Wie soll man mit Kindern über die Katastrophe in Japan sprechen?

Informationen für Eltern

Auch in Deutschland werden Kinder mit der Erdbebenkatastrophe und den drohenden Folgen konfrontiert. Die Medienberichterstattung vermittelt Bilder von unglaublichen Zerstörungen, zeigt verletzte Menschen und Helfer in Schutzanzügen. Solche Eindrücke können Kinder sehr belasten und auch überfordern. Das vorliegende Merkblatt gibt einige Informationen darüber, wie mit Kindern in diesen Tagen psychologisch angemessen umgegangen werden sollte.

Was für Kinder wichtig ist!

Sicherheitsgefühl vermitteln
Verdeutlichen Sie Ihren Kindern, dass sie in Deutschland in Sicherheit sind und ihnen hier keine Gefahr droht. Ein derart starkes Erdbeben wie in Japan kann bei uns nicht auftreten, eine Kombination aus Erdbeben, Tsunami und Reaktorunfall ist in dieser Form schlichtweg ausgeschlossen.

Sprechen und Zuhören
Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die Katastrophe und hören Sie ihnen aufmerksam zu, wenn sie selbst darüber reden! Beantworten Sie Fragen offen und ehrlich. Drängen Sie Ihre Kinder aber nicht zu einem Gespräch, wenn sie dies von sich aus ablehnen.

Sachlich informieren
Bagatellisieren Sie das Geschehene nicht, aber dramatisieren Sie es auch nicht zusätzlich: Versuchen Sie einerseits nicht, das Geschehene „herunterzuspielen“, um Ihre Kinder vermeintlich zu schützen. Äußern Sie andererseits aber auch nichts, was weitere Ängste auslösen könnte (zum Beispiel bloße Spekulationen über etwaige Folgen, die derzeit noch nicht sicher absehbar sind). Vermitteln Sie die zur Verfügung stehenden Informationen stets möglichst sachlich.

Auf Hilfe hinweisen
Machen Sie deutlich, dass und wie den betroffenen Menschen bereits geholfen wird. Weisen Sie darauf hin, dass Rettungskräfte aus zahlreichen Ländern, auch aus Deutschland, unterwegs sind und auf jeden Fall Hilfe erfolgt! Lenken Sie die Aufmerksamkeit Ihrer Kinder auf positive Aspekte, etwa darauf, was man aus solchen Ereignissen lernen kann oder auf eine gelungene Rettungsaktion usw.

Eigene Betroffenheit verständlich machen
Verheimlichen Sie Ihre eigene Betroffenheit nicht. Kinder spüren rasch, wenn Ihnen etwas vorenthalten wird und fühlen sich dann u. U. betrogen oder ausgegrenzt. Erklären Sie, warum auch Sie besorgt oder traurig sind, damit Kinder Ihr Verhalten angemessen einordnen können.

Angemessen mit der Medienberichterstattung umgehen
Kinder von sämtlichen Medienberichten pauschal fern zu halten, ist sicherlich nicht sinnvoll. Lassen Sie Ihre Kinder mit den Medienberichten jedoch keinesfalls allein. Schauen Sie einzelne Nachrichtensendungen ggf. gemeinsam an. Zudem sollte der Medienkonsum begrenzt werden: Ständige Wiederholungen der schrecklichen Bilder können zusätzlich belasten. Schützen Sie Ihre Kinder vor weiteren Medienberichten, wenn sie darauf besonders ängstlich reagieren.

Weitere Informationen einholen
Ältere Kinder oder Jugendliche möchten unter Umständen mehr über die Situation vor Ort, die Ursachen solcher Katastrophen oder die Hilfeleistung erfahren. Wenn ein solches Interesse vorhanden ist, können Sie gemeinsam recherchieren. Nutzen Sie ausschließlich zuverlässige, seriöse und kompetente Informationsquellen. Ansprechpartner könnten örtliche Polizeibehörden, Feuerwehren oder z. B. auch das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (www.bbk.bund.de) sein.

Eigene Aktivität ermöglichen
Überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern, ob es etwas gibt, was Sie selbst tun könnten. Kinder könnten z. B. symbolisch eine Kerze anzünden, für die Betroffenen beten, etwas für eine Hilfsorganisation spenden oder in einem Brief aufschreiben, was sie den Betroffenen gerne mitteilen würden.

Spätfolgen beachten
Auch bei Kindern, die indirekt von einer Katastrophe betroffen sind, können sich langfristig anhaltende psychische Folgen entwickeln. Dazu gehören z. B. Alpträume, Angstzustände, Konzentrationsschwierigkeiten, Gereiztheit oder eine gesteigerte Aggressivität. Manche Kinder bringen das Erlebte auch in Zeichnungen oder in ihren Spielen zum Ausdruck. Solche Reaktionen sind zunächst normal, zeigen Sie Verständnis dafür. Wenn Ihnen allerdings auch nach mehreren Wochen noch Veränderungen des Verhaltens auffallen, sollten Sie sich an einen Experten (z. B. Kinderarzt, Kinderpsychologe, Notfallseelsorger) wenden. Manchmal ist weitere Hilfe notwendig. Scheuen Sie sich dann nicht, diese in Anspruch zu nehmen! Auch wenn Sie selbst sehr verunsichert sind und weitere Fragen zum Umgang mit Ihren Kindern haben, sollten Sie fachlichen Rat einholen.

Weitere Informationen: info@notfallpaedagogik.de

Dieses Merkblatt wurde erstellt von Prof. Dr. Harald Karutz, Notfallpädagogisches Institut, Müller-Breslau-Str. 30a, 45130 Essen, Kontakt: info@notfallpaedagogik.de