

Was ist mit **meiner** Welt passiert?



Kindern bei der Bewältigung von Krisen,
Traumata und Stress helfen

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Pandemie, Krieg, Flüchtlings- und Klimakrise: In den letzten Jahren jagt eine globale Krise die nächste. Was bedeutet das für Kinder, die mit vielen, teilweise überfordernden Informationen und Emotionen konfrontiert sind oder diese Krisen selbst erleben?

Unser Partner Bright Horizons hat bereits im Zuge von 9/11 und Hurricane Katrina die Broschüre „What Happened to MY World?“ entwickelt. In ihr wird anschaulich dargestellt, was solche Krisen wie auch persönliche Schicksalsschläge für Kinder bedeuten, was die damit verbundene Flut an Eindrücken in ihnen auslösen kann und was Kinder von erwachsenen Bezugspersonen brauchen. Wir finden die darin enthaltenen Informationen heute hilfreicher denn je und stellen sie Ihnen gerne in der deutschen Übersetzung zur Verfügung.

Wie können wir Kindern in den verschiedensten Altersgruppen und in unterschiedlichen Betreuungssettings helfen, schwere Zeiten und teilweise erschütternde Einschnitte im Leben zu bewältigen? In dieser Broschüre finden Sie notwendige und hilfreiche (entwicklungs-)psychologische Hintergründe sowie praktische Ratschläge, wie Kindern geholfen werden kann.

In Zeiten, in denen unsere Welt anscheinend Kopf steht, möchten wir hiermit einen Beitrag leisten. Wir alle, vor allem aber die Kinder, sollen gut durch Krisen kommen und gestärkt sein für ein Leben in einer immer komplexeren Welt mit all ihren Unsicherheiten und Risiken.

Zum amerikanischen Original

GREENMAN, JIM

„What Happened to MY World?: Helping Children Cope with Natural Disaster and Catastrophe“ ISBN 0-9774352-0-2

Copyright Jim Greenman 2021. Alle Rechte vorbehalten. 200 Talcott Ave., Watertown, MA 02472, USA • www.brighthorizons.com

Inhalt

Einleitung	4
TEIL I: Kinder und Krisen	7
Was Kinder brauchen: Pfeiler der Sicherheit	7
Arten von Traumata	8
Kinder brauchen unsere Stärke: Wie fühlen wir uns?	15
Häufige emotionale Reaktionen auf Traumata	16
Häufige Verhaltensänderungen	16
Emotionaler Schock	17
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	18
Auf sich selbst achten	22
Kinder verstehen und unterstützen	24
Jedes Kind ist anders	24
Stress und Trauma im Kindesalter verstehen	25
Trauer bei Kindern	28
Reaktionen von Kindern nach Altersgruppen	34
Möglichkeiten der Unterstützung von Kindern bei der Stressbewältigung: Kurze Zusammenfassung	40
TEIL II: Kindern beim Leben in unserer Welt helfen	42
Kindern helfen, Krisen und Katastrophen zu verstehen	42
Fragen von Kindern beantworten	43
Fragen zu Naturkatastrophen beantworten	47
Die Fragen von überlebenden Kindern beantworten	48
Fragen zu militärischen Konflikten, Krieg, Hassverbrechen und Terrorismus beantworten	49
Fragen von Kindern über den Tod beantworten	54
Fragen von Kindern über Armut beantworten	55
Fragen von Kindern über ethnische Zugehörigkeit und Vorurteile beantworten	56
Kindern helfen, zu wachsen und zu gedeihen	61
TEIL III: Unterstützung für professionelle Betreuungspersonen in Krisensituationen	68
Die besonderen Bedürfnisse von professionellen Betreuungspersonen	68
Was Sie tun können	70
Ideen für besondere Situationen	70

„Alles Menschliche ist auch erwähnenswert, und alles Erwähnenswerte ist auch beherrschbar. Wenn wir über unsere Gefühle sprechen können, werden sie weniger überwältigend, weniger verstörend und weniger angsteinflößend. Die Menschen, denen wir uns anvertrauen, können uns dabei helfen, dass wir uns weniger allein fühlen.“

Fred Rogers, „Life's Journeys According to Mister Rogers: Things to Remember Along the Way“

Einleitung

Das Leben von Kindern ist von stetiger Veränderung bestimmt. Jeder Tag bringt neue Erkenntnisse darüber, dass der Regen genauso zum Leben gehört wie der Sonnenschein. Kein Kind kommt um das Erleben von Gefühlen wie Angst, Verlust, Trauer oder Traumatisierung herum. Bestimmte Ereignisse jedoch, die an ihr Gefühl von Sicherheit rühren, sind eine besondere Herausforderung für die Erwachsenen in ihrem Leben, die als Eltern und Betreuungspersonen gefordert sind.

„Was ist mit MEINER Welt passiert?“ ist für Eltern, Betreuungspersonen und alle gedacht, die Kinder und Familien dabei unterstützen, eine verwirrende, unberechenbare und manchmal gewalttätige Welt zu verstehen. Das Buch soll Eltern dabei helfen, Kindern beim Erleben von Ängsten, ihrer Trauer und ihren Schwierigkeiten beim Verstehen der Gründe dafür zu helfen, weshalb – ob durch Naturphänomene oder andere Menschen – ihnen der Boden unter den Füßen weggezogen werden und die Welt zu einem beängstigenden Ort werden kann. Es soll denen, die eine Katastrophe unmittelbar er- und überleben, und den Kindern, die diese aus der Ferne erleben und sich fragen, wie es sich wohl anfühlt oder ob ihnen Ähnliches passieren könnte, gleichermaßen helfen.

Außergewöhnliche Ereignisse wie Pandemien, Gewalt an der Schule, Terroranschläge oder Naturkatastrophen fordern uns als Eltern, sowohl als Beschützer:innen unserer Kinder als auch als ihre Betreuungspersonen, die sie zu aufgeklärten und mitfühlenden Erwachsenen erziehen möchten. Kinder lernen aus dem, was wir über die Welt und ihren Platz in ihr sagen und nicht sagen, sowie aus unseren Taten. Die Art und Weise, wie wir Kindern bei ihren Fragen, Anliegen und Ängsten helfen und diese unvermeidlichen Momente nutzen, um daraus zu lernen, beeinflusst zumindest teilweise, zu welchen Menschen sie heranwachsen.

Kinder setzen sich immer und überall mit den dunkleren Seiten des Lebens auseinander. Die Einsichten in diesem Buch (Verstehen der Gedanken, Verhaltensweisen und Bedürfnisse von Kindern in Krisenzeiten) sind auf Schicksalsschläge persönlicher wie sozialer Ausprägung anwendbar. Dabei kann es sich um den Tod eines geliebten Menschen, das Erleben von Gewalt oder Obdachlosigkeit oder auch den plötzlichen Verlust eines Elternteils aufgrund von Inhaftierung, Pflegeunterbringung, Scheidung oder Trennung handeln.

Unabhängig von ihrer Ursache sind Angst, Trauer, Sorge und Verzweiflung lähmend. Sie erfordern gleichermaßen das Verständnis, das Mitgefühl und die Rücksichtnahme der Erwachsenen, die sich um Kinder kümmern. Es ist einfach, Kinder und Eltern zu unterstützen und zu respektieren, wenn sie sich gut fühlen und verhalten, jedoch viel schwieriger, wenn sie durch Umstände außerhalb ihrer Kontrolle zum Äußersten getrieben werden.

Die gute Nachricht ist: Die Welt wird immer sicherer. Fortschritte in Technologie, Wissenschaft und Forschung, bahnbrechende Entdeckungen in der Medizin, globale Partnerschaften, politische Systeme und vieles mehr haben bedeutende und umfassende positive Auswirkungen. Die schlechte Nachricht ist, dass es sich nicht so anfühlt. In den sozialen Medien und auf den 24-Stunden-Nachrichtenkanälen erfahren wir Ereignisse aus der ganzen Welt, und das wieder und wieder. Die Nachrichten konzentrieren sich mehr auf außergewöhnliche Ereignisse als auf Trends, und die intensive Fokussierung auf diese Ereignisse erschwert den Blick auf das große Ganze. Immer wenn wir an ein negatives Ereignis denken, reagiert unser Gehirn, indem es „Stresswarnungen“ durch unser Nervensystem schickt. Angst und Sorge können uns in manchen Fällen vor echten Bedrohungen schützen, stellen jedoch häufig eine Überreaktion auf typische Stressoren des Alltags dar. Dies wird dadurch verschlimmert, dass wir häufig keinen Einfluss auf Gewalt und Tragödien zu haben scheinen: Wir können nicht vorhersehen, wann jemand Amok läuft, und wir können einen aufziehenden Orkan nicht stoppen.

Wenn ein Unglück geschieht, stellt dies eine körperliche und emotionale Herausforderung dar. Erwachsene erleben zahlreiche dieser Herausforderungen. Selbstverständlich hängen die Auswirkungen davon ab, wie stark eine Person direkt betroffen ist oder wie häufig und wie stark Stress im Leben dieser Person auftritt. Manchmal verfügt man über das Wissen und die Ressourcen, um die Situation zu meistern. In anderen Fällen fehlt es an Hilfe und Erwachsene müssen auf ihre inneren Ressourcen zurückgreifen.

Kleine Kinder erleben unter denselben Umständen ganz andere Herausforderungen. Ihre Erfahrung hängt ab von Dingen wie:

- dem Entwicklungsniveau und der Fähigkeit, komplexe Situationen und Emotionen zu verstehen
- dem Mangel an Kontrolle und dem hohen Maß an Abhängigkeit von Erwachsenen
- der bestehenden Beziehung zu Erwachsenen
- der Reaktion der Erwachsenen auf die Situation

Im Zusammenhang mit einem bedeutenden Ereignis kann es vorkommen, dass Kinder Informationsfetzen aufschnappen, die sie kaum durchschauen können, und manchmal erleben sie schlimme Dinge, die sie nicht ganz verstehen. Sie erleben häufig komplexe Emotionen, sind jedoch nicht in der Lage, die Gesamtbedeutung zu erfassen. Sie spüren, dass die Erwachsenen gestresst sind, wissen jedoch nicht, was sie tun können, um zu helfen.

Ebenso wie die Erwachsenen sind die Kinder exzessiver und sich wiederholender Berichterstattung zu Konflikten und Katastrophen ausgesetzt, und dies häufig in Form von Sekundärexposition, beispielsweise durch im Hintergrund laufendes Fernsehen oder Radio. Kleine Kinder können üblicherweise nicht zwischen der ersten und der 20. Meldung unterscheiden. Während Erwachsene es eher so empfinden, dass es sich um noch mehr Berichte über dasselbe Ereignis handelt, kann es sich für Kinder so anfühlen, als ob 20 ähnliche Einzelereignisse nacheinander stattfinden.

Unabhängig von ihrem Alter stützen sich Kinder in diesen Momenten auf die Erwachsenen in ihrem Umfeld und suchen bei diesen Schutz in Zeiten von Not und Entbehrung. Dies kann eine beängstigende Aufgabe sein, aber dieses Buch möchte dabei helfen.



TEIL I untersucht die vier Pfeiler der Sicherheit, unterschiedliche Arten von Traumata und die Reaktion von Kindern darauf. Er beinhaltet besondere Erwägungen und einen nach Altersgruppen geordneten Ratgeber, was Sie erwarten und wie Sie helfen können.

TEIL II befasst sich damit, wie Kinder anfangen können, Bedrohungen durch Naturgewalten und einige schwierige Aspekte der menschlichen Gesellschaft zu verstehen, die bei Katastrophen zu Tage treten: Tod, Armut und gesellschaftliche Spannungen.

TEIL III macht Vorschläge für den Aufbau eines starken Teams vor einer Krise und die Reaktion von Hilfskräften bei Eintreten einer solchen. Starke, wirksame Programme werden von emotional gesunden Menschen getragen. Wir können von Betreuungspersonen und anderen nicht erwarten, dass sie eine herzliche und fürsorgliche Umgebung für Kinder schaffen, wenn sie selbst mit starken Emotionen zu kämpfen haben. Sie können etwas, über das sie selbst nicht verfügen, ganz einfach nicht geben.

TEIL I: Kinder und Krisen

Was ist mit MEINER Welt passiert?

„Ich bin vom Wetter gekommen. Das Wetter war schlecht.“

JARED, 5 JAHRE

Wie Hunderttausende anderer Kinder ist Jared vor Hurrikan Katrina geflohen. Kinder wie Jared mussten ihr Zuhause, ihre Haustiere und ihr berechenbares Leben zurücklassen, als ihre Welt mit einem Mal weggespült wurde. Und ebenso wie die 4-jährige Emily, eine Überlebende des 11. September, die auf die Trümmer des World Trade Center schaute und fragte: „Was ist mit der Welt passiert?“, dachte Jared:

Wird es mir gutgehen?

Wird es dir gutgehen?

Wird es allen gutgehen, die ich liebe?

Wird die Welt, die ich kenne, in Ordnung sein?

Was Kinder brauchen: Pfeiler der Sicherheit

Es gibt nichts Grundlegenderes als das Bedürfnis nach Sicherheit – zu wissen, dass es einem hier und jetzt gut geht. Wir fühlen uns sicher, wenn die Welt sicher, berechenbar und bewältigbar ist. Wir wissen, dass wir so, wie wir sind, in diese Welt passen und von anderen Menschen akzeptiert werden. Wir können uns entspannen, wenn wir von Menschen umgeben sind, denen wir vertrauen, wenn wir wissen, was uns bevorsteht, und wenn wir darauf vertrauen können, dass wir dank unserer Lebenserfahrung die Aufgaben unseres Alltags bewältigen können. Dieses Gefühl ist das genaue Gegenteil des Gefühls in einer Krise.

Kleine Kinder sind wie ständige Tourist:innen ohne viel Lebenserfahrung – sie sind wahrlich Fremde in einem fremden Land. Ihr Bewusstsein und ihr Körper entwickeln sich so schnell, dass sie sich jeden Tag wie neue Menschen fühlen. Sie verfügen noch über so wenig Lebenserfahrung, dass jeder Tag, jeder neue und auch alte Ort Überraschungen birgt. Ihr Mut nimmt wie die Gezeiten zu und ab. Indem wir erwachsen werden und mehr Gutes sowie Schlechtes von der Welt erfahren, können wir auf immer mehr Lebenserfahrung zurückgreifen. Dabei stützen wir uns auf vier Pfeiler der Sicherheit, um die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen: Menschen, Orte, Routinen und Rituale.

Menschen: Für die meisten von uns ist das am stärksten verunsichernde Gefühl das des Alleinseins – keine Hand zu halten, zu niemandem aufsehen zu können, von niemandem gewarnt oder aufgefangen zu werden. Sicherheit geben uns bekannte und vertraute geliebte Menschen, die uns kennen und verstehen und die auch wir kennen und verstehen. Wenn diese Menschen aber einfach nicht sie selbst sind und sich unberechenbar (wie es häufig in Krisensituationen vorkommt) oder noch schlimmer verhalten, wenn wir niemanden haben und von Fremden umgeben sind, ist es schwierig, ein beruhigendes Gefühl der Sicherheit zu spüren.

Orte: In unserem Heim können wir entspannen. Die gewohnte Ordnung mit ihren Klängen, Anblicken und Gerüchen gibt uns Halt. Wir kennen uns aus und wissen, wie alles funktioniert. Es gibt nur wenige Überraschungen. Unsere geschätzten Dinge geben uns ebenso Zuversicht wie unsere Erinnerungen. An einem ungewohnten Ort hingegen müssen wir aufmerksam sein. Zu Hause haben wir die Freiheit, uns Rückzugsorte zu schaffen, an denen wir uns ausruhen können.

Routinen: Routinen sind Verhaltensmuster und Erwartungen, der gewohnte Tagesablauf und die von uns erledigten Aufgaben bewahren uns vor der Angst vor dem Unbekannten. Die zeitliche Strukturierung durch Routinen wirkt sich stark auf unser Wohlbefinden aus. Routinen geben uns allen Kraft und verleihen Gruppen Stabilität, ob es sich nun um regelmäßige Mahlzeiten, eine trockene Windel oder die Unvermeidlichkeit des Schlafes handelt.

Rituale: Liebgewonnene tägliche Rituale verleihen unserem Leben Ordnung und Bedeutung: der erste Kaffee aus unserem Lieblingsbecher, Küsse zum Abschied, das Aufstehen und Zubettgehen, der Weg zur Arbeit oder zur Schule. Rituale verbinden Routinen und die physische Ordnung als das Bindeglied, das Einzelpersonen und Gruppen in Zeiten von Stress und Ungewissheit zusammenschweißt.

Die vier Pfeiler sind nicht gleich bedeutend, denn die Menschen sind dabei am wichtigsten. Orte, Routinen und Rituale sind jedoch unverzichtbar und stützen den ersten Pfeiler.

Für Kinder oder Erwachsene in einer Krise können alle vier Pfeiler – Menschen, Orte, Routinen, Rituale – instabil werden oder zusammenbrechen und es kann sich anfühlen, als ob die Welt untergeht – fremde Menschen, fremde Orte, fremde Routinen und nur wenige Rituale.

Das Konzept der vier Pfeiler ist einfach, aber wirkungsvoll. Denken Sie häufig daran, wenn Sie mit kleinen Kindern arbeiten. Überlegen Sie, wie sich die vier Pfeiler (oder deren Abwesenheit) auf den Aufbau von Geduld, Empathie und Verständnis im Leben eines Kindes auswirken können. Sie können auch ein Anhaltspunkt für die Arbeit mit Kindern sein.

Arten von Traumata

Die Gesellschaft erschütternde Ereignisse

Terrorismus und Gewalt. Der unvorstellbare Schrecken des 11. September mit in Gebäude stürzenden Flugzeugen, in Rauch aufgehenden Menschen und Trümmern in den Straßen hat uns alle berührt. Alle, die sich vor dem Terror sicher fühlten – die dachten, dass derartige Gewalt nur in armen Ländern oder weit weg im Fernsehen oder in Filmen passierte – waren zutiefst erschüttert und für immer verändert. Spätere Bombenanschläge und Amokläufe im öffentlichen Raum, in Gotteshäusern und Schulen hatten dieselbe verheerende Wirkung. Wir fühlen uns nicht mehr sicher.

Naturkatastrophen. Hurrikan Katrina und sein zerstörerischer Zwillingsbruder Rita wirkten ähnlich schockierend. Orkane und Überschwemmungen kommen jedes Jahr vor, aber Katrina war anders: Die Schäden und das Chaos, die Zahl der Todesfälle sowie die Unfähigkeit auf allen Ebenen, die Folgen der Katastrophe einzudämmen, hatte man so noch nicht erlebt. Der emotionale Schock war weit über die von

Katrina direkt betroffenen Regionen hinaus spürbar. Das Ausmaß der Zerstörung, die Bilder verzweifelter Menschen auf Hausdächern und in improvisierten Booten, die Berichte über Hunger, Durst und tagelange Gewalt und die in den Straßen liegenden Leichen – wie konnte das Amerika sein? Katrina war so zerstörerisch, dass die Erleichterung groß war, als Rita zwei Wochen später nicht noch größere Zerstörung brachte, obwohl eine weitere Million Menschen evakuiert werden mussten und einhunderttausend Häuser zerstört wurden. Seitdem haben wir viele weitere Naturkatastrophen erlebt, von extrem zerstörerischen Waldbränden in Kalifornien bis zur Verwüstung durch Hurrikan Maria in Puerto Rico.

Politische und soziale Unruhen. Die Not von Flüchtlingen ist nichts Neues, hat jedoch weiterhin das Ausmaß einer globalen Krise. In den USA wurden die Menschen Zeugen von Verheerung an der Grenze zu Mexiko und bei der Trennung von Familien.

Sekundäres Trauma

Naturkatastrophen und andere Tragödien großen Ausmaßes berühren viele Menschen, jedoch nicht in gleichem Maße oder auf dieselbe Weise. Hunderttausende Kinder haben die Wucht und Zerstörung der Orkane unmittelbar erlebt.

Viele weitere kamen über Bekannte damit in Berührung. Und da wir in einer Welt der 24-Stunden-Nachrichten leben, in der wir ständig von dramatischen Bildern des Schreckens und der Trauer umgeben sind, dachten Millionen weitere Kinder beim Blick auf den Fernseher: „Das hätte ich sein können, oder meine Freunde oder Verwandten oder jemand, den ich lieb habe.“ Wieder andere dachten: „Warum sie und nicht wir?“

Viele Kinder, die in der Vergangenheit eine Katastrophe oder ein Trauma erlebt haben, erfahren Stressreaktionen, wenn sie etwas über neue, ähnliche Ereignisse hören. Und es gibt viele andere, die bereits mit einem persönlichen Trauma oder überwältigendem Stress leben, die besonders verwundbar sind, wenn sie Zeuge einer neuen Tragödie in der Nähe oder Ferne werden. Es gibt also Kinder und Erwachsene, deren natürliche Empathie und hohe Sensibilität gegenüber Tragödien und Traumata sie in Zeiten, in denen Angst und Kummer omnipräsent sind, besonders verwundbar machen.

Individuelle Lebensherausforderungen

Schlagzeilenträchtige Ereignisse wie Hurrikan Maria, der 11. September und Amokläufe an Schulen berühren fast alle von uns. Bedenken Sie jedoch, dass sich unzählige Kinder jeden Tag ebenfalls fragen: „Was ist mit meiner Welt passiert?“

- Der 4-jährige Jorge flieht mit seiner Familie aus einem brennenden Haus.
- Der 2-jährige Eric und seine Mutter verlassen einen gewalttätigen, alkoholkranken Vater.
- Die 9-jährige Tonya ist mit ihren drei Geschwistern, ihrer Mutter und ihrer Großmutter nach einer erneuten Zwangsräumung auf der Suche nach einer Bleibe.
- Die 11-jährige Mai trauert um ihren verstorbenen Vater.

Die Monster von Drogensucht und Gewalt, Unglücksfälle wie Waldbrände, Arbeitslosigkeit oder schwere Krankheit und die Tragödien von Ehestreit, Scheidung oder Tod stürzen täglich Tausende von Familien in eine plötzliche Spirale von Verwirrung, Angst, Wut und dem Unbekannten. Ein Kind, dessen berechenbare persönliche Welt zusammenbricht, lebt mit der gleichen Angst und Ungewissheit wie ein Kind in einer nationalen Krise.

Es gibt selbstverständlich Unterschiede, wenn ein Unglück oder eine Krise eher persönlicher als gemeinschaftlicher Natur ist. Das Gefühl der Isolation und Machtlosigkeit kann größer sein – wie kann die Welt um einen herum so tun, als sei nichts geschehen?

Andererseits kann eine persönliche Tragödie in einer fürsorglichen Gemeinschaft mehr Unterstützung wecken, da der Rest der Gemeinschaft keine Krise durchmacht. Keine persönliche Krise ist wie die andere; jeder von uns ist anders und die Umstände sind einzigartig. Aber der Schock, die Zweifel, die Trauer, die Benommenheit, die Wut, Stimmungsschwankungen und die Unfähigkeit, dem Alltag zu begegnen – das Bedürfnis zu reden oder zu schweigen – gleichen sich. Ebenso gleichen sich unser Bedürfnis nach Sicherheit und Hoffnung auf die Zukunft.

