

**HINWEISE FÜR  
TRAINER-INNEN UND  
ELTERN FÜR DEN  
UMGANG MIT  
BELASTETEN KINDERN  
UND JUGENDLICHEN**

**OLYMPIASTÜTZPUNKT BERLIN**



## Hinweise für Trainer\*innen und Eltern für den Umgang mit belasteten Kindern und Jugendlichen

Der Krieg in der Ukraine stellt im Moment für viele Menschen eine Ausnahmesituation dar. Ist das eigene Leben oder das Leben anderer gefährdet, können dadurch Belastungsreaktionen auftreten, die das alltägliche Leben negativ beeinflussen. Sie als Eltern oder Trainer\*innen sind wichtige Bezugspersonen und erste Ansprechpersonen für Ihre Kinder und Jugendlichen. Um als Eltern und Trainer\*innen helfen zu können, ist das Bewusstmachen eigener Ängste und Sorgen wichtig. Wenn Sie ausgeglichen sind, können Sie selbst auch gut unterstützen, d.h. Trost und Sicherheit geben. Hinweise für Sie selbst im Umgang mit den Belastungen finden Sie in unserem Merkblatt „Resilient bleiben in Krisensituationen“.

### 1. „Wie kann ich mit Kindern und Jugendlichen über Krieg reden?“

Bilder und Informationen aus dem Kriegsgebiet können Kinder und Jugendliche verstören und verängstigen. Bevor Sie mit den Kindern und Jugendlichen sprechen, prüfen Sie selbst, wie Sie zur Situation stehen, denn gerade jüngere Kinder orientieren sich stark an den Bewertungen wichtiger Bezugspersonen. Daher ist es wichtig, sich der eigenen Gefühle im Gespräch bewusst zu sein, ohne sich von diesen überwältigen zu lassen. Sie müssen nicht auf alles eine Antwort haben, sollten aber dennoch Sicherheit und Trost vermitteln. Wichtige Ansatzpunkte der psychischen Ersten Hilfe bestehen darin Sicherheit zu geben, zu beruhigen, die Selbstwirksamkeit zu erhöhen, eine Anbindung und soziale Integration herzustellen, zu informieren und Perspektiven zu vermitteln. Folgend kann dies umgesetzt werden:

- **Die Sorgen der Kinder und Jugendlichen ernst nehmen; Gesprächsangebote machen und zuhören**  
Durch die Corona-Pandemie und mehrere Naturkatastrophen sind die Kinder und Jugendlichen ohnehin schon mit vielen Belastungen konfrontiert worden. Umso wichtiger ist es jetzt, die Sorgen und Ängste der Kinder und Jugendlichen ernst zu nehmen und aktiv zuzuhören und zu fragen, welches Bild die Kinder und Jugendlichen von der Situation haben. Seien Sie offen für Gespräche über die aktuelle Situation, wenn die Kinder und Jugendlichen auf Sie zukommen. Fragen Sie nach, wenn Sie merken, dass sie sehr unruhig sind („Was beschäftigt dich gerade?“), drängen Sie aber keine Gespräche über den Krieg auf. Beantworten Sie Fragen möglichst sachlich, offen und ehrlich sowie in eher kurzen und einfachen Aussagen. Spielen Sie das Kriegsgeschehen nicht runter und begeben Sie sich gemeinsam auf die Suche nach Antworten, wenn Sie eine Frage nicht beantworten können.
- **Alltag weiterführen und Normalität bewahren**  
Gewohnte Strukturen und Rituale sollten weiterhin gelebt werden, z.B. gemeinsame Mahlzeiten, spielen, normale Trainingseinheiten etc. Diese stärken die emotionale Sicherheit der Kinder und Jugendlichen und können Verbundenheit erhöhen, Trost und Halt geben. Spaß und schöne Erlebnisse gehören auch in Krisenzeiten dazu und sind wichtig, um die Akkus wieder aufzuladen. Richten Sie Zeiten ein, zu denen über das Thema gesprochen werden kann, um zu vermeiden, dass das Thema den ganzen Tag oder die ganze Trainingseinheit zu viel Raum einnimmt.

