

„Mama, warum macht Putin das?“

In einem Online-Seminar lernen Eltern und Lehrer, wie man **mit Kindern über schwierige Themen** wie Krieg spricht

HELENA DAVENPORT

LÜNEBURG :: Wie soll man als Eltern teil reagieren, wenn die Tochter oder der Sohn unerwartet eine Frage stellt, deren Beantwortung auch für einen Erwachsenen schwierig ist? Zu Themen wie Krieg und Vertreibung, Flucht und Tod. Wie findet man spontan eine kindgerechte Antwort?

Dr. Kerstin Stellermann-Strehlow, Oberärztin an der Lüneburger Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, hatte während eines Online-Vortrags, der sich an Eltern, aber auch an Lehrerinnen und Lehrer richtete, viele Antworten parat. Mehr als 320 Teilnehmer verfolgten das Seminar. Aufgrund der großen Resonanz soll es eine weitere Veranstaltung am kommenden Mittwoch, 16. März, geben. Veranstalter sind das Kinderschutzzentrum Nord-Ost-Niedersachsen, die Psychiatrische Klinik, Polizeiinspektion Lüneburg und der Kinderschutzbund.

Kriege an sich seien nichts Neues, stieg Stellermann-Strehlow ein. Der Ukraine-Krieg komme uns aber besonders nahe. Es gebe kaum eine Chance, sich den aktuellen Ereignissen zu entziehen, auch für Kinder nicht. Um auf eine Frage wie „Mama, warum macht Putin das?“ vorbereitet zu sein, sei es wichtig, das eigene Stresstoleranzfenster zu öffnen und sich selbst genügend Raum für die eigenen Gefühle zu geben.

Denn: Wer eine Situation als nicht zu bewältigen empfinde, gerate in Stress und sende die entsprechenden Signale aus. Stellermann-Strehlow empfiehlt, sich einen Moment zu nehmen, das zu tun, was einen selbst beruhigt, auch wenn es nur ein Schluck Kaffee ist. Die



Mit Kindern über Krieg reden, heißt über Frieden zu sprechen.

**Kerstin Stellermann-Strehlow,
Fachärztin für Kinder- und
Jugendpsychiatrie**

erste Frage laute also: Wie geht es mir selbst mit dem Thema? Bin ich bereit? Stellermann-Strehlow vergleicht die Situation mit einem Elchtest. Ins Schleudern zu kommen, wäre nicht gut.

Wenn das Gespräch mit dem Kind dann beginne, seien Augenhöhe – in Bezug auf Sprache und Sitzposition – wich-

tig. Möglicherweise müsse man sich die Frage stellen: Wie alt ist das Kindergarten- oder Schulkind im gestressten Zustand? Wichtig sei es, ruhig, sachlich und kurz zu antworten, das Thema nicht wegzureden, aber auch keine Monologe zu halten. „Man sollte mutig sein, Gefühle anzusprechen“, rät die Psychiaterin. Auf einer Folie stellt sie die Frage: „Hast du Angst, wenn du das hörst?“

Falls sich eine Situation, die Auslöser war, nicht im Guten auflöst, Sorge sie dafür, dass die Stresstoleranz überschritten wird. Hier nennt Stellermann-Strehlow vier Typen: Die Ersten fliehen, flüchten sich möglicherweise in Arbeit. Die Dritten kämpfen. Die Dritten kommen zum Stillstand, begeben sich in Isolation und dann gibt es noch Menschen, die so tun, als wäre nichts, die „Einschmeichler“. Es sei sehr wichtig, die Symptome bei Kindern zu erkennen, sagt die Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Sie rät allerdings davon ab, Kinder unter zehn Jahren, die das Thema Krieg nicht selbst ansprechen, damit zu konfrontieren. Es sei denn, einem falle ein

neues Verhalten bei dem Kind auf. Dann sei es besonders wichtig, den Fokus auf die positiven Dinge zu lenken, auf die zahllosen Helfer beispielsweise. „Mit Kindern über Krieg zu reden, heißt: Wir sprechen über Frieden“, sagt Stellermann-Strehlow. Für Kinder, die große Angst haben, hat sie Übungen parat, die sensorisch beruhigen: Kopfrechnen etwa. „Erste Hilfe für die Seele – das sollte jeder können.“