Einige Erwägungen

Bei der Arbeit mit Kindern und Familien ist es wichtig, sich in das Bewusstsein zu rufen, dass sich die Reaktionen auf ein Trauma abhängig von den individuellen Umständen stark unterscheiden können. Bedenken Sie die folgenden Dinge:

- Grade von Verlust und Trauma
- Verwundbarkeit durch Armut und Ressourcenmangel
- Die Auswirkungen von Obdachlosigkeit
- Toxischer Stress
- Existenzielle oder intellektuelle Verwirrung

Grade von Verlust und Trauma

„Mein Onkel war auf dem Dach, aber als die Rettungsboote kamen, haben sie nur die Muttis und die Kinder mitgenommen.“

8-JÄHRIGER JUNGE

Jeder überlebende Mensch hat eine Geschichte zu erzählen. Viele, möglicherweise sogar die meisten, waren mutig und zu Tode erschrocken zugleich. Ein Trauma kann jedoch sehr viele Gestalten annehmen. Bei einer Katastrophe werden viele Leben gestört und eine Menge Menschen sind betroffen – manche unmittelbar, andere aus der Ferne. Alle Überlebenden in eine Schublade zu stecken würde bedeuten, das Ausmaß des von den Menschen erlebten Schreckens zu verharmlosen.

Manche Menschen verlieren wenig außer ihrem Gefühl der Sicherheit oder vielleicht ihrem Optimismus, wobei es sich hierbei keinesfalls um geringe Verluste handelt.

Manche verlieren geliebte Menschen oder erleiden dauerhafte Verletzungen. Manche (unter ihnen kleine Kinder) werden nach einer Katastrophe für Wochen von ihren Familien getrennt, ohne zu wissen, wie es ihnen geht. Manche Menschen

verlieren wertvolle Gegenstände oder wichtige Dokumente/Ausweispapiere: Geburtsurkunden, Pässe, Fotos, Finanzunterlagen, Versicherungsdokumente und Schulzeugnisse. Andere verbringen Tage ohne Essen oder Trinken oder werden Augenzeugen von Tod und Gewalt, während sie um ihr eigenes Leben fürchten. Viele, die eine Tragödie durchlebt haben, werden diese Sinneseindrücke nie mehr ganz los.

Menschen müssen keine unmittelbare Verbindung zu einer Katastrophe haben, um in der Folge zu leiden. Manche Kinder und Erwachsenen werden ganz einfach durch die Überraschung, das Ausmaß oder den Schrecken des Ereignisses erschüttert. Nach dem 11. September waren die meisten von uns schockiert, angeekelt, wütend und unsicher, was die Zukunft angeht. Noch tausende von Kilometern entfernt waren die Emotionen echt und für manche von uns lähmend. Hurrikan Katrina entwickelte sich langsam zu einem Albtraum, und die Bilder von so viel Zerstörung und so vielen in Mitleidenschaft gezogenen Leben erschütterten viele Kinder. Die Bilder leidender Geflüchteter und Migranten hinterlassen Eindruck bei uns und verursachen ein Gefühl von Hilflosigkeit und Trauer.



Wir alle fühlen und verhalten uns unterschiedlich als Reaktion auf ein Trauma; der Zeitpunkt und die Intensität unserer Gefühle sowie die darauffolgenden Verhaltensänderungen unterscheiden sich von Person zu Person. Manche von uns nehmen alles auf einmal auf, was eine klaffende emotionale Wunde verursacht; andere schotten ihre Gefühle ab und versuchen, mit der Reaktion darauf umzugehen oder sie zu verbergen. Jeder von uns erlebt unterschiedlich viel Stress und erfährt unterschiedlich viel Unterstützung bei der Bewältigung kleiner und großer Herausforderungen. In unserem Innersten jedoch fühlen wir uns alle verängstigt und verwundbar. Eine Katastrophe, die das Leben eines geliebten Menschen fordert oder ein Zuhause zerstört, stellt eine ganz eigene Kategorie von Trauma dar. Ein solche Katastrophe ist nicht nur ein traumatisches Ereignis, sondern wird zu einer andauernden lähmenden und traumatischen Existenz.

Im Laufe der Zeit vergehen durch Fürsorge, Heilung und manchmal auch Behandlung üblicherweise die Auswirkungen des Traumas, manche Menschen jedoch entwickeln eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Die Entwicklung einer PTBS ist nicht vorhersagbar und kann beispielsweise bei einer Person auftreten, die lediglich Augenzeuge eines Ereignisses war, während sie bei einer anderen Person, die das Ereignis durchlebt hat, möglicherweise nicht auftritt.

Die Verwundbarsten

Im Falle einer Katastrophe geht es Menschen mit geringem Einkommen fast immer am schlechtesten. Ohne finanzielle Rücklagen ist es bei einer Naturkatastrophe schwieriger, eine Unterkunft zu finden, und ihre Fähigkeit zum Verlassen der Gefahrenzone wird dadurch erschwert, dass sie keinen Ort haben, an den sie sich flüchten können. Es kann schwierig sein, die Versorgung zu erhalten, die sie für die Heilung körperlicher und seelischer Wunden brauchen.

Darüber hinaus erfahren Familien mit geringen finanziellen Mitteln in ihrem Leben häufig – wenn auch nicht immer – andere Stressfaktoren wie Ernährungsunsicherheit oder häufige Wohnortwechsel aufgrund der Schwierigkeiten, eine bezahlbare Wohnung zu finden. Manchen Erwachsenen gelingt es, ihre Kinder vor diesen Entbehrungen zu schützen, in den meisten Fällen jedoch erleben die Kinder unter diesen Umständen ein gewisses Stressniveau, sei es direkt oder indirekt durch den Stress der Erwachsenen.

Die Auswirkungen von Obdachlosigkeit

„Uns allen wohnt die Sehnsucht nach einem Zuhause inne, wo wir sein können, wie wir sind, und nicht in Frage gestellt werden.“

Maya Angelou, „All God’s Children Need Traveling Shoes“



Stellen Sie sich einmal vor, wie es sein muss, ein kleines Kind ohne Zuhause zu sein, nur mit den Kleidern am Leib und einer Tasche mit Sachen, in einem Hotelzimmer, dem Haus von Freund:innen oder in einer Notunterkunft lebend. Wenn Sie ein Kind wären, das in einer Obdachlosenunterkunft lebt, würden Sie denken: „Was ist mit meiner Welt passiert?“ Diese beängstigende neue Welt ist beengt – und voller Angst, Ungewissheit und Stress. In einer Notunterkunft kann es schwierig sein, einen Ort zum Spielen oder eine ruhige Ecke zu finden.

Fröhliche Momente sind häufig rar gesät. Das Leben in einer Notunterkunft kann traurig oder furchteinflößend, langweilig oder chaotisch sein. Die Erwachsenen um einen herum versuchen alles, um einen zu schützen, sind jedoch häufig selbst traurig oder deprimiert, wütend oder besorgt – sie kämpfen selbst mit einer häufig überwältigenden Situation. Als Kind kann es an manchen Tagen schwierig sein, nicht in Schwierigkeiten zu geraten, denn trotz allem ist man immer noch ein Kind mit viel Energie, dass sich durch den Tag kämpft.

Stellen Sie sich vor, dass Sie ein Elternteil eines kleinen Kindes sind und versuchen, dem Kind ein Vorbild zu geben und die Hoffnung in einer schwierigen Situation nicht aufzugeben.

Sein Zuhause zu verlieren ist schrecklich. Ganz egal wie bescheiden dieses Zuhause sein mag, wie gering die Besitztümer, sie zu verlieren ist ein emotionaler Schock. Das Zuhause ist der Ort, an dem wir so sein können, wie wir sind, mit allen unseren Eigenheiten. Sie können sich ein Getränk aus dem Kühlschrank holen, das Licht ein- oder ausschalten und Fotos oder Souvenirs aus der Vergangenheit durchsehen. Sie können albern, laut oder mürrisch sein. Das Zuhause ist der Ort, an dem Ihre Familie, Haustiere, Pflanzen, Schränke, Spielsachen und Ihr eigenes Bett sind.

Wenn Kinder bei einer Naturkatastrophe oder einem persönlichen Unglück ihr Zuhause verlieren, können sie auch Haustiere oder geschätzte Besitztümer (ihre Sammlungen, Trophäen, Geschenke von besonderen Menschen) verlieren. Sie könnten Freund:innen, Routinen, Rituale und vielleicht sogar ihre Schule verlieren. Das gesamte Konstrukt ihres Lebens ist zusammengebrochen. Ihre Eltern sind häufig gestresst, traurig oder deprimiert – müde von ihren heldenhaften Anstrengungen, den Alltag zu bewältigen.

Wie sieht das Leben in einer Notunterkunft für Kinder aus? Gedränge, Ungewissheit und Angst, kein Platz zum Spielen oder Hausaufgabenmachen und kein privater Rückzugsort. Es ist schwierig, Ordnung zu halten und gut auszusehen. Ältere Kinder erleben soziales Stigma, das häufig Gefühle von Scham, Verlegenheit oder Wut auslöst.

*„Die Leute in der Unterkunft haben uns MREs gegeben.
Ein MRE ist Essen von der Armee, auf das man Wasser gießt, und
dann wächst es.“*

EIN 8-JÄHRIGES MÄDCHEN

Bitte beachten Sie: Katastrophen verändern uns (und unsere Kinder) in vielerlei Hinsicht, aber im Wesentlichen bleiben wir dennoch, wer wir sind. Wir sind immer noch schüchtern oder bescheiden, oder zurückgezogen, oder empfindlich gegenüber Lärm oder Gerüchen, mit allen Eigenheiten wie zu Hause. Kinder möchten immer noch ordentlich oder beliebt sein. Kinder möchten immer noch die richtigen

Schulsachen und alle anderen Dinge haben, genauso wie „normale“ Kinder. Es ist schwierig, in Gruppen von Fremden oder als Gäste im Haus von anderen zu leben.

Obdachlosen Kindern zu helfen fängt damit an, dass man sich nicht nur mit ihrem Verlust und ihren gegenwärtigen Bedürfnissen beschäftigt, sondern auch ihre Stärken sieht. Vergessen wir nicht, was sie haben: ihre Familie und das menschliche Potenzial, zu hoffen und zu träumen. Es kann sein, dass es ihre Familien durch kleine und große von Mut und Entschlossenheit bestimmte Taten bis hierher geschafft haben, geleitet von tiefreligiöser Überzeugung oder zusammengehalten von einem starken Pflichtgefühl und Liebe.

Kinder sind darüber hinaus fähig, schreckliche Umstände zu überleben. Sie leben das einzige Leben, das sie kennen. Vielleicht noch mehr als Erwachsene besitzen die meisten Kinder eine Resilienz und Fähigkeit, sich an neue Umstände anzupassen.

Existenzielle oder intellektuelle Verwirrung

Ereignisse wie Orkane, der Tsunami in Asien und andere Katastrophen verursachen mehr als nur Leid. Bei manchen Kindern gestalten sich die Auswirkungen weniger emotional und traumatisch und sind eher intellektueller, politischer oder spiritueller Natur. Warum ist das passiert? Wie konnte das passieren? Was sollen wir jetzt tun? Es kann wichtig oder interessant für sie sein und sie möchten mehr darüber erfahren. Dies kann schwierig für Erwachsene sein, die emotional leiden. Es ist wichtig, sich in die Sichtweise des Kindes hineinzusetzen und anzuerkennen, dass die Neugier, auch wenn sie für uns als Erwachsene unangemessen erscheinen mag, für ein Kind völlig normal ist.

In der Folge von Katastrophen kommen verschiedene psychotherapeutische Fachkräfte zum Einsatz, die hilfreiche Ratschläge zum Umgang mit Traumata geben können. Allerdings ist es für Fachkräfte wie Eltern gleichermaßen wichtig, sich nicht so sehr auf Traumata zu fokussieren, dass man am Ende welche sieht, wo gar keine sind. Es gilt, nicht unbeabsichtigt Angst auszulösen, wo relativ maßvolle und milde Reaktionen vorherrschen. Es kann viele verschiedene Reaktionen geben, und viele Personen, die nicht so stark betroffen sind, fühlen möglicherweise nur den Wunsch, ihr Leben in Ruhe weiterleben zu können.

Kinder brauchen unsere Stärke: Wie fühlen wir uns?

Das emotionale Umfeld von Kindern wird größtenteils von Erwachsenen bestimmt. Kinder verlassen sich auf unsere Stärke und darauf, dass wir wissen, was geschieht, und ihnen dabei helfen, schwierige Situationen zu meistern.

Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie erlebt haben oder Zeuge davon wurden, wie die Hurrikane Katrina oder Maria oder die Waldbrände in Kalifornien ganze Stadtviertel zerstört haben? Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie von Terroranschlägen oder Amokläufen an Schulen erfahren haben? Wenn eine unvorhersehbare Tragödie geschieht, können sich Gefühle der Verwundbarkeit und Unsicherheit für sehr lange Zeit halten. Die Zufälligkeit eines Ereignisses verstärkt diese Gefühle noch. Auch wenn die Welt rein statistisch gesehen immer sicherer wird, fühlt es sich manchmal so an, als ob jederzeit ein Unglück passieren könnte.

Es ist entscheidend, dass Sie wissen, wie Sie sich fühlen und wie Sie Situationen meistern können, damit Sie den Kindern helfen können, die Sie lieben und für die Sie sorgen. Schon als Säuglinge sehen, hören und fühlen Kinder unseren Schmerz und unsere Verzweiflung und Sie erwarten Verständnis, Bestätigung und Hoffnung von uns. Sie verfügen über einen siebten Sinn, der sie Unbehagen und Verunsicherung erkennen lässt. **Der erste Schritt um Kinder bei der Bewältigung einer Katastrophe unterstützen zu können ist, unsere eigenen Gefühle zu ordnen und die von uns selbst benötigte Hilfe in Anspruch zu nehmen.** Dies kann nicht genug betont werden. Kinder brauchen all die Liebe, Stärke und Bestätigung, die wir aufbringen können. Ihr Gefühl der Sicherheit rührt von uns her, den großen, starken Erwachsenen, die sie vor Unglücken beschützen, die sie sich nicht im Traum hätten vorstellen können.

„Die Brände haben die Hälfte aller Häuser im Viertel zerstört, darunter das Haus neben unserem, und auch unser Haus wurde beschädigt. Es war ziemlich erschreckend. Jasmine war 4 und schien nahezu sofort ein Jahr Entwicklung einzubüßen. Sie war schon immer sensibel und vorsichtig gewesen, aber jetzt hatte sie vor fast allem Angst: vor Gewittern, vor lautem Krach, davor, dass wir sie alleine lassen. Sie wollte umarmt werden, bei uns schlafen, und dass wir nicht zur Arbeit gehen. Unser 8-jähriger Ethan hingegen hat alles als ein großes Abenteuer betrachtet. Er hat bei den Aufräumarbeiten geholfen, Geld für obdachlos gewordene Familien gesammelt und sich für den Brandschutz eingesetzt – er hat alles darüber gelesen und hat uns Vorträge darüber gehalten. Ich muss meiner Frau Susan danken. Sie war zunächst erleichtert, dann wütend und schließlich unerschütterlich optimistisch und unermüdlich dabei, den Familien zu helfen, die so viel mehr verloren hatten als wir. Ihre Geduld mit Jasmine (und mit meinen Sorgen) hat uns bei der Stange gehalten. Es dauerte fast ein Jahr, bis Jasmine wieder war wie früher. Ich glaube, bei mir hat es noch etwas länger gedauert. Ich habe mich häufig zurückgezogen, weil mich der ganze Papierkrieg und der Wiederaufbau schnell überwältigt haben.“

VATER, DESSEN FAMILIE VON DEN BUSCHFEUERN IN AUSTRALIEN BETROFFEN WAR

Häufige emotionale Reaktionen auf Traumata

Wenn man plötzlich einen geliebten Menschen verliert, befindet man sich in einem Zustand des emotionalen Schocks und der Trauer. Man muss trauern und danach ein neues Leben ohne diesen geliebten Menschen anfangen. Wenn man obdachlos wird, kommt man üblicherweise mit einem emotionalen Schock, erschöpft, verzweifelt und desorientiert in der Notunterkunft an. Von noch größerer Bedeutung ist, dass man nicht nur über einen bedeutenden Verlust hinwegkommen und neuen Mut fassen, sondern auch ein neues Leben und Zuhause für sich und seine Kinder aufbauen muss.

Schock: Wie konnte das passieren?

Verwirrung: Was bedeutet das alles?

Angst oder Sorge: Was geschieht als Nächstes; wo, wann und wem sonst noch wird dies geschehen? Wird es jemals aufhören?

Trauer: Über einen geliebten Menschen, einen anderen Menschen wie mich, die Person, die ich einmal war, oder das Leben, das ich geführt habe.

Wut: Auf die Menschen hinter der Tragödie, die Menschen, die nicht helfen, und die Grausamkeit und Ungerechtigkeit der gesamten Situation.

Schuldgefühl: Warum sie und nicht ich? Hätte ich nicht mehr tun können?

Scham und Überraschung: So bin ich normalerweise gar nicht: wütend, verbittert, schuldzuweisend oder ängstlich.

Hilflosigkeit: Wie kann ich meine Welt jemals wieder in Ordnung bringen?

Traurigkeit: Verlorene und zerstörte Leben, verwaiste Kinder, in Luft aufgelöste Zukunftspläne.

Isolation und Entfremdung: Ich bin wahrscheinlich die einzige Person, die sich so fühlt, und ich bin mir nicht sicher, ob mich jemand versteht.

Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung: Ich bin mir nicht sicher, ob sich meine Anstrengungen lohnen. Was hat das alles eigentlich noch für einen Sinn?

Häufige Verhaltensänderungen

Viele Menschen zeigen nach einem Trauma die folgenden Reaktionen und Verhaltensänderungen:

- Veränderter Appetit
- Veränderte Schlafgewohnheiten
- Angst und Angespanntheit
- Kopfschmerzen und geringe Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten
- Weinen oder Depressionen
- Wut oder Gereiztheit
- Müdigkeit, Apathie, Benommenheit oder Teilnahmslosigkeit
- Hyperaktivität oder Stimmungsschwankungen

- Konzentrationsprobleme
- Benommenheit oder Apathie
- Wiederholtes Rekapitulieren der Ereignisse

Alle diese Reaktionen sind bis zu einem gewissen Grad normal. Sie sind nicht der einzige Mensch, der so reagiert. Wenn die Reaktion jedoch besonders stark ist und lange andauert, ist es wichtig, Hilfe für sich selbst und die von Ihnen betreuten Kinder in Anspruch zu nehmen.

Emotionaler Schock

Unmittelbare Überlebende katastrophaler Ereignisse verfallen häufig in denselben Zustand eines emotionalen Schocks wie nach dem plötzlichen Tod eines Partners, Elternteils oder Kindes. Sie werden benommen und verwirrt und zeigen viele, wenn nicht die meisten Symptome eines Traumas; dieser Zustand kann Tage, Wochen oder auch länger anhalten.

Um diese Phase zu überwinden, benötigen Überlebende

- ein ruhiges, geordnetes Umfeld, das Ordnung und Sicherheit vermittelt
- ein Gefühl der Routine anstatt weiterer Veränderungen
- praktische Hilfe, z. B. bei kleinen Dingen wie dem Suchen von Schlüsseln oder der Erledigung von Versicherungs- und Bankangelegenheiten
- Hilfe bei der mentalen Verarbeitung neuer Informationen – was sie tun und wo sie sein müssen
- Stabilität und Bestätigung durch vertraute Gesichter von Freund:innen, Nachbarn, Ladenmitarbeitern und Bibliothekaren
- jemanden, der sie davon abbringt, die erlebte Katastrophe oder andere verstörende Ereignisse wieder und wieder zu rekapitulieren, da dies ihre emotionale Belastung nur verstärken würde

(Nach „Emotional Recovery After Natural Disasters: How to Get Back to a Normal Life“ von Ilana Singer)



Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Auch wenn es wichtig ist, eine Diagnose von sich selbst oder anderen zu vermeiden und ein vorübergehendes Trauma nicht als PTBS zu interpretieren, kann es nützlich sein, die entsprechenden Symptome zu kennen. Wenden Sie sich mit allen Anliegen an eine Fachperson. Wenn Sie sich akut um die Sicherheit einer Person sorgen, können Sie selbstverständlich den Notruf wählen.

Der Mayo Clinic zufolge ist eine „PTBS eine psychische Erkrankung, die durch ein schreckliches Ereignis ausgelöst wird – entweder durch unmittelbares Erleben oder als Augenzeuge.“ Allerdings entwickelt nicht jeder Mensch, der Ereignisse dieser Art erlebt, eine PTBS.

Es ist wichtig festzuhalten, dass es keine Schande ist, unter einem Trauma zu leiden. Diese Erfahrung wird von vielen Menschen geteilt, ob von Angehörigen der Streitkräfte, von Geflüchteten oder von Opfern häuslicher Gewalt. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Genesung ist es, umgehend professionelle Hilfe zu erhalten.

PTBS-Symptome werden üblicherweise einer von vier Gruppen zugeordnet: intrusive Erinnerungen, Vermeidungsverhalten, negative Veränderungen des Denkens und Fühlens und Veränderungen bei körperlichen und emotionalen Reaktionen. Die Symptome können sich im zeitlichen Verlauf und von Person zu Person unterscheiden.

Intrusive Erinnerungen

Symptome intrusiver Erinnerungen können sein:

- Wiederkehrende, unerwünschte belastende Erinnerungen an das traumatische Ereignis
- Rekapitulation des traumatischen Ereignisses, so als ob es wieder geschieht (Flashbacks)
- Verstörende Träume oder Albträume über das traumatische Ereignis
- Schwere emotionale Belastung oder körperliche Reaktionen auf etwas, das an das traumatische Ereignis erinnert

Vermeidungsverhalten

Symptome von Vermeidungsverhalten können sein:

- Versuche zu vermeiden, über das traumatische Ereignis nachzudenken oder darüber zu sprechen
- Vermeidung von Orten, Aktivitäten oder Menschen, die an das traumatische Ereignis erinnern

Negative Veränderungen des Denkens und Fühlens

Symptome negativer Veränderungen des Denkens und Fühlens können sein:

- Negative Gedanken über sich selbst, andere Menschen oder die Welt
- Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft
- Gedächtnisprobleme einschließlich Schwierigkeiten, sich an wichtige Aspekte des traumatischen Ereignisses zu erinnern
- Probleme bei der Aufrechterhaltung enger Beziehungen
- Gefühl der Entfremdung von Familie und Freunden
- Fehlendes Interesse an Aktivitäten, die früher Freude bereitet haben
- Probleme beim Ausdruck positiver Emotionen
- Gefühl emotionaler Benommenheit

Veränderungen bei körperlichen und emotionalen Reaktionen

Symptome von Veränderungen bei körperlichen und emotionalen Reaktionen (auch als Erregungssymptome bezeichnet) können sein:

- Schreckhaftigkeit oder Ängstlichkeit
- Stetiges Vermuten von Gefahren
- Selbstschädigendes Verhalten wie hoher Alkoholkonsum oder zu schnelles Fahren
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Reizbarkeit, Wutausbrüche oder aggressives Verhalten
- Überwältigendes Schuld- oder Schamgefühl

Quelle: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>

Trauer und Verlust

Trauer bei Erwachsenen

Verschiedene Psychologen haben auf der Grundlage ihrer Erfahrungen in der klinischen Praxis Schritte oder Phasen der Trauer erstellt. Diese Phasen der Trauer können eine Perspektive bieten und das Verständnis fördern.

Stufenmodelle

Beispiel: Die „Fünf Phasen der Trauer“ von Elisabeth Kübler-Ross

- Beschreiben die emotionalen Reaktionen vieler Menschen nach einem Verlust
- Die fünf Phasen sind Leugnen, Zorn, Verhandeln, Depression und Annahme

Aufgabenmodelle

Beispiel: Die „Vier Aufgaben des Trauerns“ von Worden

- Beschreiben den Trauerprozess/die zu leistende Arbeit
- Umfassen typischerweise die folgenden Konzepte: Akzeptanz der Realität des Verlustes, Erfahrung des Schmerzes der Trauer, Anpassung an ein Umfeld, in dem der geliebte Mensch oder Gegenstand fehlt und Entzug emotionaler Energie

Ein proaktives Aufgabenmodell

Das Modell von Dr. Sharon B. Katz ist hilfreich, da es den Menschen, die einen Verlust erfahren, ein Gefühl der Kontrolle zurückgibt und gleichzeitig einfache, machbare Schritte der Trauerarbeit anbietet. Die meisten Menschen durchlaufen nach einem Verlust diese Schritte, auch wenn sich von Mensch zu Mensch unterscheidet, wie diese Schritte befolgt und welche Entscheidungen getroffen werden.

