



Elternberatung Frühe Hilfen

Der Krieg überfordert mich... Wie kann ich da meinem Kind Sicherheit geben?

Der Krieg in der Ukraine ist emotional eine große Herausforderung. Wenn Eltern unsicher sind und Angst haben, spüren Kinder das meist sehr rasch. Babys und Kleinkinder reagieren z.B. mit Klammern, Unruhe, schlechterem Schlaf und suchen häufiger Körperkontakt. Größere Kinder spiegeln die Unruhe in Familie und Gesellschaft manchmal durch aggressives oder ängstliches Verhalten, sie sind „zappelig“, haben Trennungsschwierigkeiten, machen Rückschritte in der Entwicklung.

Die Voraussetzung, damit Eltern unseren Kindern Sicherheit vermitteln können, ist ein gewisses Gefühl von innerer Sicherheit im Erwachsenen. Erwachsene müssen versuchen, sich selbst zurück in die Sicherheit zu führen, also Selbstfürsorge betreiben. Selbstfürsorge hilft, Abstand vom Geschehen zu bekommen und ermöglicht damit, Kinder gut durch Belastungen zu begleiten.

Wie kann das in dieser herausfordernden Zeit überhaupt gelingen?

Medienkonsum dosieren!

- ✓ Wählen Sie eine sachliche Informationsquelle aus und informieren Sie sich dort. Socialmedia Nachrichten können zu emotional formuliert sein- dann besser nicht nutzen.
- ✓ Infos einholen ist wichtig, aber nicht ständig, sondern zu festen Zeiten am Tag und nicht zu spät am Abend. Planen Sie bewusst Online-Pausen ein. Längere Nachrichtenpausen sind wichtig und tun gut.
- ✓ Vermeiden Sie Bilder! Unser menschliches Gehirn kann nicht zwischen Bild und Realität unterscheiden und schaltet sofort in den Panik- und Überlebensmodus, der eine Stressreaktion des Körpers, der Gedanken und der Gefühle verursacht. Geschriebene Artikel oder Radio sind besser zu „verdauen“.



**LAND
SALZBURG**



Elternberatung Frühe Hilfen

Mir selbst Gutes tun, positive Erlebnisse suchen!

- ✓ Sprechen Sie mit anderen Personen über Ihre Gefühle, bleiben Sie nicht allein damit! Weinen und Hilflosigkeit darf da sein und gezeigt werden. Sich gegenseitig Mut zusprechen und Lösungsmöglichkeiten auszumalen kann erleichtern.
- ✓ Auch professionelle Gesprächspartnerinnen können nötig sein. (Kontakte finden Sie am Ende des Textes)
- ✓ Aus der Starre und „ins Tun“ kommen: viele Menschen möchten helfen, sammeln Spenden, gehen auf Friedenskundgebungen, beten gemeinsam.
- ✓ Planen Sie auch bewusst, alltägliche Aktivitäten, die nichts mit Krieg zu tun haben und die guttun. Wie war das in der Pandemie oder früher in stressigen Zeiten? Kreativ sein, kochen, backen, putzen, jemanden treffen, in die Natur gehen, die Sonne und den Frühling wahrnehmen, handarbeiten, ein Bad nehmen, Musik machen und hören, Puzzle bauen, Rätsel lösen - alles was ablenkt und auf andere Gedanken bringt tut gut!

Den Körper beruhigen!

- ✓ Anspannung und Stress können aktiv beeinflusst werden. Zentral ist Bewegung, um Stresshormone abzubauen. Sport, Tanzen, Spazieren gehen, Yoga... am besten täglich!
- ✓ Unser Atem als Instrument: Einfache Atemübungen, in denen ein tiefer ruhiger Atem fließen kann, „gaukeln“ unserem Körper vor, dass kein Grund zur Aufregung besteht. Es ist zum Beispiel möglich, sich im Sitzen, liegen oder stehen die Hände auf Bauch und Herz zu legen, die Atembewegung wahrzunehmen und sich dabei Wellen an einem Strand vorstellen, oder die Atemzüge leise mitzuzählen. Schon wenige Minuten reichen, um innerlich ruhiger zu werden.



LAND
SALZBURG



Elternberatung Frühe Hilfen

- ✓ Singen und summen verlängert automatisch unsere Ausatmung und beruhigt damit. Singen und gleichzeitig Angst haben kann unser Gehirn nicht.
- ✓ Körperkontakt, kuscheln, Halt geben und geben lassen - das ist für Kinder wie auch Erwachsene beruhigend.

Wie in der Pandemie, gilt es auch dem Thema Krieg ein gewisses Maß an Normalität entgegenzusetzen. Und nicht zu vergessen: Spaß und Freude sind ein wichtiger Teil des Lebens und nötig als Gegengewicht zu Leid und Angst: es darf gelacht, geblödet, gesungen und getanzt werden!

Fühlen Sie sich sehr belastet, gibt es vielleicht frühere schlimme Erfahrungen, die nun wieder aktiviert werden und möchten Sie psychologische Unterstützung annehmen, dann wenden Sie sich an die Psychologinnen der Elternberatung- Frühe Hilfen, Rat-auf-Draht für Eltern www.elternseite.at, an die Helpline des Berufsverbandes der PsychologInnen in Österreich 01/5048000 oder die Krisenhotline 0662 433351.

Elternberatung des Landes Salzburg
Fasaneriestraße 35
5020 Salzburg

Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr
Tel.: 0662/8042-2887

E-Mail: elternberatung@salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at/elternberatung-sbg.htm
www.facebook.com/elternberatung.salzburg



**LAND
SALZBURG**