

LEITFADEN FÜR GEFLÜCHTETE ELTERN

VON DEN PSYCHOLOGEN ATLE DYREGROV
UND MAGNE RAUNDALEN



RØDE KORS



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden



Diese Broschüre wird in Österreich im Rahmen des Projektes „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“, mit freundlicher Genehmigung der AutorInnen, verteilt.

Kontakt:

AFYA - Verein zur interkulturellen Gesundheitsförderung
office@afya.at
www.afya.at

Autoren: Atle Dyregrov, Psychologe;
Magne Raundalen, Kinderpsychologe
Deutsche Übersetzung: Susanne Buchner-Sabathy
Illustrationen: Hayden Foell, Nicolai Bruun
Layout: Lykke Sandal und Rikke Jensen
Druck: druckerei wien



EUROPEAN UNION
European Regional Development Fund



Dieses Projekt wird im Rahmen des Projekts CORE aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung im Rahmen der Urban Innovative Actions Initiative kofinanziert.

INHALT

EINLEITUNG: ELTERNSEIN IN EINER FLUCHTSITUATION 4



REAKTIONEN AUF TRAUMATISCHE ERLEBNISSE 7

Normale Reaktionen nach Krieg und Flucht 8
Normale Reaktionen bei kleineren und größeren Kindern 14
Wann braucht Ihr Kind fremde Hilfe? 15



WIE KÖNNEN ELTERN TUN, UM IHREM KIND ZU HELFEN? 16

Offene und direkte Kommunikation 16
Einfühlsamer und vertrauensvoller Austausch 18
Über schlimme Erinnerungen sprechen 21
Enger, vertrauensvoller Kontakt zu Mutter und Vater 21
Vermeidung von stundenlangen Nachrichtensendungen 23
Zeit zum Spielen und Reden 24
Kontakt mit der heimatlichen Kultur und Sprache 24
Regelmäßiger Tagesablauf und klare Regeln 26



PRAKTISCHE TIPPS FÜR ELTERN UND KINDER 28

Tipps für guten Schlaf 28
Kontrolle von unerwünschten Erinnerungen und Gedanken 29
Umgang mit Verlust und Trauer 31
Tipps für Konzentration und Merkfähigkeit 33
Umgang mit Auslösern von Angstreaktionen 33
Umgang mit Trennungsangst 34
Umgang mit Wut bei Kindern 35
Alternativen zu körperlicher Bestrafung 35
Mit Fachleuten reden 38



FÜRSORGE FÜR SIE SELBST 39

Methoden, die Sie früher verwendet haben 40
Methoden, die in diesem Leitfaden beschrieben werden 40
Musik und körperliche Bewegung 41
Gedanken und Reaktionen aufschreiben 41
Kontakt und Austausch mit anderen 41

SCHLUSSWORT 43



EINLEITUNG: ELTERNSEIN IN EINER FLUCHTSITUATION

Sie haben viel getan, um Ihren Kindern eine bessere Zukunft zu geben. Sie haben sich entschieden eine vertraute, aber gefährliche Umgebung zu verlassen und ins Unbekannte zu fliehen. Viele von Ihnen haben vor und während der Flucht schwierige und dramatische Dinge erlebt. Zudem ist es eine große Herausforderung, in ein neues Land zu kommen, auch wenn man sich dort sicherer fühlt. In diesem Leitfaden wollen wir Ihnen Ratschläge und Empfehlungen geben, die Ihnen hoffentlich dabei helfen werden für Ihre Kinder ein neues und besseres Leben zu schaffen. Wir möchten Ihnen Tipps geben, wie Sie sich als Eltern verhalten können, wie Sie für Ihre Familie stabile Bedingungen und ein neues Gefühl von Sicherheit schaffen können. Wir haben festgestellt, dass viele unserer Empfehlungen nicht nur für Eltern und ihre Kinder nützlich sind, sondern ganz allgemein für Jugendliche und Erwachsene. Es ist uns bewusst, dass manche dieser Ratschläge von dem abweichen, was in Ihrer Kultur üblich ist. Wir möchten Ihnen nicht eine neue Kultur aufzwingen, aber die Ratschläge und Empfehlungen, die wir Ihnen hier geben, entstanden aus unserer langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, die schwierige und traumatische Ereignisse erlebt haben. Sie können diesen Leitfaden zum Nachschlagen verwenden und Sie werden darin hoffentlich gute Tipps finden, die Sie als Eltern in Alltagssituationen unterstützen. Sie können den Leitfaden auch benutzen, um besser zu verstehen, wie Kinder sich in eine neue Kultur integrieren. Außerdem können Sie den Leitfaden auch nutzen, wenn Sie mit BetreuerInnen in der Flüchtlingsunterkunft, mit SozialarbeiterInnen, mit Angestellten des Arbeitsamtes und mit LehrerInnen und KindergärtnerInnen sprechen.

Die Rolle der Eltern ist schwierig, wenn der Alltag so unsicher ist. Vielleicht fühlen Sie sich auch machtlos, weil Sie viele Dinge nicht beeinflussen können, zum Beispiel Ihr Asylverfahren, die Entscheidung über Ihre Aufenthaltserlaubnis und die Situation in Ihrem Heimatland. In solch einem Fall ist es eine gute Strategie, wenn Sie sich auf Dinge konzentrieren, die Sie beeinflussen können. Zum Beispiel können Sie einen verlässlichen Tagesablauf und regelmäßige Gewohnheiten im Alltag einführen. Kinderpsychologische Untersuchungen zeigen uns, dass Kinder aller Altersstufen Eltern brauchen, die ihnen

Sicherheit und positive Aufmerksamkeit geben und die für sie da sind. Kinder brauchen Regelmäßigkeit im täglichen Leben. Es ist sehr wichtig, dass jeder Tag sicher und vorhersehbar abläuft und dass es gute Routinen gibt. Das Gehirn entwickelt sich in enger Wechselwirkung zur Umgebung, und die Fähigkeiten und Fertigkeiten von Kindern entfalten sich im Kontakt mit den Eltern und mit anderen nahestehenden Personen, die sich um die Kinder kümmern. Wenn wir aufmerksam sind und auf das achten, was Kinder sagen und tun, und wenn wir von ihnen nur das verlangen, was ihrem Alter und ihrem Entwicklungsstand entspricht, entsteht ein enges kommunikatives Netz zwischen Erwachsenen und Kindern.



Damit Sie in Ihrer Elternrolle Erfolg habt, ist es wichtig, dass Sie bei der Anpassung an das neue Land mit Ihren Kindern Schritt halten. Kinder nehmen relativ rasch am Leben in einem neuen Land teil, was für Eltern möglicherweise schwieriger ist. Sie und Ihre Kinder müssen mit Unsicherheit bezüglich Ihrer Zukunft leben. Wir wissen aus Untersuchungen, dass es sowohl für Kinder wie auch für Erwachsene in einer Fluchtsituation das Schwierigste ist, mit dieser Unsicherheit zu leben. Zunächst ist da vielleicht Unsicherheit und Angst über das Schicksal anderer Familienmitglieder, die zurück geblieben sind, aber das stärkste Gefühl ist oft die Unsicherheit bezüglich der Zukunft. Werden wir hier bleiben dürfen? Besteht die Gefahr, dass man uns zurück schickt? Wann werden wir das wissen? Nur wenige Neuankömmlinge erhalten von den Behörden die Erlaubnis, dauerhaft bleiben zu dürfen. Sie werden deshalb einen Weg finden müssen, mit der Unsicherheit darüber, was die Zukunft bringen wird, zu leben.

Wir beobachten oft, dass es Eltern und Kindern immer schlechter geht, je länger sie mit dieser Unsicherheit über ihre Zukunft leben müssen. Solange Sie auf eine Entscheidung über Ihren Asylantrag warten, leben Sie in großer Unsicherheit, aber auch nachdem Sie eine Aufenthaltserlaubnis bekommen haben, kann das Leben schwierig und belastend sein. Die Anspannung der Wartezeit verstärkt bei Ihnen und bei Ihren Kindern oft noch die Passivität, das Gefühl von Machtlosigkeit und ein mangelndes Engagement im Alltagsleben.

Wir raten Ihnen, sich mit dem Heute zu beschäftigen – mit dem Hier und Jetzt. Nehmen Sie Anteil am Alltag Ihrer Kinder, interessieren Sie sich dafür, wie es ihnen in der Schule und mit ihren Freunden geht, konzentrieren Sie sich auf das Familienleben. Denken Sie nicht zu viel nach über die Zukunft und über die Dinge, die Sie überhaupt nicht beeinflussen können. Sorgenvolle Gedanken über die ungewisse Zukunft verschaffen Ihnen keine Aufenthaltserlaubnis, helfen Ihnen nicht, hier und jetzt zurechtzukommen, und lösen auch sonst keine Probleme. Sie können Ihren Kindern dabei helfen die Situation zu ertragen, indem Sie sich nicht unterkriegen lassen und indem Sie versuchen sich auf die Gegenwart zu konzentrieren. Versuchen Sie, sich wirklich um Ihre eigene seelische und körperliche Gesundheit zu kümmern, machen Sie Bewegung, führen Sie ein aktives Leben und sorgen Sie für guten Schlaf. Lesen Sie diese Broschüre sorgfältig; und lesen Sie sie immer wieder.

Sie müssen nicht unbedingt Mutter oder Vater sein, um in diesem Leitfaden Unterstützung zu bekommen. Wir haben festgestellt, dass viele Ratschläge, die wir hier Eltern geben, auch nützlich sind für Jugendliche und Erwachsene, die keine Kinder haben.



REAKTIONEN AUF TRAUMATISCHE ERLEBNISSE

Meist unterschätzen Eltern, wie viel Kinder über Krieg und Krisen nachdenken und wie lange es Reaktionen auf traumatische Erlebnisse gibt. Eltern können nur schwer wahrnehmen und akzeptieren, wie und wie lange ein Kind auf schlimme Erlebnisse reagiert, weil sie kaum ertragen können, dass es ihr Kind so schwer hat. Wenn Kinder lachen und fröhlich sind, glauben Erwachsene oft, dass alles vergessen und vergangen ist. Wir haben festgestellt, dass Eltern das oft denken, besonders dann, wenn sie selbst sich in ihren neuen Lebensumständen hilflos fühlen. Die Reaktionen des Kindes können die Eltern auch an das erinnern, was sie selbst durchgemacht haben. Wenn Ihre Kinder schwierige und schlimme Dinge erlebt haben, sollte Sie an diese Zusammenhänge denken.