Die Schritte des Aufgabenmodells von Katz umfassen:

Mit dem Schmerz umgehen: Was Sie tun können

- Setzen Sie sich realistische zeitliche Erwartungen.
- Setzen Sie sich realistische Erwartungen bezüglich Stimmung und Verhalten.
- Behalten Sie gesunde Ernährungs- Schlaf- und Bewegungsgewohnheiten bei.
- Lassen Sie Weinen und andere Formen der Schmerzerleichterung zu.
- Nehmen Sie bei Bedarf Medikation gegen Angstzustände, Schlafstörungen oder Depressionen ein.
- Lassen Sie sich von Musik trösten.
- Lesen Sie Bücher über Trauer oder solche, die Trost spenden.
- Setzen Sie sich angemessene Grenzen, was den Kontakt zu anderen Menschen betrifft.

Bindungen aufrechterhalten: Was Sie tun können

- Etablieren Sie Erinnerungsrituale (Besuch am Grab, Feier besonderer Tage usw.).
- Planen Sie tröstliche Gedenk- und Erinnerungsfeiern.
- Gehen Sie mit den persönlichen Gegenständen eines geliebten Menschen respektvoll und angemessen um.
- Berücksichtigen Sie spirituelle Überzeugungen.

- Erhalten Sie die Beziehung mit dem geliebten Menschen in Form von Gebeten, Gedanken oder anderweitig aufrecht.
- Legen Sie fest, wie Sie mit Geburtstagen, Feiertagen, Jahrestagen usw. umgehen möchten.

Persönliche Rekonstruktion: Zu stellende Fragen

- Welche Bedeutung hat dies für mich?
- Wie kann ich herausfinden, wie mein Leben aussehen wird?
- Wer bin ich jetzt im Kontext dessen, was mir widerfahren ist?
- Wie kann ich weitermachen? Welchen Lebenszweck verfolge ich jetzt?
- Wie ordne ich mein altes Leben ein? Ist mein altes Leben wirklich vorüber?
- Wohin gehöre ich jetzt?

Kulturelle Herausforderungen

Darüber hinaus kann es Erwachsenen bei der Verarbeitung ihrer Trauer passieren, dass sie gesellschaftliche oder kulturelle Erfahrungen machen, die nicht hilfreich sind. Beispiele hierfür sind:

Kulturelle Herausforderungen	Beispiele
Unrealistische Verhaltenserwartungen	Man sollte sich auf eine bestimmte Art verhalten, wenn man trauert.
Unrealistische zeitliche Erwartungen	Man sollte innerhalb eines bestimmten Zeitraums „über die Trauer hinweg“ kommen.
Unrealistische Ergebniserwartungen	Man sollte zu einem bestimmten Zeitpunkt damit abgeschlossen haben.
Potenziell unsensible Ratschläge oder Kommentare	„Gott trägt uns niemals eine Last auf, die wir nicht schultern können.“
Nicht anerkannter oder marginalisierter Verlust	Weniger leicht erkennbare Verluste können eine Scheidung, Unfruchtbarkeit, Fehlgeburt oder die Diagnose eines Kindes mit körperlicher, entwicklungsbedingter oder seelischer Behinderung sein.

Was Sie tun können

Machen Sie sich Ihre eigenen Gefühle über die Situation bewusst.

Sprechen Sie mit Teammitgliedern oder Ihrem Verwaltungsteam, um die richtige Perspektive zu erhalten. Dies kann Ihnen ermöglichen, Ihre eigene Trauer von der Trauer der Familien zu trennen und objektivere Antworten zu geben. Bedenken Sie bei der Besprechung vertraulicher Informationen mit anderen, dass dies in einer privaten, vertraulichen und professionellen Art und Weise geschehen muss, um das Recht der Familien auf Privatsphäre zu wahren.

In familiären Krisensituationen wird die übliche Routine häufig nicht aufrechterhalten.

Erwarten Sie Veränderungen und bieten Sie Unterstützung an, wenn möglich.

Nach einem Verlust sagen und tun Menschen manchmal Dinge, die sie ansonsten nicht sagen oder tun würden. Versuchen Sie, dies nicht persönlich zu nehmen.

Bieten Sie Gelegenheiten zur Kommunikation.

Bieten Sie Ihre Unterstützung an, sobald Sie von einem Verlust erfahren, z. B.: „Das tut mir sehr leid. Ich möchte für deine/Ihre Familie da sein, egal auf welche Weise.“

Folgen Sie dem Beispiel der Familie.

Passen Sie Ihre Reaktionen an die Bedürfnisse der Familie an. Manche Familien trauern privat. Andere schätzen es, offen reden zu können. Während eine Umarmung oder sanfte Berührung von den einen als tröstlich empfunden wird, können andere körperlichen Kontakt als belästigend empfinden. Machen Sie sich die verschiedenen kulturellen Praktiken und Rituale im Zusammenhang mit dem Tod bewusst, gehen Sie jedoch nicht davon aus, dass alle Eltern, die einem bestimmten Kulturkreis entstammen, diese auch praktizieren.

Formulieren Sie einige Worte der Erinnerung.

Bemerkungen wie „Er hatte so schöne Augen“ oder „Ich mochte seinen Humor“ sind tröstlich und ermöglichen es der Familie, über die verstorbene Person zu sprechen, wenn sie es wünscht.

Erhalten Sie ein Gefühl der Normalität aufrecht.

Sprechen Sie mit der Familie über die Fortschritte und die Entwicklung eines Kindes. Eltern sorgen sich häufig darum, wie es ihrem Kind in einer Krise geht. Sie sind dankbar für Ihre Bestätigung, dass es dem Kind gut gehen wird.

Auf sich selbst achten

Um sich um Kinder kümmern zu können, müssen Sie auch auf sich selbst achten, so gut es geht. Einige Möglichkeiten, dies zu erreichen, sind:

- Nehmen Sie Hilfe von anderen an, die Sie bei Ihren täglichen Aufgaben unterstützen möchten.
- Sprechen Sie, wenn Sie dazu bereit sind, über Ihre Gefühle mit Erwachsenen, denen Sie vertrauen und die wirklich zuhören, ohne über Sie zu urteilen oder ständig Ratschläge zu geben.
- Versuchen Sie eine tägliche Routine und Rituale zu etablieren, die Ihren gegenwärtigen Bedürfnissen und denen Ihrer Familie zuträglich sind.
- Achten Sie auf Ihre Ernährung und darauf, dass Sie ausreichend Bewegung und Schlaf bekommen.



- Weinen Sie und ziehen Sie sich auch einmal zurück, wenn Ihnen danach ist.
- Beschränken Sie die Nutzung von Medien auf ein notwendiges Maß.
- Beschränken Sie den Kontakt zu Menschen, die Ihre Stimmung trüben.
- Seien Sie einfühlsam gegenüber sich selbst und anderen und zeigen Sie Toleranz gegenüber suboptimalem Verhalten von sich selbst, Ihren Kindern und anderen unter Stress.
- Versuchen Sie sich auf die guten Dinge in Ihrem Alltag und Ihrem Leben zu konzentrieren und suchen Sie nach Dingen, die Ihnen Hoffnung geben.
- Erholen Sie Ihren Geist, indem Sie sich mit Freund:innen, Ihrem Glauben, Ihrer Familie, Musik oder der Natur beschäftigen.
- Nehmen Sie Hilfe in Anspruch, wenn Sie den Eindruck bekommen, dass Sie auch längerfristig nicht in Ihrem Leben zurechtkommen.

Nach einer Katastrophe und insbesondere wenn jemand obdachlos wird, sind viele der oben genannten Vorschläge nicht einfach umzusetzen. Häufig ist das Beste, was Sie tun können, so einfühlsam und entgegenkommend wie möglich mit sich selbst und anderen umzugehen.

Kinder verstehen und unterstützen

„Wann hört das Wasser endlich auf?“

ERNESTO, 5 JAHRE

Wenn Sie als Kind die Nachrichten sehen, hört es nie auf. Wenn Sie 3, 4 oder 5 Jahre alt sind und immer noch dabei sind, die verwirrenden Gesetzmäßigkeiten von Zeit und Raum zu erkunden und lernen, was real ist und was nicht, denken Sie vielleicht, dass die zerstörerische Kraft der Natur eine tägliche Bedrohung darstellt.

Manche Kinder könnten sich auch fragen: „Wann wird mir das passieren?“ So denken viele kleine Kinder, wenn sie ihre Umgebung beobachten. Wenn die Schwester eines Freundes an Krebs stirbt, im Fernsehen über ein Kind in einem tödlichen Verkehrsunfall berichtet wird, eine Cousine nicht mehr bei ihrem Vater wohnt oder in den Nachrichten sensationsheischend über eine Kindesentführung berichtet wird.

Jedes Kind ist anders

- Schon im Alter von 3 Jahren achtete Mara sehr auf TV-Berichte über alle möglichen Bedrohungen – Verbrechen, Orkane, Erdbeben – und hatte danach stets Alpträume. Sie machte sich ständig Sorgen über den Verlust eines Haustiers, den Wegzug einer Freundin und das Leid anderer Menschen.
- Der sechsjährige Alejandro hingegen erlebte eine unbekümmerte Kindheit und sorgte sich nur wenig um die realen Schicksalsschläge, die in dem von ihm bewohnten verarmten Stadtviertel geschahen. Dabei verschwendete er keinen Gedanken daran, dass auch ihm etwas passieren könnte.
- Die blühende Fantasie von Kyle (8 Jahre) und sein Mitgefühl für andere machten ihn äußerst verwundbar, wenn er ein Unglück miterlebte.
- Die Reaktionen des 9-jährigen Troy und des gleichaltrigen Tyrel auf Flugzeugabstürze oder verheerende Naturkatastrophen ähnelten sich. Obwohl sie nicht sehr verstört wirkten, suchten sie nach exakten Antworten zu einer Vielzahl Einzelheiten über die Zerstörung.
- Der 15-jährige Stephen und die gleichaltrige Carrie ließen sich hingegen nie anmerken, dass ihr cooles Äußeres durch irgendetwas erschüttert werden könnte.

Kinder unterscheiden sich sowohl von Erwachsenen als auch untereinander.

Eltern und anderen, die mit Kindern arbeiten, fällt es jedoch in der Praxis nicht immer leicht, dies zu berücksichtigen. Die Denkweisen von Kindern unterscheiden sich von denen Erwachsener und in jeder Entwicklungsstufe betrachten sie die Welt durch ihre eigenen Augen. Von Geburt an verfügen Kinder über ihre eigene Fähigkeit zur Wahrnehmung von Veränderungen, unerwarteten Ereignissen und Belastungen. Sie reagieren auf eigene Weise und unterschiedlich intensiv auf dramatische Ereignisse und Stress.

Alle Kinder sind verwundbar, jedoch nicht im gleichen Maße. Ein Kind, das bereits den Verlust eines geliebten Menschen (oder Haustiers), eine Scheidung oder Trennung betrauert, kann verwundbarer sein, ebenso wie Kinder, deren Familien sich aus den unterschiedlichsten Gründen in der Krise oder im Stress befinden. Sensible und empathische Kinder haben auch mehr Schwierigkeiten mit der Verarbeitung verstörender Ereignisse.

Alle Kinder, selbst Säuglinge, spüren die unmittelbaren Auswirkungen einer Naturkatastrophe oder familiären Krise – die in der Luft liegende emotionale Verstimmung und die Veränderungen bei Menschen, Orten, Routinen und Ritualen. Das Leben, das sie kennengelernt haben, wird gestört und sie werden aus der Bahn geworfen. Die Unterstützung von Kindern in Zeiten von Ungewissheit und Stress beginnt damit, das Kind zu kennen.

Stress und Trauma im Kindesalter verstehen

Es ist wichtig festzustellen, dass Stress ein gesunder Teil des Lebens ist, ein notwendiger Teil unseres inneren psychologischen Warnsystems und etwas, das in den meisten Fällen keinen dauerhaften Schaden anrichtet. Der Zweck dieses Kapitels ist, Kinder unterstützenden Personen dabei zu helfen, Stress und Trauma im Kindesalter zu verstehen, gesunde Reaktionen auf Stress zu fördern und die Auswirkungen ungesunder Reaktionen auf Stress abzumildern.

Arten von Stress

Forschungen des [Harvard University Center on the Developing Child](#) zufolge gibt es drei Arten von Stress.

Es gibt die **normale und positive Art von Stress**, die mit Alltagsereignissen wie einem Besuch beim Arzt, dem Kennenlernen eines neuen Klassenkameraden oder Kollegen oder einer unerwarteten Planänderung einhergeht. Diese Art von Stress gehört auch bei positiven Ereignissen wie einer Hochzeit oder Beförderung dazu. Dieser Stress ist normal und gut. Er geht häufig mit natürlichen körperlichen Reaktionen wie einem beschleunigten Puls einher. Es ist wichtig, Kindern mit diesen Stressfaktoren zu helfen, sie jedoch nicht zu eliminieren. Kinder müssen die Gelegenheit bekommen, gesunde Fähigkeiten zum Umgang mit diesen alltäglichen Stressfaktoren zu entwickeln. Wenn jemand aber sehr viele dieser Faktoren auf einmal bewältigen muss, können sich diese alltäglichen Stressfaktoren überwältigender anfühlen.

Erträglicher Stress wird in einer Situation empfunden, die stärkeren Stress auslöst, beispielsweise eine mittelschwere Naturkatastrophe oder der Verlust eines geliebten Menschen. Diese Art von Stress wirkt belastender, wird jedoch als erträglich empfunden, weil er durch unterstützende Erwachsene und andere gesunde Umstände abgemildert wird. Der Stress kann kurz sein oder länger andauern, steht jedoch im Zusammenhang mit dem Ereignis.

Toxischer Stress ist Stress über einen längeren Zeitraum hinweg, der langfristige Folgen haben kann. Dieser wird erlebt, wenn eine Person Situationen wie andauerndem Missbrauch, Obdachlosigkeit, Ernährungsunsicherheit, Problemen mit der psychischen Gesundheit, andauernden Bedrohungen oder tatsächlicher Gewalt ausgesetzt ist. Diese Art von Stress ist dauerhaft, stört die körperliche und seelische Entwicklung und kann sich insgesamt nachteilig auf die Gesundheit auswirken.



Trauma: Wir verwenden die Wörter „Trauma“ und „traumatisch“ sehr häufig, jedoch beziehen sie sich eigentlich auf körperliche oder seelische Ereignisse, die schädlich sein können. Ein Trauma kann sich im Zusammenhang mit einem spezifischen Ereignis wie einem Autounfall, dem Tod eines geliebten Menschen oder einem weit verbreiteten und häufigen Zustand wie Obdachlosigkeit oder Missbrauch entwickeln. Je schwerwiegender der Stress, desto wahrscheinlicher wird sich ein Trauma entwickeln. Besorgniserregende Statistiken zeigen, dass eines von vier Kindern eine Art von Missbrauch oder Vernachlässigung erfährt, mit der wahrscheinlichen Folge eines Traumas. Häufige Anzeichen von emotionaler Belastung oder Trauma bei Kindern sind:

Regression: Rückkehr zu stärker kindlichen Verhaltensweisen, z. B. Bettnässen oder Daumenlutschen bei älteren Kindern.

Rückzug: Merklicher Rückgang des Interaktionsniveaus in gewohnten sozialen Situationen, z. B. Abendessen im Kreis der Familie, Spielen mit Freund:innen.

Vermehrtes Auftreten problematischer Verhaltensweisen: Merklicher Anstieg problematischer Verhaltensweisen, z. B. Wutanfälle, aggressives Spiel.

Verzögerte Entwicklung: Atypische Entwicklung in einer oder mehreren Kategorien, z. B. Sprachgebrauch oder verzögertes Lernen, Gedächtnisprobleme.

Wut oder extreme Emotionen: Scheinbar anlasslose oder unangemessen starke negative Emotionen, die nicht der Situation entsprechen, z. B. Gefühlsausbrüche oder Streit.

Fehlinterpretation der Emotionen oder Absichten anderer: Natürliche Neigung, stets nach Negativem zu suchen, z. B. Annahme, dass andere über einen reden oder sich gegen einen verschwören.

Verhalten als Kommunikation

Sie werden vielleicht feststellen, dass häufige Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Stress oder Trauma oft problematisch oder frustrierend für Erwachsene sind. Es ist wichtig zu erkennen, dass das Verhalten von Kindern ihre hauptsächliche Ausdrucksmöglichkeit ist, wenn sie nicht über die Fähigkeit verfügen, emotionale Probleme zu verstehen oder zu kommunizieren. Es ist auch wichtig zu erkennen, dass viele Erwachsene selbst diese Fähigkeiten nie entwickelt haben oder Schwierigkeiten damit haben, in Krisensituationen darauf zurückzugreifen.

Veränderungen des Verhaltens sind die deutlichsten Anzeichen von negativem Stress bei Kindern. Wenn Kleinkinder gestresst sind, weinen sie. Wenn Kleinkinder stärker gestresst sind, weinen sie tendenziell häufiger und verhalten sich heikler. Sie nutzen die ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen, um ihren Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen. Wenn eine Betreuungsperson dies nicht versteht und stattdessen verärgert reagiert oder die Betreuung verweigert, stößt sie damit einen Kreislauf an, der zu toxischem Stress führen kann.

Achten Sie bei der Unterstützung von Kindern in einer Krise auf Verhaltensweisen, die für das Kind untypisch sind, wenn sich z. B. ein normalerweise extrovertiertes Kind schüchtern verhält oder zurückzieht oder ein Kind plötzlich anhänglich, reizbar oder leicht zu verärgern wird. Ein Teenager, der sich normalerweise cool und distanziert verhält, wird sich womöglich noch stärker von der Familie zurückziehen. Ein Kind kann in frühere Verhaltensweisen wie Daumenlutschen oder Trotzen zurückfallen, sehr abhängig sein oder nicht die Fähigkeiten zur Selbsthilfe an den Tag legen, die es bereits erlernt hat.

Bedenken Sie, dass nicht für alle Verhaltensweisen oder -änderungen eine Krise ursächlich ist. Alle sonstigen Aspekte des Lebens und der Entwicklung – Gewöhnung an eine neue Altersstufe oder Schule, Wegzug oder Wechsel von Freund:innen, Sorge der Eltern um den Verlust der Arbeitsstelle oder Beziehungssorgen eines Teenagers – wirken ebenfalls weiter und erzeugen persönlichen Stress, gegenüber dem gesellschaftliche Turbulenzen in den Hintergrund rücken können.

Negative Kindheitserfahrungen

Der Begriff „negative Kindheitserfahrungen“ bezeichnet Umstände wie Tod, Scheidung, Obdachlosigkeit, Missbrauch, Vernachlässigung oder Armut, die sich nachteilig auf die gesunde Entwicklung eines Kindes auswirken können. Psychotherapeutische Fachkräfte und Kinderärzt:innen beurteilen negative Kindheitserfahrungen, um zu einem besseren Verständnis der Risiken für die einzelnen Kinder zu gelangen und geeignete Maßnahmen zu empfehlen. Beispielsweise ist ein vernachlässigtes Kind bei einer Katastrophe anfälliger für die Auswirkungen eines Traumas als ein Kind, das keine sonstigen negativen Erfahrungen durchgemacht hat.

Beziehungen sind der Schlüssel

Die bereits erwähnten vier Pfeiler – Menschen, Orte, Routinen und Rituale – sind in Krisenzeiten gleichermaßen wichtig. Allerdings sind Menschen und Beziehungen am wichtigsten für Gesundheit und Genesung. In allen Situationen ist eine mitfühlende, zugängliche und zuverlässige Betreuung für Erwachsene wie Kinder gleichermaßen wichtig. Kinder müssen sich sicher sein können, dass IN JEDEM FALL jemand für sie da ist. Ob diese Person immer genau das Richtige sagt oder tut, ist dabei weniger entscheidend.

Haben Sie als Kind auch Fangen gespielt? Das Spiel macht Spaß, kann aber auch stressig sein; der Stress wird jedoch dadurch gemildert, dass ein geschützter Bereich zur Verfügung steht, in dem man kurz durchatmen kann, bevor man sich wieder ins Getümmel stürzt. Dies ähnelt stark dem Verhalten von kleinen Kindern im Park oder bei einer öffentlichen Veranstaltung. Sie entfernen sich immer wieder von ihren Eltern – das eine früher, das andere später – blicken aber gelegentlich zurück, um sich zu versichern, dass diese noch da sind. Jede erwachsene Begleitperson kennt die Rufe: „Schau her!“ und „Guck mal!“. Dieses Bedürfnis zu wissen, dass jemand für sie da ist, verschwindet nie so ganz, auch wenn es mit zunehmendem Alter schwächer wird.

Bei einem Trauma ist dieses Bedürfnis jedoch besonders intensiv. Gleich ob Kinder in der Lage sind, es auszudrücken oder nicht, benötigen sie doch die stetige und zuverlässige Betreuung durch mindestens eine erwachsene Person. Sie müssen sich darauf verlassen können, dass diese erwachsene Person ihren Verpflichtungen nachkommt und sicherstellt, dass ihren Bedürfnissen entsprochen sowie ein verlässliches Mitgefühl ausgedrückt wird, damit die Kinder mit der Last des Traumas umgehen können. Manchmal ist das alles, was Erwachsene tun können, insbesondere am Anfang. Es ist aber auch das Mindeste, was Erwachsene tun müssen.

Trauer bei Kindern

Kinder trauern anders als Erwachsene. Sie verfügen nicht notwendigerweise über die verbalen Fähigkeiten zur Artikulation ihrer Gefühle oder die Lebenserfahrung, um sie ins Verhältnis zu setzen. Generell werden Betreuungspersonen wahrscheinlich feststellen, dass

- Kinder häufig in frühkindliches Verhalten zurückfallen. Sie weinen oder werden sehr anhänglich. Ihre Schlaf- und Essgewohnheiten ändern sich.
- Die Reaktionen von Kindern auf Trauer unterscheiden sich je nach Temperament, Alter und Entwicklung.
- Kinder hören und sehen mehr, als wir denken.
- Kinder schnappen viel von den Erwachsenen in ihrem Umfeld auf.



