Wie man Kindern Amok und Terror erklärt

Nach den erschreckenden Ereignissen hat Hedwig Wölfl, Psychologin und Geschäftsführerin der möwe einige Überlegungen aus psychologischer Sicht zusammengeschrieben, die im Umgang mit Kindern in dieser Situation zu berücksichtigen sind:

- **Fakten erklären**

Erklären Sie Ihren Kindern den aktuellen Erkenntnisstand der Polizei in kindgerechter und altersadäquater Sprache:
Was ist passiert? (es gab einen Anschlag mit Toten und Verletzten)
Was wird dagegen getan? (Polizei und Rettung arbeiten für die Sicherheit von uns allen)
Sind wir in Gefahr? (Nein, in unserer Wohnung bist du in Sicherheit; auch für Schulen gibt es Notfallpläne ...)
Es ist nicht möglich, alle Fragen zu beantworten - manchmal muss Unsicherheit und Unwissenheit gemeinsam ausgehalten werden

- **Unterschiedliche Gefühlsreaktionen sind normal**

Schock und Betroffenheit, ein nicht Wahrhabenwollen gehören meist zu den unmittelbaren Reaktionen, auch Wut, Trauer, Ängste und Befürchtungen sind in der Folge normale Reaktionen. Wichtig ist, alle Gefühle ernst zu nehmen

- **Sicherheit geben**

Nachrichten von Amok und Terror lösen Unsicherheit und Ängste aus: Stärken Sie das Vertrauen in die Gefahrenabwehr durch die Polizei Stabilisieren Sie das persönliche und familiäre Sicherheitsgefühl durch Normalität (gemeinsames Essen wie immer; konkrete Pläne für den Tag machen..)

- **Weder katastrophisieren noch bagatellisieren**

Es ist wichtig (siehe Punkt 1 – Fakten erklären), Kinder proaktiv über die Vorfälle sachlich aufzuklären und darauf zu achten dabei weder zu übertreiben noch so zu tun als wäre nichts passiert. Verstärken Sie die Ängste nicht, aber machen Sie die Aufregung auch nicht lächerlich – Kinder gehen meist sehr pragmatisch mit solchen Ereignissen um

- **Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen**
Ob Schulbesuch oder nicht, ist eine elterliche Entscheidung und sollte nicht den Kindern überlassen werden. Treffen Sie mit den Kindern klare Vereinbarungen bezüglich Hinbringen oder –fahren bzw. Abholen, machen Sie Uhrzeiten aus und halten Sie die auch ein, planen Sie die Tagesstruktur
- **Nachrichten (auch für die Erwachsenen!) gezielt auswählen**
Es ist ratsam, dazwischen immer wieder bewusst Pause machen und die Medien ausschalten
- **Möglichkeiten zum Austausch geben**
Nach dem ersten Schock brauchen Kinder viele Möglichkeiten, das zu verarbeiten und zu besprechen: mit ihren Freund*innen und Mitschüler*innen, mit anderen Kindern oder mit den Großeltern... Lassen Sie sie selbst bestimmen, ob und mit wem sie Kontakt haben möchten (ev. jüngeren Kindern ohne eigenem Handy anbieten, dass sie jemanden anrufen dürfen)
- **Freiraum zum Verarbeiten**
Das Tempo und die Art der Verarbeitung sind individuell sehr unterschiedlich, geben Sie ihren Kindern auch Zeit außerhalb der Beobachtung ihrer Eltern
- **Verständnis und Zuwendung**
Wenn Kinder erschüttert sind, beschäftigen sie viele Fragen. Haben Sie dafür Verständnis und geben Sie ihnen Ihre Aufmerksamkeit und Nähe
- **Wenn nötig Hilfe holen**
Falls Fragen oder Ängste auftauchen, die innerhalb der Familie nicht gut beantwortet oder beruhigt werden können, lassen Sie sich beraten und wenn notwendig, auch den Kindern / Jugendlichen professionelle Hilfe zukommen
Rat auf Draht Tel: 147 <https://www.rataufdraht.at/>
Kinderschutzzentren, <https://www.oe-kinderschutzzentren.at>