Wir haben auch festgestellt, dass Eltern nach der Flucht oft zu ihren Kindern sagen: *„Jetzt seid ihr in Sicherheit, jetzt müsst ihr einfach vergessen, was ihr bisher durchgemacht habt.“* Es wäre schön, wenn es so einfach wäre. Aber unserer Erfahrung nach brauchen Kinder oft Hilfe, um ihre schmerzlichen Erinnerungen unter Kontrolle zu bringen. Wenn Sie ihnen sagen, sie sollen einfach alles vergessen, bevor sie diese Erinnerungen verarbeiten konnten, dann macht das die Situation für sie nur noch schlimmer. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen uns, dass die schlimmen Erinnerungen im Gehirn lange gespeichert werden. Viele Eltern in Ihrer Situation versuchen, ihre schmerzvollen und belastenden Erinnerungen zu vergessen, müssen aber feststellen, dass diese Erinnerungen immer wieder zurückkommen. Bei Kindern ist es dasselbe. Wir sagen den Kindern, dass wir nichts an ihren Erlebnissen ändern können, weil diese sich in der Vergangenheit ereignet haben. Woran wir aber schon etwas ändern können, sind die unangenehmen Gedanken und Gefühle, von denen die Erinnerungen ständig begleitet werden. In diesem Leitfaden werden wir Ihnen sehr viele verschiedene Ratschläge für Eltern in Flucht-Situationen geben.

Kinder erleben Krieg und Flucht in unterschiedlicher Weise, und Erwachsene erleben Krieg anders, als Kinder es tun. Dies bedeutet, dass wir nicht genau wissen können, wie Ihr Kind diese Dinge erlebt hat. Die Reaktionen ähneln einander aber in gewisser

Hinsicht und auf diese Ähnlichkeiten möchten wir hinweisen. Kriegsgeschehnisse machen Angst, weil sie Tod und Zerstörung mit sich bringen. Sie versetzen das Gehirn in Alarm und bereiten den Körper darauf vor, sofort auf Gefahr reagieren zu können. Sehr viel Energie wird mobilisiert, um das Überleben zu sichern. Kleine Kinder versuchen, ganz nah bei ihren Eltern zu bleiben, während ältere Kinder herauszufinden versuchen, ob die Umgebung sicher ist. Wenn eine Familie längere Zeit Krieg und Flucht erleben muss, kann es für die Kinder schwierig sein, in der Schule aufmerksam und konzentriert zu sein. Oft haben sie Schlafprobleme und das führt zu Reizbarkeit und Ängstlichkeit und verursacht oft Konflikte in der Familie. Aber Menschen passen sich auch einer Kriegssituation an und versuchen, ein möglichst normales Leben zu führen. Viele von Ihnen haben auf der Flucht in einem Flüchtlingslager gelebt und haben eine gefährvolle Reise voller Angst und Schrecken hinter sich. Während all dieser Zeit können Kinder traumatische Erlebnisse haben und es kann sein, dass sie infolgedessen lernen, ihre wahren Reaktionen zu unterdrücken. Das ist in solchen Situationen oft ein seelischer Schutz, weil wir das, was um uns herum geschieht, dann als unwirklich empfinden und innerlich davon Abstand nehmen können. Das geschieht besonders dann, wenn jemand stirbt, der uns sehr nahesteht. Dann ist das Kind durch das Gefühl von Unwirklichkeit in der Lage, sich bestimmte Teile der Wirklichkeit fernzuhalten, und das verringert den seelischen Schmerz. Aber dieser Vorgang braucht Energie, und es kann für das Kind schwierig sein, in sich ein neues Gefühl von Sicherheit aufzubauen und sich daran zu freuen.

Kinder, die Krieg erlebt haben oder lange auf der Flucht waren, finden es dann oft schwierig, zu verstehen, was sie da durchgemacht haben. Damit sie allmählich lernen können, sich in unserer Gesellschaft, in der es keinen Krieg gibt, sicher zu fühlen, ist es wichtig, ihnen auf einfache Weise zu erklären, was sie in ihren Heimatländern und auf der Flucht erlebt haben. Und sie sollten wissen, warum die Familie nun hier, an einem neuen Ort, ist. Das hilft ihnen, ihre Gedanken zu ordnen und zu verstehen, was sie erlebt haben und warum die Flucht notwendig war. Es ist wichtig, die Reaktionen zu kennen, die ein Kind normalerweise nach traumatischen Ereignissen hat.

NORMALE REAKTIONEN NACH KRIEG UND FLUCHT

- **ERHÖHTE ÄNGSTLICHKEIT** Wenn wir uns in Gefahr befinden, wird das Gehirn in einen Alarmzustand versetzt. Das Gehirn reagiert dann extrem empfindlich auf alles, was ein Zeichen von Gefahr sein könnte. Auch völlig harmlose Signale, wie bestimmte

Geräusche oder Bewegungen, können als gefährlich wahrgenommen werden. Diese Empfindlichkeit bleibt oft noch lange nach Ende der gefährlichen Situation bestehen. Sie zeigt sich in erhöhter Schreckhaftigkeit, in Konzentrations- und Schlafproblemen, in der Angst, die Menschen zu verlieren, die man am meisten liebt, und im Bedürfnis, sich in unmittelbarer Nähe derjenigen Menschen aufzuhalten, die einem ein Gefühl von Geborgenheit geben. Manchmal entwickeln Kinder eine sogenannte "Trennungsangst". Wenn dies geschieht, dann möchten sie immer in Sichtweite ihrer Eltern sein. Wovor Kinder aller Altersstufen am meisten Angst haben, ist, dass ihren Eltern etwas zustoßen könnte. Es ist aber möglich, dass sie diese Angst zu verbergen versuchen.

- **POST-TRAUMATISCHER STRESS: QUÄLENDE ERINNERUNGEN** Wir erinnern uns oft besonders leicht an bedeutsame und gefährvolle Situationen. Das hilft uns dabei, rasch neue Gefahrensituationen zu erkennen, aber es hat auch damit zu tun, dass die Stoffe, die in angstauslösenden Situationen in unserem Körper ausgeschüttet werden, unsere Erinnerungen beeinflussen. Wenn wir Situationen ausgesetzt sind, die uns emotional überwältigen, können sich die Erinnerungen daran dauerhaft in unser Gedächtnis brennen. Alles, was wir während des Ereignisses empfunden haben,



kann sich tief in die Erinnerung eingraben: alles, was wir gesehen, gehört, gespürt, geschmeckt und gerochen haben. Diese Empfindungen können dann später als sehr belastende Erinnerungen wiederkehren. Es ist fast so, als würden wir das Ereignis dann noch einmal erleben. Wir nennen solche Erinnerungen auch "Flashbacks" oder "Rückblenden". Alles, was uns an das Ereignis erinnert, zum Beispiel ein bestimmter Geruch, kann das Wiedererleben auslösen. Unerwünschte und unkontrollierte Erinnerungen stören unsere Konzentration und können beim Lernen hinderlich sein, und deshalb ist es wichtig, dass Kinder Strategien erlernen, um Kontrolle über solche Erinnerungen zu erlangen. Gedanken, Gefühle und Erinnerungen können sehr lange Zeit in unserem Gedächtnis gespeichert sein.

- **POST-TRAUMATISCHER STRESS: VERMEIDUNG UND ANGST** Sehr häufig versucht man nach einem Trauma, alles zu vermeiden, was mit dem traumatischen Erlebnis in Verbindung steht. Situationen, Menschen, äußere Auslöser (Gerüche, usw.) oder innere Auslöser (Erinnerungen und Gedanken) können die Ursache dafür sein, dass Kinder eine bestimmte Situation meiden. Das kann dazu führen, dass sie sich aus Aktivitäten zurückziehen, an denen sie sich früher beteiligt haben, und das ist eine große Einschränkung im Alltag. Gleichzeitig sind die Kinder oft ruheloser als zuvor. Sie befinden sich in ständigem Alarmzustand. Diese Reizbarkeit und Ängstlichkeit haben mit den Stoffen zu tun, die während des traumatischen Ereignisses durch



den Stress in ihr Blut gelangt sind. Diese Stoffe bereiten den Körper darauf vor, eine Gefahr rasch wahrzunehmen und sofort darauf zu reagieren. Mit der Zeit können diese Reaktionen die Kinder sowohl in körperlicher wie auch in seelischer Hinsicht völlig erschöpfen. Möglicherweise wirken die Kinder passiv und wie benommen und zeigen in ihren Reaktionen wenig oder keine Gefühle. Post-traumatische Reaktionen können monatelang, manchmal sogar jahrelang nach Ende der belastenden Situation andauern.

- **TRAURIGKEIT UND TRAUER** Manche Kinder haben den Tod von Verwandten, Freunden, Nachbarn oder Bekannten erlebt. Alle haben ihr Zuhause verloren, ihre Schule, ihr Gefühl von Sicherheit. Es ist ganz natürlich, dass solche Erlebnisse Gefühle von Verlust, Sehnsucht und Traurigkeit auslösen. Kinder besitzen die Fähigkeit, recht rasch in solche Gefühle einzutauchen und wieder daraus aufzutauchen. Eine große Gefahr ist, dass sich die Kinder in sich selbst zurückziehen, wenn die Gefühle zu mächtig sind. Eltern können ihren Kindern dabei helfen, die Macht dieser Reaktionen zu regulieren, so dass die Kinder ihre Gefühle allmählich besser kontrollieren können. Damit Kinder die machtvollen Emotionen, die die belastenden und schmerzlichen Erlebnisse bei ihnen auslösen, besser regulieren können, ist es hilfreich, wenn man ihnen erklärt, was jetzt gerade geschieht, was in der Vergangenheit geschehen ist und worum es in dem Krieg ging, vor dem sie geflohen sind.
- **ZORN UND WUT** Es ist natürlich und verständlich, dass Kinder auch zornig sind über das, was geschehen ist. Ihre Wut kann sich gegen diejenigen richten, denen sie die Verantwortung für das Geschehene zuschreiben, gegen ihre Eltern, die sie vielleicht nicht schützen konnten, gegen andere Personen oder gegen sich selbst. Schlechter Schlaf, beengte Wohnverhältnisse und ein hohes Maß an psychischer Erregung können die Situation noch schlimmer machen. Das macht die Rolle von Eltern im Alltagsleben natürlich noch schwieriger.
- **SELBSTVORWÜRFE UND SCHULDGEFÜHLE** Kinder (und Erwachsene) geben sich oft selbst die Schuld für ein Ereignis, weil sie etwas Bestimmtes getan, gesagt oder gedacht haben (oder etwas Bestimmtes nicht getan, nicht gesagt, nicht gedacht haben). Das geschieht leider in vielen Situationen, bei denen das völlig unbegründet ist. Es ist möglich, dass Kinder meinen, sie hätten jemandem im Boot retten sollen, hätten andere Menschen mitnehmen sollen auf die Flucht oder hätten mehr

Verantwortung für jüngere Geschwister übernehmen sollen, und so weiter. Wenn sie sich für das, was sie getan oder gedacht haben, schämen, so kann das ihr Selbstvertrauen deutlich schwächen. Sie haben ihr Zuhause verloren, ihre Freunde, all ihre Besitztümer und auch die Stellung, die sie in ihrem Freundeskreis hatten. All das kann ihr Selbstwertgefühl noch mehr schwächen. Viele Kinder sagten uns, sie fühlten sich völlig wertlos, weil sie alles verloren haben. Wenn das der Fall ist, so sollte man ihnen versichern, wie wertvoll sie sind und dass die Zukunft hoffentlich besser sein wird.