Nach Altersgruppen

Geburt bis 2 Jahre

Verstehen	Verhalten	Was Kinder brauchen
Keine Vorstellung vom Tod	Mögliche Anhänglichkeit, Rastlosigkeit oder Weinerlichkeit	Ruhige, gleichbleibende Routine
Bemerkt die Abwesenheit eines geliebten Menschen		Geduld
Bemerkt Veränderungen der Routine	Veränderungen bei Schlaf-, Ess- oder Spielverhalten	Zusätzliche Geborgenheit und Bestätigung
Nimmt die Emotionen von Erwachsenen auf	Regressives Verhalten	Einfache Antworten
		Zeit zum Spielen

Vorschule: 3 bis 5 Jahre

Verstehen	Verhalten	Was Kinder brauchen
Tod ist vorübergehend, z. B.: „Er schläft jetzt.“	Mögliche Anhänglichkeit, Rastlosigkeit oder Weinerlichkeit	Gleichbleibende, ruhige Routinen
Der Tod passiert „anderen“, aber nicht unmittelbaren Bezugspersonen	Verhaltensänderungen, z. B. Rückzug, Reizbarkeit, Aggression oder Anhänglichkeit	Einfache, ehrliche Antworten/Zeit für Gespräche über ihre Gefühle
Der Tod ist reversibel	Alpträume, Veränderungen bei Ess-, Schlaf- und Spielverhalten	Zeit für unstrukturiertes Spiel
	Erfindet ggf. Spiele zum Thema Tod	Geduld
		Teilnahme an Ritualen und Erinnerungsfeiern
		Zuneigung und Trost

Schulalter 5 Jahre und älter

Verstehen	Verhalten	Was Kinder brauchen
Versteht, dass der Tod dauerhaft ist	Verneinen des Todes, Änderung der Sichtweise und Stimmung	Ruhige, gleichbleibende Routinen
Kann sich fragen, ob es den Tod verursacht hat	Albträume oder Schlafstörungen	Ehrliche Gespräche und Erlaubnis zum Mitteilen von Gefühlen
Hat Angst, dass andere sterben	Zeigt mangelndes Interesse an einstmals angenehmen Tätigkeiten	Anpassung von Erwartungen und Aufgabenlast
Macht sich Sorgen darüber, wie sich der Verlust auf das eigene Leben auswirkt	Fragt wiederholt nach Einzelheiten zum Tod	Teilnahme an Ritualen und Erinnerungsfeiern
Macht sich Gedanken darüber, was mit dem Körper geschieht		Zeit für unstrukturiertes Spiel
Beginnt mit der Formulierung spiritueller Vorstellungen über den Tod		Zuneigung und Trost

Emotionen erkennen und beherrschen

Eine bedeutsame Anstrengung während des gesamten Lebens ist es, Emotionen zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Da dies eine lebenslange Anstrengung ist, kann man sich vorstellen, wie schwer dies für jemanden in den ersten Lebensjahren und -jahrzehnten sein muss. Im Laufe des Reifungsprozesses lernen wir, unsere Emotionen zu beherrschen; Kinder können hingegen leicht von ihren Emotionen überwältigt werden. Kinder haben große Gefühle, jedoch nur begrenzte Vorstellungen davon, wie sie damit umgehen können. Ein wesentlicher Teil des herausfordernden Verhaltens gegenüber Erwachsenen ist das Ergebnis davon, dass Kinder dies auf die einzige Weise tun, die sie kennen.

Dies wird bei traumatischen und stressreichen Ereignissen verstärkt. Auch bei geringfügigeren Veränderungen, z. B. einer neuen Routine, können Kinder regressiv reagieren und häufiger problematisches Verhalten zeigen. Sie tun dies, um ihre Emotionen mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln in den Griff zu bekommen. Unabhängig von traumatischen Ereignissen können Erwachsene Kinder am besten unterstützen, indem sie Möglichkeiten aufzeigen, wie man aus den eigenen Emotionen lernen und darauf reagieren kann, Perspektiven bieten und Empathie aufbauen. Diese Fähigkeiten sind von unschätzbarem Wert, wenn es mit typischen oder traumatischen Stressfaktoren umzugehen gilt. Sie können verhindern, dass aus Stress ein zu großes Trauma entsteht, oder Kindern bei der Überwindung eines Traumas helfen.

Aufbau sozialer und emotionaler Intelligenz

Beispiele für Ideen:

Aufbau eines emotionalen Vokabulars: Führen Sie neue Wörter für Emotionen ein. Sagen Sie anstatt „Ich bin glücklich“ einmal „Ich bin erfreut.“ Fragen Sie Kinder nach Ihren Emotionen. Wenn Kinder sagen: „Ich bin wütend“, antworten Sie: „Es fühlt sich nicht gut an, zornig oder wütend zu sein. Wie kann ich dir helfen?“

Emotionen benennen: Wenn Sie vor dem Spiegel Grimassen schneiden, Figuren in einem Buch betrachten oder in aller Öffentlichkeit herumalbern, versuchen Sie verschiedene Emotionen zu benennen, indem Sie auf Gesichtsausdruck und Körpersprache achten.

Bücher lesen: Figuren in Büchern eignen sich perfekt für das Studium von Emotionen. Sprechen Sie über ihre Gefühle, ihren Gesichtsausdruck und wie sie mit ihren Gefühlen umgehen sollten. Wählen Sie Bücher aus, in denen dargestellt wird, wie eine Figur mit schwierigen Emotionen umgeht.

Spielen: Durch Spielen erforschen Kinder auf ganz natürliche Weise Phänomene der realen Welt. Ein häufiger Aspekt beim Spielen ist die Verarbeitung von Emotionen. Kinder können sie „anprobieren“ und üben, wie man darauf reagiert. Erwachsene können bestimmte Rollenspiele einflechten oder überlegte, auffordernde Fragen stellen, um das Denken der Kinder anzuregen.

Schwierige Emotionen

Schwierige Emotionen wie Stress, Sorge und Angst sind Teil der menschlichen Existenz. Diese Emotionen sind hilfreich und nicht immer schlecht, auch wenn sie unangenehm sind. Manchmal warnen Sie uns vor potenziell ungesunden oder gefährlichen Situationen oder zwingen uns zu wachsen. Entgegen der gängigen Vorstellung lässt sich Stress nicht immer vermeiden. Veränderungen sind stets mit Stress verbunden, auch positive Veränderungen wie ein neues Kind, eine Heirat, ein Hauskauf, Urlaube und vieles mehr.

Sorge und Angst erfüllen ebenfalls einen Zweck. Sie helfen uns dabei, angemessen auf Reize zu reagieren. Problematisch wird es erst, wenn wir diese Emotionen nicht ausblenden, auf eine Weise reagieren, die sie verringert oder auflöst, oder angemessen auf eine bestimmte Situation reagieren können. Bei Kindern können Betreuungspersonen dem mit geduldiger Unterstützung entgegenwirken.

Es ist jedoch immer sinnvoll, bei Problemen oder Fragen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Resilienz und Schutzfaktoren

Wir alle verfügen über eine natürliche Resilienz. Ann Masten, eine der bedeutendsten Forscherinnen in diesem Bereich, hat den Begriff der „alltäglichen Magie“ geprägt, um dieses relativ häufige und wirkungsvolle Phänomen zu beschreiben. Einfach ausgedrückt bedeutet Resilienz die Fähigkeit, Widrigkeiten zu überwinden.

Manche Kinder erholen sich scheinbar mühelos von furchtbaren Umständen und führen ein emotional gesundes und produktives Leben. Es hat häufig den Anschein, als ob sich Kinder ohne die Erfahrungen und Erwartungen des Erwachsenseins schneller erholen und an neue Normen anpassen können als Erwachsene.



Resilienz kann gefördert werden, auch wenn dabei vermutlich Vieles von persönlichen Qualitäten wie Intelligenz, Ausgeglichenheit oder Unabhängigkeit abhängt. Am wichtigsten dabei ist mindestens ein fürsorglicher Erwachsener, der an das Kind glaubt, ihm Vorbild ist und Unterstützung bietet und dem Kind dabei hilft, das eigene Leben als positiv und wertvoll zu betrachten. Hierbei kann es sich um Eltern, Verwandte, Freunde der Familie oder auch ältere Geschwister handeln.

Am meisten fürchten sich Kinder in einer Krise vor dem Gefühl vollkommener Hilflosigkeit und dem Gefühl, keinen Einfluss auf das eigene Umfeld zu haben. Die Menschen um sie herum können geschlagen erscheinen. Eine fürsorgliche erwachsene Person, die Resilienz fördert, stärkt die positive Sichtweise eines Kindes und das Gefühl persönlicher Kontrolle oder Handlungsfähigkeit und hilft dem Kind dabei, das eigene Umfeld zu meistern.

Es ist wichtig, persönliche Resilienz jederzeit zu fördern, damit bei Bedarf von ihr Gebrauch gemacht werden kann. Wir dürfen nicht den Fehler machen anzunehmen, dass Kinder trotz aller Lebensumstände, allem Stress und Trauma resilient sein können. Abhängig von der Schwere der Widrigkeiten und anderer Lebensumstände kann die persönliche Resilienz schwanken. Wenn der Stress besonders stark ist, führt er zu einem Trauma, das die Entwicklung hemmt und beeinflusst.

Resilienz wird häufig mit einem Gefäß oder einem Bankkonto verglichen, das mit der Zeit aufgefüllt werden kann, sodass es bei einer Entnahme oder Abbuchung nicht vollständig geleert wird. Je ausgeprägter die sozialen und emotionalen Fähigkeiten einer Person sind, desto besser kann diese ihre Resilienz stärken oder, anders ausgedrückt, das Gefäß oder das Konto wiederauffüllen. Für bestmögliche Gesundheit und optimalen Schutz sollte dies tagtäglich praktiziert werden.

In Ihrem Buch „Raising Resilient Children“ haben Robert Brooks und Sam Goldstein die Qualitäten resilienter Kinder herausgearbeitet. Diese Kinder

- wissen, dass sie etwas Besonderes sind und fühlen sich geschätzt
- setzen sich realistische Ziele und Erwartungen
- lösen Probleme und bewältigen Herausforderungen
- verfügen über produktive Bewältigungsstrategien zur Förderung von Resilienz
- sind sich ihrer eigenen Stärken und Schwächen bewusst
- fühlen sich stark und kompetent
- verfügen über gute zwischenmenschliche Fähigkeiten im Umgang mit Erwachsenen und Kindern
- konzentrieren sich auf Aspekte des Lebens, die sie beherrschen oder beeinflussen können

Die Autoren haben auch die Qualitäten der Betreuungspersonen aufgeführt, die Resilienz fördern. Sie

- sind empathisch
- hören zu und kommunizieren
- nehmen Kinder so an, wie sie sind, und tragen dazu bei, dass diese sich realistische Ziele setzen
- helfen Kindern dabei, sich wie etwas Besonderes und geschätzt zu fühlen
- helfen Kindern dabei, positive Ergebnisse zu erzielen und sich kompetent zu fühlen
- helfen Kindern dabei, Fehler zu erkennen und daraus zu lernen
- tragen dazu bei, dass Kinder Verantwortungsbewusstsein, Mitgefühl und ein soziales Gewissen entwickeln, indem sie Beteiligungsmöglichkeiten bieten
- bringen Kindern bei, wie sie Probleme lösen und Entscheidungen treffen
- verfolgen einen Erziehungsstil, der Selbstdisziplin und das Selbstwertgefühl fördert
- ändern „negative Skripte“ (Denk- und Verhaltensmuster)

Wenn unser Ziel die Förderung von Resilienz ist, damit Kinder in Krisenzeiten auf diese Fähigkeiten zurückgreifen können, ist es entscheidend, die Erwachsenen ausfindig zu machen und zu unterstützen, die die Rolle von Mentor:innen, Motivator:innen und Ratgeber:innen für das Kind übernehmen können.

Reaktionen von Kindern nach Altersgruppen

Kinder im Alter von weniger als 3 Jahren

Verstehen

Aufnahme der emotionalen Energie von Erwachsenen in ihrem Umfeld

Kann Schmerz verstehen und versucht, andere zu trösten

Verhalten

Häufigeres Weinen als üblich

Anhänglichkeit

Veränderungen bei Ess- und Schlafgewohnheiten

Teilnahmslosigkeit

Hyperaktivität oder Aggression

Regressives Verhalten

Was Kinder brauchen

Bestätigung

Physische und emotionale Zuneigung

Verlässliche Routinen

Friedliches Umfeld

Schutz vor Gesprächen oder Nachrichten über das Ereignis



Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren

Verstehen

Aufnahme der emotionalen Energie von Erwachsenen in ihrem Umfeld

Verstehen der Geschehnisse in begrenztem Umfang

Unfähigkeit, Ängste und Realität auseinanderzuhalten, da das Verständnis von Zeit, Raum und Spiel vs. Realität noch nicht voll ausgeprägt ist

Bedürfnis, andere zu trösten

Angst vor dem Verlassenwerden

Verhalten

Reizbarkeit, Angst

Verstärkte Anhänglichkeit oder Beachtungsbedürfnis

Gesprächsbedürfnis

Hyperaktivität, Aggressivität oder Teilnahmslosigkeit

Veränderungen bei Ess- und Schlafgewohnheiten

Regressives Verhalten, z. B. Einnässen

Angst vor der Dunkelheit oder dem Alleinsein

Herausforderndes Verhalten gegenüber Erwachsenen

Was Kinder brauchen

Bestätigung

Physische und emotionale Zuneigung

Verlässliche Routinen

Schutz vor Gesprächen oder Nachrichten über das Ereignis

Gelegenheit zum Nachspielen von Situationen

Zeit in der Natur, mit körperlicher Betätigung
und Achtsamkeitsübungen

Kunst, Musik und sensorische Erfahrungen

Ehrliche, aber altersgerechte Antworten auf Fragen

Gelegenheit, zu helfen und ein Gefühl von Kontrolle und Kompetenz zu erlangen

Zeit abseits des traumatischen Ereignisses

Bedeutsame Rituale zur Schlafenszeit (und bei anderen Gelegenheiten)

Kinder im Grundschulalter

Verstehen

Verstehen, was echt und dauerhaft ist
Mangel and Perspektive und Kontext
Möchten mehr verstehen und wissen
Erwarten ehrliche Antworten und Ausführungen
Können darüber nachdenken, wie das Leben für andere ist
Haben realistische Ängste
Konzentrieren sich häufig auf ihr unmittelbares Umfeld –
welche Dinge ihnen oder ihrer Familie passieren könnten
Interessiert an Regeln, Gerechtigkeit, richtig und falsch
Schwarzweißdenken
Möchten Gerechtigkeit erfahren
Möchten helfen
Interessiert an Beispielen für Held:innen/Bösewichte
Von Gleichaltrigen beeinflusst

Verhalten

Nägelkauen oder Daumenlutschen
Reizbarkeit, Quengeln, Anhänglichkeit
Aggressives Verhalten zu Hause oder in der Schule
Wetteifern mit jüngeren Geschwistern um die Aufmerksamkeit der Eltern
Nachtängste, Albträume, Angst vor der Dunkelheit
Vermeidung des Schulbesuchs
Verlust des Interesses und schlechte Konzentration in der Schule
Rückzug vor Gleichaltrigen
Regressives Verhalten (Rückkehr zu früheren Verhaltensweisen)
Kopfschmerzen oder andere körperliche Beschwerden
Depressionen
Angst vor wiederkehrenden oder neuen Katastrophen
Bedürfnis, mehr Verantwortung für die Familie zu übernehmen
und sich um andere zu kümmern

Kinder im Grundschulalter (Fortsetzung)

Was Kinder brauchen

Anerkennung für ihre Bemühungen während der Katastrophe
Gelegenheit, anderen zu helfen und sich an Gemeinschaftsaktionen zu beteiligen

Hilfe bei der Vorhersage und Vorbereitung von
Sicherheitsmaßnahmen für den Fall zukünftiger Katastrophen

Gelegenheit, sich aus der Situation herauszunehmen,
und Erholung von der Konzentration auf die Krise oder Tragödie

Ehrliche, aber altersgerechte Antworten

Vorbilder, die Resilienz und wirksame Reaktionen auf Widrigkeiten zeigen

Befreiung von den Erwartungen der Erwachsenen und ernststen Situationen.
Vermeiden Sie es, Kinder mit der Verantwortung von Erwachsenen zu belasten,
z. B.: „Du bist jetzt der Mann in der Familie“, „Deine Mutti zählt auf dich.“ Helfen
Sie ihnen stattdessen dabei, altersgerechte Beiträge zu leisten. „Danke, dass du ein
bisschen mehr als sonst im Haushalt hilfst. Das bedeutet mir wirklich viel.“



Teenager

Verstehen/Gefühle

Verstehen schwierige Realitäten
Beobachten die Reaktionen der Erwachsenen
Gleichaltrige sind sehr wichtig
Möchten helfen und einen Unterschied machen
Gefühle von Machtlosigkeit oder Angst
Streben nach Unabhängigkeit
(während einer Krise wird dieser Prozess häufig unterbrochen)
Können in einer Krise Reife und Resilienz entwickeln
Sehr interessiert an Fakten zum Ereignis (ggf. intensiver Nachrichtenkonsum)
Vermeidung von medialer Berichterstattung und Gesprächen über das Ereignis

Verhalten

Appetit- und Schlafstörungen
Kopfschmerzen und andere körperliche Beschwerden
Erhöhtes oder verringertes Energieniveau
Gleichgültigkeit, Rückzug oder Isolation
Eingeschränkte Zukunftsperspektiven, weniger Optimismus
Schwarzer Humor, Zynismus oder Depressionen
Verwirrung/Konzentrationsschwierigkeiten
Schlechte Leistungen in der Schule oder Schwänzen, Streit,
Rückzug, Interessenverlust, Beachtungsbedürfnis
Riskantes Verhalten oder Angst davor, Risiken einzugehen
Rebellisches Verhalten zu Hause, aggressives Verhalten
Verweigerung von Kooperation
Emotionale Distanz

Teenager (Fortsetzung)

Was Teenager brauchen

- Ein friedliches Zuhause
- Wissen, dass Sie für sie da sind, wenn sie es brauchen (und wollen), jedoch zu ihren Bedingungen; dies kann beispielsweise spät in der Nacht oder nach dem Ausgehen sein
- Wissen, wo Sie sind (auch wenn sie es nicht zugeben würden)
- Ihre Bereitschaft zu ernsthaften Gesprächen
- Gelegenheit, offen über Gefühle zu sprechen – sowohl Ihre als auch die der Teenager – jedoch ohne Aufdringlichkeit der Erwachsenen, die eher zuhören anstatt Vorträge halten sollten
- Akzeptieren, wenn sie nicht mit Ihnen reden möchten
- Gelegenheit zu Gesprächen mit anderen Erwachsenen einschließlich Fachpersonen
- Gelegenheit zu Gesprächen über ihre Gefühle bezüglich Naturkatastrophen, Umwelt, Armut, Religion, Gerechtigkeit, Toleranz und sonstigen sozialen, politischen oder religiösen Themen
- Ihre besten und klügsten Sichtweisen als Erwachsene(r) zu ernststen Themen und Akzeptanz ihrer Sichtweisen
- Zeit mit Gleichaltrigen für Spiel und Gespräche
- Gelegenheit zur körperlichen Betätigung
- Erwachsene, die eine Teilnahme an sozialen Tätigkeiten, Sport, in Vereinen usw. fördern
- Gelegenheit, anderen zu helfen und sich an der Reaktion auf eine Krise zu beteiligen
- Gemeinsame Planung von Sicherheitsmaßnahmen bei möglichen zukünftigen Katastrophen
- Strukturierte, jedoch nicht zu anspruchsvolle Zuständigkeiten
- Ansporn und Unterstützung, sich um sich selbst zu kümmern: gute Ernährung, ausreichend
- Schlaf, regelmäßige körperliche Betätigung
- Vorübergehend gesenkte Leistungserwartungen
- Besondere Aufmerksamkeit und Wertschätzung, wenn sie darum bitten
- Gelegenheit, sich aus der Situation herauszunehmen, und Erholung von der Konzentration auf die Krise oder Tragödie
- Anerkennung ihrer wachsenden Kompetenz, Reife und aller Anstrengungen während der Katastrophe
- Gelegenheit, Verantwortung zu übernehmen, anderen zu helfen oder die Umwelt zu schützen
- Beitrag zur Vorhersage von und Vorbereitung auf mögliche zukünftige Katastrophen
- Befreiung von den Erwartungen der Erwachsenen und ernststen Situationen.
- Vermeiden Sie es, Teenagern die Verantwortung von Erwachsenen aufzubürden, z. B.: „Du bist jetzt der Mann in der Familie“, „Deine Mutti zählt auf dich.“
- Helfen Sie ihnen stattdessen dabei, altersgerechte Beiträge zu leisten.
- „Unsere Familie ist stärker geworden, weil du etwas mehr Verantwortung übernommen hast. Vielen Dank.“

Möglichkeiten der Unterstützung von Kindern bei der Stressbewältigung: Kurze Zusammenfassung*

1. Seien Sie erreichbar.
2. Hören Sie möglichst viel zu.
3. Seien Sie ehrlich und beantworten Sie die Fragen der Kinder altersgerecht.
4. Respektieren Sie Unterschiede bei den Kindern – sowohl individuelle als auch altersbasierte.
5. Fördern Sie Zuverlässigkeit, Alltagsroutinen und bevorzugte Rituale.
6. Schaffen Sie ein sicheres Umfeld für Gespräche über Gefühle und Gedanken.
7. Erwarten Sie alle Arten von Emotionen und lassen Sie diese zu.
8. Bieten Sie Wahlmöglichkeiten und seien Sie flexibel – vermeiden Sie Machtkämpfe.
9. Bieten Sie viele Gelegenheiten und verschiedene kreative Formen, sich auszudrücken.
10. Fördern Sie Aktivität und Spiel.
11. Unterstützen Sie die Freundschaften und das soziale Netz des Kindes.
12. Geben Sie ein Vorbild als Mensch.
13. Umarmen Sie, wenn Sie die Erlaubnis dazu bekommen.
14. Üben Sie sich in Geduld.
15. Unterstützen Sie die Kinder, auch wenn diese ihr schlechtestes Verhalten zeigen.
16. Erwarten Sie ein Verhalten, das typisch für ein jüngeres Kind ist.
17. Erwarten Sie ein Verhalten, das dem Alter des Kindes um Jahre voraus ist.
18. Helfen Sie ihnen, richtig zu leben – in Bezug auf Ernährung, Ruhephasen und Schlaf.
19. Machen Sie das Zubettgehen zu etwas Besonderem.
20. Vermeiden Sie es, zu sehr beschützen zu wollen.
21. Erzwingen Sie Gespräche und Interaktion nicht.
22. Verstehen Sie, dass Spielen eine Form der Trauer und des Ordnen von Ängsten und Verwirrung ist.
23. Kümmern Sie sich um körperliche Stresssymptome.
24. Bestätigen Sie das Kind in dem Gefühl, nicht allein zu sein.
25. Setzen Sie Grenzen in Bezug auf akzeptables Verhalten und bleiben Sie konsequent darin.
26. Bedenken Sie Auslöser von negativem Stress und vermeiden Sie diese nach Möglichkeit.
27. Planen Sie gemeinsame Zeit in der Familie.
28. Leisten Sie bei Bedarf Hilfe.
29. Stellen Sie sicher, dass die Kinder Vorbilder haben, die Resilienz unter Beweis stellen.
30. Achten Sie auf sich selbst.

* Liste nach „35 Ways to Help a Grieving Child“ (The Dougy Center for Grieving Children).

Es gibt keine Zauberformel oder den einen richtigen Weg der Reaktion auf ein Kind in einer Krise. Es ist wichtig, die Art der Bewältigung jedes Kindes zu kennen und zu respektieren, auch wenn sie sich von unserer eigenen unterscheidet.

Wann Sie Hilfe in Anspruch nehmen sollten

Reaktionen auf traumatische Ereignisse können unmittelbar oder nach mehreren Tagen oder Wochen auftreten. Meistens verschwinden die oben genannten Symptome, wenn das Kind und die Familie beginnen, sich anzupassen. Bei Kindern, die eine Katastrophe direkt und intensiv erleben oder bei denen sich Symptome anhäufen oder für längere Zeit andauern, ist es ratsam, Hilfe außerhalb der Familie bei einem Beratungsangebot, religiösen Berater:innen, einem medizinischen Versorgungszentrum oder über die Schule des Kindes zu suchen. Berater:innen werden mit Ihren Kindern sprechen, um ihnen zu helfen, ihre Gefühle zu verstehen. Kinder sollten keinen Widerstand gegen diese Art der Betreuung spüren. Genauso wie bei einem verstauchten Knöchel, der nicht heilt, medizinische Versorgung notwendig ist, sollte Unterstützung bei psychischen Gesundheitsproblemen als ebenso wichtig und schamfrei angesehen werden.



