

Die Auswirkungen von Krieg und Vertreibung auf die psychische Gesundheit von Kindern – wo stehen wir mit unseren kollektiven Bemühungen?

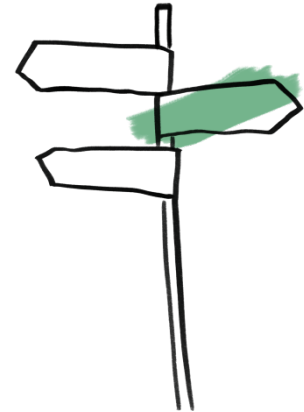
Kinder- und Jugendpsychiatrisches Kolloquium
Mittwoch, 25.04.2022
10:45-12:00, Zoom



Dr. sc. med. David Bürgin
Forschungspsychologe & Postdoktorand
Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK) Basel
Forschungsabteilung Klinik für Kinder und Jugendliche

Agenda.

1. Vorstellung unseres Scoping Editorials der ESCAP
2. Vorstellung hilfreicher Materialien zur Arbeit mit Kindern
3. Einige Reflexionen und potentielle Denkanstösse
4. Diskussion



Teil 1: Vorstellung des Scoping Editorials der ESCAP

Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches

David Bürgin, Dimitris Anagnostopoulos, the Board and Policy Division of ESCAP, Benedetto Vitiello, Thorsten Sukale, Marc Schmid & Jörg M. Fegert

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-022-01974-z>

"Kinder sind sowohl unser Grund, die schlimmsten Aspekte bewaffneter Konflikte zu beseitigen, als auch unsere beste Hoffnung, diese Aufgabe erfolgreich zu bewältigen."

Graça Machel (1996)

UN Konvention über die Rechte des Kindes (1989)

Kinder haben Rechte!



Die Rechte des Kindes in bewaffneten Konflikten

Optional Protocol (2000)



Kinder haben das Recht geschützt zu werden, während eines Krieges. Kein Kind unter 15 Jahren darf der Armee beitreten oder am Krieg teilnehmen

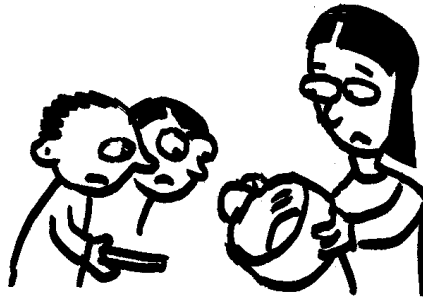


Kinder haben das Recht Hilfe zu bekommen, wenn sie verletzt, Vernachlässigt, schlecht behandelt oder vom Krieg beeinträchtigt wurden, sodass sie ihre Gesundheit und Würde zurückerlangen können.

Krieg ist eine Verletzung der Rechte des Kindes!

**Kinder in Krieg und militärischer
Aggression zu verwickeln ist eine Verletzung
ihrer grundlegenden Menschenrechte!**

Kinder im Krieg



Ziele des Scoping Editorial Reviews der ESCAP

Bei der psychosozialen Betreuung junger vom Krieg betroffener Menschen zu helfen:

- Erstens, durch einen Überblick über die direkten und indirekten Auswirkungen des Krieges auf die psychische Gesundheit von Kindern.
- Zweitens, durch einen Überblick über mehrstufige, bedürfnisorientierte und traumainformierte Ansätze zur Wiedererlangung und Aufrechterhaltung der äußeren und inneren Sicherheit im und nach dem Krieg.

Unmittelbare psychologische Stressreaktionen bei Kindern

When they are stressed, many people ...

...cannot focus



...get angry easily



...cannot sit still



...have difficulty sleeping



...feel sad or guilty



...worry



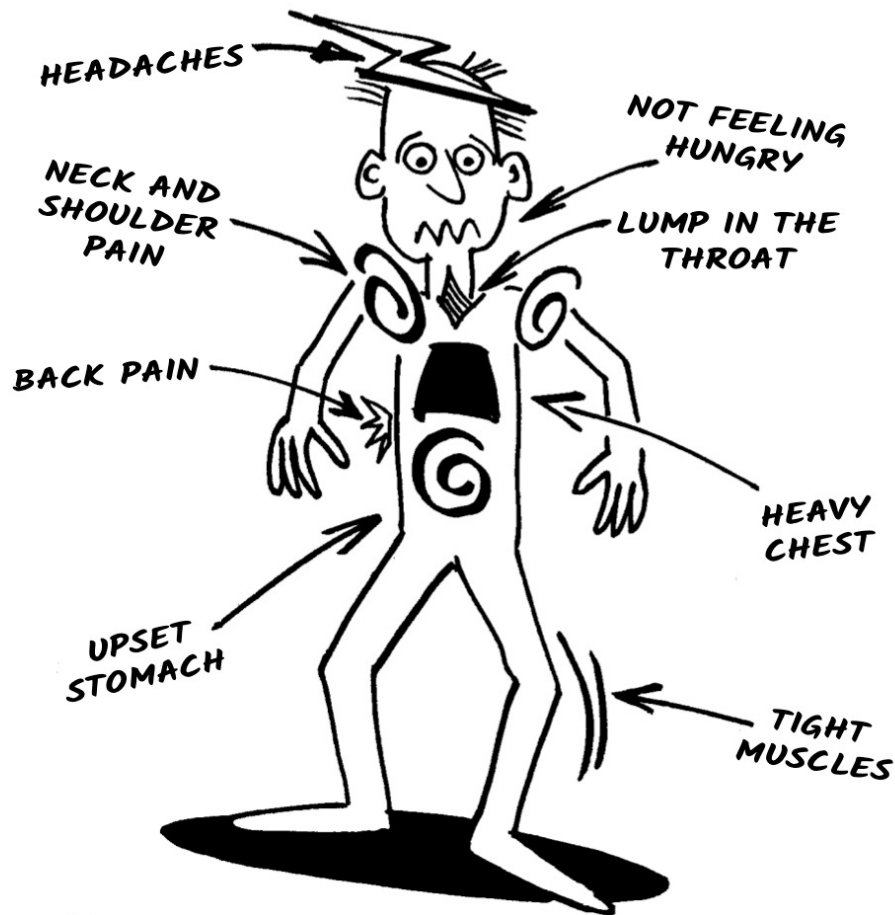
...cry



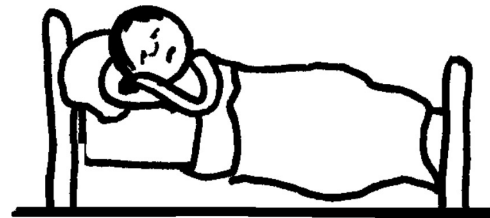
...feel very tired



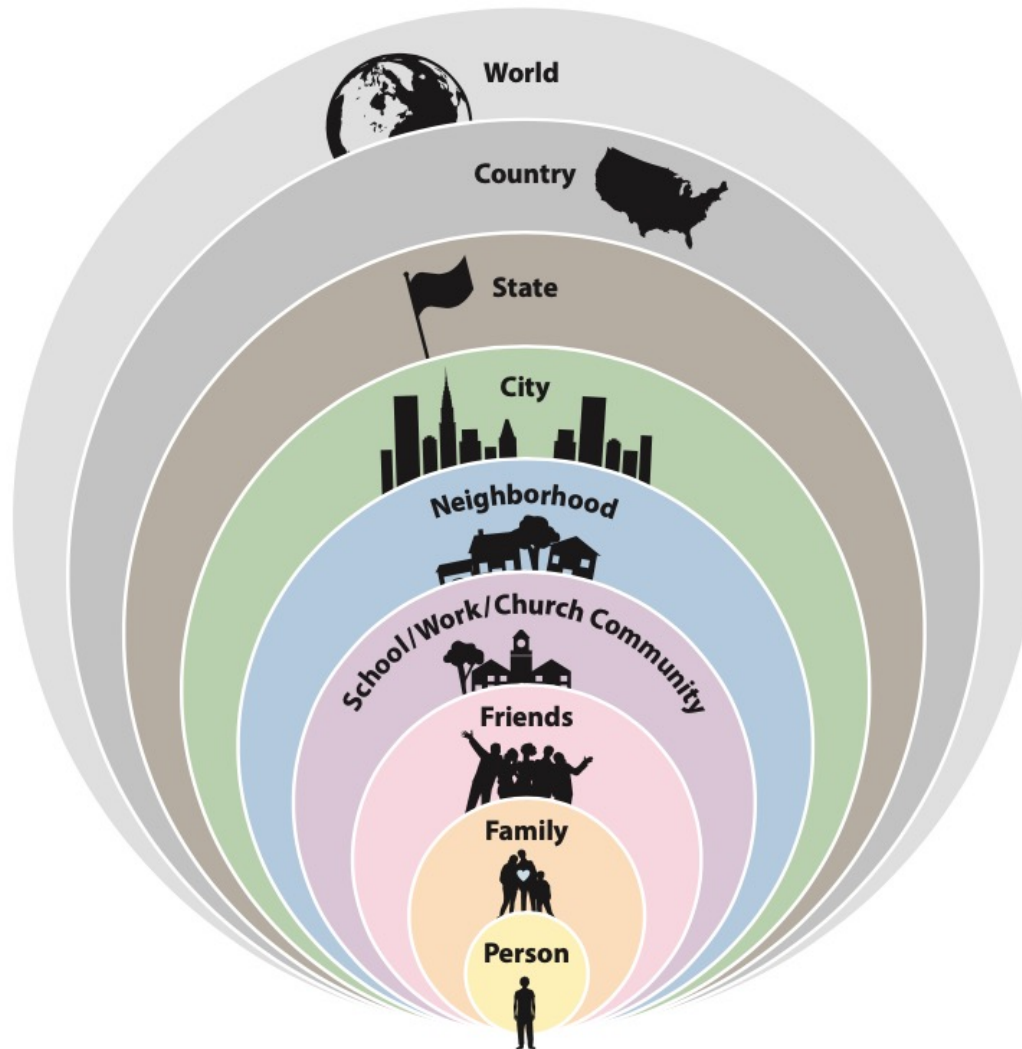
Unmittelbare psychologische Stressreaktionen bei Kindern



Post-traumatische Belastungs-Störung (PTBS), Angst- und depressive Störungen



Weitreichende Folgen des Verlusts von Sicherheit



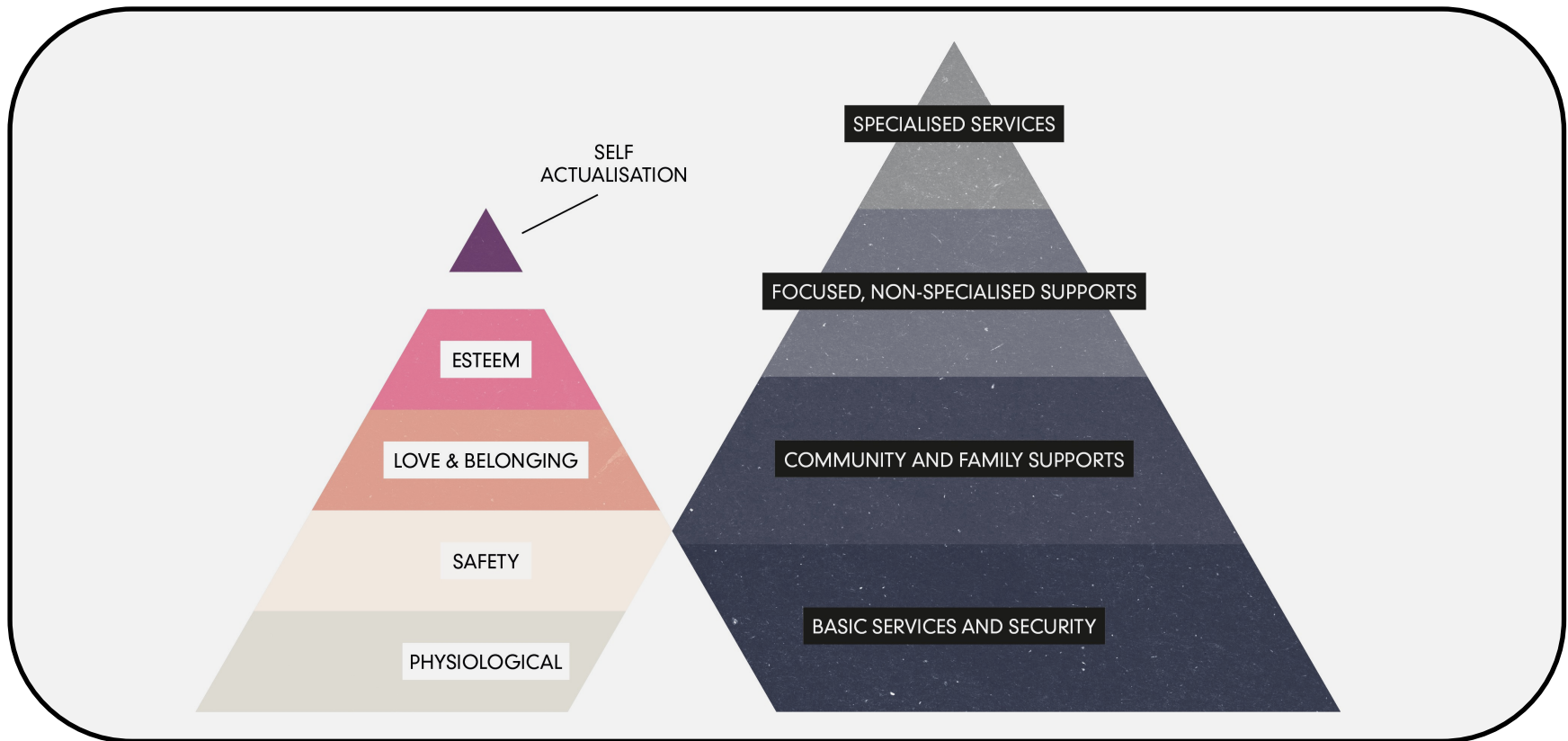
Weitreichende Folgen der Trennung von den Eltern