- **Altersangemessen informieren**  
Jugendliche verstehen teilweise schon Hintergründe und Zusammenhänge und können mit realitätsnäheren Informationen eher umgehen. Gespräche mit jüngeren Kindern müssen behutsamer stattfinden. Sie müssen die Zusammenhänge nicht verstehen und dürfen sich darauf konzentrieren, wie es ihnen im Hier und Jetzt geht. Erst ab dem Grundschulalter ist es sinnvoll, Kinder dosiert Medienberichte sehen zu lassen. Dies jedoch keinesfalls allein und nur spezielle Kindernachrichten. Zudem sollte der Medienkonsum begrenzt werden.
- **Wirksam werden und Aufmerksamkeit auf positive Aspekte lenken**  
Ein Krieg führt häufig bei Beobachter\*innen zu einem Gefühl von Ohnmacht. Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen, was Sie tun können, so dass ein Gefühl entsteht, dennoch etwas bewirken zu können. Können Sie als Trainingsgruppe oder in der Familie für Kinder und Jugendliche in der Ukraine spenden? Ist es möglich, sich anderweitig zu engagieren, um Menschen aus der Ukraine zu unterstützen? Machen Sie deutlich, dass international sehr viel unternommen wird, um den Krieg zu beenden und weisen Sie auf Spendensammlungen, Demonstrationen für den Frieden etc. hin.
- **Verbundenheit schaffen**  
Gerade das gemeinsame Sprechen über die aktuelle Situation, über Probleme und die damit verbundenen Gefühle kann eine neue Art von Verbundenheit schaffen. Es kann entlastend sein zu hören, dass andere ähnliche Sorgen und Ängste haben. Die dadurch entstandene Verbundenheit ist eine tragende Kraft, die dabei unterstützt, den Herausforderungen des Lebens zu begegnen.
- **Diskriminierung und Vorurteile verhindern**  
Kinder und Erwachsene, die aus Russland oder der Ukraine stammen oder Verwandte dort haben, können in Deutschland schnell Vorurteilen ausgesetzt sein oder sogar für den Krieg verantwortlich gemacht werden. Um Diskriminierung und Stigmatisierung entgegenzuwirken, ist es wichtig, dass auch Sie als Erziehende und Trainer\*innen auf Ihre Sprache achten. Verallgemeinerungen sollten vermieden werden. Besser ist es, direkt die Handlungen und Entwicklungen zu benennen, die im Konflikt zum Tragen kommen: Es sind nicht „die Russen“ oder „die Ukrainer“, die für den Krieg verantwortlich sind. Es ist „die Politik Russlands/ der Ukraine“ und es sind „Menschen auf der Flucht vor dem Krieg“.

**Quelle: Informationsbrief zum Gespräch: Krieg in der Ferne – Angst zuhause**

<https://www.kinderprojekte-psychologie.de/2022/03/14/informationsbrief-zum-gespraech-krieg-in-der-ferne-angst-zuhause/>

- **Hier noch einige hilfreiche Links und weiterführende Informationen, die sich für eine altersgerechte Informationsvermittlung eignen:**
  - <https://www.servicestelle-jugendschutz.de/2022/02/mit-kindern-und-jugendlichen-ueber-krieg-reden/>  
Diese Seite ist auch auf Ukrainisch übersetzt.
  - <https://www.der-paritaetische.de/alle-meldungen/arbeit-mit-kindern-und-jugendlichen-im-kontext-des-krieges-in-der-ukraine/>  
Viele weiterführende Links zu dem Thema.
  - [https://www.bbk.bund.de/DE/Das-BBK/Zivilschutz/Was-koennen-Sie-tun/Mit-Kindern-ueber-Krieg-sprechen/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Das-BBK/Zivilschutz/Was-koennen-Sie-tun/Mit-Kindern-ueber-Krieg-sprechen/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen_node.html)  
Informationen des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe
  - <https://www.uni-trier.de/universitaet/fachbereiche-faecher/fachbereich-i/faecherund-institute/psychologie/professuren/klinischepsychologie-und-psychotherapie-des-kindes-undjugendalters/aktuelles>  
Zusammenstellung von Informationen und Links für Kinder und Eltern zum Krieg in der Ukraine der Universität Trier
  - <https://www.zdf.de/kinder/logo/krieg-russland-ukraine-102.html>  
spezielle Kindernachrichten
  - <https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/ukraine/index.php5>  
Sendung mit der Maus

## 2. „Welche Reaktionen von Kindern und Jugendlichen können auftreten?“

Der Krieg in der Ukraine stellt im Moment für viele Menschen eine Ausnahmesituation dar. Die Menschen sind Situationen ausgesetzt, bei denen das eigene Leben oder das von anderen gefährdet ist. Dadurch entstehen Belastungsreaktionen, die das alltägliche Leben negativ beeinflussen. Kinder und Jugendliche zeigen oft etwas andere Reaktionen und Symptome als Erwachsene, die zudem noch sehr unterschiedlich sein können:

- Angstreaktionen und Furcht
- Schlafstörungen mit Alpträumen
- Rückzug, Mutlosigkeit, Trauer
- Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen, Bettnässen
- Konzentrationsstörungen und Lernschwierigkeiten
- Aggressives Verhalten und erhöhte Reizbarkeit
- Verhaltensauffälligkeiten
- ausgeprägte Anhänglichkeit bei kleinen Kindern/ Trennungsangst

