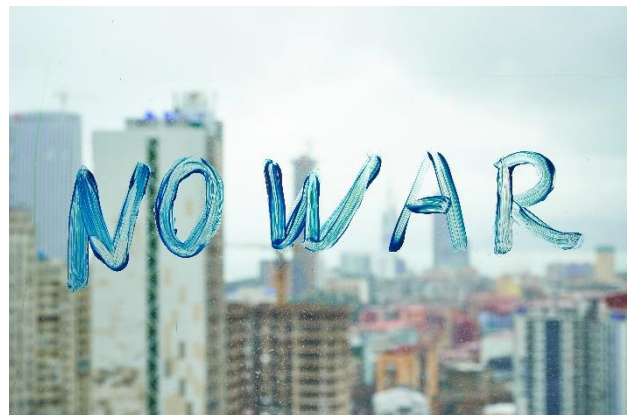


Stell dir vor, es ist Krieg ...

WIKI-Tipps für Bezugspersonen von Kindern

„Krieg in Europa“, dieses vorherrschende Thema, vor allem in den Medien, macht uns alle betroffen. Doch nicht nur Erwachsene haben Ängste und verspüren Unsicherheiten, auch unsere Kleinsten sind davon betroffen. Um Kindern ihre Ängste und Sorgen zum Thema Krieg und zu den aktuellen Ereignissen zu nehmen, ist es bedeutend zu informieren, in den Dialog zu gehen und Bewältigungsstrategien zu definieren.

Anhand dieses Dokuments möchten wir Hilfestellungen für Bezugspersonen, zuhause vor allem aber auch in Kinderbildungs- und Betreuungseinrichtungen, anbieten.



Agieren oder reagieren?

Soll das Thema Krieg aktiv angesprochen werden oder nur aufgegriffen werden, wenn die Kinder es zum Thema machen?

Besser ist, auf Fragen bzw. Handlungen von Kindern zu reagieren. Beginnt man aktiv das Thema Krieg einzuführen und die Kinder hatten noch gar keinen Berührungspunkt damit, kann dies zur unnötigen Verunsicherung von Kindern führen.

Wenn Kinder ihre Gedanken und Fragen zu den aktuellen Vorkommnissen äußern, ist es jedoch wichtig, den Kindern zu antworten.

Dabei ist es gut, sich als Bezugsperson einen ersten Überblick über den aktuellen Wissensstand des Kindes zum Thema *Krieg* zu verschaffen. Besonders durch Gegenfragen wie „was weißt du über den Krieg?“ kann der aktuelle Wissensstand sowie die daraus resultierenden Gemütslage eruiert werden. Um an vorhandenes Wissen anknüpfen zu können, ist das Nennen von Beispielen ratsam.

Wichtige Punkte im Gespräch mit Kindern über das Thema Krieg

- Auf Fragen ehrlich, kindgerecht, aber nicht zu detailliert antworten. Als Richtlinie kann hier gelten „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“. Auf Grausamkeiten sollte verzichtet werden, dennoch sollten Wahrheiten nicht beschönigt werden („Ja, im Krieg sterben Menschen. Das kann leider oft nicht verhindert werden.“)
- Kindgerechte Beispiele nennen. („Weißt du noch als XY mit dir wegen XY gestritten hat und von niemandem zur Vernunft gebracht werden konnte? So ähnlich ist das im Krieg. Zwei Länder beginnen einen Streit und niemand kann sie zur Vernunft bringen.“)
- Gefühle von Kindern sollten ernst genommen und thematisiert werden. Bezugspersonen sollten Sicherheit vermitteln, dabei aber auch über ihre Gefühle sprechen können („Es gibt auch manchmal Zeiten, in denen ich mir Sorgen mache. Uns wird aber nichts passieren, wir sind in Sicherheit.“)
- Eigene Ängste nicht verheimlichen. Kinder haben feine Antennen und spüren die Emotionen von Bezugspersonen. Wenn man Ängste verheimlicht, führt das nur zu noch mehr Unsicherheit bei den Kindern.
- Besonders bei Kleinkindern sowie Kindern der ersten Schulstufen kann noch nicht so gut zwischen Fantasie und Realität unterschieden werden. Es ist deshalb auch nicht ratsam Kinder in Gespräche mit Betroffenen bzw. anderen Erwachsenen zu involvieren.
- Medienberichtserstattungen sind für kleine Kinder nicht verständlich. Die Bilder können nicht eingeordnet werden. Stattdessen können kindgerechte Medienberichte gemeinsam angeschaut werden.

Mir selbst geht es schlecht – was kann ich tun?

Medien gezielt konsumieren. Dabei ist es wichtig, herauszufinden, was einem gut tut. Manchen hilft es informiert zu sein. Andere brauchen zwischendurch eine Medienpause um das zuletzt Gehörte verarbeiten zu können.

Negative Gedanken unterbrechen. Bemerkt man, dass die eigenen Gedanken sich immer um das Thema Krieg, Tod, Angst, etc. drehen kann man aktiv diese Gedanken stoppen, in dem man versucht, sich in die Gegenwart zurückzuholen. Man kann sich zum Beispiel zwicken oder laut „Nein“ rufen.