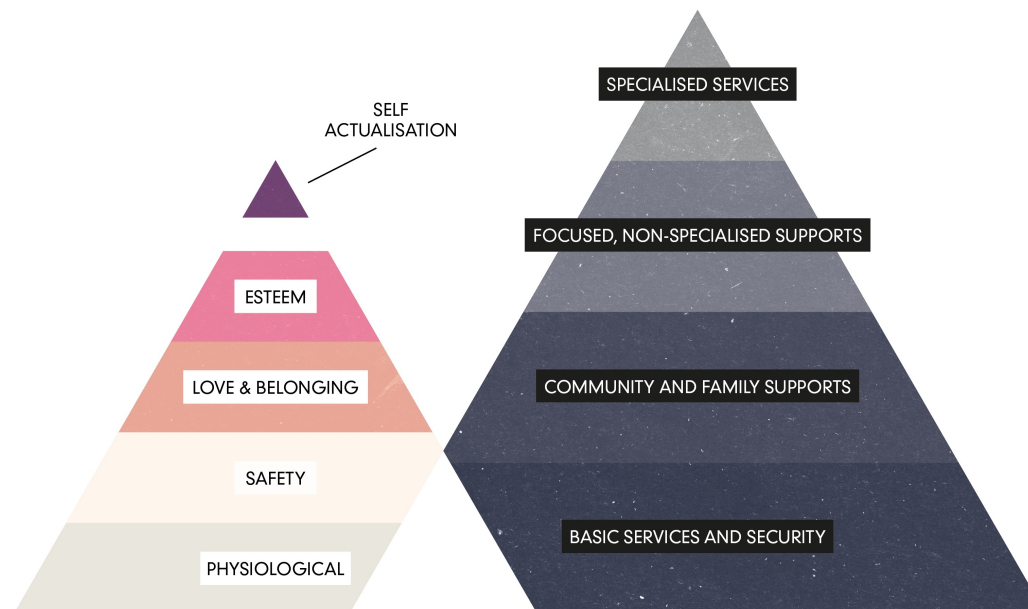
Mehrstufige, bedürfnisorientierte und trauma-informierte Ansätze

Principles of trauma-informed care



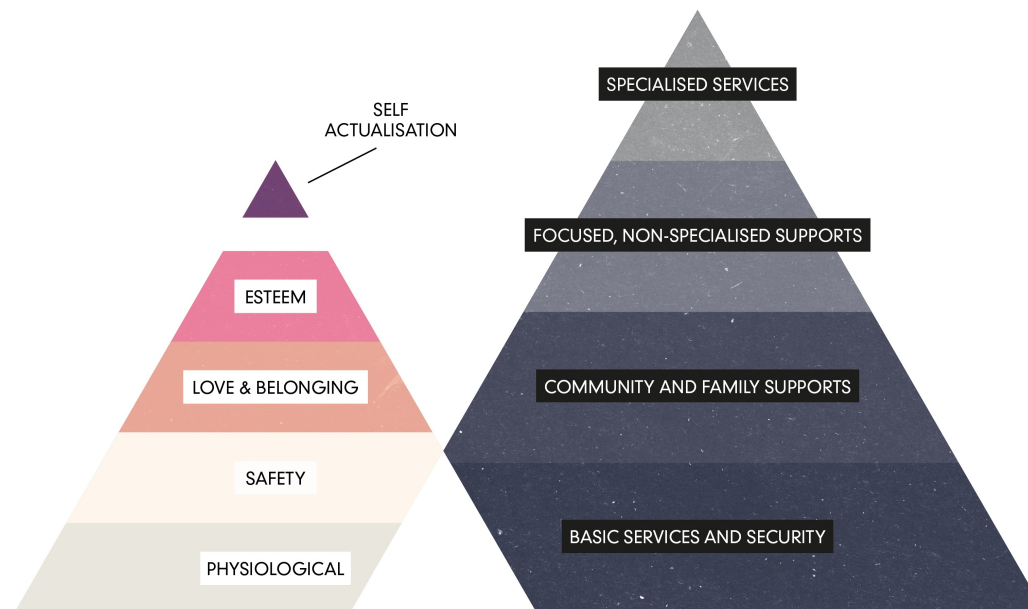
(a) Sofortige Hilfe und Intervention leisten

- Bereitstellung grundlegender Dienstleistungen und Sicherheit zur Befriedigung grundlegender Bedürfnisse
- Wiederherstellung eines Gefühls der Sicherheit und des Vertrauens
- Psychologische Erste Hilfe



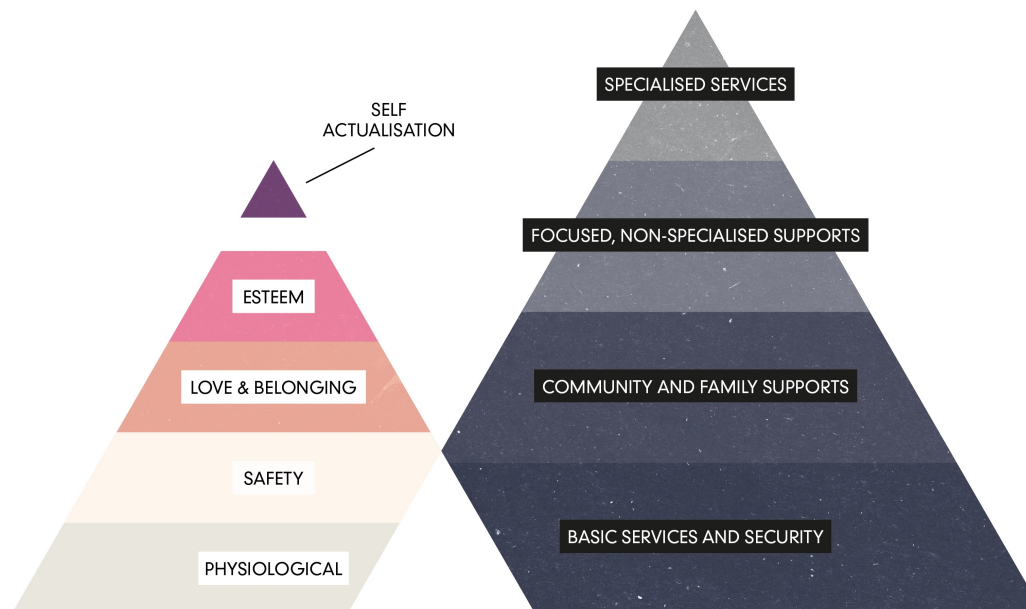
(b) Beurteilung und Untersuchung der psychischen Belastung und der Bedürfnisse

- Gestuftes Modell von Hilfe und Intervention mit einem gestuften Betreuungsansatz erfordert eine Bewertung der Belastung als auch der Bedürfnisse der Kinder
- Einsatz von validierten und implementierten Instrumenten (z.B. PORTA)
- Voraussetzung für die Indikation einer gezielten Intervention



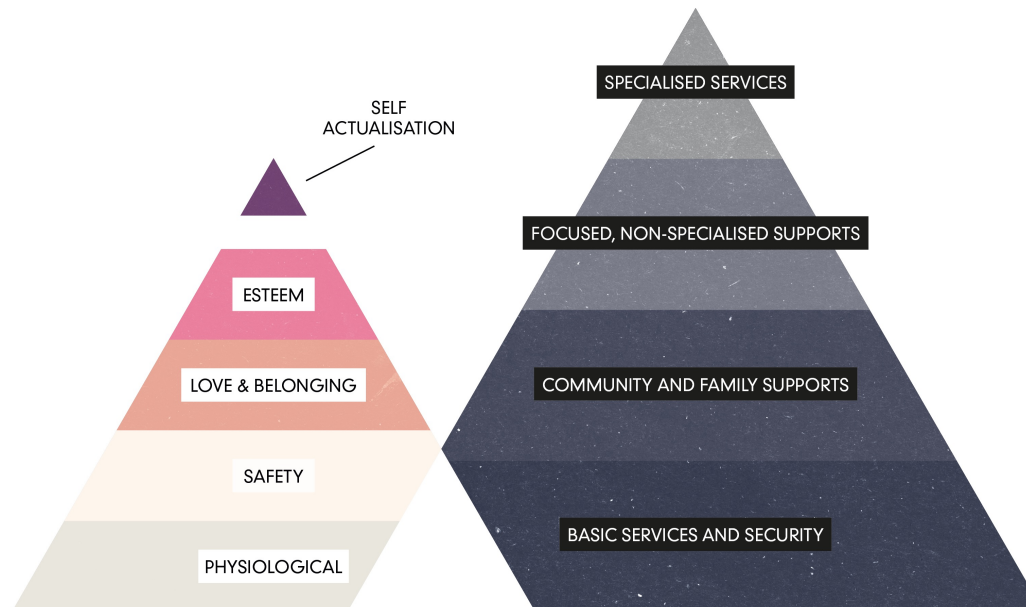
(c) Bereitstellung von evidenzbasierten Interventionen für Gruppen und Einzelpersonen

- Geeignete, wirksame und effiziente evidenzbasierte Behandlungen sollten bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden
- Niederschwellige gruppenbasierte bis hin zu individualisierter evidenzbasierter Psychotherapie, die Elemente der gemeinsamen Praxis aufweisen.



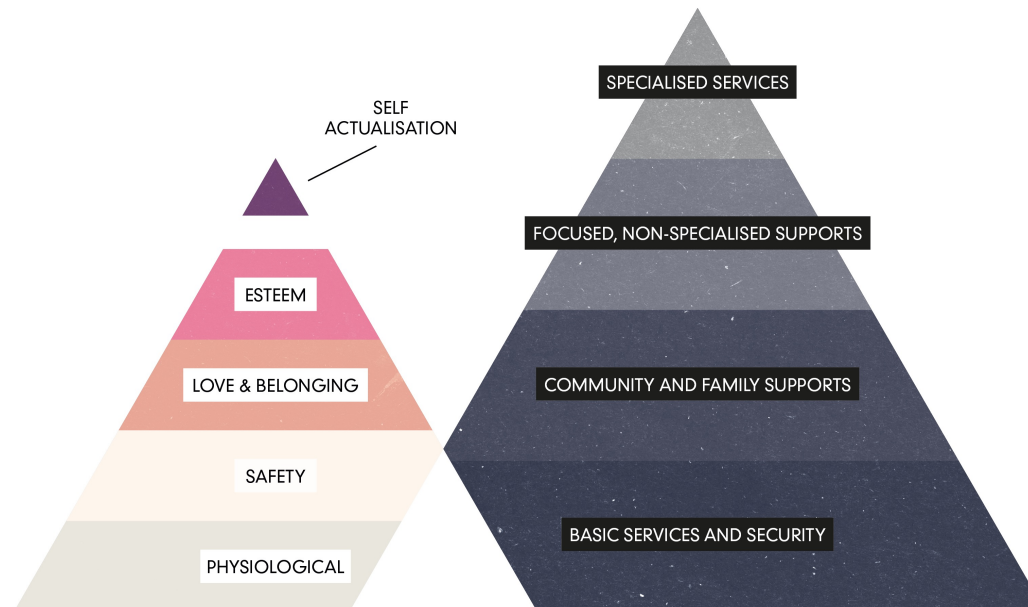
(d) Bereitstellung geeigneter Infrastrukturen und sozialer Umfeldler für die Zeit nach der Migration

- Kind- und familiengerechte Strukturen und soziale Umgebungen, die zur Wiederherstellung und Erhaltung der psychischen Gesundheit beitragen.
- Es wird ein soziales Umfeld benötigt, das den "höheren" Bedürfnissen von Kindern entspricht, einschließlich sozialer Interaktion, Bildung und Förderung von Stärke.