- **KONZENTRATIONS- UND LERNSCHWIERIGKEITEN** Wenn Kinder psychisch sehr erregt sind, schlecht schlafen, von Erinnerungen gequält werden, Angst vor Neuem haben und große Unsicherheit über die Zukunft empfinden, ist es nicht überraschend, dass sie sich schlecht konzentrieren können und es ihnen schwer fällt, sich etwas zu merken. Das macht es für sie schwieriger, Neues zu lernen, vor allem in der Schule, wo der Unterricht viel Konzentration erfordert.
- **SCHLAFSCHWIERIGKEITEN** Viele Kinder haben vor allem Schlafprobleme. Entweder sie können nicht einschlafen oder nicht durchschlafen. Manche Kinder haben auch Alpträume. Wenn das Gehirn sich "im Alarmzustand" befindet, ist es schwer, einzuschlafen, und man schläft nicht so tief, wie man es sonst tun würde.
- **KÖRPERLICHE SYMPTOME** Manchmal reagieren Kinder mit körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Schmerzen oder Unwohlsein in anderen Körperteilen. Manche haben auch Ohnmachtsanfälle, die epileptischen Anfällen ähneln, und es kann auch sein, dass sie häufiger müde sind. Ein Arzt oder eine Ärztin sollte das abklären, aber meist hat es mit Angst zu tun oder es ist eine Folge davon, dass die Kinder versuchen, die schmerzlichen Erinnerungen wegzuschieben. Wenn man mit ihnen über ihre Ängste spricht, wenn man ihnen versichert, dass sie nun in Sicherheit sind, und wenn man sie dazu ermuntert, ihre Erinnerungen aufzuschreiben und zu zeichnen und so Kontrolle über sie zu gewinnen, so werden die Symptome wahrscheinlich schwächer.
- **SOZIALE BEZIEHUNGEN** In den meisten Fällen hat die Flucht zur Folge, dass die Kinder den Kontakt zu ihren Freunden verlieren. Es gibt nur mehr jene Form von Kontakt, die sich über soziale Medien aufrechterhalten lässt. Manche Kinder finden an ihrem neuen Wohnort rasch wieder Freunde, andere ziehen sich ganz aus sozialen Kontakten zurück, oft, um sich vor weiteren Verlusten zu schützen. Das Leben als Flüchtling

kann sehr einsam sein, besonders wenn man um geliebte Menschen trauert, die man verloren hat.

- **SEKUNDÄRE TRAUMATISIERUNG** Auch wenn Kinder selbst keine Gewalt erlebt haben, können sie traumatisiert werden, wenn sie miterleben, dass ihre traumatisierten Eltern leiden oder nicht über die nötige Energie verfügen, um die Bedürfnisse der Kinder wahrzunehmen und zu erfüllen. Kinder sehen und spüren mehr, als Erwachsenen bewusst ist. Auch wenn die Kinder nicht wissen, welche Gewaltakte ihre Eltern erleben mussten, so spüren sie doch, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist. Eltern versuchen oft, ihre Kinder zu schonen, indem sie nicht darüber sprechen, was sie erlebt haben oder warum sie so reagieren, wie sie es tun. Dieses Schweigen und diese Geheimhaltung machen die Lage der Kinder oft noch schlimmer, weil die Kinder dann viel Energie darauf verwenden, herauszufinden, was mit den Eltern los ist. Es kann sein, dass sie sich vor ihren Eltern fürchten oder dass sie verwirrt sind und unsicher, ob sie die Wirklichkeit richtig verstehen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie den Kindern sagen, wenn Sie unter einer seelischen Anspannung leiden, und dass Sie ihnen erklären, was geschehen ist, ohne aber alle Einzelheiten zu erzählen. Sagen Sie den Kindern, dass es gut ist, wenn sie Mutter oder Vater unterstützen möchten, dass sie aber nicht verantwortlich sind für das Wohlergehen ihrer Eltern. Es geht um Offenheit. Sie sollten darüber sprechen können, wie es in der Familie läuft und wie es für die Kinder ist, wenn es Mutter oder Vater nicht gut geht. Seelische Störungen können Auswirkungen auf eine Familie haben, besonders, wenn man nicht offen miteinander sprechen kann und wenn die Kinder nicht dabei unterstützt werden, mit der Situation umzugehen. Wir empfehlen daher, Hilfe und Behandlung in Anspruch zu nehmen, wenn es in der Familie eine psychische Störung oder Erkrankung gibt. Es kann auch beruhigend für Kinder sein, wenn sie wissen, dass ihre Mutter oder ihr Vater nach Unterstützung sucht oder bereits Hilfe erhält.
- **ANDERE REAKTIONEN** Als Reaktion auf Krieg und Flucht machen manche Kinder auch einen Schritt rückwärts in ihrer Entwicklung. Es kann sein, dass sie wieder einzunässen beginnen, nachdem sie schon gut ohne Windeln ausgekommen sind, oder sie bedienen sich wieder einer kindlicheren Sprechweise. Dies ist nur eine zeitweilige Erscheinung und wird vorübergehen, wenn Sie als Eltern geduldig bleiben und nicht zornig werden. Manche Kinder werden auch ungewöhnlich aktiv. Das geschieht vielleicht deshalb, weil sie versuchen, sich schmerzliche Gedanken und Erinnerungen mit körperlichen Aktivitäten vom Leibe zu halten.

NORMALE REAKTIONEN BEI KLEINEREN UND GRÖßEREN KINDERN

KLEINE KINDER (0 – 7 Jahre) brauchen Erwachsene, um ihre Umgebung verstehen und deuten zu können. Sie reagieren auf die Angst ihrer Eltern, aber sie können auch eigene schmerzliche Erinnerungen im Gedächtnis gespeichert haben – Erinnerungen, die vielleicht bewirken, dass sie sehr heftig auf laute Geräusche reagieren. Wenn sie mit vertrauten und ruhigen Erwachsenen zusammen sind, werden sie nach und nach ein Gefühl von Sicherheit aufbauen. Unsicherheit zeigt sich bei kleinen Kindern oft darin, dass sie sich nicht von ihren Eltern trennen wollen, bereits erworbene Fähigkeiten wieder verlieren, wieder einnässen oder Schlafprobleme haben.

JÜNGERE SCHULKINDER (7 – 12 Jahre) nehmen mehr von der Welt um sie herum wahr und können verstehen, was geschieht. Sie brauchen ihre Eltern, damit diese ihnen bestimmte Dinge erklären und ihnen dabei helfen, ihre Emotionen zu regulieren. Sie erkennen Ungerechtigkeit und geben sich leicht selbst die Schuld für Dinge, für die sie nicht verantwortlich sind. Die älteren unter ihnen beginnen, die langfristigen Folgen einer Flucht-Situation zu verstehen.

ÄLTERE SCHULKINDER (13 – 18 Jahre) begreifen, dass sie durch die Flucht für immer verloren haben, was sie früher besessen hatten, und dass die Zukunft un-gewiss ist. Vielleicht sind sie sehr empört über die politische Situation und werden durch die Ungerechtigkeit, die sie erleben, "politisiert". Es ist ganz natürlich, dass Jugendliche ihr politisches Verständnis weiterentwickeln, aber ExpertInnen fällt auch auf, dass es einsame Jugendliche gibt, die im Internet "leben" und ihre neuen Einsichten mit Religion und hasserfüllten Rachedgedanken verbinden. Für Jugendliche ist es sehr wichtig, was Gleichaltrige über sie denken und es ist möglich, dass sie den Kontakt mit ihren Freunden sehr vermissen.



WANN BRAUCHT IHR KIND FREMDE HILFE?

Es ist für Eltern nicht leicht zu erkennen, ob der Zustand eines Kindes zu Besorgnis Anlass gibt oder nicht. Hier sind einige Zeichen, die Ihnen zeigen, dass Ihr Kind Hilfe braucht:

- Das Kind zeigt auch nach Monaten noch starke Reaktionen (siehe oben).
- Die Reaktionen des Kindes werden immer heftiger.
- Das Kind zieht sich in sich selbst zurück, meidet Kontakt zu anderen und ist passiv und still.
- Die Persönlichkeit des Kindes beginnt sich zu verändern.

Wenn das Kind eine Zeit lang Schwierigkeiten mit der neuen Situation hat, so ist das eine normale Situation, die kein Grund zur Sorge ist – besonders, wenn die Zukunft so unsicher ist. Wenn Sie sich unsicher seid, ob Ihr Kind mehr Hilfe braucht, sprechen Sie mit jemandem, der Erfahrung in diesem Bereich hat, also mit einem Arzt, einer Ärztin oder sonst jemandem aus dem Gesundheitsbereich, mit einem Sozialarbeiter oder einer Sozialarbeiterin. Denken Sie daran, dass man sich in Europa nicht schämen muss, wenn man bei körperlichen oder seelischen Problemen um Hilfe bittet. Es ist zum Beispiel ganz normal, dass man, egal ob als Kind oder als Erwachsener, mit einem Psychologen oder einer Psychologin spricht, wenn man in einer persönlichen Krise ist.



WAS KÖNNEN ELTERN TUN, UM IHREM KIND ZU HELFEN?

Die Ratschläge, die wir Ihnen hier geben, basieren einerseits auf vielen Gesprächen mit Eltern, die Flucht oder eine andere Notsituation oder Katastrophe erlebt haben, andererseits auf neuen Forschungsarbeiten über die Entwicklung von Kindern.

OFFENE UND DIREKTE KOMMUNIKATION

Forschung und Erfahrung zeigen, dass es am besten für Kinder ist, wenn man über Dinge, die mit Verlust und Trauma in Verbindung stehen, ganz offen spricht. Wenn man über schmerzliche Themen offen redet, so hat das Kind die Möglichkeit, schwierige Dinge anzusprechen. So wird auch verhindert, dass in der Familie Misstrauen entsteht, weil jemand etwas über jemanden oder etwas in der Familie weiß, das andere nicht wissen, zum Beispiel, dass zuhause ein Freund oder Verwandter getötet wurde oder dass das Haus niedergebrannt ist oder durch Bomben zerstört wurde, und so weiter. Wir raten Ihnen dringend, Ihren Kindern zu sagen, was Sie wissen. Tun Sie das mit Mitgefühl und



Vorsicht. Wenn die Kinder traurig werden, weil Sie ehrlich und direkt mit ihnen sprechen, so ist das nicht bedrohlich. Sie als Eltern sind ja die einzigen, die ein Kind wirklich trösten können. Es ist schlimmer, wenn Dinge verschwiegen werden und die Kinder später von jemand anderem davon erfahren. Das untergräbt ihr Vertrauen in Sie. Antworten Sie ihnen ehrlich, wenn sie Fragen haben zu dem Ereignis, zu Ihren Reaktionen darauf oder zu eigenen Reaktionen. Kinder brauchen nicht alle grauenvollen Einzelheiten zu wissen, aber wichtige Informationen, die ihr gegenwärtiges oder zukünftiges Leben betreffen, sollten nicht vor ihnen verborgen werden.