Sogar Säuglinge kommen in ihrer Präsentation vor: Denn auch sie kommunizieren, sagt die Ärztin. Darüber, dass sie nicht mehr schlafen, nichts mehr essen wollen. Es sei falsch, ein Baby beim Verfolgen der Nachrichten auf dem Arm zu halten, sagt sie: „Es muss nicht meinen Stress aushalten oder regulieren.“ Wichtig seien Ruhe und Routine.

Gegen Ende richtet Stellermann-Strehlow noch einen Appell an die Lehrer: „Flüchtlingskinder sind kleine Überlebenskünstler.“ Aber eben Kinder. Es sei wichtig, sie aufzunehmen und ihr Stresstoleranzfenster mithilfe von sozialer Interaktion zu vergrößern.

Ob es okay sei, Kinder mit auf Friedensdemonstrationen zu nehmen, wollte ein Teilnehmer wissen. Es komme auf die Veranstaltung an, ob sie friedlich sei, und auf einen zeitlich begrenzten Rahmen, so die Antwort der Ärztin. Und was, wenn man selbst mal die Kontrolle verliert? Man solle eine normale Situation aufbauen und sich erklären. Man brauche sich keineswegs schämen, sondern solle ehrlich gegenüber Kindern sein.

„Mit Kindern über Krieg sprechen“, 16. März, 20 bis 21.15 Uhr, kostenlose Anmeldung via E-Mail kathrin.richter@polizei.niedersachsen.de

Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

Falls ein Kind unter großer Angst leidet, empfiehlt Kerstin Stellermann-Strehlow, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Der erste Tipp: Nummer gegen Kummer, Kinder- und Jugendtelefon unter

Servicenummer 116111, sonnabends, 14 bis 20 Uhr, beraten hier Jugendliche. Elterntelefon unter 0800/111 05 50.

Zweite Adresse: Kinderschutzzentrum Harburg, Eißendorfer

Pferdeweg 40a, 21075 Hamburg, Telefon 040/790 10 40. Zum Vorlesen als Stressbewältigung im Kindergartenalter empfiehlt Stellermann-Strehlow „Die Reise des Schmetterlings“ von Kati Bohnet.

Tipps für Gespräche mit Kindern

Lüneburg. Wie und ab welchem Alter sollte man mit Kindern über den Krieg in der Ukraine sprechen? Die LZ hatte die Frage gestern groß thematisiert und mit vielen Fachleuten aus der Region gesprochen, die pädagogisch mit Mädchen und Jungen arbeiten. Nun laden Kinder-

schutzzentrum, Psychiatrische Klinik, Kinderschutzbund und Polizei zu einer Online-Veranstaltung ein, bei der Eltern und Lehrer Hilfestellung für Gespräche über Krieg mit Kindern verschiedener Altersgruppen erhalten. Die Kinder- und Jugendpsychiaterin Dr. Kerstin Steller-

mann-Strehlow referiert darüber heute in der Zeit von 19 bis 20 Uhr bei einem Zoom-Meeting.

Wer dabei sein möchte, schickt eine E-Mail bis spätestens 16 Uhr an kathrin.richter@polizei.niedersachsen.de, die LogIn-Daten werden dann per E-Mail zugesandt. *lz*