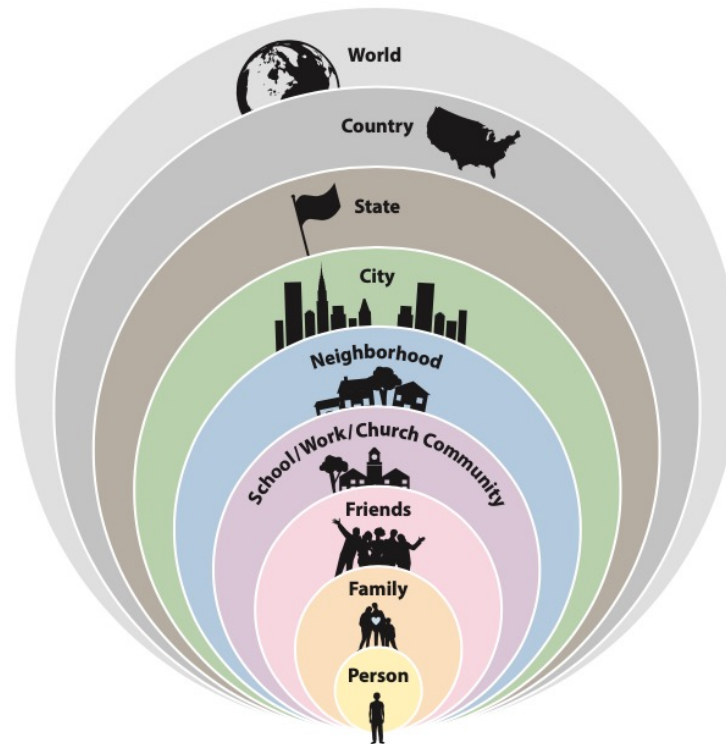
(e) Unterstützung von Eltern in Zeiten des Krieges

- Unterstützung der Eltern, damit sie sich um ihre Kinder kümmern können
- Schutzwirkung der elterlichen Unterstützung auf die psychische Gesundheit
- Unterstützung der Eltern bei der Aufrechterhaltung eines herzlichen Umgangs trotz der Kriegsgräuel, Begrenzung der Strenge
- Ein Plädoyer für die Wiedervereinigung von Familien!



(f) Unterstützung indirekt betroffener Kinder

- Medien bringen die Bilder des Krieges in die Häuser der Familien
- Verlust des Sicherheitsgefühls und verstärkte Ängste bei Kindern
- Doppelte Gefahr: Pandemiebedingte Belastung der Familien und Krieg in Europa



(f) Wie können Eltern mit ihren Kindern sprechen?



Implikationen für die (europäische) Kinder- und Jugendpsychiatrie und psychische Gesundheitsdienste

- Unterstützung unserer Kollegen:innen in der Ukraine und in den Nachbarländern, in denen die Menschen Zuflucht suchen.
- Advokaten für die psychische Belastung und die Bedürfnisse von Kindern sein und helfen diese Bedarfe zu adressieren.
- Uns einsetzen neue Mittel und Ressourcen zur Bewältigung der psychischen Krise von Kindern zu erlangen für groß angelegte Programme, um dieser doppelten Gefährdung entgegenzuwirken.
- Uns des Kontinuums der Krisen innerhalb Europas, an seinen Grenzen und weltweit bewusst sein. In dieser Hinsicht könnte mehr getan werden!
- Förderung der Nachhaltigkeit von Hilfsmaßnahmen und Unterstützung beim Aufbau von Strukturen, in denen diese Maßnahmen über längere Zeit umgesetzt werden können - deshalb müssen wir uns um diejenigen kümmern, die Hilfe leisten.

Investieren Sie in die Zukunft der Kinder der Welt

"Kinder sind sowohl unser Grund, die schlimmsten Aspekte bewaffneter Konflikte zu beseitigen, als auch unsere beste Hoffnung, diese Aufgabe erfolgreich zu bewältigen.“

Graça Machel (1996)



Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches

David Bürgin^{1,2} · Dimitris Anagnostopoulos³ · the Board and Policy Division of ESCAP · Benedetto Vitiello⁴ · Thorsten Sukale¹ · Marc Schmid² · Jörg M. Fegert¹

© The Author(s) 2022

<https://www.escap.eu>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-022-01974-z>

Referenzen Präsentation Teil 1

Die gesamte wissenschaftliche Literatur, die in dieser Präsentation enthalten ist, finden Sie in unserem Scoping Policy Editorial:

- Bürgin, D., Anagnostopoulos, D., der Vorstand und die Politikabteilung von ECAP, Vitiello, B., Sukale, T., Schmid, M., & Fegert, J. M. (2022). Auswirkungen von Krieg und Vertreibung auf die psychische Gesundheit von Kindern - mehrstufige, bedürfnisorientierte und traumainformierte Ansätze. European child & adolescent psychiatry. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z>

Die in dieser Präsentation verwendeten Illustrationen stammen aus den folgenden Quellen:

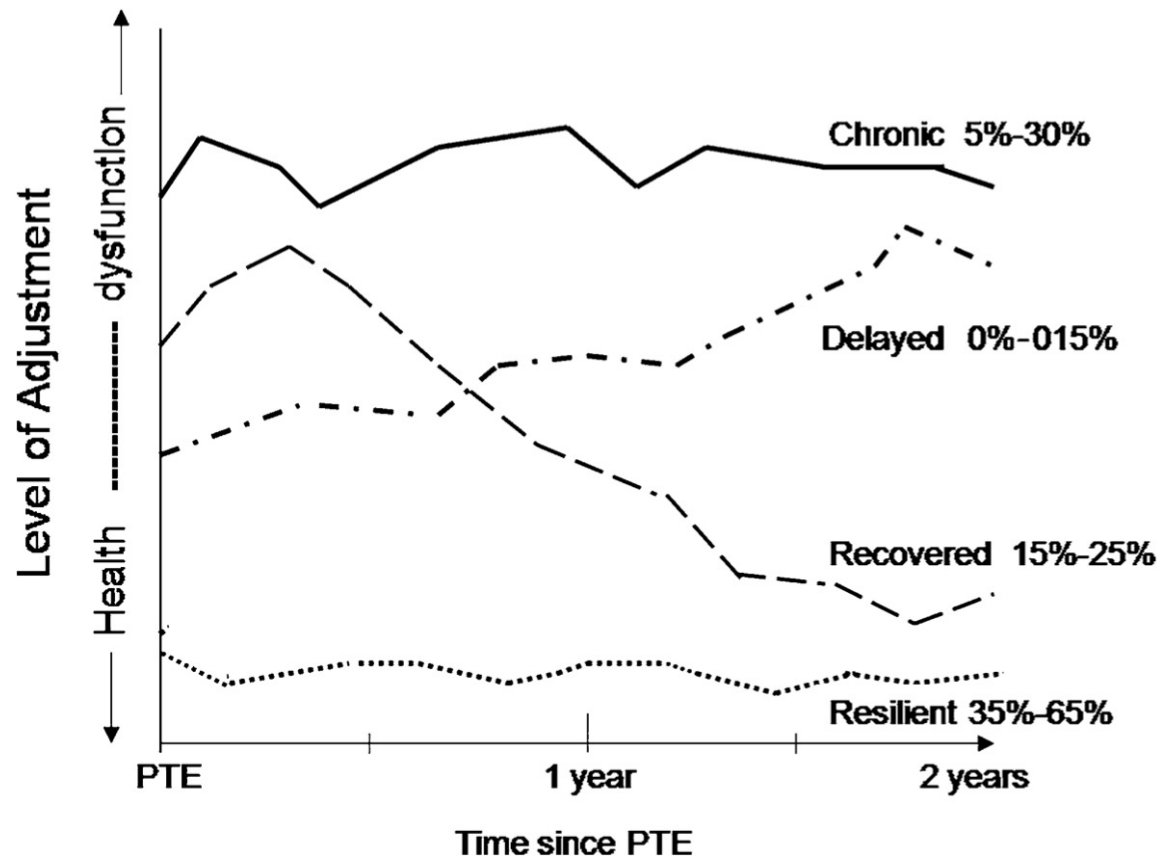
- Slavich GM (2020) Social safety theory: a biologically based evolutionary perspective on life stress, health, and behavior. Annu Rev Clin Psychol 16(1):265-295. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045159>
- UNICEF (2019) Die Konvention der Vereinten Nationen über die Rechte des Kindes - die Version der Kinder. <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/united-nations-convention-rights-child-childrens-version/>
- Weltgesundheitsorganisation (2020) Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331901/9789240003910-eng.pdf>
- Die Illustration der Trennung von den Eltern und die beiden Pyramiden der bedürfnisorientierten und mehrstufigen Hilfe wurden von Valentin von Uslar-Gleichen entworfen.

Teil 2: Verfügbare Materialien zur Unterstützung von Eltern und Helfenden

Adaptiert von Andreas Witt und Thorsten Sukale ([Link zur ESCAP Website](#))

Prototypische Verläufe nach belastenden Erfahrungen

Eine Resilienz Perspektive



Materialien vom „National Child Traumatic Stress Network“ (NCTSN, www.nctsn.org)

1. Mit Kindern über den Krieg sprechen

- Hilfreich für alle Familien
- Erhältlich in Englisch, Deutsch, Russisch, Ukrainisch, Japanisch

2. Nach der Krise: Kindern bei der Heilung helfen

- Hilfreich für betroffene Familien
- Erhältlich in Englisch, Deutsch, Russisch, Ukrainisch, Rumänisch, Paschtu, Dari, Norwegisch, Spanisch

3. Altersbedingte Reaktionen auf ein traumatisches Ereignis

- Längerfristig hilfreich für betroffene Familien
- Erhältlich in Englisch, Deutsch, Russisch, Ukrainisch, Paschtu, Dari

1. Mit Kindern über den Krieg sprechen

NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network



Mit Kindern über Krieg sprechen

Der Angriff auf die Ukraine hat in den Menschen viele Emotionen hervorgerufen, darunter Wut, Angst, Besorgnis und Verwirrung. Der Krieg hat Bestürzung und Sicherheitsbedenken in der Region aber auch weltweit ausgelöst. Einige Familien machen sich vielleicht Sorgen um Angehörige, die die direkt betroffen sind, z. B. diejenigen, die in der Region leben, diejenigen, die zu Besuch waren und versuchen, in zurückzukehren; oder diejenigen, die als Mitglied des Militärs, der Regierung oder einer Hilfsorganisation im Einsatz sind. Wenn es in anderen Ländern zu solchen Ereignissen kommt, können wir die wirtschaftlichen Auswirkungen spüren, z. B. durch steigende Benzinpreise, höhere Preise für bestimmte Waren, die importiert werden und Veränderungen auf dem Aktienmarkt. Diese Folgen können zu zusätzlichen Sorgen bei Familien führen, die durch die Pandemie ohnehin schon mit finanziellen Problemen zu kämpfen hatten. Die meisten Kinder erfahren von dem Krieg und seinen Folgen durch die Medien oder sozialen Netzwerke. Sowohl Bezugspersonen als auch Kinder können Schwierigkeiten haben, das Gesehene und Gehörte zu verstehen. In der Regel wenden sich Kinder und Jugendliche an Vertrauenspersonen, um Hilfe, Anleitung und eine Einordnung zu erhalten. Eltern und andere Bezugspersonen können ihnen helfen, mit dem, was sie sehen und hören, umzugehen, indem sie ein Gespräch mit ihnen führen, ihre Gefühle anerkennen und gemeinsam Wege zur Bewältigung finden.