In Europa sind Eltern von einer sogenannten "Kultur der Kinderpsychologie" beeinflusst. Hier geben Eltern ihren Kindern Erklärungen und sprechen mit ihnen über die meisten Dinge. Wir wissen, dass manche von Ihnen denken: *"Unsere ganze Familie hat dasselbe erlebt, da gibt es nichts mehr darüber zu sagen; am besten versuchen wir zu vergessen."* Es gibt aber Forschungsarbeiten, in denen untersucht wird, wie sich traumatische Erlebnisse bei Kindern auswirken. Aus diesen Untersuchungen wissen wir, dass es für Kinder wichtig ist, mit ihren Eltern darüber reden zu können, wie es ihnen geht. Sonst fühlen sie sich mit ihren Gedanken und Gefühlen sehr allein gelassen. Kinder nehmen auch Signale von Erwachsenen auf, stellen aber oft keine Fragen dazu, weil sie meinen, es sei zu schwierig für ihre Eltern, über die schlimmen Ereignisse zu sprechen. Wenn man mit Kindern über die schwersten und schlimmsten Dinge spricht und ihnen zeigt, wie sie mit den Schwierigkeiten umgehen können, die durch diese Dinge ausgelöst werden, so gibt man ihnen die beste Grundlage dafür, dass es ihnen in Zukunft besser geht. Sie können ihre Kraft dann für Schule und Bildung verwenden, ohne dass Erinnerungen an Krieg und Flucht ständig ihre Konzentration stören und ihre Merkfähigkeit beeinträchtigen. Wenn es noch andere Erwachsene gibt, die mit Ihnen und Ihren Kindern zusammenwohnen (z.B. Großeltern), dann ist es wichtig, dass Sie alle dasselbe tun – sagen Sie den anderen Erwachsenen, was in diesem Leitfaden steht –, damit Sie den Kindern nicht unterschiedliche Signale und Informationen geben.

Wenn Sie mit Ihren Kindern über dramatische Ereignisse sprechen wollen, dann sollten Sie zuerst zuhören und erst dann antworten. Es ist wichtig, die Kinder zuerst sagen zu lassen, was sie denken und fühlen, bevor die Eltern damit beginnen, etwas zu erklären oder sonst etwas zu sagen. Bei den ersten Malen, wenn Kinder über schwierige Dinge zu sprechen beginnen, ist das ganz besonders wichtig. Danach sollten Sie die Fragen der Kinder ehrlich und direkt beantworten. Zögern Sie nicht, auch selbst Fragen zu stellen,



die den Weg ebnen für ein weiteres Gespräch: *“Was denkst du darüber? Hast du schon viel nachgedacht über ...? Ich habe viel nachgedacht über ... Gibt es jemanden, über den du nachdenkst?”* Sie können ein Gespräch beginnen, indem Sie von einem anderen Kind erzählen und darüber was es erlebt hat, und dann könnten Sie Ihr Kind fragen: *“Ist das etwas, das du auch kennst?”*

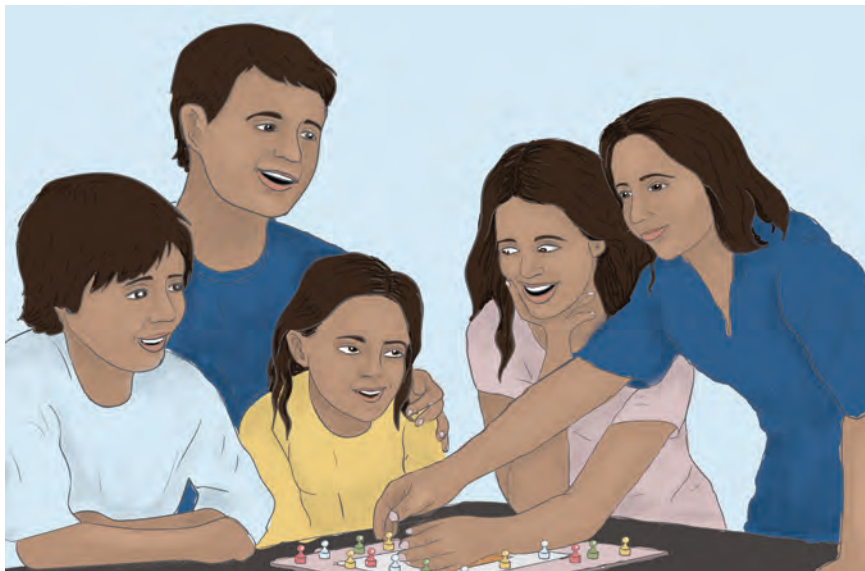
Denken Sie daran, dass Kinder auch die Reaktionen und Gedanken von Erwachsenen verstehen müssen. Wenn Sie Ihre Gedanken und Reaktionen nicht offen aussprechen, können Kinder nur versuchen, die Signale zu entschlüsseln, sie werden also versuchen, Ihren Gesichtsausdruck zu beobachten oder auf den Ton Ihrer Stimme zu lauschen. Sie werden versuchen müssen, Ihre Reaktionen zu erraten, und dabei können sie völlig falsch liegen. Deshalb werden sie oft ganz verwirrt sein, besonders wenn das, was Sie sagen (zum Beispiel *“Alles ist in Ordnung”*) überhaupt nicht zu dem passt, was sie beobachten (zum Beispiel, dass Sie Angst haben oder besorgt sind). Für eine offene und klare Kommunikation ist es deshalb nötig, dass Sie sagen, wie Sie sich fühlen, oder anders ausgedrückt: dass Sie versuchen, das in Worte zu fassen, was die Kinder beobachten. So lernen die Kinder, ihre eigenen Gedanken und Reaktionen auszudrücken, während sie gleichzeitig auch lernen, wie man die eigenen Emotionen regulieren kann.

Manchmal sprechen Eltern in Gegenwart der Kinder untereinander oder mit anderen Erwachsenen über Ereignisse in ihrem Heimatland oder über ihre eigenen traumatischen Erlebnisse. Als Eltern sollten Sie sich dessen bewusst sein, dass Kinder viel mehr Informationen von den Erwachsenen aufnehmen, als Sie glauben. Das bedeutet, dass Sie mit solchen Gesprächen entweder warten müssen, bis die Kinder nicht mehr in der Nähe sind, oder dass Sie den Kindern ruhig und neutral erklären müssen, was diese Informationen bedeuten. Dann müssen Sie bereit sein, alle Fragen zu beantworten, die sich für die Kinder aus dem Gehörten ergeben.

EINFÜHLSAMER UND VERTRAUENSVOLLER AUSTAUSCH

Durch die Flucht ändert sich sehr viel im Leben der Kinder. Erwachsene können Kindern dabei helfen, mit diesen Veränderungen zurechtzukommen, indem sie ihnen zum Beispiel behutsam und liebevoll erklären, was gerade geschieht und was in Zukunft geschehen wird. Dadurch entwickeln Kinder ein besseres Verständnis für das, was sie Tag für Tag erleben. Unterstützung, Mitgefühl und Ratschläge von Erwachsenen helfen Kindern auch dabei, ihre Emotionen zu regulieren. Von Anfang an entwickeln sich Kinder im Kontakt

mit ihren Eltern und lernen vom Augenblick ihrer Geburt an. Sie entfalten und entwickeln sich durch körperliche Nähe und im Kontakt zu ihren Eltern, z.B. wenn diese ihnen etwas vorsingen, etwas vorlesen oder mit ihnen sprechen. Die physische Umgebung, in der sie sich befinden, spielt dabei fast keine Rolle, natürlich vorausgesetzt, sie sind nicht ständig in Gefahr.



Im Austausch mit ihren Eltern lernen die Kinder allmählich, sich zu beruhigen, wenn sie Angst haben. Wenn Ihre Kinder geängstigt wurden durch Dinge, die sie erlebt haben, können Sie ihnen helfen, ihre Ängste auszusprechen und Sie können ihnen Ratschläge geben, was sie tun können, wenn es ihnen gerade schlecht geht. Kleinere Kinder können zum Beispiel Zeichnungen machen, während ältere Kinder ihre Gedanken aufschreiben können. (Es gibt in diesem Leitfaden noch genauere Ratschläge dazu.) Kinder haben oft falsche Vorstellungen von verschiedenen Situationen und Erwachsene können dann dabei helfen, diese Missverständnisse auszuräumen, zum Beispiel wenn sich Kinder schuldig fühlen für ein Ereignis, für das sie keine Verantwortung hatten.

Aber auch im Leben von Erwachsenen führt die Flucht zu großen Veränderungen. Es ist schwierig, in einem guten Austausch zu stehen, wenn die Eltern frustriert sind und die Kinder traurig sind, oder umgekehrt. Hier können die richtigen Worte,



ehrliche Erklärungen und Offenheit Brücken bauen. Das ist besser als Schweigen und Geheimhaltung, weil es den Kontakt zwischen Ihnen verbessert.

Vermeiden Sie unnötige Trennungen und sagen Sie Ihren Kindern, wenn Sie ein paar Stunden fortgehen müssen. Sonst bekommen die Kinder leicht Angst, dass Ihnen etwas zugestoßen ist. Kinder, die traumatische Erlebnisse hatten, müssen oft auf völlig normale Situationen vorbereitet werden, wie zum Beispiel auf einen Besuch beim Arzt oder beim Zahnarzt. Wenn weder Mutter noch Vater bei den Kindern sein kann, ist es ganz wichtig, dass ein anderer Erwachsener da ist, bei dem sich die Kinder geborgen fühlen. Viele Umarmungen und körperliche Nähe tun allen Kindern gut, ganz besonders aber kleinen Kindern.

ÜBER SCHLIMME ERINNERUNGEN SPRECHEN

Manche Eltern glauben, dass es für Kinder gefährlich ist, über ihre schlimmsten Erlebnisse zu sprechen. In Wirklichkeit trifft das Gegenteil zu. Wenn Kinder Tag für Tag gequält werden von Erinnerungen und Gedanken an etwas Schreckliches, das sie erlebt haben, dann müssen Erwachsene ihnen dabei helfen, ihre Erinnerungen zu kontrollieren, damit diese weniger überwältigend und belastend sind. Es sollte immer die Möglichkeit geben, über alles offen zu reden, was geschehen ist. Als Eltern können Sie Ihren Kindern zuhören, ihre Erlebnisse bestätigen und vorsichtig Fragen dazu stellen. Wenn die Kinder von quälenden Bildern bedrängt werden, können Sie ein paar der Methoden ausprobieren, die wir in diesem Leitfaden beschreiben werden. Zugleich können Sie Ihren Kindern sagen, dass die Gefahr nun vorüber ist, dass das alles jetzt vorbei ist und sie jetzt in Sicherheit sind. Es ist ganz normal, dass mehr Angst sichtbar wird und mehr Alpträume auftreten, wenn Sie anfangen, mit Ihren Kindern über schmerzliche Dinge zu sprechen. Es gibt aber einen Grund, weshalb wir Ihnen trotzdem empfehlen, das zu tun: auf lange Sicht ist es viel besser so.