Mit Kindern über Krieg sprechen

Lüneburg. Die Organisatoren der Online-Veranstaltung „Mit Kindern über Krieg sprechen“ bieten einen zweiten Vortrag an: Am Mittwoch, 16. März, von 20 bis 21.15 Uhr wird die Kinder- und Jugendpsychiaterin Dr. Kerstin Stellermann-Strehlow ein zweites Mal Tipps geben und Fragen interessierter Zuhörer beantworten. Laut der Veranstalter – Kinderschutzzentrum, Psychiatrische Klinik, Kinderschutzbund und Polizei – seien beim ersten Online-Vortrag 400 Teilnehmer dabei gewesen. Diese Resonanz habe die Initiatoren dazu veranlasst, ein zweites Zoom-Meeting anzubieten. Es richtet sich an Lehrkräfte, Erzieher und anderes pädagogisches Fachpersonal, Eltern, Omas und Opas, die sich eine Hilfestellung für Gespräche über Krieg mit Kindern und Jugendlichen wünschen. *lz*

► **Anmeldung:** kathrin.richter@polizei.niedersachsen.de

Mit Kindern über Krieg sprechen

Lüchow. Mit Kindern und Jugendlichen über Krieg sprechen möchte eigentlich niemand. Nun bieten das Kinderschutzzentrum Lüneburg, die Psychiatrische Klinik, Kinderschutzbund und die Polizeiinspektion, die auch für Lüchow-Dannenberg zuständig ist, eine Online-Veranstaltung zu diesem Thema an. Sollte man mit seinen Kindern über den Krieg sprechen? Und wenn ja, wie? Ab wann sind Kinder überfordert? Am heutigen Mittwoch von 19 bis 20 Uhr wird Dr. Kerstin Stellermann-Strehlow, Oberärztin, Kinder- und Jugendpsychiaterin KJP LG und Leitung des KTI (Kinder Trauma Institut), eine Hilfestellung für Gespräche über Krieg mit Kindern in verschiedenen Altersgruppen bieten. Die Online-Veranstaltung findet als Zoom-Meeting übers Internet statt. Anmeldungen für die Zugangsdaten per Mail (bis heute um 16 Uhr) an kathrin.richter@polizei.niedersachsen.de. Die Login-Daten werden dann per Mail zugesandt. ejz

„Mit Kindern über Krieg sprechen“

Lüchow. „Mit Kinder über Krieg sprechen“: Zu diesem Thema bieten das Kinderschutzzentrum Nord-Ost-Niedersachsen, die Psychiatrische Klinik Lüneburg, der Kinderschutzbund und die Polizeiinspektion eine Online-Veranstaltung mit Dr. Kerstin Stellermann-Strehlow, Oberärztin und Kinder- und Jugendpsychiaterin an: am Mittwoch, dem 16. März, von 20 bis 21.15 Uhr. Lehrer/innen, Erzieher/innen, Fachpersonal, Eltern, Omas und Opas bekommen eine Hilfestellung für Gespräche über Krieg mit Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Altersgruppen. Anmeldungen für die Zugangsdaten per E-Mail bis zum 16. März, 16 Uhr, an kathrin.richter@polizei.niedersachsen.de. Die Login-Daten werden dann per E-Mail zugesandt. ejz

„Sorgen ernst nehmen“

VON DANIELA MUCHOW

Lüchow-Dannenberg. Bilder von Krieg und Zerstörung sind schwer zu verdauen. Sie sind immer verfügbar. Auch Kinder sehen sie – in den Fernsehnachrichten, in der Zeitung. Wie geht es Mädchen und Jungen damit? Vor welchen Herausforderungen stehen Eltern, Erzieherinnen und Lehrerinnen, seit Krieg in der Ukraine ist? Tipps dazu gab es bei einem Online-Vortrag mit Dr. Kerstin Stellermann-Strehlow. Sie ist Oberärztin an der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Lüneburg und Traumaexpertin. Das Interesse an Antworten zu „Wie soll man mit Kindern über den Krieg sprechen?“ war groß. Deshalb gab es zwei Termine mit jeweils 300 Zuhörenden – sowohl Fachpublikum als auch Eltern.