Mögliche Auswirkungen und Überlegungen

- Für einige Kinder und Familien kann der Krieg eine Erinnerung an ein eigenes Trauma oder einen eigenen Verlust darstellen. Dies kann zu folgenden Gefühlen führen: Gefühle von Traurigkeit, Angst und Hilflosigkeit, Trennungssängste, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Konzentrationsprobleme.
- Bezugspersonen können Kinder unterstützen, indem sie: 1. Sich über Traumareaktionen informieren, 2. Trost und Rückversicherung spenden, 3. Gelegenheiten für Kontakt mit der Familie und anderen wichtigen Bezugspersonen herstellen.
- Familien, die Angehörige in der Ukraine, Russland und den umliegenden Regionen haben, müssen sich möglicherweise besonders viel Zeit nehmen, um über die Sorgen der Kinder in Bezug auf die Sicherheit ihrer Verwandten und Freunde zu sprechen und anzuerkennen, wie schwierig die Ungewissheit und die Sorgen für die gesamte Familie sein können. Es ist zwar besonders wichtig, sich über die Ereignisse auf dem Laufenden zu halten. Es ist aber für alle Beteiligten wichtig, jeden Tag eine Pause von der Berichterstattung zu machen und anderen Aktivitäten nachzugehen.
- Militärfamilien machen sich möglicherweise vermehrt Sorgen um Angehörige, die als Folge des Krieges im Einsatz sind oder sein werden oder die bereits in der Region stationiert sind. Obwohl Militärfamilien die Risiken kennen, die mit der Zugehörigkeit zum Militär verbunden sind, könnten sie zusätzliche Unterstützung brauchen, um ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken und sie durch diese schwierigen Zeiten zu begleiten.


Mit Kindern über den Krieg sprechen

- **Beginnen Sie das Gespräch**
 - Erkundigen Sie sich, was das Kind über die Situation weiß. Die meisten Kinder und Jugendlichen werden schon über Medien, soziale Netzwerke, Medien, oder von Lehrern oder Gleichaltrigen etwas gehört haben
 - Gehen Sie NICHT einfach davon aus, dass Sie wissen, was Ihre Kinder denken oder fühlen. Fragen Sie sie, wie sie sich aufgrund der Geschehnisse um den Krieg in der Ukraine geht. Und gehen Sie auf die Sorgen, Unsicherheiten, Fragen etc. ein, die die Kinder und Jugendlichen mit Ihnen teilen. Denken Sie daran, dass die Sorgen und Gefühle der Kinder vielleicht nicht dieselben sind, die Sie haben oder die Sie dachten, dass die Kinder diese haben. Validieren Sie die Gefühle, die die Kinder mitteilen.
 - Planen Sie mehrere Gespräche ein, wenn es viele Fragen gibt oder wenn sich die Situation ändert. Sich bei Veränderungen rück zu versichern zeigt dem Kind, dass Sie offen sind über die Situation zu sprechen und zeigt dem Kind, dass es sich an Sie wenden kann.

1. Mit Kindern über den Krieg sprechen

Mögliche Auswirkungen und Überlegungen

- Krieg als Trauma-Erinnerung (z.B. Flüchtlinge aus Syrien, Balkankrieg)
- Familien mit Angehörigen in der Ukraine, Russland
- Erhöhte Sorge in Militärfamilien

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network 

Mit Kindern über Krieg sprechen

Der Angriff auf die Ukraine hat in den Menschen viele Emotionen hervorgerufen, darunter Wut, Angst, Besorgnis und Verwirrung. Der Krieg hat Bestürzung und Sicherheitsbedenken in der Region aber auch weltweit ausgelöst. Einige Familien machen sich vielleicht Sorgen um Angehörige, die die direkt betroffen sind, z. B. diejenigen, die in der Region leben, diejenigen, die zu Besuch waren und versuchen, in zurückzukehren; oder diejenigen, die als Mitglied des Militärs, der Regierung oder einer Hilfsorganisation im Einsatz sind. Wenn es in anderen Ländern zu solchen Ereignissen kommt, können wir die wirtschaftlichen Auswirkungen spüren, z. B. durch steigende Benzinpreise, höhere Preise für bestimmte Waren, die importiert werden und Veränderungen auf dem Aktienmarkt. Diese Folgen können zu zusätzlichen Sorgen bei Familien führen, die durch die Pandemie ohnehin schon mit finanziellen Problemen zu kämpfen hatten. Die meisten Kinder erfahren von dem Krieg und seinen Folgen durch die Medien oder sozialen Netzwerke. Sowohl Bezugspersonen als auch Kinder können Schwierigkeiten haben, das Gesehene und Gehörte zu verstehen. In der Regel wenden sich Kinder und Jugendliche an Vertrauenspersonen, um Hilfe, Anleitung und eine Einordnung zu erhalten. Eltern und andere Bezugspersonen können ihnen helfen, mit dem, was sie sehen und hören, umzugehen, indem sie ein Gespräch mit ihnen führen, ihre Gefühle anerkennen und gemeinsam Wege zur Bewältigung finden.

Mögliche Auswirkungen und Überlegungen

- Für einige Kinder und Familien kann der Krieg eine Erinnerung an ein eigenes Trauma oder einen eigenen Verlust darstellen. Dies kann zu folgenden Gefühlen führen: Gefühle von Traurigkeit, Angst und Hilflosigkeit, Trennungssängste, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Konzentrationsprobleme.
- Bezugspersonen können Kinder unterstützen, indem sie: 1. Sich über Traumareaktionen informieren, 2. Trost und Rückversicherung spenden, 3. Gelegenheiten für Kontakt mit der Familie und anderen wichtigen Bezugspersonen herstellen.
- Familien, die Angehörige in der Ukraine, Russland und den umliegenden Regionen haben, müssen sich möglicherweise besonders viel Zeit nehmen, um über die Sorgen der Kinder in Bezug auf die Sicherheit ihrer Verwandten und Freunde zu sprechen und anzuerkennen, wie schwierig die Ungewissheit und die Sorgen für die gesamte Familie sein können. Es ist zwar besonders wichtig, sich über die Ereignisse auf dem Laufenden zu halten. Es ist aber für alle Beteiligten wichtig, jeden Tag eine Pause von der Berichterstattung zu machen und anderen Aktivitäten nachzugehen.
- Militärfamilien machen sich möglicherweise vermehrt Sorgen um Angehörige, die als Folge des Krieges im Einsatz sind oder sein werden oder die bereits in der Region stationiert sind. Obwohl Militärfamilien die Risiken kennen, die mit der Zugehörigkeit zum Militär verbunden sind, könnten sie zusätzliche Unterstützung brauchen, um ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken und sie durch diese schwierigen Zeiten zu begleiten.

Mit Kindern über den Krieg sprechen

- **Beginnen Sie das Gespräch**
 - Erkundigen Sie sich, was das Kind über die Situation weiß. Die meisten Kinder und Jugendlichen werden schon über Medien, soziale Netzwerke, Medien, oder von Lehrern oder Gleichaltrigen etwas gehört haben
 - Gehen Sie NICHT einfach davon aus, dass Sie wissen, was Ihre Kinder denken oder fühlen. Fragen Sie sie, wie sie sich aufgrund der Geschehnisse um den Krieg in der Ukraine geht. Und gehen Sie auf die Sorgen, Unsicherheiten, Fragen etc. ein, die die Kinder und Jugendlichen mit Ihnen teilen. Denken Sie daran, dass die Sorgen und Gefühle der Kinder vielleicht nicht dieselben sind, die Sie haben oder die Sie dachten, dass die Kinder diese haben. Validieren Sie die Gefühle, die die Kinder mitteilen.
 - Planen Sie mehrere Gespräche ein, wenn es viele Fragen gibt oder wenn sich die Situation ändert. Sich bei Veränderungen rück zu versichern zeigt dem Kind, dass Sie offen sind über die Situation zu sprechen und zeigt dem Kind, dass es sich an Sie wenden kann.


This project was funded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS). The views, policies, and opinions expressed are those of the authors and do not necessarily reflect those of SAMHSA or HHS.

1. Mit Kindern über den Krieg sprechen

Mit Kindern über Krieg sprechen

- Das Gespräch beginnen
- Missverständnisse klären
- Kontext bereitstellen
- Gespräche mit Erwachsenen beobachten

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network



Mit Kindern über Krieg sprechen

Der Angriff auf die Ukraine hat in den Menschen viele Emotionen hervorgerufen, darunter Wut, Angst, Besorgnis und Verwirrung. Der Krieg hat Bestürzung und Sicherheitsbedenken in der Region aber auch weltweit ausgelöst. Einige Familien machen sich vielleicht Sorgen um Angehörige, die die direkt betroffen sind, z. B. diejenigen, die in der Region leben, diejenigen, die zu Besuch waren und versuchen, in zurückzukehren; oder diejenigen, die als Mitglied des Militärs, der Regierung oder einer Hilfsorganisation im Einsatz sind. Wenn es in anderen Ländern zu solchen Ereignissen kommt, können wir die wirtschaftlichen Auswirkungen spüren, z. B. durch steigende Benzinpreise, höhere Preise für bestimmte Waren, die importiert werden und Veränderungen auf dem Aktienmarkt. Diese Folgen können zu zusätzlichen Sorgen bei Familien führen, die durch die Pandemie ohnehin schon mit finanziellen Problemen zu kämpfen hatten. Die meisten Kinder erfahren von dem Krieg und seinen Folgen durch die Medien oder sozialen Netzwerke. Sowohl Bezugspersonen als auch Kinder können Schwierigkeiten haben, das Gesehene und Gehörte zu verstehen. In der Regel wenden sich Kinder und Jugendliche an Vertrauenspersonen, um Hilfe, Anleitung und eine Einordnung zu erhalten. Eltern und andere Bezugspersonen können ihnen helfen, mit dem, was sie sehen und hören, umzugehen, indem sie ein Gespräch mit ihnen führen, ihre Gefühle anerkennen und gemeinsam Wege zur Bewältigung finden.

Mögliche Auswirkungen und Überlegungen

- Für einige Kinder und Familien kann der Krieg eine Erinnerung an ein eigenes Trauma oder einen eigenen Verlust darstellen. Dies kann zu folgenden Gefühlen führen: Gefühle von Traurigkeit, Angst und Hilflosigkeit, Trennungssängste, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Konzentrationsprobleme.
- Bezugspersonen können Kinder unterstützen, indem sie: 1. Sich über Traumareaktionen informieren, 2. Trost und Rückversicherung spenden, 3. Gelegenheiten für Kontakt mit der Familie und anderen wichtigen Bezugspersonen herstellen.
- Familien, die Angehörige in der Ukraine, Russland und den umliegenden Regionen haben, müssen sich möglicherweise besonders viel Zeit nehmen, um über die Sorgen der Kinder in Bezug auf die Sicherheit ihrer Verwandten und Freunde zu sprechen und anzuerkennen, wie schwierig die Ungewissheit und die Sorgen für die gesamte Familie sein können. Es ist zwar besonders wichtig, sich über die Ereignisse auf dem Laufenden zu halten. Es ist aber für alle Beteiligten wichtig, jeden Tag eine Pause von der Berichterstattung zu machen und anderen Aktivitäten nachzugehen.
- Militärfamilien machen sich möglicherweise vermehrt Sorgen um Angehörige, die als Folge des Krieges im Einsatz sind oder sein werden oder die bereits in der Region stationiert sind. Obwohl Militärfamilien die Risiken kennen, die mit der Zugehörigkeit zum Militär verbunden sind, könnten sie zusätzliche Unterstützung brauchen, um ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken und sie durch diese schwierigen Zeiten zu begleiten.

Mit Kindern über den Krieg sprechen

- **Beginnen Sie das Gespräch**
 - Erkundigen Sie sich, was das Kind über die Situation weiß. Die meisten Kinder und Jugendlichen werden schon über Medien, soziale Netzwerke, Medien, oder von Lehrern oder Gleichaltrigen etwas gehört haben
 - Gehen Sie NICHT einfach davon aus, dass Sie wissen, was Ihre Kinder denken oder fühlen. Fragen Sie sie, wie sie sich aufgrund der Geschehnisse um den Krieg in der Ukraine geht. Und gehen Sie auf die Sorgen, Unsicherheiten, Fragen etc. ein, die die Kinder und Jugendlichen mit Ihnen teilen. Denken Sie daran, dass die Sorgen und Gefühle der Kinder vielleicht nicht dieselben sind, die Sie haben oder die Sie dachten, dass die Kinder diese haben. Validieren Sie die Gefühle, die die Kinder mitteilen.
 - Planen Sie mehrere Gespräche ein, wenn es viele Fragen gibt oder wenn sich die Situation ändert. Sich bei Veränderungen rück zu versichern zeigt dem Kind, dass Sie offen sind über die Situation zu sprechen und zeigt dem Kind, dass es sich an Sie wenden kann.