Über Ängste und Sorgen sprechen. Es ist wichtig Kontakt zu anderen zu suchen und seine Gedanken zu thematisieren.

Das Ohnmachtsgefühl bekämpfen. Um das Ohnmachtsgefühl zu vermindern, hilft es aktiv zu werden.

- Essen, Wasser, Kleidung oder Geld spenden, Versorgungspakete packen
- Eine Kerze anzünden
- Beten
- Auf Friedensdemonstrationen gehen

Positiv denken. Positive Aktivitäten wie Bewegung im Freien, Kreatives, Austausch mit Familie und Freunden, uvm. helfen dabei die eigenen Kraftquellen aufzuladen.

Sich Hilfe holen. Unterstützung und akute Hilfeleistungen:

- Telefonseelsorge: 142
- Rat auf Draht: 147
- BÖP-Helpline: 01/504 8000 (oder via Mail)
- Notfallpsychologischer Dienst: 0699/188 554 00
- Psychosozialer Kriesendienst: 0800/ 400 120
- Rainbows: <https://www.rainbows.at/>



Buchtipps zum Thema Krieg für Kinder im Kindergartenalter:

Francesca, Sanna (2017): Die Flucht. NordSüd Verlag

Popov, Nikolai (1995): Warum? NordSüd Verlag

Spillsbury, Louise (2019): Weltkugel 3: Wie ist es, wenn es Krieg gibt? Alles über Konflikte
| Große Fragen kindgerecht erklärt. Gabriel Verlag

Fachliteratur:

Perner, Rotraud (2021): Friedenserziehung in der Elementarpädagogik. LIT Verlag.

Fachvorträge zu diesem Thema:

„Krieg in der Ukraine – Kriegsängste in Kindergärten und Hort professionell begleiten“.

Termin: 21.03.2022 – 15:30 Uhr mit Sibylle Rothkegel

Anmeldung unter: <https://egov.stmk.gv.at/kurs/start.do?mandant=KIN>

Blog: Was tun, wenn Kinder Krieg spielen?

<https://kinderwaerts.de/wenn-kinder-krieg-spielen/>

Erklärvideos:

Was ist der Krieg in der Ukraine?

https://www.kindermuseum.at/zoom_programm/was_ist_der_krieg_in_der_ukraine

Mit Kindern über Krieg sprechen:

https://www.bbk.bund.de/DE/Das-BBK/Zivilschutz/Was-koennen-Sie-tun/Mit-Kindern-ueber-Krieg-sprechen/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen_node.html

Podcasts:

Wie spricht man mit Kinder über Krieg? – mit Psychologin Elisabeth Raffauf

<https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly9oYW5kZnVzc211bmQuZGUvZmVIZC9tNGEvepisode/cG9kbG92ZS0yMDIyLTAzLTA0dDA0OjU5OjM4KzAwOjAwLWViNjQ2ZjJhNGRlOGUwOQ?hl=de-AT&ved=2ahUKEwiskNvSvb32AhXPGuwKHeTIBUMQjrkEeqQIBhAI&ep=6>

Kinderwürde: Angst vor dem Krieg:

<https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly93d3cubnJ3aXNpb24uZGUvbWVkaWF0aGVrL3NlbnR1bmdlbi9iYWVycG9kL3Jzcy8xMDAvZmVIZC5yc3M/episode/aHR0cHM6Ly93d3cubnJ3aXNpb24uZGUvbWVkaWF0aGVrL2JhZXJwb2Qta2luZGVyd3VlcmRILTAzOS1hbmdzdC12b3ItZGVtLWtyaWVnLTIyMDMxMC8?hl=de-AT&ved=2ahUKEwiskNvSvb32AhXPGuwKHeTIBUMQjrkEegQIBhAL&ep=6>

Krieg in der Ukraine: Was stimmt, was stimmt nicht?

<https://www.geo.de/geolino/wissen/fuer-kinder-erklaert--krieg-in-der-ukraine-31690312.html>

Ukrainische Kindergeschichten:

Eine Projekt der Caritas, eingelesen von Personen aus ganz Österreich, von Kinderbuchautor:innen bis Opernsänger:innen <https://podcast.ru/1612982874>

Quellen:

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen-tipps/262982>

<https://www.derstandard.at/story/2000133940325/mit-kleinen-kindern-ueber-den-krieg-reden-aber-nicht-zu>

<https://www.br.de/nachrichten/deutschland-welt/wenn-der-krieg-angst-macht-tipps-und-hilfsangebote,Sz0P3o7>

<https://www.caritas.at/spenden-helfen/auslandshilfe/katastrophenhilfe/laender-brennpunkte/ukraine/ueber-krieg-sprechen>

<https://www.projuventute.ch/de/eltern/familie-gesellschaft/kindern-ueber-krieg-sprechen>

<https://www.verwaltung.steiermark.at/cms/beitrag/12864954/95502048>