Ruhig und sachlich antworten

Die Expertin ist selbst Mutter eines Jungen. Auch sie musste vor drei Wochen zunächst durchatmen. Das helfe, das eigene Stresslevel in normalen Bahnen zu halten. Bei Kindern bis etwa zehn Jahre sollte das Thema Krieg nicht proaktiv thematisiert werden. Erwachsene sollten aber alle Fragen, Gefühle und Sorgen von Kindern ernst nehmen und sachlich, kurz und ruhig beantworten, erklärte Stellermann-Strehlow. Kinder sollten auf ihre

Wie Eltern, Erzieherinnen und Lehrerinnen den Ängsten der Kinder vor Krieg begegnen. Tipps von einer Traumaexpertin

Gefühle angesprochen werden, „damit sind sie noch nicht so vertraut“. „Wegreden“ und Monologe sollten tabu sein. Da Kinder sich viel ausmalen, könne ein Bild auch verarbeiten helfen. Ängste und Sorgen ließen sich etwa mit einer Rakete ins Weltall schießen, motivierte die Ärztin.

Da Kinder vom Vorleben der Eltern lernen, ist das Vermitteln von Sicherheit elementar. Dazu gehören Aussagen wie: „Hier sind wir sicher. Hier passiert uns nichts.“ Dass es „einen großen Streit gibt“, bei dem Menschen sterben, sollte ebenso besprochen werden. Dass Kinder Krieg nachspielen, erklärte die Referentin, sei ein „Versuch der Regulation“ und des „Erlebens aus der Distanz“. Dass Kinder Waffen bauen, finde auch in Friedenszeiten statt. Es sollte dennoch thematisiert werden.

Für alle empfahl sie Medienpausen. Grundsätzlich sollte im Beisein der Jüngsten möglichst kein Fernsehen laufen. Erwachsene übertragen unbewusst ihre körperlichen Reaktionen, verdeutlichte die Ärztin. Nachrichten sollten Kinder ab dem Grundschulalter schauen, dann aber

am besten die Kindersendung „Logo“, und auch dies in erwachsener Begleitung.

Viel Gesprächsbedarf in Kita und Schulen

Auf „Logo“ setzt man auch in der DRK-Wendlandschule in Dannenberg ab der fünften Klasse, berichtet Leiterin Martina König. „Die Informationen sind so aufbereitet, dass unsere Schülerinnen und Schüler sie verstehen.“

Den Kindern und Jugendlichen mit Behinderung falle es schwer „emotionale Distanz zu wahren. Alles ist sehr nah“. Einige sprechen sehr viel über das Thema, andere können sich nicht äußern. Das Kollegium reagiere individuell, mit Einzel- und Gruppengesprächen, berichtet Martina König.

Ähnlich ist es auch an der Grundschule Hitzacker. Wenn Kinder fragen, dann greife man das auf, sagt Friederike Kämpferbeck. Und dann sei das dran, unabhängig von Fach und Zeit. Kinder schnappen viel auf, weiß die Schulleiterin. Es brauche Gespräche und Aufklärung. Kürzlich habe es einen Konflikt mit einem russischen und einem uk-

rainischen Kind, die schon immer die Schule besuchen, gegeben. Von Mobbing sei die Rede gewesen. Das habe das Kollegium klären können.

Auch die Kleinsten plagen sich mit Sorgen, ist von Sina Grote, Leiterin des Kindergartens „Göhrder Wichtel“ in Bredenbock, zu erfahren. Ein Junge habe berichtet, dass er nicht mehr schlafen könne. Die Erzieherinnen nahmen Kontakt zu den Eltern auf. „Wir ermutigen alle, Kinder und Eltern, dass Gefühle okay sind“, sagt Sina Grote. Aufgabe sei der kindgerechte Austausch, wenn die Kleinen von sich aus das Thema ansprechen. Dazu gehören Fragen wie „Was weißt du darüber?“ und „Was macht das in deinem Bauch?“ und Antworten, die kindgerecht sind „und keine Angst machen“.

