

Staatliches Schulamt Marburg
Robert-Koch-Straße 17 • 35037 Marburg

An alle Eltern und Erziehungsberechtigte
der Schüler:innen
an den Schulen im Aufsichtsbereich des
Staatlichen Schulamts Marburg-Biedenkopf

Aktenzeichen

Bearbeiter/-in
Durchwahl
Fax
E-Mail

Sabina Kaiser
06421 616-533
06421 616-562
Sabina.Kaiser@
kultus.hessen.de

Ihr Zeichen
Ihre Nachricht vom

Datum 02.03.2022

Mit Kindern und Jugendlichen über den Krieg sprechen

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

in den letzten Tagen hören wir viel über ein bestimmtes Thema in den Nachrichten: der Krieg zwischen Russland und der Ukraine. Unruhen, Gewalt und Krieg erschüttern uns. Sie können häufig auch Gefühle, wie Sorge oder Angst auslösen. Diese Gefühle können dazu führen, dass wir nicht darüber sprechen oder uns unfähig fühlen zu handeln.

Kinder und Jugendliche brauchen ein Umfeld, das sie beruhigt. Sie brauchen zusätzlich auch Antworten. Es gibt fortlaufend neue Entwicklungen und Informationen, die dafür sorgen, dass Ihre Kinder sich damit auseinandersetzen (müssen). Daher können Sie die Ideen aus diesem Brief als Unterstützung nutzen, über diesen Krieg mit Ihren Kindern ins Gespräch zu kommen.

Wie können Sie den Krieg zwischen Russland und der Ukraine ansprechen? Was können Sie tun, wenn Ihre Kinder Angst haben?

1. **Interesse erkennen.** Spricht Ihr Kind Sie von sich aus an? Hat Ihr Kind Fragen? Nutzen Sie diese, um mit Ihrem Kind zu reden.
2. **Nehmen Sie die Gefühle/Gedanken Ihres Kindes ernst.** Sagt Ihr Kind, dass es Angst hat oder besorgt ist? Probieren Sie die Gedanken/Gefühle einzuordnen. Versuchen Sie Ihr Kind zu beruhigen. Fragen Sie konkret nach, was Ihr Kind verunsichert. Damit geben Sie Ihrem Kind die Sicherheit, dass seine Gefühle an der richtigen Stelle sind und es diesen vertrauen kann.
3. **Vorwissen Ihres Kindes beachten.** Was weiß mein Kind schon? Was hat es vielleicht in der Schule mitbekommen? Fragen Sie ggf. Ihr Kind aktiv: „*Möchtest Du etwas darüber wissen?*“
4. **Achtsam erklären.** Welche Informationen sind für Ihr Kind hilfreich und wichtig? Welche Informationen belasten Ihr Kind? Erzählen Sie lieber weniger als zu viel.
5. **Erklären Sie die Lage mit den Ihnen bekannten Fakten.** Geben Sie zu, wenn Sie etwas nicht genau wissen. Sie müssen nicht auf alles eine Antwort haben. Vermeiden Sie Spekulationen.

Lassen Sie wenig Raum für Phantasien. Suchen Sie gemeinsam nach Informationen (z.B. Kinder-
nachrichten). Erklären Sie, warum es wichtig ist, z.B. Nachrichtenquellen sorgfältig auszuwählen
und zu hinterfragen.

6. **Wählen Sie einen passenden Zeit-Rahmen.** Schaffen Sie ein Gleichgewicht zwischen den Ge-
sprächen über die Gefühle Ihres Kindes und Ihrem normalen Tagesablauf.
7. **Schaffen Sie so viel Normalität wie möglich.** Gestalten Sie Ihren Tag so, wie Sie es normaler-
weise machen.
8. **Positiven Fokus finden.** Was könnte Ihrem Kind und Ihnen helfen, um mit den Gefühlen umge-
hen zu können? Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind. Sammeln Sie gemeinsam hilfreiche
Strategien (z.B. Konsum von Nachrichten reduzieren, gemeinsame Unternehmungen planen,
etwas Schönes machen etc.).
9. **Aktiv werden.** Wollen und können Sie sich engagieren? Überlegen Sie, was Sie vielleicht ge-
meinsam machen können (z.B. (Sach-)Spenden sammeln).

Was können Sie außerdem beachten?

1. **Umgang mit den eigenen Gefühlen.** Sind Sie besorgt? Haben Sie Angst? Wie viel muss Ihr Kind
über Ihre eigenen Gefühle wissen? Schildern Sie diese glaubwürdig.
2. **Aktivieren Sie Ihr Umfeld.** Fühlen Sie sich unsicher? Sind Sie persönlich oder Verwandte betrof-
fen? Belastet Sie die Situation? Können Sie sich überhaupt vorstellen, mit Ihren Kindern über
den Krieg zu sprechen? Überlegen Sie, wer Sie bei den Gesprächen mit Ihren Kindern unterstüt-
zen könnte. Holen Sie sich Unterstützung. Sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer Partner:in, Freund:in-
nen oder vertrauten Personen.
3. **Bieten Sie Sicherheit.** Wenn wir verunsichert sind und/oder Angst haben, benötigen wir ein
Umfeld, indem wir uns sicher fühlen können. Was uns emotionale Sicherheit bietet, ist von
Mensch zu Mensch unterschiedlich. Versuchen Sie auf die Bedürfnisse und Wünsche Ihres Kin-
des einzugehen, sofern es möglich ist.
4. **Medienkonsum.** Wissen Sie, welche Medien Ihr Kind nutzt? Wissen Sie, wie viel Ihr Kind Medien
nutzt? Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Kind durch seinen Medienkonsum belastet ist? Überle-
gen Sie gemeinsam, welche Medien und wie viel Ihr Kind nutzen sollte. Schauen und bespre-
chen Sie Nachrichten gemeinsam. Versuchen Sie das Gehörte/Gesehen mit Ihrem Kind einzu-
ordnen. Reduzieren Sie bei Bedarf vor allem den Nachrichtenkonsum Ihres Kindes. Wählen Sie
passende Angebote, z.B. Kindernachrichten.
5. **Unterschiedliche Meinungen dürfen bestehen.** Thematisieren Sie offen, dass es unterschiedli-
che Meinungen gibt. Achten Sie auf das Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Positionen.
Versuchen Sie, andere Meinungen nicht abzustempeln. Betonen Sie das Gemeinsame und Ver-
bindende in Ihrem Umfeld oder der Nachbarschaft.

Mit freundlichen Grüßen

Im Auftrag

Team der Schulpsychologie Marburg-Biedenkopf