This project was funded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS). The views, policies, and opinions expressed are those of the authors and do not necessarily reflect those of SAMHSA or HHS.

1. Mit Kindern über den Krieg sprechen


Verstehen von Medienexposition

- Medienberichterstattung kann eine Gefahr für Kinder sein
- Betreuer müssen Kinder bei der angemessenen Nutzung unterstützen

Wie man die Resilienz fördert

- Verbindungen schaffen und stärken
- Helfer hervorheben
- Routinen einhalten
- Geduld anbieten

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network



Mit Kindern über Krieg sprechen

Der Angriff auf die Ukraine hat in den Menschen viele Emotionen hervorgerufen, darunter Wut, Angst, Besorgnis und Verwirrung. Der Krieg hat Bestürzung und Sicherheitsbedenken in der Region aber auch weltweit ausgelöst. Einige Familien machen sich vielleicht Sorgen um Angehörige, die die direkt betroffen sind, z. B. diejenigen, die in der Region leben, diejenigen, die zu Besuch waren und versuchen, in zurückzukehren; oder diejenigen, die als Mitglied des Militärs, der Regierung oder einer Hilfsorganisation im Einsatz sind. Wenn es in anderen Ländern zu solchen Ereignissen kommt, können wir die wirtschaftlichen Auswirkungen spüren, z. B. durch steigende Benzpreise, höhere Preise für bestimmte Waren, die importiert werden und Veränderungen auf dem Aktienmarkt. Diese Folgen können zu zusätzlichen Sorgen bei Familien führen, die durch die Pandemie ohnehin schon mit finanziellen Problemen zu kämpfen hatten. Die meisten Kinder erfahren von dem Krieg und seinen Folgen durch die Medien oder sozialen Netzwerke. Sowohl Bezugspersonen als auch Kinder können Schwierigkeiten haben, das Gesehene und Gehörte zu verstehen. In der Regel wenden sich Kinder und Jugendliche an Vertrauenspersonen, um Hilfe, Anleitung und eine Einordnung zu erhalten. Eltern und andere Bezugspersonen können ihnen helfen, mit dem, was sie sehen und hören, umzugehen, indem sie ein Gespräch mit ihnen führen, ihre Gefühle anerkennen und gemeinsam Wege zur Bewältigung finden.

Mögliche Auswirkungen und Überlegungen

- Für einige Kinder und Familien kann der Krieg eine Erinnerung an ein eigenes Trauma oder einen eigenen Verlust darstellen. Dies kann zu folgenden Gefühlen führen: Gefühle von Traurigkeit, Angst und Hilflosigkeit, Trennungssängste, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Konzentrationsprobleme.
- Bezugspersonen können Kinder unterstützen, indem sie: 1. Sich über Traumareaktionen informieren, 2. Trost und Rückversicherung spenden, 3. Gelegenheiten für Kontakt mit der Familie und anderen wichtigen Bezugspersonen herstellen.
- Familien, die Angehörige in der Ukraine, Russland und den umliegenden Regionen haben, müssen sich möglicherweise besonders viel Zeit nehmen, um über die Sorgen der Kinder in Bezug auf die Sicherheit ihrer Verwandten und Freunde zu sprechen und anzuerkennen, wie schwierig die Ungewissheit und die Sorgen für die gesamte Familie sein können. Es ist zwar besonders wichtig, sich über die Ereignisse auf dem Laufenden zu halten. Es ist aber für alle Beteiligten wichtig, jeden Tag eine Pause von der Berichterstattung zu machen und anderen Aktivitäten nachzugehen.
- Militärfamilien machen sich möglicherweise vermehrt Sorgen um Angehörige, die als Folge des Krieges im Einsatz sind oder sein werden oder die bereits in der Region stationiert sind. Obwohl Militärfamilien die Risiken kennen, die mit der Zugehörigkeit zum Militär verbunden sind, könnten sie zusätzliche Unterstützung brauchen, um ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken und sie durch diese schwierigen Zeiten zu begleiten.

Mit Kindern über den Krieg sprechen

- **Beginnen Sie das Gespräch**
 - Erkundigen Sie sich, was das Kind über die Situation weiß. Die meisten Kinder und Jugendlichen werden schon über Medien, soziale Netzwerke, Medien, oder von Lehrern oder Gleichaltrigen etwas gehört haben.
 - Gehen Sie NICHT einfach davon aus, dass Sie wissen, was Ihre Kinder denken oder fühlen. Fragen Sie sie, wie sie sich aufgrund der Geschehnisse um den Krieg in der Ukraine geht. Und gehen Sie auf die Sorgen, Unsicherheiten, Fragen etc. ein, die die Kinder und Jugendlichen mit Ihnen teilen. Denken Sie daran, dass die Sorgen und Gefühle der Kinder vielleicht nicht dieselben sind, die Sie haben oder die Sie dachten, dass die Kinder diese haben. Validieren Sie die Gefühle, die die Kinder mitteilen.
 - Planen Sie mehrere Gespräche ein, wenn es viele Fragen gibt oder wenn sich die Situation ändert. Sich bei Veränderungen rück zu versichern zeigt dem Kind, dass Sie offen sind über die Situation zu sprechen und zeigt dem Kind, dass es sich an Sie wenden kann.

This project was funded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS). The views, policies, and opinions expressed are those of the authors and do not necessarily reflect those of SAMHSA or HHS.

2. Nach der Krise: Kindern bei der Heilung helfen

EARLY TRAUMA TREATMENT NETWORK

Child Trauma Research Program
University of California, San Francisco

A PARTNER IN
NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network

Nach der Krise: Kinder helfen zu heilen

Kleinkinder und Vorschulkinder wissen, wenn schlimme Dinge passieren, und sie erinnern sich an das, was sie erlebt haben. Nach einem beängstigenden Ereignis beobachten wir oft Veränderungen in ihrem Verhalten. Sie weinen vielleicht mehr, sind anhänglich und wollen nicht, dass wir sie alleine lassen, haben Wutanfälle, schlagen andere, haben Schlafprobleme, haben Angst vor Dingen, vor denen sie vorher keine Angst hatten, und machen Rückschritte in der Entwicklung (z.B. wieder Einnässen).

Solche Veränderungen sind ein Zeichen dafür, dass das Kind Hilfe braucht. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie Kindern helfen können:

Sicherheit – Ihr Kind fühlt sich sicher, wenn Sie...

- Ihr Kind halten, umarmen, oder es nah bei sich bleiben lassen
- Erklären Sie, was als Nächstes passiert (soweit Sie das wissen)
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich um es kümmern, wenn die Dinge schwierig sind. Benutzen Sie bei jüngeren Kindern einfache Worte, wie „Mama ist da“.
- Schaffen Sie für das Kind vorhersehbare Routinen, zumindest ein Einschlafritual: z.B. ein Gebet, Kuschelzeit
- Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.
- Lassen Sie das Kind bei vertrauten Personen, wenn Sie wegmüssen.
- Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.
- Erklären Sie dem Kind wohin Sie gehen und wann Sie wiederkommen.

Affekte und Gefühle zulassen

- Kleine Kinder “benehmen sich oft schlecht”, wenn sie besorgt oder verängstigt sind. Kinder können sich “daneben benehmen”, um um Hilfe zu bitten. Denken Sie daran! Schwierige Gefühle=Schwieriges Verhalten.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich richtig verhalten soll, z. B. “Es ist in Ordnung, wütend zu sein, aber es ist nicht in Ordnung, mich zu schlagen”.
- Helfen Sie Ihrem Kind zu benennen, wie es sich fühlt: “ängstlich”, “glücklich”, “wütend”, “traurig”. Sagen Sie ihm, dass es in Ordnung ist, sich so zu fühlen.
- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Wut auf eine Weise auszudrücken, die ihm nicht weh tut, z. B. durch Worte, Spiele oder Zeichnungen.
- Sprechen Sie über die Dinge, die gut laufen, damit Sie und Ihr Kind sich gut fühlen

Folgen Sie Ihrem Kind

- Unterschiedliche Kinder brauchen unterschiedliche Dinge. Manche Kinder brauchen Bewegung, andere brauchen es, gehalten zu werden.
- Beobachten Sie Ihr Kind und hören Sie ihm zu, um herauszufinden, was es braucht.

2. Nach der Krise: Kindern bei der Heilung helfen

S – Sicherheit

A – Affekte und Gefühle zulassen

F – Folgen Sie Ihrem Kind

E – Erzählen was geschehen ist

T – Treten sie wieder in Kontakt
unterstützenden Personen

Y – Ihr Kind braucht Sie

EARLY TRAUMA TREATMENT NETWORK

Child Trauma Research Program
University of California, San Francisco

A PARTNER IN
NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network

Nach der Krise: Kinder helfen zu heilen

Kleinkinder und Vorschulkinder wissen, wenn schlimme Dinge passieren, und sie erinnern sich an das, was sie erlebt haben. Nach einem beängstigenden Ereignis beobachten wir oft Veränderungen in ihrem Verhalten. Sie weinen vielleicht mehr, sind anhänglich und wollen nicht, dass wir sie alleine lassen, haben Wutanfälle, schlagen andere, haben Schlafprobleme, haben Angst vor Dingen, vor denen sie vorher keine Angst hatten, und machen Rückschritte in der Entwicklung (z.B. wieder Einnässen).

Solche Veränderungen sind ein Zeichen dafür, dass das Kind Hilfe braucht. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie Kindern helfen können:

Sicherheit – Ihr Kind fühlt sich sicher, wenn Sie...

- Ihr Kind halten, umarmen, oder es nah bei sich bleiben lassen
- Erklären Sie, was als Nächstes passiert (soweit Sie das wissen)
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich um es kümmern, wenn die Dinge schwierig sind. Benutzen Sie bei jüngeren Kindern einfache Worte, wie „Mama ist da“.
- Schaffen Sie für das Kind vorhersehbare Routinen, zumindest ein Einschlafritual: z.B. ein Gebet, Kuschelzeit
- Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.
- Lassen Sie das Kind bei vertrauten Personen, wenn Sie wegmüssen.
- Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.
- Erklären Sie dem Kind wohin Sie gehen und wann Sie wiederkommen.

Affekte und Gefühle zulassen

- Kleine Kinder "benehmen sich oft schlecht", wenn sie besorgt oder verängstigt sind. Kinder können sich "daneben benehmen", um um Hilfe zu bitten. Denken Sie daran! Schwierige Gefühle=Schwieriges Verhalten.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich richtig verhalten soll, z. B. "Es ist in Ordnung, wütend zu sein, aber es ist nicht in Ordnung, mich zu schlagen".
- Helfen Sie Ihrem Kind zu benennen, wie es sich fühlt: "ängstlich", "glücklich", "wütend", "traurig". Sagen Sie ihm, dass es in Ordnung ist, sich so zu fühlen.
- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Wut auf eine Weise auszudrücken, die ihm nicht weh tut, z. B. durch Worte, Spiele oder Zeichnungen.
- Sprechen Sie über die Dinge, die gut laufen, damit Sie und Ihr Kind sich gut fühlen

Folgen Sie Ihrem Kind

- Unterschiedliche Kinder brauchen unterschiedliche Dinge. Manche Kinder brauchen Bewegung, andere brauchen es, gehalten zu werden.
- Beobachten Sie Ihr Kind und hören Sie ihm zu, um herauszufinden, was es braucht.

2. Nach der Krise: Kindern bei der Heilung helfen

S - Sicherheit geht vor: Das Kind fühlt sich sicher, wenn Sie ...

- das Kind halten und es nah bei sich haben
- Sagen Sie ihm, dass Sie sich um es kümmern werden
- vor beängstigenden Medien schützen
- Vertraute Dinge
- Durchsichtigkeit
- Routine
- Lassen Sie sie bei vertrauten Personen
- Sagen Sie ihnen, wann Sie zurückkommen



Nach der Krise: Kinder helfen zu heilen

Kleinkinder und Vorschulkinder wissen, wenn schlimme Dinge passieren, und sie erinnern sich an das, was sie erlebt haben. Nach einem beängstigenden Ereignis beobachten wir oft Veränderungen in ihrem Verhalten. Sie weinen vielleicht mehr, sind anhänglicher und weinen mehr, wenn sie alleine lassen, haben Wutausbrüche, schlagen andere, haben Schlafprobleme, haben Angst vor Dingen, vor denen sie vorher keine Angst hatten, und machen Rückschritte in der Entwicklung (z.B. wieder Erinnern).