Sie könnten die Kinder dazu ermutigen, ihre Gefühle durch Spiele und Zeichnungen auszudrücken, oder indem sie gemeinsam mit Erwachsenen Geschichten erfinden. Ältere Kinder können das natürlich auch machen, aber für sie ist es oft wichtiger, darüber zu sprechen, wie es ihnen geht. Sie könnten ältere Kinder bitten, Sätze zu ergänzen, wie *„Das Schlimmste für mich war...“* oder *„Ich wünschte, ich hätte...“* Sie können sich durch Schauspiel und Tanz ausdrücken, Geschichten erzählen und alles aufschreiben, was sie erlebt haben. Jugendliche können sich treffen und einander ihre Geschichten erzählen. Als Eltern können Sie die Jugendlichen unterstützen und ihnen manchmal sogar einen sanften Schubs geben, damit sie sich solch einer Gruppe anschließen. Wir empfehlen auch, dass Sie und Ihre Kinder ein Buch zusammenstellen, in dem es Texte und Bilder gibt, die die Geschichte Ihrer Familie erzählen, beginnend mit den Urgroßeltern oder Großeltern. Dadurch lernen Ihre Kinder ihre geschichtlichen Wurzeln kennen und können dieses Dokument in Zukunft bei sich haben. Zusätzlich ist es auch eine gute Idee, die erste Zeit Ihrer Familie in dem neuen Land zu dokumentieren. Es ist toll für Kinder, wenn es Erinnerungsstücke in Form von Bildern oder Zeichnungen gibt, die sie betrachten und für die Zukunft aufheben können

ENGER, VERTRAUENSVOLLER KONTAKT ZU MUTTER UND VATER

Die Rolle, die Mütter und Väter im Leben ihrer Kinder spielen, änderte sich im Laufe der Zeit und ist auch in verschiedenen Kulturen unterschiedlich. Das ist ganz besonders bei



ganz kleinen Kindern und bei der Betreuung von Kindern mit besonderen Bedürfnissen so. In diesen Situationen spielte oft die Mutter die Hauptrolle. Infolgedessen richteten sich Bücher über Kinderpsychologie und Kindererziehung oft an die Mutter. In Ländern, in denen in den meisten Familien beide Elternteile außerhalb ihres Zuhauses berufstätig sind, hat sich die Rollenverteilung innerhalb der Familie verändert. Gleichzeitig hat die kinderpsychologische Forschung auch gezeigt, dass der Vater in der Kinderbetreuung eine sehr wichtige Rolle spielen kann. Deshalb richten sich unsere Vorschläge und Ratschläge für die Betreuung von Kindern, die Krieg und Flucht erlebt haben, ebenso sehr an Väter wie an Mütter. Ein enger, vertrauensvoller Kontakt zu Mutter und zu Vater ist nämlich das Beste für Kinder, auch für ganz kleine Kinder.

VERMEIDUNG VON STUNDENLANGEN NACHRICHTENSENDUNGEN

Viele Eltern sind besorgt über die Geschehnisse in ihrem Heimatland. Deshalb laufen tagsüber Nachrichtensendungen im Fernseher oder Radio, manchmal viele Stunden lang. Das schafft eine beklemmende Atmosphäre für Kinder, weil sie Bildern von Gewalt ausgesetzt sind, die sie nicht sehen sollten, oder weil sie Geschichten hören müssen, die sie verwirren und traurig machen. Auch Kinder sollten Berichte aus ihren Heimatländern hören, aber die Nachrichten sollten nicht die ganze Zeit laufen. Kinder brauchen Unterstützung von Erwachsenen, um die Nachrichten zu verstehen. Unser Vorschlag ist, dass Sie sich die Nachrichten am Abend ansehen, nachdem Sie die Kinder zu Bett gebracht haben, oder Sie hören sich eine Nachrichten-Zusammenfassung an, wenn die Kinder mit etwas anderem beschäftigt sind. Wahrscheinlich ist das auch für Sie gut, denn die Nachrichten können Sie negativ beeinflussen. Viele Eltern, die vor dem Krieg geflohen sind, haben uns gefragt, ob es in Ordnung ist, wenn die Kinder auf DVDs, die den Eltern geschickt wurden, oder in dramatischen Meldungen, die sie im Internet finden, sehen, was in ihren Heimatländern geschieht. Unsere klare Antwort ist: nein. Es ist für Kinder nicht gut, diese Dinge zu sehen.

Unserer Erfahrung nach möchten Kinder, besonders wenn sie ins Schulalter kommen, die Entscheidung ihrer Eltern, das Heimatland zu verlassen, verstehen. Das bedeutet, dass Sie den Kindern dabei helfen müssen, den Konflikt zu verstehen – Sie müssen also die Hintergründe erklären und sagen, warum die Menschen gegen einander kämpfen. Wenn es möglich ist, diese Dinge ruhig und ohne heftige Gefühle zu erklären, ist es für die Kinder einfacher, ihre Gedanken zu ordnen. Dieses Gespräch sollte nicht als ein-



maliges Ereignis gesehen werden, denn Kinder im Schulalter bauen nach und nach ihr Verständnis auf, und mit zunehmendem Alter werden sie immer mehr Informationen brauchen. Es ist Aufgabe der Eltern, sie in diesem Prozess zu unterstützen.



ZEIT ZUM SPIELEN UND REDEN

Viele Eltern haben den Eindruck, dass sie, als Flüchtlinge, viel Zeit damit verbringen, zu warten. Sie können diese Zeit dafür nutzen, gemeinsam mit Ihren Kindern etwas zu unternehmen. Das wird ganz besonders für kleine Kinder gut sein, weil ihr Gehirn sich im Kontakt mit ihren Eltern und anderen nahestehenden Menschen entwickelt. Gute Gespräche, Spiele, gemeinsame Aktivitäten oder gemeinsame Mahlzeiten – all das hilft dem Gehirn dabei, sich gut zu entwickeln. Ältere Kinder verbringen ihre Freizeit oft lieber mit Gleichaltrigen.

Versuchen Sie, auch mit älteren Kindern offen darüber zu sprechen, wie es ihnen im Alltag geht. Es kann sein, dass sie die neue Umgebung – zum Beispiel in der Schule oder im Aufnahmезentrum – belastet. Wenn sie wissen, dass sie das, was sie bedrückt und ihnen Sorge macht, mit euch Erwachsenen besprechen und von Ihnen Rat bekommen können, dann gibt ihnen das ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

KONTAKT MIT DER HEIMATLICHEN KULTUR UND SPRACHE

Als Familie haben Sie starke und tiefe Wurzeln in Ihrer kulturellen Identität. Diese Wurzeln sollen bewahrt werden, aber gleichzeitig bringt ein neues Heimatland auch neue kulturelle Eindrücke. Ihre Kinder werden wohl nach und nach die kulturellen Merkmale des neuen Landes in sich aufnehmen; vielleicht sogar rascher als Sie das tun. Das ist ganz

natürlich, aber es kann sein, dass es Ihnen Angst macht. Es ist gut, die Beziehung Ihrer Kinder zu ihrer „Herkunftskultur“ zu pflegen, gleichzeitig aber auch offen zu sein für Einflüsse der neuen Kultur. In europäischen Ländern ist die Kultur eher individualistisch, während Sie vielleicht eine stärkere Bindung an Ihre Familie und Ihre Nachbarschaft haben. Das ist jedoch sehr unterschiedlich.

Immer gibt es auch Fragen zur Muttersprache. Die Forschung zeigt uns, dass es wichtig ist, die erste Sprache weiterhin zu pflegen, damit ein Kind in der Lage ist, sich an eine neue Kultur anzupassen. Wer die Muttersprache gut sprechen kann, wird mit großer Wahrscheinlichkeit auch die Wörter und Begriffe einer neuen Sprache besser verstehen können. Es ist auch wichtig, dass Sie Deutsch lernen, damit Ihre Kinder nicht für Sie übersetzen müssen und Sie selbstständig mit den Menschen in Schule und Kindergarten und mit anderen Personen sprechen können.

Kinder in geflüchteten Familien haben oft den Eindruck, dass ihre Eltern nicht über das Leben in ihrem Heimatland sprechen wollen, weil das für sie selbst und für die Kinder





mit Sehnsucht und Schmerz verbunden ist. Das kann bedeuten, dass die Kinder ein sehr einseitiges oder negatives Bild vom Leben in ihrem Heimatland bekommen oder dass es ihnen nicht möglich ist, ihre eigene Geschichte und ihre Wurzeln kennenzulernen. Wir empfehlen Ihnen deshalb, dass Sie Ihren Kindern vom Leben in ihrem Heimatland erzählen. Sie könnten zum Beispiel von Ihrer Kindheit erzählen, von Ihren Eltern und Großeltern, wie Sie in Ihrer Familie gelebt habt, was Sie vermissen, was schwierig war, was gut war, und so weiter.

Kinder erfahren auch etwas über sich selber und entwickeln ihre eigene Identität, wenn man ihnen Geschichten aus ihrer eigenen Kindheit und ihrem eigenen Leben erzählt. Versuchen Sie, sich an gute und lustige Geschichten zu erinnern, zum Beispiel wie glücklich Sie waren, als Sie bemerkt haben, dass Sie ein Kind bekommen werden. Erzählen Sie von der Geburt, von den guten und lustigen Dingen, die Sie mit Ihrem Kind erlebt habt, und was das Kind wirklich gut gemacht hat. Sie können das zusammen mit dem Kind aufschreiben, damit es sich das in Zukunft immer wieder anschauen kann.

REGELMÄSSIGER TAGESABLAUF UND KLARE REGELN

Wir haben das zwar schon gesagt, aber es ist so wichtig, dass wir es wiederholen möchten: Damit Kinder gut heranwachsen und sich gut entwickeln können, und ganz besonders damit sie gut lernen und in der Schule erfolgreich sein können, sind regelmäßige Routinen ganz wichtig. Das ist auch während und nach Krisensituationen so.

Tägliche Routinen tun uns in Krisensituationen gut, weil sie uns Stabilität und Struktur im Alltag geben. Das ist nicht leicht zu erreichen, wenn es im Alltag viel Unsicherheit gibt, aber man sollte trotzdem versuchen, solche Routinen einzuführen. Wann es die Mahlzeiten gibt und wann Zeit zum Spielen ist, sollte jeden Tag gleich sein. Es sollte verbindliche Regeln geben, wie man sich verhalten soll und was man tun darf, wenn man unbeaufsichtigt ist. Es ist für Kinder schwieriger, in einem neuen und ungewissen Leben diszipliniert zu sein, sich an die Regeln zu halten und Grenzen zu respektieren. Ganz besonders, wenn die Eltern müde sind, erschöpft, deprimiert oder traumatisiert. Aber wenn man auf eine klare Tagesstruktur und feste Regeln achtet, werden die meisten Kinder ruhiger und sich sicherer fühlen, und das Elternsein wird für Sie einfacher sein. Eltern, die ihren Kindern Strukturen vorgeben und gleichzeitig Anteil nehmen, liebevoll und einfühlsam sind, geben ihren Kindern ein gutes Fundament für die Zukunft. Erwachsene, die einheitlich handeln und Kinder in ruhiger, vorhersehbarer Weise anleiten, bringen ihnen bei, Verantwortung zu übernehmen und Selbstkontrolle zu entwickeln. Strafen lehren die Kinder dagegen nur, dass Erwachsene, die ja größer sind als sie, über sie bestimmen können, indem sie ihnen Zwang und manchmal Schmerz zufügen.