Die unmittelbare Erfahrung einer persönlichen Bedrohung, das Beobachten der Schädigung anderer oder aber die verbale Wiedergabe eines traumatischen Vorganges können diese Stressreaktionen bei Kindern und Jugendlichen auslösen. D.h. es geht nicht nur um das objektive Erleben der Kinder und Jugendlichen, sondern um die subjektive Perspektive. Dabei ist wichtig zu wissen, dass Kinder auf eine lebensbedrohliche Situation eine viel intensivere Stressreaktion zeigen, als Erwachsene. Solche Reaktionen sind zunächst einmal normale Gefühle auf eine Belastungssituation, die in den meisten Fällen nach einiger Zeit auch wieder abklingen. Wie Kinder und Jugendliche traumatische Ereignisse erleben, hängt zum großen

Teil vom Alter und vom Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen ab. Das Universitätsklinikum Ulm/Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie gibt hierzu einen guten Überblick über altersentsprechende Traumasymptome in Englisch, Deutsch, Ukrainisch und Russisch <https://www.uniklinik-ulm.de/kinder-und-jugendpsychiatriepsychotherapie.html>. Hier der Link zur deutschen Version: [https://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/default/Kliniken/Kinder-Jugendpsychiatrie/Dokumente/3\\_Altersentsprechende\\_Traumareaktionen.pdf](https://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/default/Kliniken/Kinder-Jugendpsychiatrie/Dokumente/3_Altersentsprechende_Traumareaktionen.pdf)

### 3. „Was können wir als Eltern oder Trainer\*innen tun? „

Wie gesagt, Gefühle von Angst, Wut oder Traurigkeit sind normale Reaktionen auf eine Belastungssituation und sollten in der jetzigen Situation auch da sein dürfen. Zeigen Sie Verständnis dafür. Im Wesentlichen kommt es jetzt darauf an, die Bedürfnisse nach Sicherheit, Verbundenheit, Selbstwirksamkeit, Ruhe und nach einer Zukunftsperspektive zu fördern. Die Ankunft in einer sicheren Umgebung und die verlässliche, kontinuierliche Anwesenheit von Bezugspersonen spielen hier eine wichtige Rolle. Lassen sie die Kinder und Jugendlichen wissen, dass Gefühlsschwankungen in Ordnung und nach dem Erlebten normal sind. Am besten verhalten Sie sich nicht anders als sonst. Behalten Sie alltägliche Rituale und Gewohnheiten bei, zeigen Sie Verständnis und Wertschätzung, da dies ein Rückgewinn von Sicherheit und Verbundenheit für die Kinder und Jugendlichen schafft. Fördern Sie Selbstwirksamkeit, in dem Kinder und Jugendliche altersgemäß in weiteres Vorgehen und Entscheidungen einbezogen werden und so das Kontrollgefühl gestärkt werden kann. Sorgen Sie auch für Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten und geben Sie einen Ausblick auf die folgenden Stunden und Tage.

Einen guten Überblick über Bedürfnisse in Stresssituationen und Ableitungen daraus für den Umgang mit Betroffenen finden Sie unter folgendem Link: [https://www.bdp-verband.de/binaries/content/assets/aktuelles/2022/ukraine/hobfoll\\_de.pdf](https://www.bdp-verband.de/binaries/content/assets/aktuelles/2022/ukraine/hobfoll_de.pdf).

Unter folgendem Link finden Sie diese Angaben auch auf Ukrainisch: [https://www.bdp-verband.de/binaries/content/assets/aktuelles/2022/ukraine/hobfoll\\_ukr.pdf](https://www.bdp-verband.de/binaries/content/assets/aktuelles/2022/ukraine/hobfoll_ukr.pdf) und noch mal sehr schön im folgenden Video dargestellt: <https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2022/05/psychische-erste-hilfe-nach-kriegserlebnissen---tipps-fur-helfende-und-angehorige.html>

Ebenso finden Sie auf der Seite der Ulmer Universitätsklinik/ Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie eine Zusammenstellung von Möglichkeiten, wie Sie belasteten Kindern helfen können. Dies in den Sprachen Englisch, Deutsch, Ukrainisch und Russisch. Hier der Link zur deutschen Version: [https://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/default/Kliniken/Kinder-Jugendpsychiatrie/Dokumente/2\\_Nach\\_der\\_Krise.pdf](https://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/default/Kliniken/Kinder-Jugendpsychiatrie/Dokumente/2_Nach_der_Krise.pdf)

Im Link zu folgendem Video sind Informationen auf Ukrainisch für geflüchtete Eltern im Umgang mit ihren Kindern zusammengefasst: <https://www.refugio-muenchen.de/ukraine/videos/> (Психосоціальна підтримка для біженців, які є батьками: поведження з дітьми у кризовий період)