

Umgang mit schwierigen Lebenssituationen: Wie sage ich es meinem Kind?

Der Herold
17.3.22

Liebe Eltern,

das Thema Krisen beschäftigt mich aktuell mehr denn je. Wenn ich mich in Gesprächen mit Eltern und Kindern befinde, dann erlebe ich, dass es nicht nur mir so geht. Die Pandemie und jetzt auch der Krieg in der Ukraine betreffen uns alle und lösen bei uns die unterschiedlichsten Gefühle aus. Zu den Themen, die uns alle betreffen, kommen häufig noch individuelle Lebenssituationen hinzu wie z.B. Krankheit, Jobverlust oder der Tod eines nahestehenden Menschen. All das beschäftigt uns. Doch wie sagen wir das unseren Kindern? Als Eltern möchten wir gern alle Sorgen, Ängste und Ärger vom Kind fernhalten. Aber das funktioniert leider meistens nicht gut. Kinder merken sofort, wenn Eltern etwas beschäftigt, wenn Eltern mit ihren Gedanken nicht wirklich beim Kind sind. Meistens ist genau das für Kinder viel schwerer auszuhalten, wenn Mama oder Papa sagen es sei alles in Ordnung, sich aber ganz anders verhalten. Dann glauben Kinder häufig, dass das Verhalten der Eltern etwas mit Ihnen selber zu tun habe, sie vielleicht sogar schuld seien. Damit Kinder schwierige Lebenssituationen besser meistern können, ist es wichtig sie sachlich und neutral über das bestimmte Ereignis zu informieren. Kinder formulieren in der Regel ihre Fragen in der Form, wie Erwachsene diese beantworten sollen. D.h. jüngere Kinder stellen meist einfachere Fragen und begnügen sich auch mit einfacheren Antworten. Hier sollten Eltern auf ausführliche und langatmige Erläuterungen verzichten. Je älter die Kinder und je ausführlicher die Fragen werden, je ausführlicher können Eltern antworten. Jedoch ist es stets wichtig, dass die Verantwortung bei den Erwachsenen bleibt und die Eltern den Kindern keine Gefühle oder Sichtweisen in den Mund legen. Ein Beispiel aus der Praxis: Die Mutter hat einen Knoten in der Brust, dieser muss entfernt werden und es ist noch nicht sicher,

ob dieser Knoten gut- oder böseartig ist. Ihr 5-jähriger Sohn fragt: „Mama, kannst du daran sterben?“ Mama antwortet: „Ja, daran könnte ich sterben, aber Zurzeit musst du dir keine Sorgen machen. Sollte es soweit sein, dass du dir Sorgen machen musst, dann sage ich dir Bescheid!“ In diesem Beispiel ist der Junge informiert und weiß, dass er mit seinen Ängsten zu seiner Mutter gehen und dass er sich auf seine Mutter verlassen kann.

Sollte es einmal Fragen geben, die sie als Eltern nicht sofort beantworten können, dann können Sie dem Kind sagen, dass Sie die Frage gerade nicht beantworten können, sich aber Gedanken machen und später noch einmal auf das Thema zurückkommen werden. Wichtig hierbei ist es die Antwort nur aufzuschieben, aber auf keinen Fall zu vergessen!

Wenn Sie dennoch einmal nicht weiterwissen, dann können Sie sich immer mit Fragen an die Erzieher*innen, Lehrer*innen oder aber auch an die verschiedenen Beratungsstellen hier in Pattensen wenden (entsprechende Adressen können Sie unter Tel. 0178 9131 687 erfahren) sowie die Nummer gegen Kummer nutzen. Das Elterntelefon ist montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags bis 19 Uhr besetzt und unter der kostenlosen bundesweit einheitlichen Rufnummer 0800 – 111 0 550 zu erreichen.

Für die aktuelle Situation in Europa möchte ich Ihnen zwei Sendungen empfehlen. In diesen Sendungen werden tagesaktuelle Themen aufgegriffen und kindgerecht erklärt, so dass auch die Erwachsenen manche Hintergründe besser verstehen:

Krieg in der Ukraine - Die Seite mit der Maus - WDR (wdrmaus.de)

<https://www.zdf.de/kinder/logo>

Herzliche Grüße und kommen Sie gut durch die Zeit! Sandra Hülsmann (Netzwerkkoordinatorin Frühe Hilfen in Pattensen) für das Pattenser Netzwerk für Kinder