PRAKTISCHE TIPPS FÜR ELTERN UND KINDER

TIPPS FÜR GUTEN SCHLAF

Wenn Ihr Kind Schlafprobleme hat, ist es wichtig, herauszufinden, warum das so ist. Wenn das Kind nicht schlafen kann, weil es sich nicht in Sicherheit fühlt, so hilft es oft, wenn ein Erwachsener während des Einschlafens anwesend ist und ein bisschen mit dem Kind spricht. Wenn das Kind von Erinnerungen verfolgt wird, dann könnten die Ratschläge im nächsten Abschnitt helfen. Oft sind es bestimmte Sorgen oder Gedanken, die das Kind wachhalten.



HIER SIND EIN PAAR BEWÄHRTE TIPPS:

- Grundsätzlich hilft dem Kind alles, was die angsterregenden Gedanken fernhält, um besser zu schlafen.
- Eine gute Ablenkungsmethode ist, die Kinder zu bitten, von 100 oder 1000 rückwärts zu zählen, und zwar in Schritten von 7, 5 oder 1, je nachdem, wie gut sie zählen können (1000 – 993 – 986 – 979, und so weiter).
- Kinder, die älter sind als 10 Jahre, können folgende Atemübung machen: Zuerst dreimal normal ein- und ausatmen. Nach dem dritten Ausatmen soll das Kind den Atem anhalten, solange es kann. Dann wieder drei Mal normal ein- und ausatmen, und dann soll das Kind wieder nach dem dritten Ausatmen den Atem anhalten, so lange es kann. Wenn die Kinder diese Übung mehrmals hintereinander machen, werden sie bald schläfrig und schlafen ein. Gleichzeitig lenkt die Konzentration auf die eigene Atmung die Aufmerksamkeit von den Sorgen und den beklemmenden Gedanken ab.

Vielleicht kennen Sie oder jemand von den anderen Eltern andere wirksame Methoden, um Kindern das Einschlafen zu erleichtern, und Sie könnten einander davon erzählen.

KONTROLLE VON UNERWÜNSCHTEN ERINNERUNGEN UND GEDANKEN

Wenn Ihre Kinder von Erinnerungen gequält werden, die gegen ihren Willen immer wieder zurückkommen, gibt es verschiedene Methoden, die ihnen dabei helfen können, Kontrolle über diese Erinnerungen zu bekommen und deren Macht zu verringern. Es kann schwierig sein, die Kinder dazu zu motivieren, sich mit diesen Methoden zu beschäftigen, weil sie dann absichtlich an die belastenden Erinnerungen denken müssen, die sie lieber vermeiden würden. Hier sind ein paar bewährte Methoden, die Sie Ihren Kindern weitergeben können:

- Sagen Sie ihnen, dass es wichtig ist, dass sie die Kontrolle über ihre Erinnerungen übernehmen. Bitten Sie sie, an ein Bild aus ihrer Vergangenheit zu denken und es sich auf einem Bildschirm vorzustellen- fast so, als wäre es aus einem Kinofilm. Dann sagt ihnen, sie sollen sich vorstellen, sie könnten das Bild oder den Film mit



einer Fernbedienung ein- und ausschalten. Sie können von Farbe auf Schwarz-Weiß schalten, das Bild unscharf machen oder es durch ein anderes Bild ersetzen. Bitten Sie sie, das Bild so groß zu machen, dass es den ganzen Bildschirm füllt, und dann ein anderes und positives Bild in eine Ecke zu setzen. Nun sollen die Kinder dieses positive Bild größer machen, so dass es fast den ganzen Bildschirm einnimmt, während sich die schmerzliche Erinnerung in eine Ecke des Bildschirms zurückzieht. Die Kinder können das quälende Bild dann auf dem ganzen Bildschirm herumschieben, bevor sie es komplett wegschalten.

- Wenn die Erinnerung, die sie ausgewählt haben, so wie ein Film abläuft, dann können sie sie verändern, eine neue Version mit einem glücklichen Ende erschaffen. Sie können sich vorstellen, dass sie diese neue Version immer wieder ansehen, bis es die stärkere Fassung wird, die sich dann im Gehirn verankert..
- Wenn Kinder von bestimmten Erinnerungen an bestimmte Geräusche gequält werden, dann lassen Sie sie die Erinnerungen zurückrufen, die mit diesen Geräuschen verbunden sind. Dann sollen sie sich vorstellen, sie würden die Geräusche im Radio oder am Handy hören. Die Kinder können in ihrer Phantasie versuchen, die Lautstärke zu verringern, sie können das Geräusch bearbeiten, indem sie Musik hinzufügen oder die Geräuscherinnerung in anderer Weise verändern.
- Wenn es unerwünschte Gedanken gibt, die dem Kind immer wieder kommen, zum Beispiel Sorgen oder Ängste, hat folgende Methode vielen geholfen:
 - Bitten Sie die Kinder, jeden Tag 10-15 Minuten Zeit zu reservieren, um über die Dinge nachzudenken, die sie beunruhigen (oder anderen störenden Gedanken nachzugehen). Es ist wichtig, dass Sie für die Kinder erreichbar seid, wenn sie Trost brauchen, weil ihre Gedanken sie überwältigen. Sie können sich überlegen, wodurch ihre Sorgen Wirklichkeit werden würden, und weshalb das nicht geschehen wird. In dieser Zeitspanne sollten sie sich mit den Gedanken beschäftigen, die ihnen immer wieder in den Sinn kommen.
 - Wenn diese Gedanken außerhalb der „Sorgenzeit“ kommen, sollen die Kinder zu sich selbst sagen: *„Oh, jetzt habe ich wieder begonnen, über das hier nachzudenken, aber es gehört doch in meine „Sorgenzeit“ und ich werde mich dann damit beschäftigen.“* Das sollen sie jedes Mal tun, wenn es passiert. Sagen Sie den

Kindern, sie sollen sich nicht über sich selbst ärgern, wenn das passiert, sie sollen einfach nur zur Kenntnis nehmen, dass diese Gedanken wieder aufgetaucht sind und dann sollen sie zu sich selbst sagen: „*Oh, jetzt habe ich wieder begonnen, über das hier nachzudenken...*“ und so weiter.

- Eine weitere Methode ist, sich den Kopf und das Gehirn als vollgestopften, chaotischen Raum vorzustellen. Die Gedanken sind Spielsachen oder Kleidungsstücke, die weggeräumt und in Schachteln gesteckt werden müssen, damit das Durcheinander weniger wird und man nicht über etwas stolpert, was am Boden liegt, oder etwas kaputtmacht.

Allmählich werden die Gedanken automatisch aufhören, weil alles was wir tun, automatisch wird, wenn wir es oft genug tun. Aber Sie können die Kinder daran erinnern, dass sie die Methode oft üben müssen, bevor die beunruhigenden Gedanken automatisch aufhören.

Selbst wenn Kinder von sich aus daran arbeiten, wäre es gut, wenn Sie als Eltern in der Nähe sind, um Trost zu spenden, wenn Gedanken auftauchen, die das Kind verstören können. Am besten übt man das tagsüber und nicht zu knapp vor dem Schlafengehen.

UMGANG MIT VERLUST UND TRAUER

Das Wichtigste, was Eltern tun können, wenn ihre Kinder traurig und betrübt sind, weil sie den Verlust von Freunden oder Verwandten- oder den Verlust ihres Zuhauses-



betrauern, ist anzuerkennen, dass diese Verluste tatsächlich stattgefunden haben. Gefühle von Verlust, Sehnsucht und Kummer sind normale Reaktionen, die in einer solchen Situation zu erwarten sind und die akzeptiert werden müssen. Normalerweise sind Kinder voll und ganz in der Lage, zwischen Traurigkeit und fröhlichem Spiel mit anderen hin- und herzuwechseln. Aber wenn Ihre Kinder die meiste Zeit traurig und aufgewühlt sind, müssen Sie vielleicht mehr mit ihnen über die Menschen oder die Dinge, die sie verloren haben,



sprechen. Sagen Sie ihnen, sie sollen über ihren Verlust schreiben (ältere Kinder) oder die Menschen oder Dinge, die sie vermissen, zeichnen (kleinere Kinder). Vertrauensvolle Gespräche helfen den Kindern dabei, ihre Gedanken zu ordnen und ihre Gefühle auszudrücken. Die oben beschriebene Methode, jeden Tag eine bestimmte Zeitspanne für beunruhigende Gedanken zu reservieren, kann im Umgang mit Verlust und Trauer sehr hilfreich sein- auch wenn das Kind die meiste Zeit traurig ist. Wenn das so ist, sollte die für beunruhigende Gedanken reservierte Zeit dafür verwendet werden, um an die Menschen oder die Dinge zu denken, die die Kinder so sehr vermissen. Wenn während der restlichen Zeit Trauergedanken auftauchen, so sollen die Kinder zu sich selbst sagen: *„Oh, jetzt habe ich wieder begonnen, über das hier nachzudenken, aber es gehört doch in meine „Trauerzeit“ und ich werde mich dann damit beschäftigen.“* Wenn Ihre Kinder einen Menschen verloren haben, mit dem sie verwandt oder befreundet waren, können Sie sie auch bitten, sich vorzustellen, diese Person würde mit dem Kind sprechen und ihm so etwas sagen wie: *„Es ist wichtig für mich, dass es euch gut geht. Das ist es, was ich gewollt hätte. Verwende deine Zeit für Dinge, die dich froh machen, nicht für Dinge, die dich traurig machen.“*



TIPPS FÜR KONZENTRATION UND MERKFÄHIGKEIT

Als Eltern sind Sie natürlich beunruhigt, wenn Sie feststellen, dass sich Ihre Kinder Dinge schwer merken können oder Konzentrationsprobleme haben. Diese Symptome machen das Lernen schwierig, und Lehrer und Lehrerinnen in der Schule müssen dann darauf achten, ihren Unterricht an die besonderen Bedingungen des einzelnen Kindes anzupassen. Wenn das Kind viele schmerzliche Erinnerungen hat und unter einem starken Gefühl von Verlust leidet, werden die Ratschläge in den vorigen Abschnitten die Situation verbessern können. Glücklicherweise treten diese Probleme gewöhnlich nur vorübergehend auf. Es ist keine gute Idee, wenn das Kind immer länger bei seinen Hausaufgaben sitzt; es geschieht dann leicht, dass die Motivation der Kinder abnimmt und ihre Energie nachlässt.