TEIL II: Kindern beim Leben in unserer Welt helfen

Kinder möchten, dass wir unsere Ansichten über das Leben, die Natur und soziale Angelegenheiten in einer Sprache artikulieren, die sie auf ihrem jeweiligen Entwicklungsstand verstehen können. Sie beobachten nicht nur, was wir sagen, sondern auch, was wir tun. Wie und was wir unsere Kinder lehren, hängt davon ab, wer wir sind: von unserem Gemeinschaftssinn, unserer Spiritualität und unserer Bereitschaft, aus Ereignissen zu lernen, mitfühlend und großzügig zu reagieren und diese Empathie an unsere Kinder weiterzugeben.

Kindern helfen, Krisen und Katastrophen zu verstehen

Wenn eine Krise oder Katastrophe die Welt unserer Kinder erfasst, ist das wichtigste, was wir tun können, außer für ihre körperliche Sicherheit zu sorgen, dass wir mit Bedacht vorgehen und auf ihre emotionalen und pädagogischen Bedürfnisse eingehen. Die Familie ist ein Zufluchtsort, an dem Kinder ihre Ideen und Ängste in der Zuversicht ausdrücken können, dass ihre Eltern sie schützen und ihnen etwas über die Welt beibringen, die sie erben.

Wenn die Familie eines Kindes diesen Zufluchtsort nicht bieten kann, ist es wichtig, dass andere nahestehende Erwachsene dies tun. Die meisten Kinder kennen mindestens eine erwachsene Person, die sich um sie kümmert, aber es ist die Aufgabe von uns allen sicherzustellen, dass dies auf alle Kinder zutrifft.

Mit Kindern über Krisen und Katastrophen sprechen

Viele Fragen und Anliegen, die in Krisenzeiten ans Tageslicht kommen, sind ganz grundsätzlich:

- Wird es mir gutgehen?
- Wird es dir gutgehen?
- Wird es allen gutgehen, die ich kenne und liebe?
- Wird die Welt, die ich kenne, in Ordnung sein?

Helfen Sie dem Kind dabei,

- seine eigenen Ängste in einem einfühlsamen, vom Kind geleiteten Gespräch ausfindig zu machen. Fragen Sie das Kind, worüber es sich Gedanken macht und was es sich vorstellt.
- Versuchen Sie stets realistisch zu sein, während Sie dem Kind versichern, dass es unwahrscheinlich ist, dass die Katastrophe ein zweites Mal genauso geschehen wird. Versichern Sie dem Kind, dass Sie beim nächsten Mal „vorbereitet sein werden“ (auch wenn Sie sich selbst nicht vollständig sicher sind).
- Respektieren Sie die Ängste des Kindes und bedenken Sie, dass Angst nicht immer rational ist.

Nach einer Krise oder Katastrophe zeigen Kinder eine ganze Reihe von Reaktionen. Wenn sie in Gefahr oder verwundbar waren, werden sie wahrscheinlich vorsichtiger sein und verstärkt Angst empfinden. Wenn sie nur darüber gehört haben, können sie neugierig sein und sogar unbeeindruckt darauf reagieren. Aber sie können auch Mitgefühl und Bedauern für die notleidenden Menschen empfinden. Einige ihrer Reaktionen sind abhängig davon, wie die Erwachsenen in ihrem Umfeld reagieren.

Kleine Kinder können nur begrenzt auf Emotionen reagieren und diese verarbeiten, und ein gewisses Spektrum an Reaktionen ist normal. Die beruhigende, fürsorgliche Präsenz einer erwachsenen Person hilft dabei, die Sorgen kleiner Kinder zu vertreiben. Ältere Kinder verlassen sich ebenfalls auf die starke Präsenz von Erwachsenen sowie deren Rationalität und Optimismus.

Unter diesen Umständen möchten Kinder hören, dass

- Menschen sehr hart daran arbeiten, mehr über frühe Anzeichen von Naturkatastrophen oder gewaltsamen Angriffen zu erfahren und Möglichkeiten zu erkunden, den Verlust von Menschenleben und gesellschaftliche Schäden zu verhindern.
- wir als familiäre oder schulische Gemeinschaft Planungen anstellen, um vorbereitet und sicher zu sein.
- wir immer für sie da sein und alles tun werden, um sie zu schützen.

Fragen von Kindern beantworten

Manche Fragen können unsere grundlegenden gesellschaftlichen, politischen und religiösen Überzeugungen herausfordern:

- „Ist die Natur böse auf uns?“
- „Warum müssen manche Leute sterben und andere dürfen weiterleben?“
- „Warum können die Leute nicht schneller gerettet werden?“
- „Warum hat unsere Familie so viel, und andere Familien leiden Hunger und haben gar nichts?“
- „Warum haben wir alles verloren, was wir hatten?“

„Warum konnten wir Omi oder meinen Hund Sneaky nicht retten?“

AMANI, 6 JAHRE

Manchmal ist es am besten, ehrlich zuzugeben, dass man keine Antwort weiß. Manchmal können wir einfach nur sagen: „Nicht immer gibt es einen Grund dafür, warum schlimme Dinge passieren, aber wir werden immer alles tun, um uns zu schützen, damit es weniger wahrscheinlich ist, dass etwas Schlimmes passiert.“ Geben Sie Beispiele aus ihrem eigenen Leben, die sie verstehen können, z. B. den Sicherheitsgurt zum Schutz vor einem Unfall anzulegen, oder das Essen in kleine Stücke zu schneiden, um sich nicht zu verschlucken. Kinder brauchen unsere Einfühlsamkeit und Bereitschaft, ihnen bei der Suche nach Antworten zu helfen. Kein Kind wird uns jemals dafür danken, dass wir es anlügen oder seinen Fragen ausweichen.

Bevor Sie mit Kindern sprechen

Auch wenn wir nur einen kurzen Moment haben, um darüber nachzudenken, was wir sagen und wie wir es sagen wollen, versuchen Sie immer, die folgenden Dinge zu bedenken:

- Ordnen sie Ihre eigenen Gefühle und Gedanken. Sprechen Sie zuerst mit einem anderen Erwachsenen, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie zum Gespräch mit einem Kind bereit sind.
- Versuchen Sie, möglichst einfühlsam, ruhig und emotional stabil zu sein, wenn Sie mit Kindern sprechen. Seien Sie vorbereitet auf die unvermeidlichen schwierigen Fragen darüber, welche schlimmen Dinge uns passieren könnten, warum Menschen sterben müssen und andere weiterleben dürfen.
- Denken Sie nicht nur darüber nach, was Sie sagen möchten, sondern auch darüber, wie Sie es vermitteln möchten.
- Achten Sie auf Ihre Worte, Ihren Tonfall und Ihre Körpersprache. Sie könnten nonverbale Anzeichen von Traurigkeit, Wut, Verwirrung, Angst oder Gleichgültigkeit zeigen.
- Fragen Sie die Kinder, was sie denken, was die folgenden Wörter bedeuten, die sie verwenden oder hören: Tod, Ertrinken, Verlust, Wetter, Katastrophe, Orkan, Plünderer, Held, Terrorist, Opfer, Geflüchtete.
- Verstehen Sie, was sie bereits wissen und fühlen, bevor Sie ein Gespräch beginnen, indem Sie fragen: „Was denkst und fühlst du?“
- Finden Sie natürliche Gelegenheiten, um zu fragen, was das Kind denkt, und lassen Sie es den Gesprächsverlauf bestimmen. Erkennen Sie die Hinweise in den vom Kind gemalten Bildern, seinem Spiel oder seinen Gesprächen mit Freunden. Akzeptieren Sie die Gefühle des Kindes. Lesen Sie mit Bedacht ausgewählte Bilderbücher vor, um das Verstehen des Kindes zu fördern.
- Vergewissern Sie sich, bevor Sie von mangelndem oder starkem Interesse ausgehen. Wenn Sie ein kleines Kind ermutigen, zu malen, zu spielen oder über seine Gefühle zu sprechen, geben Sie ihm damit die Erlaubnis, ängstliche oder wütende Gedanken frei auszudrücken.
- Teilen Sie Ihre Gefühle auf ehrliche Art und Weise, versuchen Sie jedoch immer, Ihre eigenen Emotionen im Beisein des Kindes unter Kontrolle zu behalten.
- Seien Sie in einer Krise stark, auch wenn Sie sich traurig, ängstlich, verwirrt oder wütend fühlen. Das Kind muss sich auf Ihre Stärke verlassen können; es ist nicht seine Aufgabe, sich um Sie zu kümmern. Strahlen Sie Resilienz und Optimismus aus.
- Machen Sie dem Kind Hoffnung, indem Sie es einfach umarmen oder durch Lächeln sagen: „Ich bin für dich da und wir schaffen das schon.“
- Passen Sie Ihre Reaktion an den Entwicklungsstand und die Bedürfnisse des Kindes an. Während ein kleines Kind vielleicht hören will: „Viele starke, schlaue Leute arbeiten hart dafür, uns zu schützen“, möchte ein älteres Kind Ihnen vielleicht eher bei der Maßnahmenplanung helfen oder seinen Beitrag zur Verhinderung von Naturkatastrophen leisten.
- Überwachen Sie die Aussetzung von Kindern gegenüber medialer Berichterstattung zu Katastrophen und Krisen und beschränken Sie diese.



Kinder haben noch nicht so viel Lebenserfahrung und können sich schnell so fühlen, als ob alles und jeder aus den Fugen gerät. Der Umfang und die Intensität der Berichterstattung in Fernsehen, Radio und Zeitungen sowie die Gespräche unter Erwachsenen können Kindern leicht Angst einjagen. Die Erwachsenen sollten versuchen, diese Eindrücke zu kontrollieren. Ganz kleine Kinder verstehen häufig nicht, dass ein einzelnes Ereignis eine wochenlange Berichterstattung nach sich ziehen kann. Es fällt ihnen auch noch schwer, Tatsachen und Erfundenes auseinanderzuhalten. Hurrikan Katrina, der Tsunami in Asien und der 11. September haben angsteinflößende Bilder erzeugt, aber Tornados, Orkane, Waldbrände, Amokläufe, Terroranschläge und die reißerische Berichterstattung über Kindesentführungen tun das ebenso. Dies kann bei Kindern den Eindruck verstärken, dass die Welt ein gefährlicher Ort sei.

- Zeigen Sie Respekt für die wachsende Fähigkeit von Schulkindern und Teenagern, Themen zu verstehen und offen und ehrlich zu diskutieren.
- Bedenken Sie, dass Naturkatastrophen wie Orkane und Tsunamis bei älteren Kindern das Interesse am Umweltschutz sowie an Themen wie Armut und ethnischer Zugehörigkeit wecken werden.
- Bleiben Sie auf dem Laufenden. Hören Sie zu, stellen Sie Fragen, sprechen Sie mit den Kindern und bestärken Sie sie, während sich ihre Gedanken und Gefühle weiterentwickeln. Bedenken Sie, dass jedes Kind anders ist. Die Erläuterungen zu nationalen, globalen oder persönlichen Ereignissen müssen der Entwicklung, dem Verstehen und der Persönlichkeit des Kindes angemessen sein. Teilen Sie nicht mehr Informationen mit, als das Kind aufnehmen kann.
- Schützen Sie den Idealismus der Kinder. Kinder sind die geborenen Idealisten: Die Welt ist ein guter Ort, an dem die Natur für gewöhnlich freundlich und berechenbar ist, die Menschen zumeist gut sind und das Leben lebenswert ist. Das plötzliche Miterleben einer Katastrophe oder Gewalttat ist eine Prüfung für den Idealismus und Optimismus sowohl der Kinder als auch von uns selbst. Wenn Kinder zu stark den dunklen Seiten des Lebens ausgesetzt sind, können Sie Ihren Optimismus verlieren und damit beginnen, toxischen Stress zu empfinden.

- Achten Sie stets auf Anzeichen von Vorurteilen und Rassismus. In Zeiten des Konflikts oder stärkerem Hervortreten gesellschaftlicher Probleme können Einstellungen wie „wir gegen die“, ethnische und gesellschaftliche Klassenstereotypen und Verachtung für Verhaltensweisen, die sich von unseren eigenen unterscheiden, zu Rassismus und kultureller Befangenheit führen. In Krisenzeiten kann es passieren, dass wir unbewusst schlechte Vermutungen über bestimmte Gruppen anstellen und falsche Zusammenhänge herstellen. Auch wenn dies oft unabsichtlich geschieht, kann es dauerhafte schädliche Auswirkungen haben. Mehr als je zuvor müssen wir Kindern beibringen, kulturelle und gesellschaftliche Gruppen, die sich von ihren eigenen unterscheiden, zu akzeptieren und zu respektieren, und das Gute in anderen Menschen zu sehen. Kinder brauchen uns als Vorbild für Toleranz, Respekt für Diversität und Interesse daran, mehr über andere Menschen, Kulturen und Länder zu erfahren. In jedem Gespräch sollten Sie auf ein besseres Verständnis über ethnische, kulturelle und gesellschaftliche Klassengrenzen hinweg hinarbeiten. Geben Sie ein Vorbild als Mensch.
- Berücksichtigen Sie das Bedürfnis der Kinder nach einer gewissen Kontrolle und finden Sie Möglichkeiten, wie diese einen Beitrag leisten können. Unser Gefühl von Kontrolle wird wiederhergestellt, wenn wir Schritte zur Verbesserung unserer aktuellen Lage oder zur Vorbereitung auf zukünftige Situationen unternehmen. Indem wir Wege finden, uns mit anderen in der Gemeinschaft und auf der ganzen Welt zusammenzutun, erzielen wir dasselbe Ergebnis. Kleinere Kinder können Bilder als Dankeschön an Polizeibeamt:innen malen und beim Packen eines Überlebenspakets für Naturkatastrophen helfen. Ältere Kinder können bei der Erstellung eines Familiennotfallplans helfen, mit einer Brieffreund:in kommunizieren oder Spenden sammeln. Teenager möchten sich vielleicht über unterstützenswerte Organisationen informieren, an Gemeinschaftsaktionen oder Aufräumarbeiten beteiligen oder Hilfsaktionen organisieren. Ein bestimmtes Maß von Kontrolle über Umstände zu erlangen, die außer Kontrolle zu sein schienen, ist ein wertvoller Teil des Heilungs- und Stressbewältigungsprozesses. Das Gefühl der Macht- und Hilflosigkeit bei Kindern wie Eltern nach einer Krise kann durch Handeln gelindert werden.

Ältere Kinder und Teenager können ihre Sicht der Welt schärfen. Diese reift mit der Zeit, wird jedoch stark von ihren frühen Erfahrungen und den Sichtweisen und Meinungen der Erwachsenen beeinflusst. Ohne einen Gesamtzusammenhang übernehmen sie bereitwillig und unbewusst, was sie sehen und hören. Helfen Sie ihnen dabei, eine gewissenhafte und neugierige Herangehensweise an das Lernen über die Welt zu kultivieren, indem Sie diese Eigenschaften vorleben, insbesondere dann, wenn es besonders schwierig ist. Wenn beispielsweise eine Gruppe, die aus einem bestimmten Land stammt oder einer bestimmten Religion angehört, einen Terroranschlag begeht, ist es wichtig, nicht verallgemeinernd zu behaupten, dass etwa alle dieser Gruppe angehörenden Menschen schlecht oder böse seien.

Fragen zu Naturkatastrophen beantworten

Was ist eine Überschwemmung?

Für Vorschulkinder:

Eine Überschwemmung ist, wenn es zu viel Wasser gibt und es alles bedeckt.

Für ältere Kinder:

Eine Überschwemmung ist, wenn Wasser in einen zuvor trockenen Bereich fließt. Zu viel Regen bewirkt, dass Flüsse, Ströme oder Seen über ihre Ufer treten und umliegende Gebiete überschwemmen. Steigender Meeresspiegel und hohe Wellen können ebenfalls Überschwemmungen verursachen. Manchmal brechen die zur Eindämmung errichteten Bauwerke wie Dämme, Deiche oder Mauern und das Wasser kann ein Gebiet überschwemmen. Eine Sturzflut kommt plötzlich nach einem starken Regen vor.

Überschwemmungen entstehen normalerweise langsam, ihr Ort kann vorherbestimmt werden und es können entsprechende Planungen erfolgen. Überschwemmungen passieren auch, wenn Wasser durch die Schwerkraft einen Berghang hinabfließt. Menschen, die in Gebieten leben, in denen Überschwemmungen häufig sind, können vorsorgen und Fluchtpläne erstellen.

Was ist ein Erdbeben?

Erdbeben kommen vor, wenn sehr viel Regen fällt oder ein Berghang überschwemmt wird. Der feste Boden wird zu Schlamm und rutscht den Hang herunter, wobei er Bäume, Häuser und alles andere mit sich reißt.

Die Menschen, die an Bergen oder steilen Hängen leben, können sich in Sicherheit bringen, während der Boden das Wasser aufsaugt, bevor der Schlamm den Hang hinunterzurutschen beginnt.

Was ist ein Waldbrand?

Waldbrände sind Feuer, die sich über ein großes Gebiet erstrecken, in dem nur sehr wenig Regen gefallen ist und alle Bäume und Sträucher trocken sind. Waldbrände können nicht nur in Wäldern vorkommen, sondern auch in Wohngebieten. Bei starkem Wind kann das Feuer vom Wind angefacht werden und dann ein noch größeres Gebiet zerstören. Waldbrände kommen häufig im Spätsommer und Herbst in Gegenden vor, in denen es nur selten regnet. Schlimme Waldbrände hat es in Kalifornien, Australien und anderen trockenen Regionen gegeben. Sie können durch einen Blitzschlag, von unvorsichtigen Menschen fallengelassene Zigaretten, Lagerfeuer oder aus anderen Gründen entstehen. Sie können Tage oder sogar Monate dauern.

Wir können vorausahnen, wann Brände am wahrscheinlichsten sind, und Familien können Vorkehrungen zum Schutz ihrer Häuser treffen und planen, wie sie sich in Sicherheit bringen können. Fachleute arbeiten an neuen Hilfsmitteln und Systemen, mit denen Waldbrände verhindert und bekämpft werden können.

Die Fragen von überlebenden Kindern beantworten

Mitten in einer Krise, ob es sich um eine Gewalttat oder eine Naturkatastrophe handelt, hat jeder Angst, selbst die wundervollen Menschen, die andere retten. Manche von ihnen waren wahrscheinlich verängstigt und mutig zugleich. Viele Menschen hatten für eine lange Zeit Angst und haben immer noch Albträume und schlimme Gedanken. Auch Polizist:innen, Feuerwehrleute und Soldat:innen haben manchmal Angst.

Wie kann ich mich besser fühlen, wenn ich von zu Hause weggehen musste?

Die US-Katastrophenschutzbehörde FEMA schlägt vor, dass Kinder sechs Dinge bedenken sollten (gegenüber dem Original leicht bearbeitet):

1. Katastrophen dauern nicht sehr lange. Bald wird alles wieder normal sein, auch wenn dieses Normale etwas anders sein wird als früher.
2. Du kannst eine neue Routine aufbauen, auch wenn du eine Zeitlang nicht nach Hause oder nie mehr in dasselbe Zuhause zurück gehen kannst. Du wirst an einem neuen Ort wohnen und dort neue Freund:innen treffen.
3. Hole dir Hilfe bei deinen Eltern oder anderen Erwachsenen, wenn du Angst hast oder verwirrt bist. Sie werden dir helfen zu verstehen, was geschieht. Scheue dich nicht, Fragen zu stellen.
4. Manchmal hilft es, wenn du über deine Erlebnisse schreibst oder Bilder über das malst, was passiert ist. Du kannst beschreiben, was geschehen ist und wie es dir geht.
5. Es ist in Ordnung, während einer Katastrophe zu weinen, aber denke daran, dass alles besser werden wird.
6. Vielleicht kannst du irgendwo helfen. Kinder jeden Alters können in der Unterkunft beim Babysitten von anderen Kindern, beim Aufräumen oder beim Essen zubereiten helfen. Ihr könnt auch beim Vorbereiten von Sandsäcken oder beim Aufräumen in eurem Haus helfen oder Hilfspakete für bedürftige Menschen packen.

Meine Mami (oder mein Vati, meine Omi/mein Opi, mein(e) Freund(in) usw.) ist sehr traurig und nicht sie/er selbst. Manchmal denke ich, dass es meine Schuld ist. Was kann ich tun?

Auch wenn du in einer Krise kein perfektes Kind sein kannst, bist du nicht schuld daran, wie es deiner Mami geht! Auch Erwachsene können manchmal von ihren Gefühlen überwältigt und verwirrt werden. Wenn es deiner Mami gerade nicht so gut geht, nimm es nicht persönlich. Versuche, ihr wie sonst auch zu helfen – vielleicht ein wenig mehr. Genau wie du machst sie sich Gedanken um viele Dinge, ist traurig und versucht herauszufinden, was zu tun ist. Es wird ihr schon bald besser gehen und sie wird dafür sorgen, dass es euch gut geht. Wenn du dir Sorgen um deine Mami (oder jemand anderen) machst oder sie gerade nicht für euch sorgen kann, z. B. was Verpflegung und Unterkunft angeht, sprich mit einem anderen Erwachsenen – einer Nachbarin, einem Familienmitglied, einer Lehrer:in – oder mit der Polizei.

Ich vermisse meine (Verwandten, Freund:innen, Haustiere). Was kann ich tun?

Denke an all die guten Dinge über_____. Male ein Bild, erzähle eine Geschichte, oder weine auch einmal. Wenn dein(e)_____ von euch getrennt ist oder vermisst wird, gib die Hoffnung nicht auf, dass alles gut wird.

Denke daran, dass_____ dich geliebt hat und ihr immer ganz besondere Erinnerungen an eure gemeinsame Zeit haben werdet. Es ist in Ordnung, immer noch mit_____ zu sprechen oder dir vorzustellen, was du sagen würdest, wenn_____ noch da wäre.

Fragen zu militärischen Konflikten, Krieg, Hassverbrechen und Terrorismus beantworten

Der Krieg gegen den Terrorismus entspricht nicht der traditionellen Definition von Krieg. Kinder müssen verstehen, dass dann Krieg herrscht, wenn Länder oder Menschen sich wegen Problemen streiten, die viel schwieriger zu lösen sind als die alltäglichen Probleme zwischen einzelnen Personen. Terrorismus bedeutet, dass einige wenige Menschen schreckliche Dinge tun, um eine bestimmte Gruppe oder ein ganzes Land zu verletzen und Angst und Schrecken verbreiten, um ihre Ziele zu erreichen. Die Terrorist:innen, die am 11. September New York und Washington, DC angegriffen haben, sind gegen fast alles, für das die Vereinigten Staaten ihrer Ansicht nach stehen. Aber fast die ganze Welt ist davon überzeugt, dass die Terrorist:innen ein furchtbares Verbrechen begangen haben, selbst die Länder, die in vielen Angelegenheiten häufig anderer Ansicht sind als die USA. Seitdem hat es viele kleinere Terroranschläge gegeben, die alle jedoch sehr komplex waren.

Hassverbrechen und Terrorismus weisen viele Gemeinsamkeiten auf und es besteht keine Einigkeit hinsichtlich der Unterschiede. In vielerlei Hinsicht sind sie identisch. Ein Unterschied besteht darin, dass ein Hassverbrechen durch Hass motiviert ist, während Terrorist:innen politische oder gesellschaftliche Ziele verfolgen. Im US-amerikanischen Recht wird Terrorismus definiert als „die unrechtmäßige Ausübung von Gewalt gegenüber Personen oder Sachen zum Zweck der Einschüchterung einer Regierung, der Zivilbevölkerung oder eines Teils davon zur Erreichung politischer oder gesellschaftlicher Ziele.“

Kinder haben selbst manchmal Schwierigkeiten damit, Streitigkeiten friedlich beizulegen. Wenn sie beobachten, dass Erwachsene Gewalt anwenden, stellen sie sich viele Fragen. Dies steht im Widerspruch zu allem, was wir ihnen beigebracht haben: „Benutze Worte statt Fäuste“, „Geh‘ Kompromisse ein“, „Schlag‘ nicht zurück“, „Gewalt ist keine Lösung“ oder „Du sollst nicht töten.“

Wir können wir Fragen von kleinen Kindern zu Terrorismus und Hassverbrechen beantworten?

