

# Mit Kindern über Krisen sprechen

Über Medien, Schule oder Gespräche von Erwachsenen können Kinder Nachrichten mitbekommen, die sie verunsichern und verängstigen – zum Beispiel über Notlagen, Kriege oder Katastrophen. Es ist wichtig, die Sorgen der Kinder ernst zu nehmen und sie mit ihren Ängsten nicht alleine zu lassen.

## Jedes Kind ist anders

Kinder zeigen Belastungen auf unterschiedliche Weise und anders als Erwachsene. Manche Kinder haben Konzentrationsschwierigkeiten oder Alpträume. Manche Kinder zeigen zunächst – vielleicht entgegen der Erwartungen – keine auffälligen Reaktionen. Andere Kinder wirken ängstlich oder gereizt. Wie auch immer Ihr Kind reagiert, zeigen Sie Verständnis.

Bieten Sie Ihrem Kind an, etwas gemeinsam zu machen. Manche Kinder können ihre Gedanken, Gefühle und Wünsche gut über Malen oder Schreiben ausdrücken. Kleinere Kinder gestalten ihre Empfindungen im Spiel.



### Rat und Hilfe

Die meisten Reaktionen auf Krisen sind normal. Wenn Sie sich jedoch große Sorgen um Ihr Kind machen, scheuen Sie sich nicht, Rat zu suchen. Ihre Kinderärztin, Beratungsstellen oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten können unterstützen.

Kostenfreie Beratung für Eltern, Jugendliche und Kinder bietet zum Beispiel [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



## So können Sie Halt geben

Oft stellen Kinder von ganz alleine Fragen, wenn sie etwas beschäftigt: Hören Sie gut zu, wenn Ihr Kind Fragen hat und über aktuelle Ereignisse sprechen möchte.

- Beantworten Sie Fragen offen und ehrlich. Versuchen Sie dabei so sachlich, einfach und klar wie möglich zu sprechen. Sie können auch gemeinsam altersgerechte Nachrichtenformate sehen. Drängen Sie Ihrem Kind aber keine Gespräche über Krisen auf, wenn es nicht darüber sprechen möchte.
- Wenn Sie selbst ein Ereignis belastet, sollte Ihr Kind Ihr Verhalten verstehen können. Erklären Sie, warum Sie besorgt oder traurig sind. Das zeigt, dass es ganz normal und verständlich ist, dass Krisen unsicher machen.
- Vermitteln Sie positive Botschaften, zum Beispiel „Wir passen auf dich auf.“, „Wir sind für dich da.“, „Wir sind gut vorbereitet.“. Kinder sollten spüren, dass sie sicher sind und von ihren Eltern und ihrem Umfeld aufgefangen werden.