UMGANG MIT AUSLÖSERN VON ANGSTREAKTIONEN

Viele Dinge können Reaktionen auslösen: ein Knall, der an einen Gewehrschuss oder an Granatenbeschuss erinnert, ein Geruch, der mit einem Kriegserlebnis assoziiert wird, Sirenenengeheul, das die Angst emporschießen lässt. Alles, was da war, als ein Gewaltakt oder etwas sehr Belastendes erlebt wurde, kann später eine Reaktion auslösen. Aber manchmal reagieren Kinder auf einen Auslöser, ohne zu wissen, was genau dieser Auslöser war. Wenn Kinder wissen, was die Angstgefühle auslöste, können sie nach und nach lernen, diese Gefühle zu kontrollieren, indem sie sich ihren größten Ängsten Schritt für Schritt nähern. Wenn die Kinder Angst haben vor großen Menschenansammlungen, können sie üben, indem sie einen Ort aufsuchen, wo sich nur wenige Leute versammelt haben, und dann steigern sie langsam die Anzahl der Menschen. Wenn sie Angst haben vor Sirenen, können sie ein ganz schwaches Geräusch von Sirenen am Handy oder auf einem Computer anhören, und dann können sie die Lautstärke nach und nach steigern. Wenn Kinder beginnen, bestimmte Situationen oder Menschen zu meiden und sich damit den Alltag erschweren, ist es besonders wichtig, dass sie sich nach und nach und mit verlässlicher Unterstützung durch Erwachsene ihren Ängsten nähern können. So wird es ihnen gelingen, sich einem Leben voller Einschränkungen zu entziehen. Wenn Ihr Kind nicht weiß, was seine Reaktionen auslöst, können Sie versuchen, es gemeinsam herauszufinden. Es ist wichtig, dass Sie Geduld haben, damit sich Ihre Kinder nicht zu schnell mit ihren Ängsten auseinandersetzen müssen.



UMGANG MIT TRENNUNGSANGST

Unsicherheit und Unwissenheit bewirken, dass wir uns dann am sichersten fühlen, wenn wir nah bei denen sind, die wir lieben. Wenn Kinder von den Menschen, die sie lieben, getrennt sind, reagieren sie auf gefährliche Situationen und Krisen oft mit extremer Anspannung. Wenn ihre Angst, ihre Eltern zu verlieren, so sehr anwächst, dass sie sich an Sie klammern, Sie anflehen, im selben Zimmer zu bleiben, und völlig außer sich geraten, wenn Sie weggehen, dann nennt man das Trennungsangst. In diesem Fall ist Mitgefühl und Einfühlung der Eltern nötig, um das Sicherheitsgefühl des Kindes wiederherzustellen. Ähnlich wie im obigen Abschnitt beschrieben, müssen Kinder nach und nach lernen, von Ihnen (vorübergehend) getrennt zu sein. Wenn Sie zu schnell vorgehen, kann das Problem noch schlimmer werden. Die Angst Ihrer Kinder, von Ihnen getrennt zu sein, lässt sich verringern, wenn ihre Trennungs-Toleranz von wenigen Minuten zu längeren Zeitspannen oder von einer geringen räumlichen Entfernung zu weiteren Distanzen gesteigert wird. Jedenfalls ist es immer wichtig, die Kinder auf die Trennung vorzubereiten, klare Vereinbarungen zu treffen und, wenn möglich, ihnen zu versichern, dass sich eine vertraute Person um sie kümmern wird, wenn ein Elternteil oder beide Elternteile nicht da sein können.

UMGANG MIT WUT BEI KINDERN

Es ist möglich, dass Kinder zornig sind, ohne zu begreifen, warum sie es sind. Sie können aber auch einen guten Grund für ihren Zorn haben. Wenn sich ihr Zorn in Handlungen gegen ihre Umgebung entlädt, oder wenn die Kinder gegen ihre Geschwister oder ihre Eltern handgreiflich werden, dann darf das nicht akzeptiert werden. Als Eltern sollten Sie ganz klar sagen, wenn etwas unakzeptabel ist. Sie können ein solches Verhalten ohne Anwendung von Gewalt eindämmen, und das Kind aus der Situation entfernen, damit es sich beruhigen kann. Mit dem Kind über die Situation zu sprechen ist sehr wirksam, allerdings erst dann, wenn sich das Kind beruhigt hat. Sie können dem Kind erklären, warum körperliche Aggression nicht geduldet werden kann, und Sie können darüber sprechen, warum das Kind so reagiert hat. Dann können Sie auch vorsichtig ansprechen, was Ihrer Ansicht nach die Wut ausgelöst hat. So lernt das Kind, über seine eigenen Reaktionen zu sprechen, und besser vorbereitet zu sein, um nächstes Mal mit seiner Wut besser umzugehen. Kinder können auch lernen, mit sich selbst zu sprechen. Sie können ihnen sagen, sie sollen sogenannte „stärkende Gedanken“ verwenden, um sich in solchen Situationen zu beruhigen. Sie können zu sich selbst sagen: „Ich kann damit umgehen“, „Wenn ich zornig werde, werde ich derjenige sein, dem es schlecht geht“ oder „Ich kann mich wieder beruhigen“. Sie können Ihrem Kind auch andere Ratschläge geben, wie zum Beispiel sich aus der Situation zu entfernen, die zornigen Gedanken niederzuschreiben oder in Gedanken bis zehn zu zählen. Kleine Kinder, die sehr zornig sind, brauchen vielleicht Körperkontakt und körperliche Nähe, um sich zu beruhigen.

ALTERNATIVEN ZU KÖRPERLICHER BESTRAFUNG

Verschiedene Kulturen verwenden verschiedene Methoden, um Kinder zu disziplinieren und zu erziehen. Besonders bei körperlicher Bestrafung gibt es oft verschiedene Regeln. In europäischen Ländern ist es absolut verboten, Kinder zu schlagen oder körperlich zu bestrafen. Stattdessen ist es üblich, mit Kindern sprechen und ihnen die Dinge zu erklären. Wir wissen, dass Lob Kinder ermutigt und sie Kontrolle übernehmen können. Kinder können begreifen, dass sie, wenn sie Regeln nicht einhalten, als Folge ihres unakzeptablen Verhaltens Begünstigungen verlieren. Grundsätzlich lernen die Kinder leichter, wo die Grenzen sind, wenn sich die Eltern klar und einheitlich verhalten. Durch Anpassung der elterlichen Erziehung an den neuen kulturellen Rahmen halten Sie den Respekt Ihrer Kinder und die Autorität in Ihrer Familie aufrecht.

Körperliche Gewalt – zum Beispiel Klapse, Schläge, Püffe und Stöße – hat bedeutende und negative Folgen für das Wohlbefinden und die Entwicklung von Kindern. Seelische



Gewalt – zum Beispiel häufiges Schimpfen, ständiges Kritisieren, Erniedrigungen oder Drohungen – kann ebenso bedeutende und schlimme Folgen haben. Körperliche und seelische Gewalt haben einen negativen Einfluss auf Kinder, ob die Kinder nun selbst Opfer dieser Gewalt sind oder ob andere in der Familie dieser Gewalt ausgesetzt sind, zum Beispiel wenn die Kinder Gewalt zwischen den Eltern miterleben müssen. Gewalt in der eigenen Familie ist ganz besonders schädlich, weil die Kinder das Vertrauen zu und die Achtung vor denen verlieren, deren Aufgabe es ist, sich um die Kinder zu kümmern und ihnen beizustehen. Die Kinder werden unsicher, verwirrt und ängstlich, sie fühlen sich unerwünscht und ungeliebt, und haben Schwierigkeiten in ihrer Entfaltung und langfristigen Entwicklung.

Menschen, die in ihrer Kindheit Gewalt erlebt haben, sind oft auch noch im Erwachsenenalter dadurch beeinträchtigt. Gewalt kann die Beziehungen zu anderen Menschen prägen, auch die Beziehung zu den eigenen Kindern. Zudem wird es dadurch schwieriger, eine Ausbildung zu machen oder eine Arbeitsstelle zu behalten, und man leidet auch öfter an Krankheiten. Es kann für Sie schwierig sein, das elterliche Verhalten und den Erziehungsstil zu verändern, die Sie selbst erlebt haben. Deshalb ist es besonders wichtig, sich bei der Veränderung der eigenen Verhaltensmuster unterstützen zu lassen.



Sie können mit ExpertInnen sprechen, die Ihnen helfen können Probleme zu lösen und mit Erziehungskonflikten konstruktiv umzugehen.

Viele Eltern fragen, was sie tun sollen, wenn sie ihre Kinder disziplinieren wollen, ohne sie zu schlagen. Unsere Tipps:

- Klare Richtlinien, klare Regeln und eine klare Tagesstruktur vorgeben, damit für die Kinder leichter erkennbar ist, was von ihnen erwartet wird. Wenn die Kinder von den Eltern klar und einheitlich angeleitet werden, können sie leichter erkennen, wo die Grenzen sind.
- Sie leiten Ihr Kind zu einem guten Verhalten an, indem Sie ihm ein gutes Beispiel geben und sich selbst gut verhalten.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind möglichst in einer entspannten Situation, in entspannter Weise, und erklären Sie ihm, was Sie von ihm erwarten.
- Loben Sie Ihre Kinder, wenn sie sich gut benehmen. Die Belohnung braucht kein Geld zu kosten, aber Sie können zum Beispiel etwas gemeinsam tun, ein Spiel spielen, gemeinsam Rad fahren, usw.
- Entfernen Sie die Kinder aus Konfliktsituationen, lenken Sie sie ab und sprechen Sie mit ihnen bei einer anderen, entspannten Gelegenheit über das, was geschehen ist.
- Sprechen Sie mit Mitarbeiter/Innen des Kindergartens, der Schule, anderer Einrichtungen oder mit anderen Eltern über das, was Sie als Eltern in Konfliktsituationen tun können



MIT FACHLEUTEN REDEN

In unserer Kultur ist es noch immer üblich, dass Kinder freier und offener mit ihren Müttern und ganz allgemein mit Frauen sprechen, aber das verteilt sich immer gleichmäßiger zwischen Müttern und Vätern. Manche Kinder sprechen lieber mit ihrem Vater, weil es sie so traurig macht, wenn ihre Mutter zu weinen beginnt. Es ist auch möglich, dass ein Kind es einfacher findet, mit jemandem außerhalb der Familie zu sprechen. Das könnte die Lehrerin sein oder ein Kinderpsychologe/eine Kinderpsychologin; jemand, der/die nicht die schrecklichen Dinge erlebt hat, die Sie erlebt haben. Manchmal kann es hilfreich sein, mit einer außenstehenden Person über die Dinge zu sprechen, die schwierig sind.