Als Antwort für kleinere Kinder eignet sich der Satz von Fred Rogers: „Es gibt Menschen auf dieser Welt, die sehr zornig sind und nicht gelernt haben, mit anderen Menschen, mit denen sie nicht einer Meinung sind, zusammenzuleben.“ Solche Menschen können ganz unterschiedlich aussehen und an verschiedenen Orten leben. Und manchmal tun sie schlimme Dinge, um anderen weh zu tun. Aber zum Glück gibt es viel mehr Menschen, die miteinander auskommen, und sie arbeiten überall auf der Welt hart daran, die Menschen, die schlimme Dinge tun, aufzuhalten.

Kinder und Erwachsene müssen verstehen, dass wir nicht vergessen dürfen, dass Terrorist:innen einzelne Menschen sind, damit wir keine unschuldigen Menschen für diese Anschläge verantwortlich machen. Terrorist:innen entstammen nicht immer demselben Ort, derselben Kultur oder Religion. Es handelt sich um Menschen, die Terror verursachen und als Waffe einsetzen, um Angst und Schrecken zu verbreiten und zur Gewalt anzustacheln.

Bei Terrorist:innen handelt es sich um Individuen und Gruppen, die nur ihre eigene Sichtweise vertreten und nicht eine gesamte Kultur, Religion oder Gemeinschaft. Unsere Wut, unsere Angst und unser Gefühl der Machtlosigkeit können uns manchmal dazu bringen, sinnlose Dinge zu fühlen und tun zu wollen – genauso wie bei den Terrorist:innen. Manchmal werden Entscheidungen als Reaktion getroffen und diese können häufig eine militärische Eskalation zur Folge haben. In den meisten Fällen, insbesondere in unseren eigenen Gemeinschaften, können Gespräche, voneinander Lernen und bedachtes Problemlösen dazu beitragen, überhastetes Handeln zu vermeiden, das nur zu weiteren Konflikten führen würde.

Lesen Sie gemeinsam glaubwürdige Online-Nachrichtenquellen oder schauen Sie die Nachrichten und diskutieren Sie anschließend darüber. Wenn Sie keine Antwort wissen, sagen Sie dem Kind, dass Sie die Antwort herausfinden werden, oder recherchieren Sie gemeinsam zum Thema. Respektieren Sie die Meinung älterer Kinder, auch wenn sie sich von Ihrer eigenen unterscheidet. Fördern Sie die Entwicklung ihrer Weltanschauung und stellen Sie sicher, dass sie Zugang zu Fakten haben, um mehr zu erfahren.

Wie können wir Fragen von kleinen Kindern über den Krieg beantworten?

Halten Sie es einfach: „Manchmal kommen ganze Länder selbst nach vielen Gesprächen nicht miteinander aus. Sie haben Armeen, die sich gegenseitig bekämpfen. Unser eigenes Militär ist sehr stark und arbeitet hart daran, uns alle zu schützen.“



Wie können wir Fragen älterer Kinder zu Krieg, militärischen Konflikten, Vergeltungsschlägen und Gerechtigkeit beantworten?

Dies ist ein sehr schwieriges Thema, weil die Erwachsenen nicht immer einer Meinung sind. Helfen Sie älteren Kindern dabei zu verstehen, dass Krieg eine absolute Ausnahmesituation ist. Es gibt viele Streitthemen auf der Welt und obwohl die Menschen manchmal Kriege darüber führen, stellt dies fast immer den letzten Ausweg dar. Kinder werden hören, wie Erwachsene darüber reden, dass Terrorist:innen bestraft werden müssen und dass Rache geübt werden muss, entweder als Taktik oder als Recht. Schon die Worte „Rache“, „Vergeltung“ oder „Abrechnung“ können zu einem Kreislauf der Gewalt beitragen und sollten vermieden werden.

„Nach Gerechtigkeit suchen“ vermittelt Kindern die Absicht, in einer gerechten Welt zu leben. Wahrscheinlich das Beste, was wir tun können, ist Kindern auf eine ihrer Entwicklung entsprechende Weise mitzuteilen, dass die meisten Menschen denken, dass es manchmal keine andere Möglichkeit gibt, als sehr böse Menschen oder Regierungen mit militärischer Gewalt zu stoppen. Wir können Kindern ihrer Entwicklung entsprechend erklären, dass wir möchten, dass sie auf Gewalt verzichten, sich mit Worten Gehör verschaffen und Kompromisse eingehen. Wenn wir alle lernen würden, uns friedlich zu verhalten, müsste sich niemand gezwungen fühlen, zurückzuschlagen. Sprechen Sie über Alternativen zu Krieg und Konflikten.

Kinder und Kriegsspiele

Studien zeigen, dass manche Kinder fasziniert von Werkzeugen von Tatkraft und Macht sind, insbesondere von Waffen. Es ist wichtig zu akzeptieren, dass insbesondere viele Jungen fasziniert von kriegerischem Verhalten sind, von Angriff ebenso wie von Verteidigung. Kinder spielen auf diese Weise, um Risiken einzugehen, sich mächtig zu fühlen (in einer Phase, in der sie tatsächlich nur wenig Macht haben), Angst zu überwinden oder sich als Helfer zu fühlen. Anstatt kriegerische Spiele bei kleineren Kindern pauschal zu verbieten und zu verbannen, sollten Sie ihnen helfen zu erkennen, dass Polizeiautos, Krankenwagen, Rettungshubschrauber, Flugzeuge, Boote, Kräne und LKWs auf ebenso spannende Weise für Hilfe und Rettung dienen können.

Bei vielen älteren Jungen ist aggressiveres Spielen und Reden wahrscheinlich, ebenso wie eine Faszination für Waffen und kämpfende Menschen. Genauso wahrscheinlich ist es, dass manche Kinder besonders fasziniert von Terrorist:innen sind, so wie sie es früher auch von Jesse James, dem Piraten Blackbeard, der Luftwaffe und anderen Bösewichten oder Feinden waren. Am besten ist es, schockierte oder erschrockene Reaktionen zu vermeiden. Erklären Sie stattdessen, warum Sie nichts Romantisches oder Positives an Terrorist:innen finden können, auch nicht im Spiel. Vorgegaukelte Gewalt ist normal und kann sogar eine gesunde Möglichkeit sein, Emotionen auszudrücken. Dennoch sollten Kinder von Erwachsenen dazu ermutigt werden, für das Gute in der Welt einzustehen.

Es ist wichtig, die spielerische Auseinandersetzung von Kindern mit dem Thema Gewalt nicht zu verdammen und zu bedenken, dass Pauschalaussagen wie „Waffen sind böse“ verwirrend für Kinder sein können, deren Mutter oder Vater beim Militär oder bei der Polizei ist. In den meisten Fällen hören sie sowieso nicht auf damit, sondern machen im Verborgenen weiter. Es ist jedoch angemessen, bestimmte Grenzen zu setzen. „Mir ist aufgefallen, dass ihr Polizei spielt. Ich fühle mich nicht sicher, wenn ihr spielt, dass ihr mit Pistolen auf mich oder andere Menschen zielt. Könnt ihr nicht etwas anderes spielen?“

Fragen zu religiösen und kulturellen Unterschieden beantworten

Im Zentrum der meisten Konflikte, ob auf dem Spielplatz oder zwischen ganzen Ländern, stehen konkurrierende Sichtweisen und Werte sowie viele Missverständnisse. Durch die Bereitschaft, von anderen zu lernen, und ein Gefühl der Bescheidenheit in Bezug auf sich selbst können viele Konflikte vermieden werden. Aber wenn das nur so leicht getan wie gesagt wäre!

Toleranz zu lehren und vorzuleben, Diversität zu respektieren und Inklusion anzustreben sind wichtige Reaktionen auf diese Probleme und helfen dabei, Kinder zu erziehen, die Probleme friedlich lösen können. Kinder können diese Fähigkeiten von Beginn an erlernen. Leider können sie aber auch Vorurteile schon in jungen Jahren übernehmen. Sie können lernen, Unterschiede zu fürchten, Menschen zu stereotypisieren und andere aufgrund von Geschlecht, Hautfarbe, ethnischer Zugehörigkeit, Größe, Kultur oder anderen Eigenschaften, die Gegenstand von Stereotypen werden – einschließlich Armut – ablehnen. („Mädchen können das nicht“, „Diese Leute sind dreckig“, „Die reden komisch und sind dumm“). Sie lernen dies von den Erwachsenen und Kindern in ihrem Umfeld und aus Fernsehen, Filmen, Musik und Videospielen. Sie können negative Einstellungen über Gruppen von Menschen entwickeln und auf Einzelpersonen anwenden. Vorurteile führen zu Sündenbockverhalten und Diskriminierung.

Intoleranz gegenüber anderen beginnt mit Ignoranz und Angst. Bildung steht im Zentrum unserer Bemühungen, eine tolerantere Welt zu schaffen. Kinder müssen über Menschlichkeit, Menschenrechte, Toleranz, die Schönheit von Diversität und Möglichkeiten der Inklusion erfahren, um gegen Bilder und Stereotypen aus den Medien und ihrem Umfeld gewappnet zu sein.

Warum hassen manche Menschen uns/unser Land?

Kinder sprechen aus, was sie von Erwachsenen aufschnappen, und geben uns damit Gelegenheit, für Toleranz zu werben. Wenn Kinder Angst oder Feindseligkeit gegenüber einer bestimmten Gruppe von Menschen ausdrücken, können Sie sie bitten zu erläutern, was sie denken und wie sie sich fühlen. Erläutern Sie dem Entwicklungsniveau des Kindes entsprechend dass, auch wenn einige wenige Menschen einer Gruppe eine schlimme Tat begangen haben, sehr viel mehr Menschen derselben Gruppe denken, dass andere zu verletzen eine schlimme Sache ist und unser Land nicht hassen.

Bei älteren Kindern können Sie zum Verständnis der Unterschiede zwischen einer politischen Gruppierung mit radikalen Anhänger:innen und ganzen Völkern, Ländern und Religionen beitragen. Erläutern Sie, dass Intoleranz gegenüber anderen mit Ignoranz und Angst beginnt. Dabei kann es sich um die Angst vor anderen Kulturen, ethnischen Gruppen, Religionen oder Nationen handeln. Es ist nachvollziehbar, vor Terrorist:innen (aus dem In- und Ausland) Angst zu haben, aber das ist kein Grund, vor ganzen Kulturen oder Religionen Angst zu haben.

Suchen Sie gemeinsam nach Informationen zu der Gruppe, über die Sie sprechen. Sie können möglicherweise auch zu einem besseren Verständnis der Probleme und Strategien gelangen, von denen die radikalen Terrorist:innen angetrieben werden, und eine neue Sicht auf die Probleme sowie Lösungen des Konflikts entwickeln. Toleranz und Inklusion beginnen zu Hause, wobei Schule und Ausbildung entscheidend zu unseren Versuchen, eine tolerantere Welt zu schaffen, beitragen. Erzieher:innen und Familien können Entmenschlichung, Vorurteilen und Stereotypisierung vorbeugen.

Warum wollten manche Menschen in unser Land kommen?

In einer immer stärker vernetzten Welt gewinnt das kontroverse Thema der Migration immer mehr an Bedeutung. Leider leben viele Menschen an unsicheren Orten, haben keinen geregelten Zugang zu Nahrung, Wasser und Gesundheitsversorgung, sind arbeitslos und arm, oder alles zusammen. Wenn Menschen unter solchen Bedingungen leben, darf es nicht überraschen, dass sie nach Möglichkeiten suchen, ihre Lebensumstände zu verbessern. Die meisten Migrant:innen erleiden auf ihrem Weg zahlreiche Entbehrungen, während sie darauf hoffen, einen gesünderen, sichereren Ort zum Leben zu finden. Jedoch besteht große Uneinigkeit darüber, was in diesen Situationen getan werden sollte.

Viele heißen Geflüchtete in ihrem Land unabhängig von der Art ihrer Ankunft willkommen, andere möchten nur diejenigen aufnehmen, die auf legalem Weg ins Land kommen, und wieder andere möchten die Einwanderung streng beschränken. In all diesen Situationen ist ein Ziel, die Sicherheit, Gesundheit und das wirtschaftliche Wohlergehen der Heimatländer zu verbessern. Hierbei handelt es sich um ein politisches und soziales Thema. Es ist wichtig, unbekannte Personen nicht pauschal zu beschuldigen und ganze Gruppen von Menschen nicht zu stereotypisieren. Die große Mehrzahl von Migrant:innen fügt anderen keinen Schaden zu und nimmt den Bürger:innen keine Arbeit weg. Tatsächlich zeigen die meisten Studien, dass Einwander:innen einen positiven Beitrag zur Gesellschaft leisten. Unabhängig von Ihrer persönlichen Meinung zum Thema Zuwanderung handelt es sich bei den betreffenden Personen um Menschen, die leiden.



Fragen von Kindern über den Tod beantworten

„Niemand hat mir jemals gesagt, dass sich Trauer so sehr wie Angst anfühlt.“

C. S. Lewis, „A Grief Observed“

Für jedes Alter gibt es eine zum Entwicklungsstand passende Version von: „Alles, was lebt, stirbt auch manchmal. Der Tod ist ein Teil des Lebens.“ Naturkatastrophen machen Kindern ebenso wie Terrorismus oder Krieg die Vorstellung und Realität des Todes bewusst. Erwachsene können durch ihr Verhalten ein Klima der Sicherheit oder Unsicherheit schaffen. Wenn Kinder auf eine Mauer des Schweigens oder unbändige Trauer treffen, fühlen sie sich vielleicht nicht in der Lage, Fragen zu stellen. Erwachsene müssen eine Atmosphäre schaffen, in der die Gefühle, Fragen und Bedürfnisse der Kinder berücksichtigt werden. Kinder reagieren darauf, wie die Erwachsenen in ihrem Umfeld auf den Tod und das Sterben reagieren. Die persönlichen Gefühle und Verhaltensweisen, die sie erleben, schaffen ein Klima der Sicherheit oder Unsicherheit.

Warum sterben Menschen (oder Tiere)?

Auch wenn es sehr traurig ist, wenn Menschen oder Tiere, die uns etwas bedeuten, sterben, müssen wir uns daran erinnern, wie wunderbar es war, unsere Zeit mit ihnen zu verbringen, und sie in unserer Erinnerung lebendig halten. Kinder im Alter von unter 3 Jahren erleben den Tod eines geliebten Menschen als beunruhigende Abwesenheit oder das Vorhandensein von Traurigkeit oder emotionaler Unruhe in ihrem Umfeld. Sie benötigen ganz einfach unsere Präsenz, Herzlichkeit und Stärke. Ältere Kinder brauchen dasselbe, aber auch unser Verständnis für ihre Gefühle.

Für Vorschulkinder ist der Tod ein weiteres Mysterium des Lebens. Wenn eine Person stirbt, die sich um sie gekümmert hat, fühlen sie sich häufig alleingelassen. Die Abwesenheit dieser Person ist das Entscheidende, da sie die Endgültigkeit des Todes oder die emotionale Bedeutung des Trauerns nicht verstehen. Der Tod anderer ist vor allem deswegen von Bedeutung für sie, weil er von Bedeutung für uns ist; er macht sie traurig, weil er uns traurig macht. In einer klassischen Folge der Sesamstraße musste Bibi nach dem relativ plötzlichen Tod des Schauspielers, der Mr. Hooper spielte, mit dem Tod der beliebten Figur klarkommen. Gordon erzählte ihm behutsam, dass Mr. Hooper gestorben war und in unserer Erinnerung weiterleben würde. Bibi stellte Fragen und war sehr traurig. Am nächsten Tag jedoch sah Bibi Gordon wieder und fragte ihn, wo er Mr. Hooper finden könne. Gordon erinnerte ihn behutsam daran, dass Mr. Hooper verstorben war und nicht wiederkommen würde. Mit erstickter Stimme fragte Bibi: „Nie mehr?“ und brach in Tränen aus.

Da kleine Kinder denken, dass sich die Welt um sie dreht, könnten sie auf die Idee kommen, dass sie einen Todesfall verursacht haben. Man muss ihnen versichern, dass die Abwesenheit der Person nicht auf ihre eigenen Taten oder Gefühle zurückzuführen ist.

Ältere Kinder verstehen, dass der Tod dauerhaft ist und teilen unseren Kampf, mit den Gründen dafür klarzukommen: „Warum jetzt?“ „Wie können wir weiterleben und darüber hinwegkommen?“ Ihre Trauer und Traurigkeit können genauso intensiv wie unsere eigene sein, wenn sie die verstorbene Person geliebt haben. Sie können sich bereits mit dem von anderen empfundenen Verlust identifizieren. Das Wissen, dass der Tod endgültig ist, kann sie dazu bringen, sich über ihren eigenen Tod und das mögliche Ableben von Menschen, die sie kennen, Gedanken zu ma-

chen. Sie können denken, dass der Tod eine Strafe für die Verstorbenen oder ihre Angehörigen ist.

Vor und nach dem Tod einer geliebten Person Bücher zu lesen und sich darüber zu unterhalten, kann Kindern dabei helfen zu verstehen, dass der Tod ein Teil des Lebens ist. Darüber hinaus ist der Tod für Kinder im Schulalter einfach interessant. Sie sind häufig fasziniert von der Ursache und den Einzelheiten des Todes und seiner Folgen. Sie verstehen den Tod als körperliche Erfahrung und machen sich häufig Gedanken über den Körper, wie es auch viele Kinder im Vorschulalter tun würden: Was ist mit ihnen geschehen? Was wird jetzt mit ihnen geschehen?

Kinder und Familien, die den Tod eines geliebten Menschen unter traumatischen Umständen erleben oder erlebt haben, benötigen die Unterstützung durch den erweiterten Familienkreis und Freund:innen. Sie sollten auch die Angebote von Arbeitgeber:innen und Institutionen des Gemeinwesens in Anspruch nehmen.

Fragen von Kindern über Armut beantworten

Es gibt Kinder und Familien auf der ganzen Welt, die nicht genug zu essen oder keine Unterkunft haben. Die meisten Armen arbeiten hart, bekommen jedoch nur sehr wenig Geld dafür; sie entstammen zumeist nicht Familien, die Geld auf der hohen Kante haben. Manche Menschen leben in Gegenden, wo es nur wenig Arbeit gibt und das Land oder Klima die Landwirtschaft erschwert. In manchen Regionen der Welt und sogar in Teilen von Amerika sind fast alle arm.

Die meisten armen Leute und alle armen Kinder sind nicht selbst schuld an ihrer Armut.

Tatsächlich gibt es Fälle, in denen Menschen, die arm sind oder waren, über viele Stärken verfügen, die Besserverdienende nicht haben, wie die Fähigkeit, unter widrigen Bedingungen zu überleben, Großzügigkeit und Fürsorge sowie Verbundenheit mit anderen. Beispielsweise spenden Menschen mit geringem Einkommen einen viel größeren Teil ihres Einkommens für wohltätige Zwecke als wohlhabende Menschen.

Welche Antworten Sie älteren Kindern geben, hängt von Ihren politischen Ansichten und Ihrer Religion ab. Wir sind uns jedoch alle einig, dass die Familie auf die eine oder andere Art sehr wichtig ist. Kinder werden in bestimmte Lebensumstände hineingeboren. Manchmal spielt Glück eine wesentliche Rolle. Manchmal treffen die Menschen schlechte Entscheidungen. Sie denken vielleicht, dass arme Menschen stärker wirtschaftlich unterstützt werden müssen. Oder Sie denken, dass Kultur viel mehr damit zu tun hat als Ökonomie und sich die Denk- und Verhaltensweisen von armen Leuten ändern müssen. Die meisten Menschen glauben, dass ein Zusammenhang zwischen Ökonomie und Kultur besteht.

Wie kann ich Menschen helfen, die nicht so viel haben wie ich?

- Behandelt sie wie Menschen, die Freundlichkeit und Mitgefühl verdient haben. Erkennt ihre Stärken, Chancen und ihr Potenzial.
- Sammelt Geld für Menschen, die aufgrund von Katastrophen oder Krieg bedürftig sind.
- Spendet, was ihr nicht braucht, an die armen Leute in eurer Stadt oder gebt etwas für Tafeln, Kleidersammlungen und Feiertagsaktionen.

- Unterstützt eine Organisation wie Habitat for Humanity, die Häuser für Obdachlose baut, oder Heifer International, die arme Gemeinschaften dabei unterstützt, ihre Lebensmittel selbst zu produzieren.
- Tragt dazu bei, falsche Darstellungen und Stereotype abzubauen, indem ihr arme Menschen nicht verurteilt oder denkt, dass sie faul, dumm oder böse sind.
- Habt ihr noch weitere Ideen?

Fragen von Kindern über ethnische Zugehörigkeit und Vorurteile beantworten

„Ich habe meine Mami gefragt, warum wir keine armen Leute und keine Schwarzen kennen. Sie sagte, dass diese Leute woanders leben. Ich sagte, dass wir genug Platz haben, sodass eines von den traurigen Kindern aus dem Fernsehen bei uns wohnen könnte.“

JACKSON, 6 JAHRE

Weshalb haben viele arme Menschen und Opfer von Katastrophen im Fernsehen eine dunkle Hautfarbe?

Viele Kinder sind daran gewöhnt, Bilder von leidenden ethnischen Minderheiten zu sehen. Der Tsunami in Asien betraf viele Küstengebiete, in denen viele der Einwohner eine dunkle Hautfarbe hatten. Ebenso werden in den Medien viele Bilder von sehr armen Menschen in Afrika gezeigt, deren Leiden durch Wetterphänomene (Dürre, Überschwemmung), Gewalt oder Krankheiten verursacht wird.

Auch wenn Armut farbenblind ist, wird sie im Fernsehen häufig nicht so dargestellt. Weiße Landwirt:innen, die um ihre Existenz kämpfen, oder weiße Arbeitnehmer:innen an der Armutsgrenze werden nicht häufig in den Medien gezeigt, und dennoch gibt es sie.

Umgekehrt sind auch viele dunkelhäutige Menschen nicht arm, und dabei handelt es sich nicht nur um Prominente wie Oprah Winfrey, Profisportler:innen oder Musikstars. Betreuungspersonen, Rechtsanwält:innen, Ärzt:innen, Geschäftsleute und Arbeiter:innen aller Art kommen aus allen ethnischen Gruppen.

Was sind Vorurteile? Weshalb sagen Menschen Böses über andere Menschen, die sie nicht einmal kennen?

Ein Vorurteil ist, wenn man negative Gefühle oder Ideen über eine ganze Gruppe von Menschen hegt, ohne wirklich viel über sie zu wissen. Es beruht üblicherweise auf Ignoranz (Nichtwissen), Angst (sie könnten mir weh tun oder meine Sachen wegnehmen), Hass (ich mag Dinge an ihnen nicht) und manchmal auf unserer eigenen Unsicherheit (ich fühle mich besser, wenn ich denke, dass ich besser als sie bin).

Hat euch schon einmal jemand wegen eurer Kleider, eurer Haare oder nur deshalb aufgezo-gen, weil ihr ein Mädchen oder ein Junge seid oder eine andere Hautfarbe habt? Oder vielleicht wurdet ihr schon einmal aufgezo-gen, weil ihr anders begabt seid und etwas nicht tun konntet. Oder andere Kinder haben euch nicht mit ihnen spielen lassen. Stellt euch vor, dass das sehr oft geschieht, und zwar nur wegen eurer Hautfarbe.