Solche Veränderungen sind ein Zeichen dafür, dass das Kind Hilfe braucht. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie Kindern helfen können:

Sicherheit – Ihr Kind fühlt sich sicher, wenn Sie...

- Ihr Kind halten, umarmen, oder es nah bei sich bleiben lassen
- Erklären Sie, was als Nächstes passiert (soweit Sie das wissen)
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich um es kümmern, wenn die Dinge schwierig sind. Beruhigen Sie bei jüngeren Kindern einfache Worte, wie „Mama ist da“.
- Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.
- Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.
- Erklären Sie, was als Nächstes passiert (soweit Sie das wissen).
- Schaffen Sie für das Kind vorhersehbare Routinen, zumindest ein Einschulrhythmus, z.B. ein Gebet, Kuschelzeit.
- Lassen Sie das Kind bei vertrauten Personen, wenn Sie wegmüssen.
- Erklären Sie dem Kind, wann Sie gehen und wann Sie wiederkommen.

Affekte und Gefühle zulassen

- Kleine Kinder "benennen sich oft schlecht", wenn sie besorgt oder verärgert sind. Kinder können sich "daneben benehmen", um um Hilfe zu bitten. Denken Sie daran: Schwere Gefühls-Schwermere Verhalten.
- Helfen Sie Ihrem Kind zu benennen, wie es sich fühlt: "Angsthaft", "gründlich", "wütend", "traurig". Sagen Sie ihm, dass es in Ordnung ist, sich so zu fühlen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich richtig verhalten soll, z. B. "Du bist in Ordnung, während du weinst, aber es ist nicht in Ordnung, mich zu schlagen".
- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Wut auf eine Weise auszudrücken, die ihm nicht weh tut, z. B. durch Worte, Spiele oder Zeichnungen.
- Sprechen Sie über die Dinge, die gut laufen, damit Sie und Ihr Kind sich gut fühlen.

Folgen Sie Ihrem Kind

- Unkonventionelle Kinder brauchen unkonventionelle Dinge. Manche Kinder brauchen Bewegung, andere brauchen es, gefilmt zu werden.
- Beobachten Sie Ihr Kind und hören Sie ihm zu, um herauszufinden, was es braucht.

2. Nach der Krise: Kindern bei der Heilung helfen

A - Erlauben Sie den Ausdruck von Gefühlen

- Ausagieren - schwierige Gefühle = schwieriges Verhalten
- Den Kindern helfen, ihre Gefühle zu benennen, z. B. Angst
- "Es ist OK, wütend zu sein, aber es ist nicht OK, mich zu schlagen".
- Hilfe, um Wut so auszudrücken, dass es nicht weh tut
- Sprechen Sie über Dinge, die gut laufen, damit sich das Kind gut fühlt.



Nach der Krise: Kinder helfen zu heilen

Kleinkinder und Vorschulkinder wissen, wenn schlimme Dinge passieren, und sie erinnern sich an das, was sie erlebt haben. Nach einem beängstigenden Ereignis beobachten wir oft Veränderungen in ihrem Verhalten. Sie weinen vielleicht mehr, sind unruhig und wecken nicht, was wir sie alleine lassen, haben Wutausbrüche, schlagen andere, haben Schlafprobleme, haben Angst vor Dingen, vor denen sie vorher keine Angst hatten, und machen Rückschritte in der Entwicklung (z.B. wieder Erinnern).

Solche Veränderungen sind ein Zeichen dafür, dass das Kind Hilfe braucht. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie Kindern helfen können:

Sicherheit – Ihr Kind fühlt sich sicher, wenn Sie...

- Ihr Kind halten, umarmen, oder es nah bei sich bleiben lassen
- Erklären Sie, was als Nächstes passiert (soweit Sie das wissen)
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich um es kümmern, wenn die Dinge schwierig sind. Benutzen Sie bei jüngeren Kindern einfache Worte, wie „Mama ist da“.
- Schaffen Sie für das Kind vorhersehbare Routinen, zumindest ein Einschlafritual, z.B. ein Gebet, Kuschezeit
- Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.
- Lassen Sie das Kind bei vertrauten Personen, wenn Sie wegmüssen.
- Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.
- Erklären Sie dem Kind wohin Sie gehen und wann Sie wiederkommen.

Affekte und Gefühle zulassen

- Kleine Kinder "benennen sich oft schlecht", wenn sie besorgt oder verärgert sind. Kinder können sich "daneben benennen", um um Hilfe zu bitten. Denken Sie daran: Schwere Gefühle = Schwere Verhalten.
- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Wut auf eine Weise auszudrücken, die ihm nicht weh tut, z. B. durch Worte, Spiele oder Zeichnungen.
- Sprechen Sie über die Dinge, die gut laufen, damit Sie und Ihr Kind sich gut fühlen
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich richtig verhalten soll, z. B. "Du bist in Ordnung, während du weinst, aber es ist nicht in Ordnung, mich zu schlagen".
- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Wut auf eine Weise auszudrücken, die ihm nicht weh tut, z. B. durch Worte, Spiele oder Zeichnungen.
- Sprechen Sie über die Dinge, die gut laufen, damit Sie und Ihr Kind sich gut fühlen

Folgen Sie Ihrem Kind

- Unkonventionelle Kinder brauchen unterschiedliche Dinge. Manche Kinder brauchen Bewegung, andere brauchen es, gefaltet zu werden.
- Beobachten Sie Ihr Kind und helfen Sie ihm, zu tun, was er braucht.

2. Nach der Krise: Kindern bei der Heilung helfen

F - Folgen Sie der Führung Ihres Kindes

- Verschiedene Kinder brauchen verschiedene Dinge !!!
- Hören Sie zu und beobachten Sie, um herauszufinden, was das Kind braucht

Nach der Krise: Kinder helfen zu heilen

Kleinkinder und Vorschulkinder wissen, wenn schlimme Dinge passieren, und sie erinnern sich an das, was sie erlebt haben. Nach einem bedrückenden Ereignis beobachten wir oft Veränderungen in ihrem Verhalten. Sie weinen vielleicht mehr, sind anhänglich und wollen nicht, dass wir sie alleine lassen, haben Wutausbrüche, schlagen andere, haben Schlafprobleme, haben Angst vor Dingen, vor denen sie vorher keine Angst hatten, und machen Rücksschritte in der Entwicklung (z.B. wieder Erinnern).

Solche Veränderungen sind ein Zeichen dafür, dass das Kind Hilfe braucht. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie Kindern helfen können:

Sicherheit – Ihr Kind fühlt sich sicher, wenn Sie...

- Ihr Kind halten, umarmen, oder es nah bei sich bleiben lassen
- Erklären Sie, was als Nächstes passiert (soweit Sie das wissen)
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich um es kümmern, wenn die Dinge schwierig sind. Beruhigen Sie bei jüngeren Kindern einfache Worte, wie „Mama ist da“.
- Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.
- Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.
- Erklären Sie, was als Nächstes passiert (soweit Sie das wissen)
- Schaffen Sie für das Kind vorhersehbare Routinen, zumindest ein Einschlafritual, z.B. ein Gebet, Kuschelei
- Lassen Sie das Kind bei vertrauten Personen, wenn Sie wegmüssen.
- Erklären Sie dem Kind wohin Sie gehen und wann Sie wiederkommen.

Affekte und Gefühle zulassen

- Kleine Kinder "benennen sich oft schlecht", wenn sie besorgt oder verärgert sind. Kinder können sich "daneben benehmen", um um Hilfe zu bitten. Denken Sie daran: Schwere Gefühle können es Verhalten.
- Helfen Sie Ihrem Kind zu benennen, wie es sich fühlt: "Angsthaft", "gründlich", "wütend", "traurig". Sagen Sie ihm, dass es in Ordnung ist, sich so zu fühlen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich richtig verhalten soll, z. B. "Du bist in Ordnung, während du weinst, aber es ist nicht in Ordnung, mich zu schlagen".
- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Wut auf eine Weise auszudrücken, die ihm nicht weh tut, z. B. durch Worte, Spiele oder Zeichnungen.
- Sprechen Sie über die Dinge, die gut laufen, damit Sie und Ihr Kind sich gut fühlen

Folgen Sie Ihrem Kind

- Unterschiedliche Kinder brauchen unterschiedliche Dinge. Manche Kinder brauchen Bewegung, andere brauchen es, gehalten zu werden.
- Beobachten Sie Ihr Kind und hören Sie ihm zu, um herauszufinden, was es braucht.

2. Nach der Krise: Kindern bei der Heilung helfen

E - Dem Kind ermöglichen, die Geschichte zu erzählen, was während und nach dem Ereignis geschah

- Eine Geschichte zu haben, hilft, einen Sinn zu finden und zu bewältigen
- Kinder können ihre Geschichte im Spiel erzählen
- Unterstützen Sie das Kind beim Erzählen der Geschichte - nicht nur, was passiert ist, sondern auch, wie Sie sich fühlen
- Folgen Sie der Führung des Kindes – lassen Sie Raum für Pausen
- Die Geschichte des Kindes zu hören, kann schwierig sein - Eltern sollten sich Unterstützung suchen

EARLY TRAUMA TREATMENT NETWORK
Child Trauma Research Program
University of California, San Francisco

NCTSN
The National Child Traumatic Stress Network

Nach der Krise: Kinder helfen zu helfen

Kleinkinder und Vorschulkinder wissen, wenn schlimme Dinge passieren, und sie erinnern sich an das, was sie erlebt haben. Nach einem bedrückenden Ereignis beobachten wir oft Veränderungen in ihrem Verhalten. Sie weinen vielleicht mehr, sind unruhig und weinen mehr, als sie normalerweise tun, schlagen andere, haben Schlafprobleme, haben Angst vor Dingen, vor denen sie vorher keine Angst hatten, und machen Rückwärtschritte in der Entwicklung (z.B. wieder Erinnern).

Solche Veränderungen sind ein Zeichen dafür, dass das Kind Hilfe braucht. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie Kindern helfen können:

Sicherheit – Ihr Kind fühlt sich sicher, wenn Sie...

<input type="checkbox"/> Ihr Kind halten, umarmen, oder es nah bei sich bleiben lassen	<input type="checkbox"/> Erklären Sie, was als Nächstes passiert (soweit Sie das wissen)
<input type="checkbox"/> Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich um es kümmern, wenn die Dinge schwierig sind. Beruhigen Sie bei jüngeren Kindern einfache Worte, wie „Mama ist da“.	<input type="checkbox"/> Schaffen Sie für das Kind vorhersehbare Routinen, zumindest ein Einschuljahr, z.B. ein Gebet, Kuschezeit
<input type="checkbox"/> Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehern und Gesprächen.	<input type="checkbox"/> Lassen Sie das Kind bei vertrauten Personen, wenn Sie wegmüssen.
<input type="checkbox"/> Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehern und Gesprächen.	<input type="checkbox"/> Erklären Sie dem Kind, wohin Sie gehen und wann Sie wiederkommen.

