

## Unsere Kinder .... aus dem Kriegsgebiet... und bereits in Sicherheit!

### Hilfen für Mütter, Bezugspersonen, Erziehende und Lehrende

Was uns auffällt:

- Kleine Kinder klammern, wollen nicht alleine sein, quengeln öfter
- Schlafstörungen und Albträume
- Kinder wollen nicht, dass Erwachsene, die sie lieb haben, streiten, oder reagieren dann ängstlich.
- Leistungsabfall bei Schulkindern.
- Andere geänderte Verhaltensweisen, zum Beispiel Aggressionen.

Das kann doch nicht normal sein? ... Doch!

Das sind völlig normale Reaktionen von normalen Kindern, die das Kriegsgeschehen in der Ukraine selbst erlebt haben!

Das sind natürliche Reaktionen von normalen Kindern die ihre Väter, Mütter und Großmütter im Kriegsgeschehen erlebt und beobachtet haben!

Wissenschaftler haben **Reaktionen von Kindern und Jugendlichen** herausgefunden, die solches Geschehen überlebt haben:

- In ruhigen Momenten (z.B. vor dem Einschlafen) aufdrängende Gedanken an das Ereignis.
- Lebhaftige Rückblenden.
- Schlafstörungen, Angst vor Dunkelheit.
- Trennungsangst von nahen Bezugspersonen, auch bei Jugendlichen, die im Bett der Mutter schlafen wollen.
- Mutter nicht aus den Augen lassen, wissen wollen, wohin sie geht.
- Wut und Reizbarkeit besonders zu Hause.
- Lauern auf Gefahren in der Umgebung.

- Gesprächspartner zu finden ist schwierig für die Kinder, wenn die anderen Erwachsenen die Kinder "schonen" wollen.
- Schwierigkeiten bei Konzentration und Erinnerung an Lernstoff (Schule), Teilnahmslosigkeit.
- Pessimistische Sicht in die eigene Zukunft.
- Vermeidung von "ähnlichen" Situationen, die an das Erlebte erinnern.
- Unterdrückung von Gedanken und Gefühlen.
- Ängste, selten auch Panikattacken.
- Depressive Stimmung, besonders bei Jugendlichen.
- Schuldgefühle: "Ich habe es überlebt".

### **...besonders bei Kleinkindern:**

- Vorschulkinder können schon sehr detailliert erzählen, was sie erlebt haben.
- Die typische Ausdrucksweise eines Kleinkindes ist das Spiel. Das Nachspielen des Erlebten ist sehr wichtig für diese Kinder. Man sollte sie nicht darin stören.
- Manche Kinder zeigen zu Hause oder in der Einrichtung rückschrittliche oder nicht soziale Verhaltensweisen, sie wirken aggressiv.

### Was löst diese Reaktionen aus?

- Die unmittelbare Erfahrung einer persönlichen Bedrohung.
- Das Beobachten der Schädigung anderer.
- Die Nachricht, dass ein enger Freund oder ein Familienmitglied schweren Schaden erlitten hat.

### Merke:

- Oft genügt das "davon hören", die verbale Wiedergabe eines traumatischen Vorgangs, so eine Art "Traumatisierung aus zweiter Hand", um diese Reaktionen bei Kindern auszulösen.
- Kinder erleben eine viel intensivere Stressreaktion in einer lebensbedrohlichen Situation, als die Erwachsenen, sie haben eine dünnere Haut.

Worauf es ankommt:

Es geht also nicht darum WAS das Kind (objektiv) erlebt hat ..... sondern WIE das Kind ein Trauma erlebt hat: seine subjektive Perspektive ist ausschlaggebend!

Die beschriebenen Reaktionen sind natürlich:

- Es sind Stressreaktionen, die in unserem Körper losgehen, wenn wir Menschen eine Bedrohung erleben.
- In unserem Gehirn schaltet sich eine Alarmlampe ein, das ist auch gut so.
- Das Dumme ist, sie brennt länger als wir uns es wünschen.

Was sollten wir nicht tun?

- Den altersbedingten Ängsten der Kinder mit Gleichmut begegnen: "Ach es wird schon darüber hinwegkommen..", "Am besten von mir aus nicht darüber anfangen zu reden..." am besten immer schnell ablenken.
- Das Belastungsniveau der Kinder unterschätzen.

Was können wir als Mutter, als Eltern, denn tun?

- Sie als Mütter und Bezugspersonen kennen Ihr Kind besser als jeder Berater und Therapeut.
- Sie sind da, wenn Ihr Kind Sie braucht.
- SIE haben Kompetenzen!

Die Bedeutung der elterlichen Präsenz:

- Geben Sie ihrem Kind Gelegenheit zur Aussprache, während Sie sich mit ihm beschäftigen.
- Ihr Kind braucht Sie gerade jetzt.
- Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass es in Ordnung ist, wenn es sich seltsam fühlt: (Gefühlsschwankungen), dass dies zu erwarten war und ganz normal ist nach dem was Sie (gemeinsam) erlebt haben!
- Sie werden sich auch mit Ihren eigenen Gefühlen auseinandersetzen müssen, wenn Sie mit Ihrem Kind reden.

Mit welchen Belastungen muss ich als Mutter, als Elternteil rechnen?

- Eigene Scham- und Schuldgefühle.
- Gefühl in der Schutzfunktion als Mutter versagt zu haben.
- Magische Vorstellung, dass durch "Nicht-drüber-reden" das Ereignis ausgelöscht werden kann. Das Ereignis kann von einem Kind nicht vergessen werden, es muss verarbeitet werden.

Was kann ich für mein Kind tun?

- Am besten sich nicht anders verhalten als sonst.
- Sich klar und eindeutig verhalten!
- Bestimmte alltägliche, familiäre Rituale und Gewohnheiten beibehalten, das bedeutet und schafft einen Rückgewinn von Sicherheit für die Kinder.
- Interesse zeigen an der Befindlichkeit des Kindes, nicht nur an den belastenden Dingen.
- Beachten: kindliche contra erwachsene Erlebniswelten. Kinder erleben und verstehen ihre Umgebung anders als die Erwachsenen.

Was muss ich über das möglicherweise veränderte Verhalten meines Kindes wissen?

- Einerseits hat es den Wunsch, die Erinnerung an das Erlebte zu vermeiden,
- andererseits hat es das Bedürfnis, Gefühle und Ängste auszudrücken.
- Kinder nehmen Rücksicht auf ihre Eltern, wollen die schonen, die sie lieb haben.
- Eigene Vermeidung "emotionaler Reaktionen" wirkt ansteckend.
- Durch ständige Vermeidung entsteht die Gefahr der Fixierung des Traumas und Verlust positiver Beziehungserfahrung zu den Bezugspersonen.

Was mache ich, wenn ich mich als Mutter, als Bezugsperson überfordert fühle?

- Überforderte nahe Bezugspersonen sind eine Überforderung für ihre Kinder.
- Wichtig ist das Wahrnehmen der eigenen Überforderung und Abbau durch Unterstützung von "außen" (z. B. Beratende in der Unterkunft).
- Die Gesamtverantwortung der Eltern für ihr Kind bleibt dann erhalten, aber man muss nicht sämtliche Lasten alleine tragen.



Fazit:

- Sie als Mütter, als Eltern und nahe Bezugspersonen kennen Ihr Kind besser als jede Berater\_in und Therapeut\_in.
- **Sie sind da, wenn Ihr Kind Sie braucht.**
- SIE haben Kompetenzen!

© Clivia Langer, Diplom-Psychologin, Notfallpsychologin BDP