FÜRSORGE FÜR SIE SELBST

Am besten können Eltern ihren Kindern helfen, wenn sie sich um ihr eigenes Wohlbefinden kümmern. Um gut mit der „neuen“ Elternrolle umzugehen, müsst Sie sich so wohl fühlen wie nur möglich, denn Ihre eigene Stimmung wird großen Einfluss auf Ihre Kinder haben. Wenn Sie also unter Stress stehen, wenn Sie unter den Nachwirkungen des Kriegs leiden oder wenn Sie ein starkes Gefühl von Frustration haben, so kann das Einfluss darauf haben, wie Sie mit Ihren Kindern umgehen. Wahrscheinlich sind Sie dann weniger aufmerksam und weniger in der Lage, Ihre Kinder so zu unterstützen, wie sie das brauchen. Vielleicht können Sie dann mit Ihrem Kind auch nicht so gut umgehen, wie es notwendig ist. Weil Kinder so abhängig davon sind, dass Sie sich um sie kümmern, wird das rasch zu einem Teufelskreis.





Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie als Eltern sich um Ihr eigenes Wohlbefinden kümmern können. Es gibt da kein einfaches Rezept, aber wir haben einige Tipps für Sie, von denen wir wissen, dass sie anderen genützt haben.

METHODEN, DIE SIE FRÜHER VERWENDET HABEN

Nur Sie wissen, was bei Ihnen gut funktioniert. Jede Kultur hat ihre eigenen Methoden des Selbstschutzes, und es wäre sehr sinnvoll, wenn Sie das tun, was Ihnen früher geholfen hat: Methoden, die Sie ruhiger gemacht haben und Sie in die Lage versetzt haben, besser im Alltag zurechtzukommen. Das ist vielleicht nicht leicht möglich, weil sich Ihre Umgebung und Ihre Lebensumstände verändert haben und dies verhindern, aber versuchen Sie es, so gut Sie nur können. Vielleicht hilft es Ihnen, mit anderen zu sprechen, Sport zu machen, zu beten, Ihre Sorgen aufzuschreiben oder Musik zu hören.

METHODEN, DIE IN DIESEM LEITFADEN BESCHRIEBEN WERDEN

Sie haben viele schwierige Situationen erlebt, vor, während und nach der Flucht aus Ihrem Heimatland. Es ist recht wahrscheinlich, dass Sie noch immer unter Reaktionen leiden, die auch bei Kindern häufig vorkommen. Erlauben Sie sich selbst und Ihren Kindern,

über die Verluste zu trauern, die ihr erlitten habt. Die Methoden, die wir beschrieben haben, damit Sie Ihren Kindern helfen können, können Sie auch für sich selbst verwenden - sie funktionieren für Erwachsene und Kinder. Sie können Ihre Schwierigkeiten abmildern und sind leicht zu verwenden. Wenn Angst und Schmerz nicht nachlassen, können Sie sich erkundigen, wo Sie Hilfe bekommen können. Sie können Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und Ihre/n BetreuerIn zu kontaktieren.

Es ist ganz wichtig, dass Sie Hilfe bekommen, wenn Sie selbst mit Ihren Gefühlen und den schlimmen Dingen, die Sie erlebt haben, kämpfen. Wenn Sie keine Hilfe bekommen, werden Sie weniger Energie für Ihre Kinder haben, werdet Sie ihre Bedürfnisse schlechter wahrnehmen können und wahrscheinlich werdet Sie auch reizbarer und zorniger sein.

MUSIK UND KÖRPERLICHE BEWEGUNG

Wenn Sie sich gestresst oder ängstlich fühlen, sollten Sie wissen, dass für viele Leute Musik und körperliche Bewegung ausgezeichnete Mittel sind, um sich körperlich und seelisch zu entspannen. Körperliche Bewegung wie flottes Gehen, Laufen oder Tanzen wirkt gegen deprimierende Gedanken und stärkt positive Gedanken. Musik verringert Stress. Legen Sie sich also hin und hören Musik oder tanzen Sie zu Musik. Ruhen Sie sich aus, wenn Sie dazu Gelegenheit haben, und versuchen Sie, die Situation positiv zu sehen; das wird auch Auswirkungen auf Ihre Kinder haben.

GEDANKEN UND REAKTIONEN AUFSCHREIBEN

Wir wissen, dass es unsere Gesundheit stärkt, wenn wir die verborgensten Gedanken und Gefühle über ein belastendes Ereignis aufschreiben. Das braucht nicht viel Zeit. Verwenden Sie zum Beispiel drei bis fünf Tage lang 15-20 Minuten pro Tag, um aufzuschreiben, was geschehen ist, und welche Gedanken und Reaktionen Sie nun in diesem Zusammenhang haben. Durch das Aufschreiben können Sie das Ereignis im Zusammenhang mit Ihren Gefühlen und Reaktionen betrachten, und dadurch ein besseres Verständnis dafür entwickeln, was mit Ihnen los ist. Vielleicht können Sie auch aufschreiben, was Sie aus Ihren Erlebnissen gelernt haben, und welchen Rat Sie anderen geben würden, die ähnliche Dinge erleben.

KONTAKT UND AUSTAUSCH MIT ANDEREN

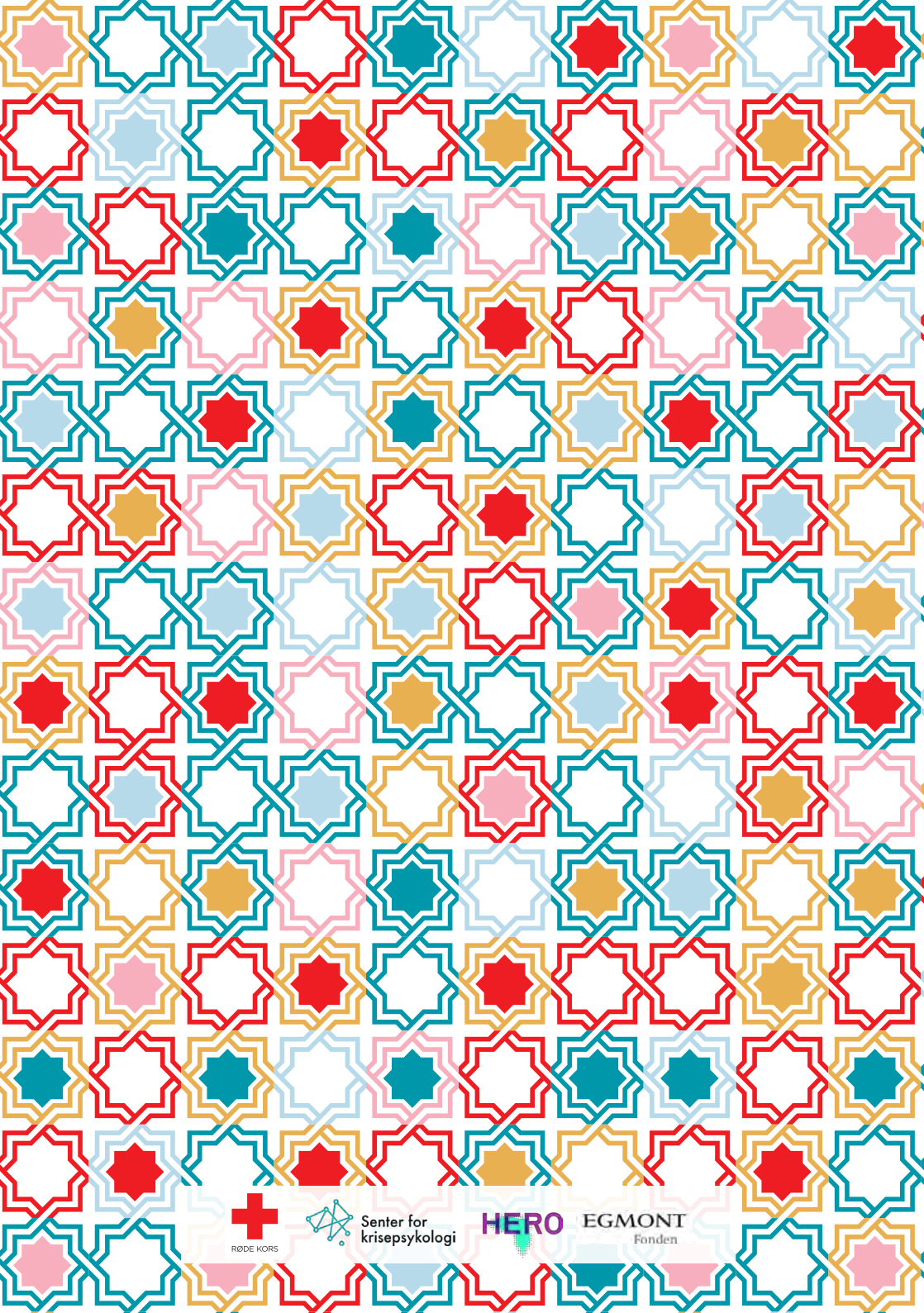
Bleiben Sie, wenn möglich, in engem Kontakt zu Ihrer Familie und nehmen Sie sich Zeit, um in Ihrem neuen Lebensumfeld neue Beziehungen und ein starkes Netzwerk



aufzubauen. Austausch und Kontakt zu anderen ist eine gute Investition für Gegenwart und Zukunft. Zusammen mit anderen können Sie aktiv sein und sich gegen Passivität wehren. Grundsätzlich ist die Teilnahme an Aktivitäten eine wichtige Investition, weil es eine Möglichkeit ist, Verantwortung für Ihr neues Leben zu übernehmen. Es ist gut, Ihren Kindern und anderen zu zeigen, dass Sie aktiv sind, weil es Bedeutung in Ihren Alltag bringt und gegen Hoffnungslosigkeit wirkt. Es ist auch gut, wenn man mit anderen Eltern diskutieren kann, wie man sich den Kindern gegenüber verhalten soll, und dabei Rat zu geben und zu bekommen. Schöne und traurige Dinge mit anderen zu teilen ist befriedigend und vertreibt das Gefühl, allein zu sein.

SCHLUSSWORT

Als Eltern stehen Sie vor großen Herausforderungen. Die Gesellschaft, in die Sie gekommen sind, hat andere Werte und andere Lebensweisen, als Sie gewohnt sind. Oft hat Religion weniger Bedeutung und Kinder in Europa stellen die Autorität ihrer Eltern viel stärker in Frage. Das bedeutet jedoch nicht, dass sie ihren Eltern gegenüber eine negativere Haltung haben. Tatsächlich zeigt uns die Forschung, dass Kinder heute mit ihren Eltern glücklicher sind, als sie es je waren, und auch die Eltern finden, dass es leichter ist als früher, mit ihren Kindern umzugehen. Die Kinder und Jugendlichen in Ihren Familien werden Werte aus beiden Kulturen übernehmen, und sie werden die neue Sprache rascher lernen als Sie. Das ist für das Kind der Schlüssel zu einer erfolgreichen Integration, es kann aber zugleich herausfordernd für Sie sein, und das Gleichgewicht in der Familie wird sich wahrscheinlich verändern. Wir hoffen, dass unsere Ratschläge für Sie eine gute Grundlage sind, um sich an das neue Leben zu gewöhnen und Wachstum für Ihre Kinder und für Sie selbst zu schaffen. Wir wissen, die Zukunft Ihrer Kinder ist für Sie das Wichtigste auf der Welt.



RØDE KORS



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden