schon klare Vorstellungen davon, was eine Nation ist und wo Russland und die Ukraine liegen. Man kann geografische Informationen recherchieren, um ihnen zu helfen, die Bevölkerungen der kriegführenden Staaten zu kennen, die Geschichte früherer Kriege zu erfahren und - je nach Alter - zu überlegen, welche Fakten ihre Eltern oder Großeltern ihnen über frühere Kriege erzählt haben und welche Verhaltensweisen wir an den Tag legen könnten, um den Dialog zwischen verschiedenen Kulturen und geografischen Ursprüngen zu fördern. Helfen Sie ihnen, das Konzept von Frieden, Waffenstillstand und Konfliktmanagement anhand von Beispielen aus ihrem eigenen Leben zu verstehen.

"Seit dem Abend des 22. Februar und noch viele Tage danach sprechen Fernsehen, Radio und Internet über die schreckliche Gewalt in der Ukraine und verbreiten ständig Nachrichten darüber, wie sich die Lage in diesen Ländern entwickelt. Alle Staatsoberhäupter versuchen, eine Einigung zu erzielen und den Krieg zu beenden. Sie tun ihr Bestes, um die Bevölkerung zu schützen und Sicherheitsmassnahmen zu ergreifen. Doch trotz ihres Engagements wird es noch lange dauern, bis der Krieg zu Ende ist und der Frieden wiederhergestellt werden kann. Wir können als Menschen nicht immer viel tun. Wir können darüber reden und versuchen zu verstehen, wie wir uns fühlen, was wir für die Menschen empfinden, die dieses

dramatische Ereignis erleben. Reden ist sehr wichtig. Es ermöglicht uns, uns danach leichter zu fühlen. Vielleicht haben Sie im Fernsehen Bilder gesehen, die Sie erschüttert haben, und vielleicht können Sie nicht mehr an sie denken. In diesem Fall ist es eine gute Möglichkeit, sich weniger allein zu fühlen, wenn man sagt, wie man sich fühlt, wenn man an das Geschehene denkt. Wenn wir mit anderen Menschen über die Dinge sprechen, die uns beunruhigen oder aufregen, fühlen wir uns oft besser. Daher verschwinden die beunruhigenden Gedanken oder werden zumindest weniger beunruhigend."

In der Sekundarschule

Kinder in dieser Altersgruppe verfügen bereits über Informationen und ein gutes Verständnis von Fakten. Daher können sie selbst vorschlagen, Diskussionsgruppen in der Klasse zu organisieren.

Erleichtern Sie auch hier den Dialog, ohne zu urteilen, sondern indem Sie sich verpflichten, eine subjektive Version der Fakten zu liefern. Helfen Sie ihnen zu sagen, was sie wissen und was sie fühlen. Hören Sie sich respektvoll ihre Meinungen an und versuchen Sie, die noch vorhandenen Fantasien und Ängste zu verstehen, die sie in diesem Alter kaum äußern. Die Aufgabe des Erwachsenen besteht darin, den freien Ausdruck und die Schaffung von Bedeutungen zu erleichtern, indem er die vorwiegend kognitiven Informationen mit den Gefühlen verbindet.

In diesem Alter können Kinder die Ereignisse mit ironischen Kommentaren herunterspielen. Dies kann ihre Art sein, übermässig aufwühlende Emotionen in Schach zu halten. Auch hier ist es wichtig, ihre normalen Reaktionen nicht mit Strenge zu beurteilen. In diesem Alter ist es schwierig, die Verletzlichkeit zu erkennen. Normalisieren Sie ihre "emotionalen Schutz"-Reaktionen, indem Sie versuchen, ihnen einen Sinn zu geben: "*Manchmal schützt uns das Scherzen vor Emotionen, die schwerer zugänglich sind, und das ist normal. Es ist eine übliche Abwehrhaltung. Vielleicht können wir gemeinsam verstehen, warum es so beängstigend ist, Angst zu haben oder sich zerbrechlich zu fühlen.*"

HÄUFIGE REAKTIONEN NACH EINEM BELASTENDEN EREIGNIS

Sowohl Kinder als auch Erwachsene können nach einem belastenden Ereignis Symptome zeigen. Die häufigsten während des Entwicklungsalters sind:

- Durch ereignisbedingte Reize ausgelöster Stress
- Sich wiederholende Spiele mit kriegsbezogenen Inhalten
- Aggressive Verhaltensweisen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Alpträume, Schlafstörungen, nächtliches Erwachen
- Somatische Symptome (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, übermässige Müdigkeit)
- Weinen aus belanglosen Gründen
- Aufdringliche ereignisbezogene Gedanken oder Bilder
- Trennungsangst
- Schlafstörungen, Alpträume, Angst vor der Dunkelheit
- Gereiztheit und Wut
- Schwierigkeit, über das Geschehen zu sprechen
- Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft

"Frieden beginnt mit einem Lächeln."

(Mutter Teresa aus Kalkutta)