

**30. März 2022**

## RADIOBEITRAG als Text

### **Krise, Krieg und Flucht: Wie spricht man mit Kindern darüber?**

#### **Anmoderation:**

Die Nachrichten vom Krieg in der Ukraine mit den Schreckensbildern sind auch für Kinder und Jugendliche in Deutschland bedrohlich und bedrückend. Wie Eltern jetzt für ihre Kinder da sein und mit ihnen über das Thema Krieg reden können, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 2.32 Minuten

---

**Text:** Kinder bekommen oft mehr mit als wir glauben und die Bilder vom Krieg lösen bei manchen Sorgen und Ängste aus. Worauf es dann im familiären Umfeld ankommt, erklärt Dr. Astrid Maroß. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie im AOK-Bundesverband.

#### **Dr. Astrid Maroß:**

**Die Hauptaufgabe von Eltern ist es, Sicherheit und Geborgenheit für Kinder zu schaffen. Dazu müssen sie selbst seelisch im Gleichgewicht sein und können Kindern durch ihr eigenes Vorbild zeigen, wie man Angst, Ohnmacht und andere belastende Gefühle bewältigen kann. Wenn Kinder Ängste zeigen, sollten Eltern nachfragen statt die Themen zu übergehen oder abzuwiegeln. Schon das Wahrnehmen und ‚Darüberreden‘ hilft, wenn Kinder darüber reden möchten. Wenn Kinder aktiv werden möchten, können Familien für Geflüchtete spenden oder sich kindgerecht an lokalen Hilfsaktionen beteiligen und vieles mehr.**

**Andere Kinder allerdings kommen besser klar, wenn ihr Alltag mit den Abläufen unverändert ist.**

**Text:** Patentrezepte gibt es natürlich nicht und es hängt immer von den individuellen Bedürfnissen der Kinder ab. Wichtig ist aber, dass die Gesprächsatmosphäre ruhig ist und, dass Eltern altersgerecht mit den Kindern sprechen.

**Dr. Astrid Maroß:**

**Bei Kindergartenkindern ist es besonders wichtig, dass Eltern Trost und Sicherheit vermitteln. Zum Beispiel, indem sie erklären, dass sich viele Menschen um Frieden und um Konfliktlösung bemühen, dass denen vom Krieg betroffenen Menschen geholfen wird und Flüchtlinge aufgenommen werden. Kinder im Schulalter beschäftigen sich häufig schon mit dem Hintergrund eines Krieges und da helfen Eltern, indem sie die Geschehnisse möglichst sachlich erklären und beschreiben und einen Weg finden, über Gefühle zu reden. Mit Teenagern ist oft schon eine Diskussion über Ethik und Politik möglich und auch sinnvoll.**

**Text:** Bei Kindern und Jugendlichen können Themen wie Krieg und Flucht Trennungsängste, Verlassens- oder Existenzängste auslösen, so Ärztin Maroß. Sie befürchten, dass ihnen und ihren Familien etwas Ähnliches passieren könnte.

**Dr. Astrid Maroß:**

**Aber das geht natürlich manchem Erwachsenen nicht anders. Ängste verstecken brauchen Eltern zwar nicht, aber sie sollten sie eben auch nicht auf ihre Kinder übertragen und sie können vorleben, wie man gut mit Ängsten umgeht. Belastendes sollte aber auch nicht den gesamten Raum einnehmen. Man kann weiterhin für Unbeschwertheit, Freude und Positives sorgen.**