Überall gibt es Menschen, die anders behandelt werden, weil sie anders aussehen oder klingen oder anders begabt sind. Aber niemand sollte sich schlecht fühlen müssen, nur weil er oder sie anders aussieht.

Was ist Rassismus und woraus entsteht er?

Rassismus bedeutet, dass man eine Gruppe anderer Menschen schlecht behandelt, weil sie anders aussehen und sich anders verhalten als man selbst. Manchmal wird eine Gruppe von einer ganzen Gemeinschaft, einer Stadt, einem Staat oder einem Land schlecht behandelt.

Rassismus ist nur einer von vielen Gründen für Vorurteile. Manchmal werden Menschen aufgrund ihrer Religion oder ethnischen Zugehörigkeit diskriminiert. Jüdische Menschen haben im Laufe der Geschichte immer wieder und in vielen Ländern Diskriminierung erfahren. In den USA wurden Menschen irischer und italienischer Abstammung vor 100 Jahren schlecht behandelt, zumindest teilweise weil sie katholisch waren. Es gibt in allen gesellschaftlichen Gruppen Menschen, die Vorurteile hegen und Menschen, die anders sind als sie selbst, schlecht behandeln.

Es gibt aber auch viele Gruppen, die sich dafür stark machen, Vorurteile und Rassismus zu beenden. Sie hören zu, wenn Menschen über ihre Gefühle sprechen, versuchen, andere dazu zu bringen einzusehen, dass es falsch ist, andere schlecht zu behandeln, und erlassen Gesetze, die Menschen davon abhalten sollen. Habt ihr weitere Ideen, wie wir Rassismus beenden können?

Weshalb sind manche Menschen im Fernsehen so wütend?

Bei einer schlimmen Katastrophe machen die Menschen viel durch. Sie haben vielleicht nicht genug zu essen und zu trinken. Sie sind müde. Sie sind vielleicht verängstigt und wissen nicht, was als Nächstes passieren wird. Sie müssen vielleicht wieder und wieder auf Hilfe warten oder einfach sehr lange darauf warten

zu erfahren, was vor sich geht. Sie fragen sich, ob überhaupt Hilfe kommt. Manchmal sind sie so frustriert, dass sie selbst auf die Menschen wütend werden, die versuchen, ihnen zu helfen. Manchmal haben sie das Gefühl, dass die für die Hilfe verantwortlichen Menschen nicht wissen, was sie tun oder nicht ihr Bestes geben. Im Fernsehen werden wütende Menschen gezeigt, weil das dramatischer ist, als Menschen zu zeigen, die ohne Wut zurechtkommen oder stärker resignieren. Wart ihr jemals so frustriert, dass ihr wütend geworden seid?

Weshalb sind manche Menschen im Fernsehen so traurig?

Bei allen Krisen und Katastrophen haben die Menschen Angst und erleiden vielleicht schlimme Verluste. Sie können einen geliebten Menschen, ihr Haustier, ihr Haus oder sogar ihr ganzes Stadtviertel verlieren. Sie wissen vielleicht nicht, was sie jetzt tun können oder wie sie morgen leben sollen. Was wird mit ihnen geschehen?

Wir hoffen, dass den meisten Menschen geholfen wird, sodass ihre Zukunft besser aussieht. Viele werden herausfinden, dass ihre Angst unbegründet war – dass die Menschen, Orte oder Haustiere, um die sie sich gesorgt haben, keinen Schaden genommen haben und sie mit den meisten davon wiedervereint werden. Andere, die viel verloren haben, werden mit der Zeit feststellen, dass die Traurigkeit und der Schmerz nachlassen. Sie vermissen, was sie verloren haben, erinnern sich aber an die guten Zeiten mit den Menschen, Orten oder Haustieren, die in ihrer Erinnerung weiterbestehen. Sie finden die Hoffnung auf ein besseres Leben wieder.

„Wenn ich groß bin, werde ich Hubschrauberpilot oder gehe zur Armee, und ich werde ein Haus auf einem Berg bauen, das so stabil und so groß ist, dass meine Mama und meine Geschwister sicher und glücklich sein werden. Wir werden so viel Essen und Wasser haben, wie wir wollen.“

ARTHUR, 8 JAHRE

Wie können Menschen weitermachen, nachdem sie so viel verloren haben?

Menschen sind erstaunlich! Jeder von uns trägt in sich einen starken Willen, weiterzumachen, auch wenn schreckliche Dinge passieren. Manchmal scheint dieser Wille schwierig zu finden, wenn wir traurig sind, leiden oder beinahe alles verloren haben. Menschen brauchen andere Menschen, die ihnen helfen, diesen Willen wiederzufinden. Familie, Freunde und andere Menschen wie du und ich können versuchen, den Menschen zu helfen, die bedürftig sind und leiden. Habt ihr euch schon einmal so schlecht gefühlt, dass ihr nicht mehr weitermachen wolltet? Was würdet ihr tun, wenn ihr euer Zuhause verloren hättet?

Wie können wir uns sicher fühlen und in Sicherheit sein? (für Familien)

Kindern, die eine Katastrophe direkt oder indirekt miterlebt haben, muss versichert werden, dass sie in Sicherheit sind. Sie haben erfahren, dass die Naturgewalten furchtbar sein können. Sie müssen jetzt wissen, dass ihnen kein Orkan, keine Überschwemmung, kein Tornado oder Erdbeben Schaden zufügen kann, wenn sie die Natur respektieren und vorbereitet sind. Sie müssen das Gefühl bekommen, aus eigener und der Anstrengung der zuständigen Erwachsenen in ihrem Umfeld alles

unter Kontrolle zu haben. Der Schlüssel dazu, sich sowohl sicher zu fühlen als auch in Sicherheit zu sein, ist die richtige Vorbereitung. Je stärker auch ganz kleine Kinder an der Planung von Sicherheitsmaßnahmen beteiligt werden, desto eher können sie Naturkatastrophen als einen beherrschbaren Teil ihres Lebens ansehen. Evakuierungen bei einer Brand- oder Tornadoübung können fast zu einem Familienereignis werden, auch wenn sie ein bisschen beängstigend sind.

Den Familienrat einberufen:

Familien müssen sich vorbereiten und planen, was passieren könnte. Sprechen Sie darüber, auf welche Situationen sich die Familie vorbereiten muss. Sprechen Sie auch über die Rettungskräfte und Helden, die der Familie im Falle einer Katastrophe helfen.

Einen Familienplan erstellen:

Erstellen Sie gemeinsam einen Familienplan, in dem steht, was die Familie tun muss, um in Sicherheit zu sein:

- Entscheiden Sie, was im Voraus getan werden soll, um besser vorbereitet zu sein, und wer kontaktiert werden soll (Familie, Freund:innen, Kontakte bei der Arbeit und in der Schule).
- Erstellen Sie eine Notfallkontaktliste von Familie, Freund:innen, Schulen, Ärzt:innen, Tierärzt:innen, Polizei, Feuerwehr und Versicherungsvertreter:innen. Bewahren Sie diese an einem zentralen Ort und Kopien davon an anderen Orten auf.
- Erstellen Sie eine Sicherheitskarte mit folgenden Angaben:
Wo man sich während einer Katastrophe im Haus aufhalten soll, wenn geraten wird, zu Hause zu bleiben > Evakuierungspläne einschließlich Angaben, wohin im Viertel oder außerhalb man gehen soll > Wie und wo man sich melden kann, wenn die Familie voneinander getrennt wird.
- Erstellen Sie einen Überlebensplan für die Haustiere einschließlich Szenarien, ob das Haustier mitgenommen oder zurückgelassen werden soll.
- Benennen Sie Personen, die sich um die Kinder kümmern sollen, falls die Eltern nicht mehr in der Lage dazu sind.
- Belegen Sie einen Erste-Hilfe-Kurs.

Ein Sicherheitspaket für die Familie zusammenstellen:

Entscheiden Sie gemeinsam, was das Paket enthalten soll, wo es aufbewahrt wird und wie Sie es auf dem neuesten Stand halten, damit es bei Bedarf auch verwendbar ist. Je nach Art der in Ihrer Gegend am häufigsten vorkommenden Naturkatastrophen gibt es Vorschläge im Internet.

Einige Beispiele dafür, was das Sicherheitspaket enthalten könnte:

- Taschenlampen und Batterien
- Feuerzeuge und Streichhölzer
- Kerzen
- Erste-Hilfe-Set
- Wasser (mindestens zehn Liter pro Person)
- Set oder Tabletten für die Wasserreinigung
- Lebensmittel (teilweise unverderblich)

- Schlafsäcke oder Decken
- Radios und Batterien
- Eine Plane
- Campingbedarf (Zelt, Laterne, Kocher, Schlafsäcke)
- Bargeld
- Arzneimittel und benötigte medizinische Ausrüstung
- Zusätzliche Kleidung
- Leere Benzinkanister
- Müllbeutel aus Kunststoff
- Kopien wichtiger Dokumente
- Fotos von Familienmitgliedern und Haustieren
- Namen und Telefonnummern wichtiger Personen: Familie, Freund:innen, Ärzt:innen und Tierärzt:innen
- Haustier-Überlebenspaket mit Nahrung und Wasser, Arzneimitteln, Tragetasche und Leine, Tierspielzeug, Plastiktüten

Lassen Sie jedes Kind ein „eigenes Sicherheitspaket“ zusammenstellen:

Lassen Sie Kinder ihre eigenen Taschen packen. Lassen Sie sie mit Ihrer Hilfe entscheiden, was in die Tasche kommt (und lassen Sie auch etwas Raum für kindliche Logik). Möglicher Inhalt:

- Taschenlampen und Batterien
- Snacks und Wasser
- Lieblingsdinge wie Plüschtiere und Spielzeug, ein Kissen oder eine Decke, Kleidung, Bücher und Spiele
- Batteriebetriebenes Radio und Batterien
- Pfeife
- Kamera
- Tagebuch
- Schreibzeug und Künstlerbedarf

Übungen durchführen:

Üben Sie, was im Falle einer möglichen Naturkatastrophe oder eines Feuers zu tun ist. Weisen Sie jedem Kind, das im Vorschulalter oder älter ist, eine Rolle zu. Auch wenn es für Sie vielleicht beängstigend klingt, bestärkt es die Kinder und gibt ihnen Sicherheit, wenn sie sich Fertigkeiten und Wissen aneignen.

Einen Hilfsplan erstellen:

Kinder (und Erwachsene) werden sich stärker fühlen, wenn sie nicht nur das Gefühl haben, in Sicherheit zu sein, sondern auch anderen während oder nach einer Krise helfen können. Packen Sie vielleicht etwas mehr Lebensmittel, Wasser und Vorräte für andere ein.

Kindern helfen, zu wachsen und zu gedeihen

Was Menschen, die mit Kindern arbeiten, tun können

Betreuungspersonen und andere Erwachsene, die mit Kindern arbeiten, werden mit vielen schwierigen Problemen konfrontiert. Beim Leben in einer Gruppe ist es unvermeidlich, dass man unterschiedliche Standpunkte akzeptiert oder mit einander in Einklang bringt. Wir alle zeichnen uns bei unserer Arbeit mit Kindern nicht nur durch unsere Persönlichkeiten und Emotionen aus, sondern auch durch unsere politischen, religiösen und sonstigen Standpunkte. In den Nachrichten kann es von Geschichten über Leute und Ereignisse wimmeln, über die wir eine klare Meinung haben oder nur sehr wenig wissen.

Krisen können das Beste und das Schlimmste in jedem von uns ans Tageslicht bringen. Das Schlimmste: Egoismus und zu einfache Antworten, Schuldzuweisungen, Vermeidungsverhalten, Vorurteile oder Weitermachen, als wäre nichts geschehen. Das Beste: Rücksichtnahme, Zuwendung, Freundlichkeit, Mut und die Möglichkeit, Kindern wichtige Erkenntnisse zu vermitteln. Kinder lernen daraus, wie Menschen und Gemeinschaften in Krisenzeiten reagieren. Erwachsene müssen Vorbild sein und die folgenden Dinge lehren:

Rücksichtnahme: Wir müssen uns anstrengen zu verstehen, was andere denken, und eine umfassendere Sichtweise entwickeln, die die Natur und ihr Verhältnis zu den Menschen auf der Welt berücksichtigt.

Zuwendung: Wir sind nicht allein. Wir leben in einer Gemeinschaft von Kindern und Familien. Für unsere gemeinsame Zukunft ist es wichtig, dass wir uns um einander kümmern.

Freundlichkeit: Menschen hier und auf der ganzen Welt leiden, und wir alle können ihnen irgendwie helfen.

Mut: Es erfordert Mut, sich den Naturgewalten entgegenzustellen und Unterschiede zu akzeptieren. Es erfordert Mut, anderen in Verwirrung, Angst, Verlust oder Trauer zu helfen, während wir noch mit unseren eigenen Gefühlen kämpfen.

Lernen: Es hilft uns und anderen, wenn wir mehr über die Natur, Menschen und Kulturen auf der ganzen Welt und die Welt unmittelbar um uns herum erfahren.

Verantwortung: Es ist unser Planet, unsere Gesellschaft und unsere Gemeinschaft. Wir müssen die Welt gut behandeln, in der wir heute leben und die wir unseren Kindern hinterlassen werden. Schaffen Sie Gelegenheiten zur Zusammenarbeit, z. B. Projekte, Aufgaben und Entscheidungen. Helfen Sie Kindern dabei, ihre eigenen Lösungen für Meinungsverschiedenheiten zu erarbeiten.

Einen neuen Lehrplan entwickeln: Gestalten Sie Projekte auf der Grundlage der gegenwärtigen Interessen und Anliegen der Kinder.

Aus Konflikten lernen: Nutzen Sie Meinungsverschiedenheiten in nah und fern, um mehr über Konfliktlösung, Akzeptanz und Selbstbeherrschung zu erfahren. Bieten Sie Materialien an, die das Kinderspiel und den Ausdruck ihrer Gefühle und Gedanken fördern. Kinder müssen Probleme bewältigen; lassen Sie Fantasienspiele und Kunst zu, solange sie anderen nicht schaden.



Unterschiede gutheißen: Fordern Sie mehr als nur Akzeptanz und Toleranz. Erforschen Sie unterschiedliche Identitäten, Kulturen und Weltanschauungen und heißen Sie sie gut. Machen Sie auf Ungerechtigkeit und Unrecht im Alltag und in den Nachrichten aufmerksam. Finden Sie Hoffnung und Gutes auch in dunklen Momenten: Zuwendung, Hilfe, Mut, Toleranz und Mitgefühl.

Kindern helfen, etwas zu tun, und gemeinsam mit ihnen etwas tun: Schreiben Sie Briefe, versenden Sie Bilder, sammeln Sie Geld und vernetzen Sie sich mit anderen. Beteiligen Sie sich an humanitären Aktionen: Internationale und nationale Hilfsaktionen benötigen immer Unterstützung. Fördern Sie Empathie, indem Sie geschützte und respektvolle Diskussionen über Gefühle des Leidens, Angst, Verlust und Zweifel zulassen (hier die Teilnahme niemals erzwingen). Achten Sie auf Ihre Sprache und bringen Sie den Kindern bei, auf verletzenden Sprachgebrauch zu achten. Schätzen und respektieren Sie die einzelnen Kinder und versuchen Sie nach Möglichkeit, stressreiche Situationen (neue Veränderungen, unnötige Herausforderungen) zu vermeiden.

Eltern als Partner behandeln: Informieren Sie sie laufend und beteiligen Sie sie an Ihren Bemühungen.

Während Eltern die Fragen und Aussagen ihrer Kinder als „Lernmöglichkeiten“ nutzen sollten, um ihre moralischen und religiösen Weltanschauungen und Werte zu grundlegenden Themen zu vermitteln, sollten Betreuungspersonen den Kindern bei Angst, Verwirrung oder Interesse helfen, ohne ihre eigenen religiösen oder politischen Ansichten auszudrücken.

Gelegenheiten zum Lernen anbieten:

- Erweitern Sie das Wissen der Kinder über die Natur mit Projekten und Experimenten, bei denen man etwas wachsen lässt oder Regen, Schnee, die Windgeschwindigkeit oder Temperatur misst und verfolgt.
- Bieten Sie Bilder, Musik, Filme, Essen, Kunst und Ausflüge an und laden Sie Besucher ein, um mehr über die Natur zu erfahren.

- Bieten Sie dem Entwicklungsstand entsprechende Bücher an, die sich mit Naturkatastrophen, Armut, Respekt gegenüber anderen, Konflikten und der Überwindung von Angst und widrigen Umständen befassen.
- Stellen Sie sicher, dass der Lehrplan die gegenwärtigen Interessen und Anliegen der Kinder berücksichtigt.
- Bringen Sie den Kindern den Unterschied zwischen Fakten und Meinungen bei und wie sie Informationsquellen beurteilen können.

Kindern bei Bewältigung und Erfolg helfen:

- Bieten Sie Materialien an, die das Kinderspiel und den Ausdruck ihrer Gefühle und Gedanken fördern. Kinder müssen Probleme bewältigen; lassen Sie daher Fantasienspiele und Kunst zu, solange sie anderen nicht schaden.
- Schätzen und respektieren Sie die einzelnen Kinder und versuchen Sie nach Möglichkeit, stressreiche Situationen (neue Veränderungen, unnötige Herausforderungen) zu vermeiden.

Aktive demokratische Prozesse fördern:

- Erhalten oder schaffen Sie eine demokratische Gruppe mit partizipatorischer Entscheidungsfindung. Sorgen Sie dafür, dass miteinander konkurrierende Ideen in der Gruppe diskutiert werden können.
- Schaffen Sie Gelegenheiten zur Zusammenarbeit, z. B. Projekte, Aufgaben und Entscheidungen.
- Legen Sie höchsten Wert auf die Entwicklung von Charakter und Empathie sowie das Lernen über die Umwelt und ihren Schutz.

Gute Menschen erziehen:

- Heißen Sie die Schönheit der Vielfalt gut. Erforschen und respektieren Sie unterschiedliche Identitäten, Kulturen, wirtschaftliche Unterschiede und Weltanschauungen.
- Erkennen Sie Armut, Ungerechtigkeit und Unrecht im Alltag und in den Nachrichten und machen Sie die Kinder in angemessener Form darauf aufmerksam.
- Fördern Sie Empathie, indem Sie geschützte und respektvolle Diskussionen über Gefühle des Leidens, Angst, Verlust und Zweifel zulassen (ohne die Teilnahme daran zu erzwingen).
- Achten Sie auf verletzenden Sprachgebrauch und bringen Sie den Kindern bei, darauf zu achten.
- Versuchen Sie, in jedem Unglück Hoffnung, Gutes und Mut zu finden. Helfen Sie Kindern, Zuwendung, Mut, Toleranz und Mitgefühl in sich selbst zu entdecken.

Gute Bürger erziehen:

- Helfen Sie Kindern, etwas zu tun, und tun sie es gemeinsam mit ihnen: Schreiben Sie Briefe, versenden Sie Bilder, sammeln Sie Geld und vernetzen Sie sich mit anderen.
- Beteiligen Sie die Kinder an örtlichen und weltweiten humanitären Aktionen.

Mit Familien zusammenarbeiten:

- Behandeln Sie Familien als Partner. Halten Sie Eltern und Familienmitglieder auf dem neuesten Stand und beteiligen Sie sie an Ihren Aktionen.

Traumabasierte Betreuung

Der Begriff „traumabasierte Betreuung“ wird inzwischen häufiger verwendet, aber vielen ist nicht klar, was damit gemeint ist. Einfach ausgedrückt bedeutet dies, dass bei der Betreuung eines Kindes ein Trauma und dessen Auswirkung auf Entwicklung und Verhalten berücksichtigt wird. Dies hat erhöhte Sensibilität und Individualisierung zur Folge. Wenn sich ein Kind beispielsweise aggressiv verhält, kann das weitreichende Folgen haben. Bei traumabasierter Betreuung berücksichtigen die Erwachsenen, dass Aggression ein Symptom des Traumas ist, und reagieren mit Interventionen, die Behandlung und Heilung zum Ziel haben, anstatt die Aggression einfach nur zu unterdrücken.

Auch wenn Eltern die Anzeichen eines Traumas und die Notwendigkeit traumabasierter Betreuung erkennen können, ist es dennoch wichtig, Unterstützung und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn der Verdacht besteht, dass ein Kind diese Art der Betreuung benötigt. Die ganze Familie braucht Unterstützung und Heilung. Betreuungspersonen können ein wichtiger Teil der Gemeinschaft sein, die ein Kind verdient. Die Inanspruchnahme weiterer Kompetenzen im Bereich der traumabasierten Betreuung ist für alle wertvoll, die mit Kindern arbeiten.

Stärkung des kindlichen Verständnisses der Welt

Alle Kinder, außer vielleicht die aller kleinsten, wissen, dass wir in einer großen Welt mit vielen Ländern und vielen unterschiedlichen Menschen leben. Die Welt jenseits unserer Grenzen wird bei einem internationalen Konflikt realistischer. Das Interesse an einer Krise bietet die Möglichkeit, dass Kinder mehr über die Welt und alle Menschen auf ihr erfahren und mit ihnen in Verbindung treten können. Nutzen Sie Bücher und Medien, um die Völker und Lebensräume der Welt zu erforschen. Stellen Sie älteren Kindern Gerichte aus verschiedenen Ländern vor. Bringen Sie mehr über die an Ihrer Kinderbetreuungseinrichtung oder Schule vertretenen Nationalitäten in Erfahrung.

Förderung von Toleranz und Respekt für andere

Kinder ahmen nach, was Erwachsene sagen und tun, was uns die Möglichkeit eröffnet, Inklusion zu fördern. Wenn Kinder Angst oder Feindseligkeit gegenüber einer bestimmten Gruppe von Menschen ausdrücken, können Sie sie bitten zu erläutern, was sie denken und wie sie sich fühlen. Wenn sie etwas sagen, das sich nicht so anhört, als käme es von ihnen selbst, fragen Sie behutsam nach, wo sie das gehört haben, damit Sie andere, zutreffende Informationen vermitteln können. Sprechen Sie dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechend darüber, dass alle Menschen unabhängig von ihrer Hautfarbe und Religion oder ihrem Wohnort Menschen wie wir selbst sind. Mit älteren Kindern können Sie gemeinsam Informationen über die Menschen unterschiedlicher Hautfarbe in Ihrem Land und auf der ganzen Welt sammeln.

Toleranz und Respekt für andere Kulturen beginnen zu Hause, aber Schule und Ausbildung tragen entscheidend dazu bei, eine verständnisvollere und tolerantere Welt zu schaffen. Gemeinsam können Erzieher:innen und Familien Entmenslichung, Vorurteilen und Stereotypisierung vorbeugen.

