

PRESSEMITTEILUNG

Kinderschutzbund und FreiesBeratungsZentrum helfen in der Krise

Mit Kindern über Krisen sprechen – 4 Tipps für Eltern und Bezugspersonen

Kinder sind im Alltag, wie wir Erwachsenen, unterschiedlichen Stressoren ausgesetzt. Neben Konflikten in der Schule, mit Freunden oder in der Familie stellen auch gesellschaftliche Krisen oft eine Belastung dar. Ob die Corona Pandemie, die Klimakrise oder der aktuelle Krieg in der Ukraine. Ein hohes Stresserleben, welches beispielsweise durch dauernde Angst- und Ohnmachtsgefühle entsteht, kann sowohl psychische als auch physische Folgen haben.

Jedes Kind geht individuell mit Krisen um. Dabei ist unter anderem entscheidend, wie resilient die Kinder sind. Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit, also die Fähigkeit mit belastenden Situationen umzugehen durch die Nutzung vorhandener Ressourcen. Entscheidend für eine starke Resilienz ist auch, wie das Umfeld diese Situationen aufgreift und auf diese reagiert. „Wir erleben in unserer Arbeit einerseits vermehrte Anfragen in Bezug auf den erzieherischen Umgang mit den aktuellen Geschehnissen. Andererseits stellen auch die Kinder selbst Fragen zu dem Thema und machen sich oft Sorgen“, so Franziska Waldmann vom FreienBeratungsZentrum.

Wenn Eltern und Bezugspersonen selbst unsicher sind und ebenfalls durch die aktuelle Situation belastet, fällt es oft schwer den Kindern ein sicheres Gefühl zu geben, so Alena Bröckling vom Kinderschutzbund.

Aus diesem Grund haben wir vom FreienBeratungsZentrum Paderborn in Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund Kreisverband Paderborn folgende Tipps zum Umgang von Eltern und Bezugspersonen gegenüber Kindern mit Krisen zusammengestellt:

1. Fragen wahrnehmen, diese ernst nehmen und darauf eingehen. Fragen altersentsprechend und mit ehrlichen und einfachen Worten beantworten.
2. Gefühle aufgreifen, thematisieren und kindgerecht in den Austausch gehen.
3. Achtung! Überfordern Sie die Kinder nicht! Bilder in den Medien sowie die ungefilterte Mitteilung über eigene Ohnmachtsgefühle und Ängste können zu viel für Kinder sein. Gespräche zu Krisen sollten sich an den Bedürfnissen des Kindes orientieren.
4. Den eigenen Alltag und sich selbst nicht vergessen. Freude am Leben haben ist weiterhin erlaubt. Machen Sie bewusst auch mal Pause von der Krise.

Wenn Sie weitere Fragen zu diesem Thema haben oder sich unsicher sind, ob Ihr Kind professionelle Hilfe benötigt, melden Sie sich gerne in unserer Beratungsstelle:

FreiesBeratungsZentrum Paderborn, Nordstr. 6-8, 33102 Paderborn, 05251 150950

Mo-Do 9-16 Uhr und Fr. 9-12 Uhr

Wer finanziell unterstützen möchte, kann dies mit einer Spende an den Deutschen Kinderschutzbund Kreisverband Paderborn mit dem Stichwort „Ukraine“ tun. Alle Spenden diesbezüglich werden beim Landesverband gesammelt und von dort aus weitergeleitet, sodass die Gelder bei den betroffenen Kindern und ihren Familien ankommen.

Verbundvolksbank OWL IBAN DE75 4726 0121 8745 3984 00 BIC DGPBDE3MXXX