Affekte und Gefühle zulassen

<input type="checkbox"/> Kleine Kinder "benennen sich oft schlecht", wenn sie besorgt oder verärgert sind. Kinder können sich "dabei benehmen", um um Hilfe zu bitten. Denken Sie daran: Schwere Gefühle können es Verhalten.	<input type="checkbox"/> Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich richtig verhalten soll, z. B. "Du bist in Ordnung, während du weinst, aber es ist nicht in Ordnung, mich zu schlagen".
<input type="checkbox"/> Helfen Sie Ihrem Kind zu benennen, wie es sich fühlt: "Angsthaft", "sperrig", "wütend", "traurig". Sagen Sie ihm, dass es in Ordnung ist, sich so zu fühlen.	<input type="checkbox"/> Helfen Sie Ihrem Kind, seine Wut auf eine Weise auszudrücken, die ihm nicht weh tut, z. B. durch Worte, Spiele oder Zeichnungen.
	<input type="checkbox"/> Sprechen Sie über die Dinge, die gut laufen, damit Sie und Ihr Kind sich gut fühlen

Folgen Sie Ihrem Kind

<input type="checkbox"/> Unentschiedene Kinder brauchen unterschiedliche Dinge. Manche Kinder brauchen Bewegung, andere brauchen es, gefasst zu werden.	<input type="checkbox"/> Beobachten Sie Ihr Kind und hören Sie ihm zu, um herauszufinden, was es braucht.
---	---

2. Nach der Krise: Kindern bei der Heilung helfen

T - Bindungen: Stellen Sie die Verbindung zu unterstützenden Menschen, Gemeinschaften, Kultur, Ritualen wieder her

- Routinen: vertraute Gute-Nacht-Geschichten, Lieder, Gebete geben Hoffnung
- Verbindungen finden, z. B. eine religiöse Gruppe, Verein, KITA, Nachbarschaft
- Helfen Sie dem Kind, wie die Eltern für sich selbst zu sorgen



Nach der Krise: Kinder helfen zu heilen

Kleinkinder und Vorschulkinder wissen, wenn schlimme Dinge passieren, und sie erinnern sich an das, was sie erlebt haben. Nach einem bedrückenden Ereignis beobachten wir oft Veränderungen in ihrem Verhalten. Sie weinen vielleicht mehr, sind unruhig und wecken nicht, was wir es alleine wissen, haben Wutausbrüche, schlagen andere, haben Schlafprobleme, haben Angst vor Dingen, vor denen sie vorher keine Angst hatten, und machen Rückschritte in der Entwicklung (z.B. wieder Erinnern).

Solche Veränderungen sind ein Zeichen dafür, dass das Kind Hilfe braucht. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie Kindern helfen können:

Sicherheit – Ihr Kind fühlt sich sicher, wenn Sie...

- Ihr Kind halten, umarmen, oder es nah bei sich bleiben lassen
- Erklären Sie, was als Nächstes passiert (soweit Sie das wissen)
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich um es kümmern, wenn die Dinge schwierig sind. Beruhern Sie bei jüngeren Kindern einfache Worte, wie „Mama ist da“.
- Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.
- Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.
- Erklären Sie, was als Nächstes passiert (soweit Sie das wissen)
- Schaffen Sie für das Kind vorhersehbare Routinen, zumindest ein Einschlafritual, z.B. ein Gebet, Kuschelei
- Lassen Sie das Kind bei vertrauten Personen, wenn Sie wegmüssen.
- Erklären Sie dem Kind wohin Sie gehen und wann Sie wiederkommen.

Affekte und Gefühle zulassen

- Kleine Kinder "benennen sich oft schlecht", wenn sie besorgt oder verärgert sind. Kinder können sich "daneben benehmen", um um Hilfe zu bitten. Denken Sie daran: Schwere Gefühle können es Verhalten.
- Helfen Sie Ihrem Kind zu benennen, wie es sich fühlt: "Angstlich", "grausig", "wütend", "traurig". Sagen Sie ihm, dass es in Ordnung ist, sich so zu fühlen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich richtig verhalten soll, z. B. "Es ist in Ordnung, wütend zu sein, aber es ist nicht in Ordnung, mich zu schlagen".
- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Wut auf eine Weise auszudrücken, die ihm nicht weh tut, z. B. durch Worte, Spiele oder Zeichnungen.
- Sprechen Sie über die Dinge, die gut laufen, damit Sie und Ihr Kind sich gut fühlen.

Folgen Sie Ihrem Kind

- Unkonventionelle Kinder brauchen unterschiedliche Dinge. Manche Kinder brauchen Bewegung, andere brauchen es, gefasst zu werden.
- Beobachten Sie Ihr Kind und hören Sie ihm zu, um herauszufinden, was es braucht.

2. Nach der Krise: Kindern bei der Heilung helfen

Y - Ihr Kind braucht Sie

- Die Gewissheit, dass sie zusammen sein werden
- Kinder können anhänglich sein und Angst haben, allein gelassen zu werden
- Einfach da zu sein kann helfen
- Wenn die Eltern gehen müssen, seien Sie transparent und verlässlich. Die Eltern sollten etwas zurücklassen, das ihnen gehört

EARLY TRAUMA TREATMENT NETWORK
Child Trauma Research Program
University of California, San Francisco

NCTSN
The National Child Traumatic Stress Network

Nach der Krise: Kinder helfen zu helfen

Kleinkinder und Vorschulkinder wissen, wenn schlimme Dinge passieren, und sie erinnern sich an das, was sie erlebt haben. Nach einem bedrohlichen Ereignis beobachten wir oft Veränderungen in ihrem Verhalten. Sie werden vielleicht mehr, sind anhänglich und weinen mehr, dass wir es alleine lassen, haben Wutausbrüche, schlagen andere, haben Schlafprobleme, haben Angst vor Dingen, vor denen sie vorher keine Angst hatten, und machen Rückschritte in der Entwicklung (z.B. wieder Engegeiseln).

Solche Veränderungen sind ein Zeichen dafür, dass das Kind Hilfe braucht. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie Kindern helfen können:

Sicherheit – Ihr Kind fühlt sich sicher, wenn Sie...

<input type="checkbox"/> Ihr Kind halten, umarmen, oder es nah bei sich bleiben lassen	<input type="checkbox"/> Erklären Sie, was als Nächstes passiert (soweit Sie das wissen)
<input type="checkbox"/> Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich um es kümmern, wenn die Dinge schwierig sind. Benutzen Sie bei jüngeren Kindern einfache Worte, wie „Mama ist da“.	<input type="checkbox"/> Schaffen Sie für das Kind vorhersehbare Routinen, zumindest ein Einschlafritual, z.B. ein Gebet, Kuschelei
<input type="checkbox"/> Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.	<input type="checkbox"/> Lassen Sie das Kind bei vertrauten Personen, wenn Sie weg müssen.
<input type="checkbox"/> Schützen Sie das Kind vor beängstigenden Fernsehbildern und Gesprächen.	<input type="checkbox"/> Erklären Sie dem Kind, wenn Sie gehen und wann Sie wieder kommen.

Affekte und Gefühle zulassen

<input type="checkbox"/> Kleine Kinder "betreten sich oft schlecht", wenn sie besorgt oder verärgert sind. Kinder können sich "darüber benehmen", um um Hilfe zu bitten. Denken Sie daran: Schwere Gefühle können es Verhalten.	<input type="checkbox"/> Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich richtig verhalten soll, z. B. "Du bist in Ordnung, während du weinst, aber es ist nicht in Ordnung, mich zu schlagen".
<input type="checkbox"/> Helfen Sie Ihrem Kind zu benennen, wie es sich fühlt: "Angsthaft", "gründlich", "wütend", "traurig". Sagen Sie ihm, dass es in Ordnung ist, sich so zu fühlen.	<input type="checkbox"/> Helfen Sie Ihrem Kind, seine Wut auf eine Weise auszudrücken, die ihm nicht weh tut, z. B. durch Worte, Spiele oder Zeichnungen.
	<input type="checkbox"/> Sprechen Sie über die Dinge, die gut laufen, damit Sie und Ihr Kind sich gut fühlen

Folgen Sie Ihrem Kind

<input type="checkbox"/> Unterschiedliche Kinder brauchen unterschiedliche Dinge. Manche Kinder brauchen Bewegung, andere brauchen es, gefilten zu werden.	<input type="checkbox"/> Beobachten Sie Ihr Kind und hören Sie ihm zu, um herauszufinden, was es braucht.
--	---

3. Altersbedingte Reaktionen auf traumatische Ereignisse

- Kinder im Vorschulalter
- Kinder im Schulalter
- Heranwachsende

- Hilft bei der Normalisierung des Verhaltens
- Bietet Psychoedukation
- Gibt Informationen darüber, wie man helfen kann

NCTSN The National Child Traumatic Stress Network



Altersentsprechende Traumareaktionen

Ein grundlegendes Ziel der Erziehung ist es, Kindern zu helfen, sich zu entwickeln und ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Eltern versuchen, ihre Kinder vor Gefahren zu schützen, wann immer dies möglich ist, aber manchmal droht eine ernsthafte Gefahr, sei es eine von Menschen verursachte, wie z. B. ein Krieg oder häusliche Gewalt, oder eine natürliche Katastrophe, wie z. B. eine Überschwemmung oder ein Erdbeben. Wenn eine Gefahr lebensbedrohlich ist oder die Gefahr schwerer Verletzungen besteht, wird sie für Kinder zu einem potenziell traumatischen Ereignis.

Wenn wir verstehen, wie Kinder traumatische Ereignisse erleben und wie Kinder ihre anhaltende Verzweiflung über das Erlebte ausdrücken, können Eltern, Therapeutinnen und Therapeuten, Schulen und andere Bezugspersonen auf ihre Kinder eingehen und ihnen helfen, diese schwierige Zeit zu überstehen. Ziel ist es, das Gleichgewicht im Leben dieser Kinder und ihrer Familien wiederherzustellen.

Wie reagieren Kinder?

Wie Kinder traumatische Ereignisse erleben und wie sie ihren anhaltenden Kummer ausdrücken, hängt zum großen Teil vom Alter und Entwicklungsstand der Kinder ab.

Kinder im Vorschul- und Schulalter, die einem traumatischen Ereignis ausgesetzt sind, können ein Gefühl der Hilflosigkeit erleben, unsicher sein, ob weiterhin Gefahr besteht, eine allgemeine Angst erleben, die über das traumatische Ereignis hinausgeht und sich auf andere Aspekte ihres Lebens erstreckt, und Schwierigkeiten haben, mit Worten zu beschreiben, was sie bedrückt oder was sie emotional durchleben.

Dieses Gefühl der Hilflosigkeit und Angst äußert sich häufig in einem Verlust von zuvor erworbenen Entwicklungsfähigkeiten. Kinder, die ein traumatisches Ereignis erlebt haben, können möglicherweise nicht alleine einschlafen oder sich in der Schule nicht von den Eltern trennen. Kinder, die sich vor einem traumatischen Ereignis zum Spielen in den Garten getraut haben, sind nun möglicherweise nicht mehr bereit, in Abwesenheit der Eltern zu spielen. Oft zeigen Kinder Rückschritte in der Sprach- und Säuberkeitsentwicklung. Das heißt, dass manche Kinder dann plötzlich wieder einmüssen. Der Schlaf kann gestört sein und es können Alpträume, Nachtschreck oder Angst vor dem Einschlafen auftreten. In vielen Fällen spielen Kinder traumatische Situationen nach - eine sich wiederholende und wenig phantasievolle Form des Spiels, bei der sich die Kinder weiterhin auf das traumatische Ereignis konzentrieren oder versuchen, die negativen Folgen eines traumatischen Ereignisses zu ändern.

Bei Kindern im Schulalter kann ein traumatisches Erlebnis Gefühle anhaltender Besorgnis über ihre eigene Sicherheit und die Sicherheit anderer auslösen. Diese Kinder beschäftigen sich möglicherweise mit ihren eigenen Handlungen während dem Erlebten. Häufig empfinden sie Schuld- oder Schamgefühle darüber, was sie während eines traumatischen Ereignisses getan oder nicht getan haben. Kinder im Schulalter erzählen möglicherweise ständig von dem traumatischen Ereignis, oder sie beschreiben, dass sie von ihren Gefühlen der Angst oder Traurigkeit überwältigt werden.

Altersentsprechende Traumareaktionen National Child Traumatic Stress Network www.NCTSN.org

→ Traumareaktionen als normale Reaktionen auf nicht normale Ereignisse und Umstände Verstehen!

Materialien der Inter-Agency Standing Commission (IASC)

Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) Humanitarian response in Ukraine and neighboring countries

Resources in English, Hungarian, Latvian, Lithuanian, Polish, Romanian, Russian, Slovakian, and Ukrainian Version 2.0.