- Machen Sie sich Ihre eigenen Vorurteile bewusst und achten Sie darauf, was Sie über andere sagen. Seien Sie ein Vorbild an Respekt für Diversität.
- Schaffen Sie eine multikulturelle Umgebung bei sich zu Hause oder in Ihrer Schule und zeigen Sie, dass Sie kulturelle und soziale Vielfalt schätzen. Machen Sie die Kinder mithilfe von Büchern, Medien, Restaurants, Festivals und persönlichen Erlebnissen mit Freund:innen, Kolleg:innen und der Gemeinschaft mit anderen Kulturen und gesellschaftlichen Gruppen vertraut.
- Verwenden Sie zutreffende und gerechte Darstellungen kultureller Gruppen anstelle von Stereotypen. Stellen Sie beispielsweise Angehörige ethnischer Minderheiten dar, die weder arm noch berühmte Sportler:innen, Musiker:innen oder Prominente sind. Stellen Sie Frauen in Machtpositionen und Männer als Betreuungspersonen dar.
- Hören Sie zu und beantworten Sie die Fragen von Kindern über andere respektvoll und zutreffend.
- Verbieten Sie Stichelei oder Ablehnung, insbesondere in Bezug auf Identität, d. h. Geschlecht, Hautfarbe, ethnische Zugehörigkeit, Religion, Größe, Alter oder körperliche Eigenschaften.
- Ermöglichen Sie Erfahrungen und Gespräche, bei denen die Ähnlichkeiten zwischen den Menschen erforscht werden, und richten Sie die Aufmerksamkeit auf positive Dimensionen von Unterschieden zwischen Menschen und Kulturen und ihre Wertschätzung.
- Helfen Sie den Kindern dabei, zu lernen, dass es einen Unterschied macht, ob man einfach nur stolz auf die eigene Herkunft ist oder sich anderen überlegen fühlt.
- Bringen Sie den Kindern (und Erwachsenen) bei, Stereotype und Karikaturen zu erkennen, damit sie diese nicht unwissentlich verwenden.
- Bringen Sie den Kindern bei, wie sie eigene Vorurteile und die von anderen auf konfliktfreie Weise in Frage stellen können.
- Helfen Sie den Kindern dabei, ihr Verständnis von Recht und Gerechtigkeit zu entwickeln und Unrecht zu erkennen.
- Ermutigen Sie die Kinder zum Handeln, um ihre Gemeinschaft zu einem besseren und gerechteren Ort zu machen.

Letztendlich erfordern Respekt und Toleranz echte Beziehungen zu echten Menschen. Wir müssen uns bemühen, Kinder und Familien aus verschiedenen Kulturen zusammenzubringen, damit wir uns gegenseitig wirklich kennenlernen können.

Nach „Teaching Young Children to Resist Bias: What Parents Can Do“ (Sparks u. a., NAEYC: Washington, DC).

Das kindliche Naturverständnis und die Verbundenheit mit der Natur stärken

Unser Planet ist ein wunderbarer Ort zum Leben. Die Natur – die Erde, die Sonne, Wind, Wasser und Feuer – wirken zusammen, um uns das Leben zu ermöglichen. Aber die Natur ist viel stärker als die Menschen, und es gibt Momente, in denen Naturereignisse furchtbare Bedingungen für die Menschen schaffen. Für ein sicheres Leben ist es wichtig, den Planeten und alle seine Naturgewalten zu verstehen und zu respektieren.

Alle außer den allerkleinsten Kindern können lernen, dass die Natur eine bedeutende Rolle bei der Gestaltung und Erhaltung des Lebens auf der Erde spielt. Kinder müssen verstehen, dass alle Gewalten und Eigenschaften der Natur miteinander zusammenhängen. Die Menschen sind nur ein Teil davon. Die meisten Naturphänomene haben einen Zweck und auch die negativsten Ereignisse können positive Auswirkungen haben: Überschwemmungen verteilen beispielsweise das Erdreich auf dem Ackerland und Waldbrände geben den Anstoß für das Wachstum neuer Wälder.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie den Kindern dabei helfen können zu lernen, die Natur zu respektieren und ihre eigene Beziehung zur Erde zu ergründen:

- Gehen Sie mit den Kindern nach draußen, an Bäche, Flüsse, Seen, das Meer, auch bei schlechtem Wetter, auf Hügel und Berge, damit sie ein Gefühl der Vertrautheit und Sicherheit gegenüber den Kräften der Natur entwickeln können.
- Gärtnern Sie mit den Kindern, damit sie den Kreislauf der Natur verstehen können.
- Verwenden Sie Bücher, Medien und das Internet, um die Natur und Umweltthemen zu erforschen sowie mehr über Katastrophen zu erfahren. Erfahren Sie, welchen Zweck Überschwemmungen, Waldbrände, Erdbeben, Orkane und andere Naturphänomene im System der Natur erfüllen.
- Befassen Sie sich mehr mit Umweltschutzthemen und engagieren Sie sich für Maßnahmen, die die Natur respektieren und die Wahrscheinlichkeit einer Schädigung der Umwelt und Zerstörung der menschlichen Gesellschaft verringern.

Die Stärke und das Gute in Kindern finden

Bei Katastrophen und Krisen geht es nicht nur um Bedürfnisse. Zwar mögen Katastrophen unsere Schwächen und unsere Verwundbarkeit aufzeigen, sie können aber auch unsere Stärken, unseren Mut und unsere Güte ans Tageslicht bringen. Das gilt ebenso für Kinder. Robert Coles, der Verfasser des Buches „Children in Crisis: A Study of Courage and Fear“ (Atlantic/Little Brown, 1964, S. 329), hat bereits vor über 50 Jahren beobachtet, dass Eltern aus der Mittelschicht stärker daran interessiert waren, was gut für ihre Kinder wäre, als daran, welches Gute sie von ihnen erwarten könnten. Coles war beeindruckt vom Kontrast zu der „Güte“ und Zivilcourage, deren Zeuge er wurde, als die 6-jährige Ruby Bridges nahezu im Alleingang die Rassentrennung in den Schulen von New Orleans beendete und sich andere junge Schwarze überall in den Südstaaten in der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung engagierten, indem sie sich wütenden Mobs, Feuerweherschläuchen und Polizeihunden entgegenstellten. Seine Beobachtungen gelten auch heute noch: Viele von uns Eltern verbringen mehr Zeit damit, unseren Kindern ein angenehmes Leben zu ermöglichen, als das Gute in unseren Kindern zu suchen.

Selbst kleine Kinder können Mut und Mitgefühl zeigen und ihren Beitrag zum Gemeinwesen leisten, wenn wir sie am Leben außerhalb ihres Zuhauses teilhaben lassen. Selbst die Jüngsten können sich an Hilfsaktionen beteiligen.

Die Anerkennung ihrer individuellen Entwicklungsfähigkeit hilft Kindern nicht nur bei der Bewältigung von Herausforderungen, sondern ist wesentlich für die Erziehung von Kindern zu aktiven Mitgliedern der Gesellschaft, die sie erben.

Was geschieht jetzt? Auf eine bessere Welt hinarbeiten

In Krisenzeiten ist es wichtig, Stärke und Rückhalt in unseren Gemeinschaften, unserer Vielfalt und unserer gemeinsamen Anstrengung, auf eine bessere Welt hinzuarbeiten, zu finden. Furchtbare Naturkatastrophen, die massive Zerstörung mit sich bringen, können darauf aufmerksam machen, dass wir nur einen Planeten haben, den wir unseren Kindern hinterlassen können. Unsere Art zu leben, unser Ressourcenverbrauch und die Politik unserer Regierungen wirken sich allesamt auf die Natur aus. Kinder müssen etwas über die Natur und die Erde sowie die Naturgewalten lernen, die sich auf unser Leben und das Leben von Kindern und Erwachsenen überall auf der Welt auswirken können.

Kinder müssen Empathie und Rücksichtnahme als Urteilsgrundlage entwickeln. Sie müssen lernen, wie sie zusammenarbeiten können, um Probleme zu lösen, und auf die Stärken ihrer Familie, ihrer Gemeinschaft, des Landes und der Welt zurückzugreifen.

Eine Katastrophe oder Krise, die uns dazu anspornt, Mitgefühl zu zeigen und zu helfen, kann uns auch daran erinnern, dass Schmerz und Leid, Trauer oder Verlust nicht auf Ereignisse beschränkt sind, die die ganze Welt erschüttern. Jeden Tag benötigen Kinder auf der ganzen Welt unser Mitgefühl und unsere Unterstützung bei großen wie kleinen Tragödien und Problemen.

Im Umfeld von Kindern finden sich stets Helden. Dabei handelt es sich nicht nur um Feuerwehrleute, Polizist:innen, Rettungskräfte, das Militär und all diejenigen, die den Opfern und Überlebenden geholfen haben, sondern auch um

- Eltern, Betreuungspersonen und andere Erwachsene, die Kindern Stärke verleihen, wenn sie selbst überwältigt von ihren eigenen Gefühlen der Ungewissheit, Angst oder Trauer sind.
- Kinder, die dazu beitragen, sich selbst und ihre Familien zu schützen und ihre Tapferkeit unter Beweis stellen, selbst auf der Flucht oder bei Naturkatastrophen.
- Kinder und Erwachsene, die erkennen, dass sie einander in Krisenzeiten unterstützen können und Zeit, Energie oder materielle Ressourcen bereitstellen, um zu helfen.

Wenn der Wind heult, der Lärm ohrenbetäubend ist und die Dunkelheit heraufzieht, oder wenn die Erde bebt und sich auftut, brauchen Kinder allen Schutz und alles Licht, das wir ihnen geben können. Wir dürfen nicht vergessen, dass Kinder selbst über die Stärke und Güte verfügen, um die Welt der Zukunft zu einem besseren Ort zu machen.

TEIL III: Unterstützung für professionelle Betreuungspersonen in Krisensituationen*

Das folgende Kapitel richtet sich speziell an Lehrkräfte, psychotherapeutische Fachkräfte, Mediziner:innen und andere professionelle Betreuungspersonen. Es stellt Strategien zur Förderung ihres emotionalen Wohlbefindens in Krisenzeiten vor.

Starke, wirksame Programme werden von emotional gesunden Menschen getragen. Wir können von Betreuungspersonen und anderen nicht erwarten, dass sie eine herzliche und fürsorgliche Umgebung für Kinder schaffen, wenn sie selbst mit starken Emotionen zu kämpfen haben. Sie können etwas, über das sie selbst nicht verfügen, ganz einfach nicht geben. Dieses Kapitel eröffnet einige Perspektiven und bietet Informationen darüber, wie Sie trauernde Mitarbeiter:innen unterstützen können.

Die besonderen Bedürfnisse von professionellen Betreuungspersonen

Es ist schon viel über die Unterstützung trauernder Mitarbeiter:innen am Arbeitsplatz geschrieben worden, aber die Bedürfnisse von Betreuungspersonen unterscheiden sich aus verschiedenen Gründen stark von denen anderer Berufe:

- Die Betreuenden entwickeln enge persönliche Beziehungen zu den betreuten Personen.
- Betreuungspersonen und andere müssen ein emotional stabiles Umfeld aufrechterhalten.
- Kinderbetreuungseinrichtungen, Notunterkünfte, Krankenhäuser und vergleichbare Einrichtungen unterliegen einem steten Wandel.

Persönliche Beziehungen

Professionelle Betreuungspersonen bauen sehr enge persönliche Beziehungen zu den von ihnen betreuten Personen – Kindern wie Familien – auf. Wenn betreute Personen einen Verlust erleiden, sind die Betreuenden häufig unmittelbar betroffen. Kinder und Familien verlassen sich darauf, dass Betreuungspersonen nach einem Verlust ein sicheres, tröstliches und verlässliches Umfeld für sie schaffen, auch wenn die Betreuungsperson selbst noch ihre Gefühle über eine Situation ordnen muss.

Darüber hinaus ist die Vielfalt und Anzahl der Erfahrungen, die eine Betreuungsperson macht, viel größer als die von Mitarbeitern in anderen Branchen. An einem beliebigen Tag kann es vorkommen, dass eine Betreuungsperson ein Kind tröstet, dessen Haustier gestorben ist, einem Elternteil Mut zuspricht, der wegen der Diagnose einer Behinderung trauert, oder Eltern unterstützt, die vor einer Scheidung stehen.

Emotionale Stabilität

In vielen Berufen können Mitarbeiter:innen, die mit einem Verlust zu kämpfen haben, einfach die Bürotür hinter sich schließen und sich in die Arbeit stürzen, während die Trauerarbeit still und im Privaten geleistet wird. Betreuungspersonen haben diese Möglichkeit des Rückzugs in ein privates Büro in schwierigen Zeiten nicht. Sie sind im Klassenzimmer, in der Klinik, in der Notunterkunft usw. tätig, wo Kinder und Erwachsene ihre Präsenz, ihr Engagement und ihren Einsatz benötigen. Dies kann die emotionalen Reserven einer Betreuungsperson angreifen und potenziell zu Burnout und anderen negativen Folgen führen.

Stetiger Wandel

Mehr noch als in jedem anderen Berufszweig arbeiten Betreuungspersonen in einem sich stetig wandelnden Umfeld. Kinder und Familien kommen neu hinzu und ziehen weg. Kinder wechseln die Klasse oder die Schule. Die Personalfluktuationsrate ist tendenziell höher als in anderen Berufen. Alle diese Tatsachen können Stress und Trauer für die Mitarbeiter:innen verursachen, werden jedoch nur selten zur Kenntnis genommen.

Professionelle Betreuungspersonen können Lehrkräfte, Therapeut:innen, Klinikpersonal, Mediziner:innen, Sozialarbeiter:innen und andere sein, in Abgrenzung zu Eltern, Großeltern, Familien und sonstigen Erziehungsberechtigten.

Einen sicheren Ort für professionelle Betreuungspersonen schaffen

Diese Herausforderungen anzuerkennen und darüber zu sprechen, stellt bereits einen wichtigen Schritt zur Bewältigung von Stress bei Betreuungspersonen dar. In den folgenden Absätzen finden Sie einige genauere Ideen, wie eine kollegiale Atmosphäre geschaffen werden kann, in der Betreuungspersonen ihre Emotionen auf gesunde Weise ausdrücken können.



Was Sie tun können

Eine Gemeinschaft aufbauen

Kinderbetreuungseinrichtungen, Kliniken und Schulen unterscheiden sich wesentlich von vielen anderen Arbeitsorten. Der tägliche Gegenstand unserer Arbeit sind menschliche Beziehungen und Emotionen. Betreuungspersonen verdienen ein herzliches, angenehmes Umfeld, genauso wie die Kinder. Durch die Etablierung eines starken Gemeinschaftsgefühls **vor Eintritt einer Krise** oder eines Verlustes können wir sicherstellen, dass Betreuungspersonen die Unterstützung erhalten, die sie in schwierigen persönlichen Lagen benötigen.

Die Kultur und das Umfeld können das emotionale Wachstum der Mitarbeiter:innen entweder fördern oder es behindern. Jedes Mitglied der Belegschaft trägt dazu bei, wie sich die Gemeinschaft fühlt. Denken Sie darüber nach, wie gut Ihre Organisation das emotionale Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter:innen berücksichtigt. Es folgen einige mögliche Ideen:

- Schaffen Sie ein herzliches, einladendes Umfeld für die Mitarbeiter:innen. Dies kann abhängig von Ihrer Raumaufteilung etwas Kreativität erfordern, aber versuchen Sie, dies als Notwendigkeit und nicht als Luxus anzusehen.
- Arbeiten Sie an einer gesunden Gemeinschaftskultur in Ihrer Einrichtung. Vermeiden Sie Tratsch und ermutigen Sie die Mitarbeiter:innen, miteinander zu kommunizieren, zusammenzuarbeiten und Freundschaften zu schließen.
- Nehmen Sie sich Zeit für den Aufbau von Beziehungen. Machen Sie Ihre Erwartungen transparent und überlegen Sie, wie Sie die Verantwortung auf eine Weise verteilen können, durch die das Wachstum gefördert und Konkurrenzdenken vermieden wird.
- Planen Sie regelmäßige Gemeinschaftsaktivitäten und nutzen Sie Personalkonferenzen effektiv, um eine Gemeinschaft aufzubauen.

Vorbereitet sein

- Denken Sie an die bereits beschriebenen Aufgaben der Trauer sowie die allgemeinen Tipps zur Unterstützung von Erwachsenen.
- Bleiben Sie auf dem Laufenden, damit Sie Fragen zu Versicherungen, Sozialleistungen und krankheitsbedingten Fehlzeiten beantworten können.

Ideen für besondere Situationen

Wenn Mitarbeiter:innen einen Verlust erleiden

- **Reagieren Sie umgehend.** Nehmen Sie so bald wie möglich Kontakt zur betreffenden Person auf, wenn Sie von einem Verlust, einer Erkrankung, einem Todesfall oder einem anderen Trauma erfahren. Drücken Sie Ihr Mitgefühl aus und fragen, Sie was Sie tun können, um zu helfen. Hören Sie zu und respektieren Sie ihre Wünsche, insbesondere in Bezug auf das, was Sie anderen mitteilen dürfen. Verschicken Sie eine Beileidsbekundung wie Blumen oder eine persönliche Botschaft. Fragen Sie nach einiger Zeit wieder nach, z. B.: „Es ist jetzt schon ein paar Wochen her, dass David gestorben ist. Wie geht es Ihnen?“



- **Vermeiden Sie Vermutungen.** Trauer kennt keinen geordneten Zeitablauf. Nehmen Sie nicht einfach an, dass Mitarbeiter:innen „von selbst“ über ihre Trauer hinwegkommen. Bei den meisten Menschen lässt der Schmerz der Trauer mit der Zeit nach, aber der Verlust bleibt immer spürbar. Bieten Sie stets Gelegenheiten zur Kommunikation. Zeigen Sie Verständnis, wenn Mitarbeiter:innen anfangs nicht die gewohnte Leistung zeigen. Seien Sie geduldig und sensibel. Sprechen Sie über mögliche Lösungen. Beispielsweise könnte eine andere Lehrkraft die Gruppengespräche organisieren oder andere Aufgaben übernehmen, die viel Energie oder Interaktion mit anderen erfordern.
- **Organisieren Sie Veränderungen am Arbeitsplatz.** Unmittelbar nach einem Verlust brauchen Mitarbeiter:innen vielleicht Urlaub. Bleiben Sie mit den betreffenden Mitarbeiter:innen in Kontakt. Achten Sie auf Anzeichen dafür, dass zusätzliche Unterstützung erforderlich ist; solche Anzeichen können häufige Fehlzeiten oder Zuspätkommen, Verlust des Interesses an der Arbeit oder verminderte Leistungsfähigkeit sein. Warten Sie nicht zu lange ab. Ermutigen Sie die Mitarbeiter:innen, die Angebote der Personalabteilung in Anspruch zu nehmen.
- **Erkennen Sie die Auswirkungen auf Mitarbeiter:innen.** Wenn ein Familienmitglied oder ein anderer geliebter Mensch einer Mitarbeiterin oder eines Mitarbeiters stirbt, sollten Sie sich zuallererst um sie oder ihn kümmern. Vergessen Sie jedoch nicht, dass andere Mitarbeiter:innen je nach Enge der Beziehung ebenfalls betroffen sein können. Es kann auch vorkommen, dass Sie selbst mit der betreffenden Person trauern. All diese Reaktionen sind zwar schwierig, sind aber auch ein Beleg dafür, dass Sie enge Beziehungen geknüpft haben und ihre Mitarbeiter:innen füreinander da sind. Konzentrieren Sie sich darauf, diese Beziehungen zu stärken und Rückhalt zu bieten.

Wenn Mitarbeiter:innen erkranken

Wenn eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter schwer erkrankt, kann sich dies auf die Gemeinschaft als Ganzes auswirken. Sie und Ihre Kolleg:innen können intensive Trauer empfinden, sich fragen, wie Sie helfen können, oder sich Sorgen darüber machen, wie sich diese Veränderungen auf Ihr Team auswirken werden. Es ist wichtig, dass Sie sich selbst – und Ihrer Belegschaft – gestatten, zu trauern und einander zu helfen, während Sie sich weiterhin um die Kinder und die sonstigen täglichen Verpflichtungen kümmern. Es folgen einige Ideen:

- **Erwarten Sie eine Vielzahl von Reaktionen und Emotionen.** Abhängig davon, wie eng Ihre Beziehungen untereinander sind, können Sie und Ihre Mitarbeiter:innen intensive Traurigkeit oder Sorge empfinden.
- **Respektieren Sie die Privatsphäre der erkrankten Person.** Diese muss entscheiden, wie viel sie oder er den anderen über die Krankheit erzählen möchte. Kommunizieren Sie eindeutig, damit Sie die Wünsche der betreffenden Person verstehen. Fragen Sie immer um Erlaubnis, bevor Sie Informationen teilen.
- **Erwägen Sie Anpassungen der Arbeitslast.** Die Mitarbeiterin oder der Mitarbeiter braucht vielleicht Urlaub oder ist gegebenenfalls nicht in der Lage, alle üblichen Pflichten zu erfüllen. Sprechen Sie mit der Belegschaft darüber, wie Sie diese Pflichten umverteilen können, damit die Betreuung der Kinder nicht beeinträchtigt wird, die Belegschaft sich jedoch unterstützt fühlt und in der Lage ist, mit diesen Veränderungen umzugehen. Lassen Sie die Mitarbeiter:innen wissen, dass Sie ihre Anstrengungen schätzen, achten Sie jedoch auf Anzeichen dafür, dass sich Einzelne zu viel zumuten. Erwägen Sie zusätzliche Hilfe.
- **Fragen Sie, wie Sie helfen können.** Sprechen Sie mit der Mitarbeiterin oder dem Mitarbeiter darüber, wie das Team am besten helfen kann. Nach einem chirurgischen Eingriff oder einer Behandlung können viele Besucher oder E-Mails beispielsweise zu viel für jemanden sein, während einige wenige Karten, ein Essen oder ein Geschenkgutschein gut ankommen. Laden Sie die betreffende Person auch weiterhin zu Zusammenkünften wie z. B. Betriebsfeiern ein. Halten Sie die Person über das Geschehen am Arbeitsplatz auf dem Laufenden. Ermutigen Sie andere Teammitglieder, mittels E-Mails, Anrufen oder kurzen Besuchen mit der betreffenden Person in Kontakt zu bleiben oder bestimmen Sie eine Kollegin/einen Kollegen als Kontaktperson.

Was ist mit MEINER Welt passiert? Kindern bei der Bewältigung von Naturkatastrophen und anderen Unglücken helfen ist eine Ressource für Eltern, Betreuungspersonen und alle, die mit Kindern arbeiten.

Was ist mit MEINER Welt passiert? soll Erwachsenen dabei helfen, eine Vorstellung von der Sichtweise von Kindern – vom Säugling bis zum Teenager – zu bekommen und ihre Verwirrung, ihre Angst, ihre Trauer und ihre Schwierigkeiten beim Verständnis dessen zu verstehen, weshalb die Naturgewalten die uns bekannte Welt ganz plötzlich durcheinanderbringen oder zerstören können. Es soll denen, die eine Katastrophe unmittelbar er- und überleben, und den Kindern, die diese aus der Ferne erleben und sich fragen, wie es sich wohl anfühlt oder ob ihnen Ähnliches passieren könnte, gleichermaßen helfen.

Außergewöhnliche Ereignisse wie diese sind eine Prüfung für uns alle als Bürger und Menschen dieser einen Welt. Sie fordern uns als Eltern, sowohl als Beschützer:innen unserer Kinder als auch als ihre Betreuungspersonen, die sie zu aufgeklärten und mitfühlenden Erwachsenen erziehen möchten. Die Art und Weise, wie wir Kindern bei Ihren Fragen, Anliegen und Ängsten helfen und diese unvermeidlichen Momente nutzen, um daraus zu lernen, trägt zumindest teilweise dazu bei, zu welchen Menschen sie heranwachsen.

Über den Verfasser der Originalausgabe

Der verstorbene Jim Greenman war leitender Vizepräsident für Bildung und Programmentwicklung bei Bright Horizons Family Solutions, dem weltweit führenden Anbieter für arbeitgeberfinanzierte frühkindliche Betreuung und Bildung. Er ist der Verfasser von ***What Happened to the World: Helping Children Cope with Turbulent Times*** und zahlreichen weiteren Büchern und Artikeln.

© 2021 Bright Horizons Family Solutions LLC

pme Familienservice GmbH
Flottwellstraße 4-5
10785 Berlin

info@familienservice.de
www.familienservice.de

Februar 2023



Service-Hotline

0800 801007080

kostenfrei