► Dr. Kerstin Stellermann-Strehlow empfahl zwei telefonische Gesprächsangebote: Das ist zum einen die „Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche. Unter 11 6111 stehen montags bis sonnabends von 14 bis 20 Uhr auch geschulte Jugendliche als Ansprechpartner zur Verfügung. Das Angebot ist anonym und kostenfrei. Das Zweite ist das ebenfalls kostenfreie Elterntelefon, das unter der Nummer (08 00) 11105 50 erreichbar ist, und zwar montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags bis 19 Uhr.



Dr. Kerstin Stellermann-Strehlow (kleines Foto rechts in der Mitte) referierte auf Einladung des Lüneburger Kinderschutzbundes, des Kinderschutzzentrums Nord-Ost-Niedersachsens und der Polizei dazu, wie Erwachsene mit Kindern über das Thema Krieg sprechen sollten. Aufn.: D. Muchow

LÜNEPOST

- Mit Kindern und Jugendlichen über Krieg sprechen möchte eigentlich niemand. Doch die Kinder schnappen aktuell Informationen auf, die sie verunsichern können. Um hier Hilfestellung zu geben, laden das Kinderschutzzentrum Nord-Ost-Niedersachsen, die Psychiatrische Klinik, der Kinderschutzbund und die Polizeiinspektion (alle Lüneburg) zur Online-Veranstaltung **„Mit Kindern über Krieg sprechen“** ein. Sie steigt am heutigen Mittwoch um 19 bis 20 Uhr über Zoom. Anmeldung bis 16 Uhr an kathrin.richter@polizei.niedersachsen.de – die Login-Daten werden dann zugesandt.

Mama, warum fallen Bomben?

Weitere Online-Veranstaltung zum Thema: Wie erklärt man Kindern den Krieg?

Lüneburg. Mit Kindern und Jugendlichen über Krieg sprechen möchte eigentlich keiner. Seit dem Einmarsch von Russland in die Ukraine werden wir jedoch jeden Tag von Nachrichten überschüttet und auch unsere Kinder schnappen Informationen auf, die sie verunsichern können. Wir müssen nun mit unseren eigenen Sorgen und Ängsten umgehen und gleichzeitig Sicherheit vermitteln. Eine schwierige Aufgabe.

Deswegen hatten die Initiatoren von Kinderschutzzentrum Nord-Ost-Niedersachsen, Psychiatrische Klinik Lüneburg, Kinderschutzbund Lüneburg und Polizeiinspektion Lüneburg,



BIETET ORIENTIERUNG: Dr. Kerstin Stellermann-Strehlow, Oberärztin der PKL in Lüneburg

Foto: privat

Lüchow-Dannenberg und Uelzen am vorigen Mittwoch kurzfristig zu einer Online-Info-Veranstaltung eingela-

den. Die Resonanz war riesig: „Weit mehr als 400 Teilnehmerinnen und Teilnehmer folgten online dem Vortrag von **Dr. Kerstin Stellermann-Strehlow**, Oberärztin der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Lüneburg, und stellten im Anschluss Fragen zu Sorgen und Nöten“, sagt Polizeisprecher **Kai Richter**.

Aufgrund der riesigen Resonanz und dem überwältigenden Feedback wird es am kommenden Mittwoch, 16. März, nochmals eine Online-Veranstaltung zu dem Thema geben. „Eltern, Großeltern, Lehrerinnen und Lehrer, Erzieherinnen und Erzieher und alle anderen Interessierten kön-

nen so nochmal eine Hilfestellung für Gespräche über Krieg mit Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Altersgruppen bekommen“, bietet Richter an.

Die Online-Veranstaltung wird in Form eines Zoom-Meetings stattfinden, das aus organisatorischen Gründen aktuell auf 300 Teilnehmer beschränkt ist.

Anmeldungen für die Zugangsdaten per Mail bitte bis Mittwoch, 16. März, 16 Uhr, an: kathrin.richter@polizei.niedersachsen.de. Die Login-Daten für die Online-Veranstaltung werden dann per E-Mail zugesandt.

lp