<https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%20C%20Humanitarian%20Response%20in%20Ukraine%20and%20Neighbouring%20Countries.pdf>

› Key Resources

- › IASC Guidelines on MHPSS in emergency settings
- › IASC MHPSS RG Assessment Guide
- › PFA – manual and guide for the field
- › Advocacy Package
- › Doing what matters in times of stress


› General Resources

- › (Group) Management Plus
- › Referral Form and Guidance

› MHPSS during COVID-19



Ressourcen Sammlungen

- <https://www.coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people>
- Safe Places App 
- <https://www.nctsn.org/resources>
- <https://estss.org/helpful-resources-for-mental-help-professionals-and-persons-affected/>
- <https://www.degpt.de/aktuelles/wichtige-mitteilungen/ukrainekonflikt.html>
- <https://www.traumameasuresglobal.com/ukraine>
- <https://istss.org/public-resources/war-and-disaster-resources>
- Doing What Matters in Times of Stress, WHO:
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>
- PORTA: Screening Tool zur Testdiagnostik mit geflüchteten Kindern (10 Sprache, inklusive ukrainisch und russisch; www.porta-refugees.de)

Ressourcen Sammlungen

Ressourcen in Ukrainisch und Russisch:

- › Age-Related Reactions to a Traumatic Event
- › After a Crisis: Helping Young Children Heal
- › Talking to Children about War
- › Traumatic Separation and Refugee and Immigrant Children: Tips for Current Caregivers
- › Helping Young Children with Traumatic Grief: Tips for Caregivers
- › Coping in Hard Times: Fact Sheet for Youth, High School, and College Age

<https://www.nctsn.org/resources/>

Psychological First Aid (PFA)

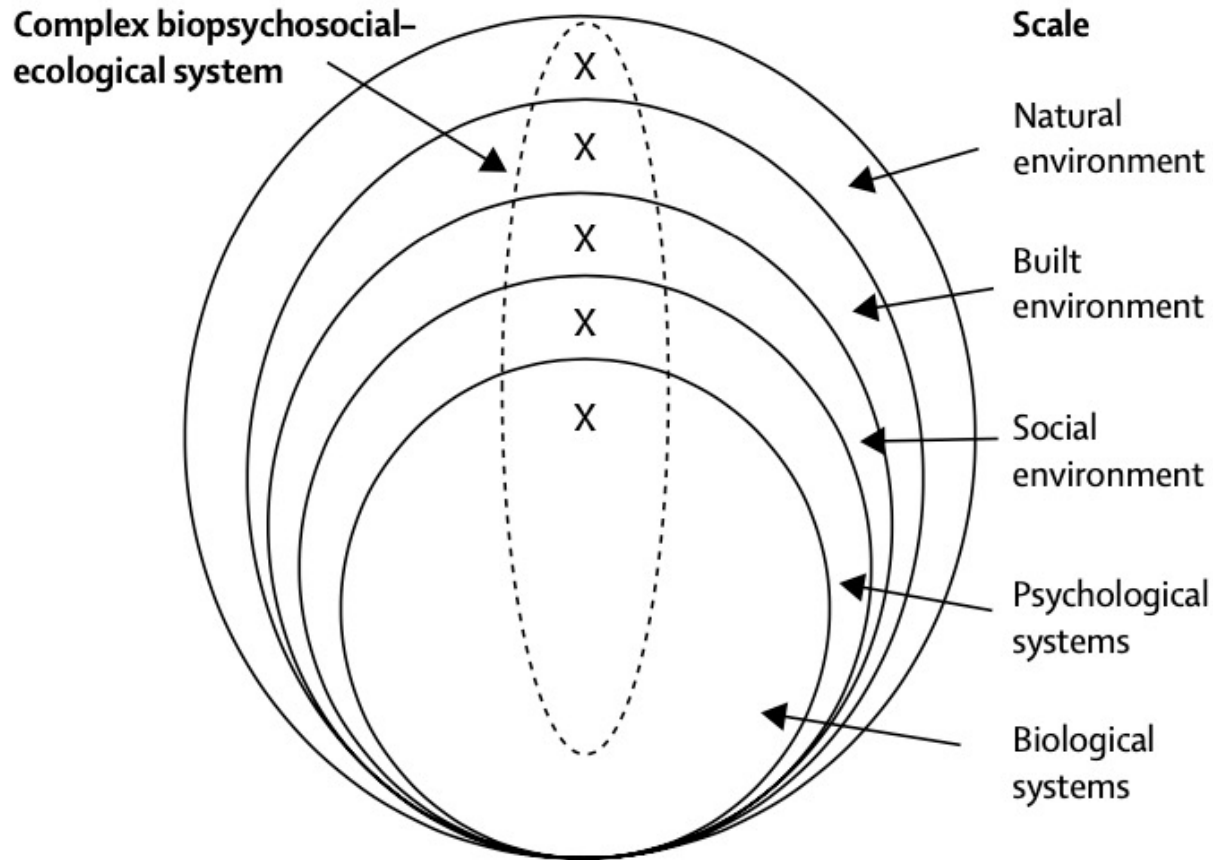
- › PFA: Android version on GooglePlay
- › PFA: Parent Tips for Helping Adolescents
- › PFA: Tips for Adults

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

Teil 3: Reflexionen und potentielle Denkanstöße – fachpolitisch und persönlich

Resilienz und psychische Gesundheit

Multisystemische Probleme brauchen interdisziplinäre und „behördenübergreifende“ Lösungen



**A systemic model of
resilience**

Take Home Questions (I)

Potentielle Fachpolitische Denkanstösse

- › Hat die Psychiatrie einen Auftrag ausserhalb ihrer Pforten bzw. Praxistüren?
 - › Wenn ja, welcher oder welche?
- › Wie sozial darf, soll, oder muss „unsere“ Psychiatrie sein?
- › Ist Prävention ein Auftrag der Psychiatrie?
 - › Wenn nein, sollte es dies sein? Wenn ja, könnten und sollten wir hier noch aktiver werden?

Menschen und Krieg weltweit

Eine globale Perspektive



Eine Weltkarte mit markierten Ländern und Regionen, in denen zwischen 1989 und 2015 mindestens ein Krieg stattgefunden hat.

Hoppen & Morina, 2019

Menschen und Krieg weltweit

Eine globale Perspektive



Eine Weltkarte mit markierten Ländern und Regionen, in denen zwischen 1989 und 2015 mindestens ein Krieg stattgefunden hat.

Hoppen & Morina, 2019

Menschen und Krieg weltweit

Eine globale Perspektive

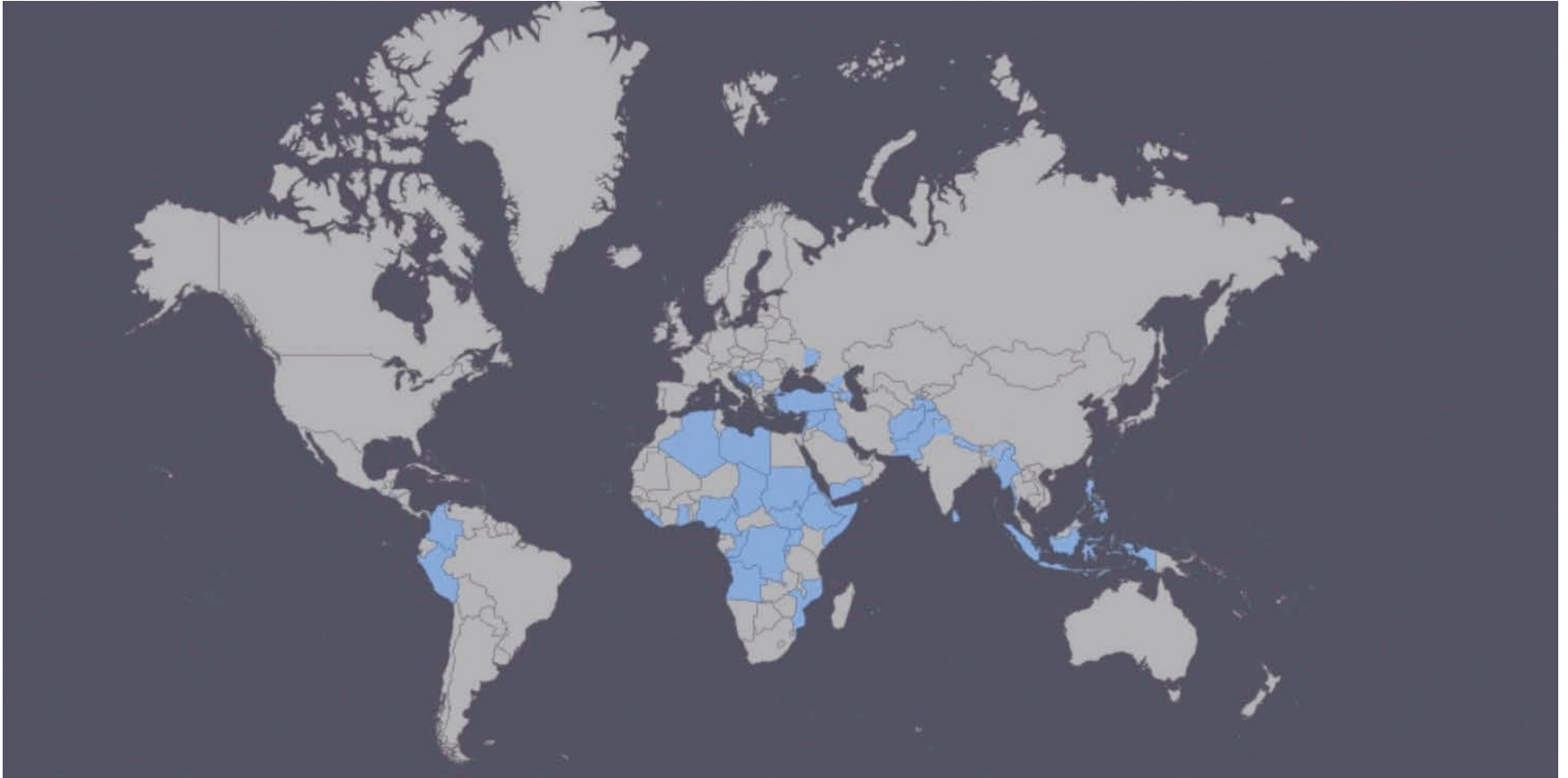


Eine Weltkarte mit markierten Ländern und Regionen, in denen zwischen 1989 und 2015 mindestens ein Krieg stattgefunden hat.

Hoppen & Morina, 2019

Menschen und Krieg weltweit

Eine globale Perspektive



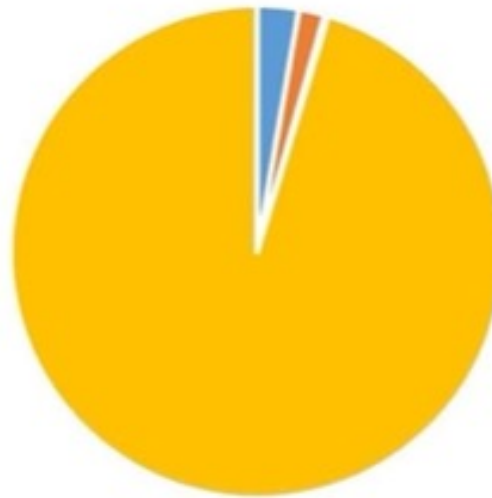
Eine Weltkarte mit markierten Ländern und Regionen, in denen zwischen 1989 und 2015 mindestens ein Krieg stattgefunden hat.

Hoppen & Morina, 2019

Menschen und Krieg weltweit

Aus den Augen, aus dem Sinn

Forcibly displaced people in proportion to global population
of war survivors



- Internally displaced individuals 41.3 million
- Refugees 25.9 million
- Asylum seekers 3.5 million
- Number of individuals (2015) who have experienced war between 1989-2015 (1.45 billion)

Take Home Questions (II)

Potentielle Persönliche Denkanstöße

- › Was bewegt mich an diesem Krieg besonders? Warum ist das so?
- › Stimmt „aus den Augen aus dem Sinn“?
- › Wo sollten wir helfen?
- › Wo kann ich helfen?

Teil 4: Diskussion

„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten - das Leben zu verantworten hat.“

– Viktor Frankl

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Dr. sc. med. David Bürgin
Postdoktorand und Forschungspsychologe
Zentrum für Liaison und aufsuchende Hilfen
Forschungsgruppe PD Dr. Marc Schmid
Forschungsabteilung Klinik für Kinder und Jugendliche
david.buergin@upk.ch

UPK Basel

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel
Telefon +41 61 325 51 11, Fax +41 61 325 55 12
info@upk.ch, www.upk.ch



Universität
Basel

UPK

Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel



«Die Auswirkungen von Krieg und Vertreibung auf die psychische Gesundheit von Kindern – wie können und sollten nachhaltige Hilfen aussehen?»

JOUR FIXE FAMILIE – 6. Mai 2022 um 12.30 Uhr

Öffentlicher Vortrag (mit anschließender Diskussion) von

David Bürgin, Dr. sc. med.

Forschungspsychologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter an den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel