

Informationen zu Krisengespräche mit Kindern/ Jugendlichen



Vorbereitung

- Informieren Sie sich sachlich über das Ereignis, um Unsicherheiten und Fehlinformationen zu vermeiden.
- Begegnen Sie der Thematik mit einer achtsamen, lösungsorientierten und haltgebenden Beziehung, da Ihre Reaktion Auswirkung auf die Ihres Kindes hat.
- Überlegen Sie sich, welche Ressourcen (Stärken) Ihrem Kind persönlich, in seinem sozialen Umfeld und/oder im professionellen Bereich zur Verfügung stehen. Je weniger Ressourcen in den ersten beiden Bereichen gegeben sind, umso bedeutender wird professionelle Unterstützung.
- Versuchen Sie so gut es geht, die Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit ihres Kindes zu fördern.
- Wenn Sie selbst merken, dass die Belastung für sie zu groß wird, holen Sie sich umgehend Personen die Ihnen weiterhelfen (Partner, Freunde etc.) oder suchen Sie sofort Hilfsorganisationen via Telefon oder persönlich auf (am Ende angeführt).

Das Gespräch beginnen und ehrlich informieren

- Wählen Sie einen Zeitpunkt, in dem Sie ohne Zeitdruck oder anderweitigen Störungen sprechen können.

Sagen Sie z.B.: „Ich möchte mit dir über etwas sprechen, das in den Nachrichten war. Es ist normal, sich dabei unsicher oder ängstlich zu fühlen.“
- Erklären Sie das Ereignis altersgerecht, ohne zu dramatisieren, zu verharmlosen oder zu überspielen.
- Benennen Sie, dass der Vorfall vorbei ist und dass das Kind jetzt an einem sicheren Ort ist.

Gefühle anerkennen und zulassen

- Ermutigen Sie Ihr Kind seine Gefühle zu benennen: „Wie fühlst du dich damit?“
- Bestärken Sie, dass alle Gefühle erlaubt sind: „Es ist okay, Angst, Wut oder Traurigkeit zu empfinden.“
- Zeigen Sie Verständnis: „Ich verstehe, dass du dich z.B.: ängstlich fühlst. Das ist eine normale Reaktion.“

- Wichtig ist, die Gefühle zu akzeptieren, ohne sie abzuwerten oder wegzuschieben.



Sicherheit geben, einen sicheren Ort anbieten und da sein

- Versichern Sie Ihrem Kind: „Ich bin für dich da.“
- Bieten Sie einen sicheren Ort an, z.B. sein Zimmer oder einen vertrauten Raum, wo es sich geborgen fühlt. Holen Sie als zusätzliche Unterstützung Gegenstände, die dem Kind vertraut und lieb sind (Kuscheltier, Sorgenfresserchen Kuscheldecke oder Polster).
- Zeigen Sie durch Ihre Präsenz, ihr einfaches Da- sein, dass Sie jederzeit zur Verfügung stehen, um zuzuhören und zu unterstützen.

Fragen beantworten

- Hören Sie achtsam zu und antworten Sie ehrlich auf Fragen, Zweifel und Sorgen.
- Wenn Sie etwas nicht wissen, sagen Sie: „Das weiß ich noch nicht, aber wir können gemeinsam nachsehen.“

Unterstützung anbieten

- Bieten Sie Unterstützung an, indem sie zum Beispiel fragen: „Was brauchst du gerade, um dich ein bisschen besser zu fühlen?“
- Bieten Sie Trost und Sicherheit an.
- Gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge, Spiele oder kreative Beschäftigungen und Sport helfen, Gefühle zu verarbeiten.

Umgang mit Medien

- Empfehlen Sie, Nachrichten gemeinsam anzusehen und wählen Sie diese altersgerecht aus. Besonders bei jüngeren Kindern.
- Für Jugendliche: „Lass uns gemeinsam die Berichte anschauen und darüber sprechen.“
- Begrenzen Sie die Medienzeit (Medienpausen), um Überforderung zu vermeiden und besprechen Sie mit Jugendlichen, was ein sinnvoller Zugang zu verschiedenen Streaming Diensten ist.
- Benennen Sie bei Jugendlichen, dass es vor allem abends vor dem Schlafen gehen kontraproduktiv ist, sich mit den Negativschlagzeilen zu beschäftigen. Stellen sie statt dessen Alternativen wie ein Gespräch oder ein gutes gemeinsames Essen zur Verfügung.

- Beschäftigen Sie sich mit positiven Inhalten und körperlichen Betätigungen.



Ängste ernst nehmen und Lösungen finden

- Ermutigen Sie Ihr Kind seine Ängste und Gedanken zu äußern.
- Sprechen Sie gemeinsam über veränderte Maßnahmen in der Schule oder im Alltag, die Sicherheit geben.
- Benennen Sie, dass Rituale, klare Informationen und gemeinsame Aktivitäten das Sicherheitsgefühl stärken können.

Unterstützung holen

- Wenn die Belastung zu groß wird, suchen Sie bei Bedarf Unterstützung bei Fachstellen oder Beratungsangeboten.

- Telefonseelsorge: Tel. 142 (ohne Vorwahl)
- Rat auf Draht: Tel. 147 (ohne Vorwahl)
- „Reden wir!“ – Steirisches Hilfetelefon: 0800 20 44 22
- PsyNot: 0800 44 99 33
- Männerinfo-Krisenhotline: 0800 400 777

Bei persönlichen Fragen stehe ich sehr gerne zur Verfügung