



FOLGEN EINER FLUCHT

EINE BROSCHÜRE FÜR KINDER UND IHRE ELTERN

VON ANNA VAN DER MEER, FRIEDERIKE DURLACH, LAURA KÖCHER & MIRA PETERS

mit Illustrationen von Wolfgang Kessler

Prof. Dr. Hanna Christiansen, Philipps-Universität, AE Klinische Kinder- und Jugendpsychologie,

Gutenbergstraße 18, 35032 Marburg

Das hat auch Bohdan erlebt...

Das ist Bohdan. Bohdan ist 7 Jahre alt und hat bis vor einer Woche mit seinen Eltern und seiner 10-jährigen Schwester Kataryna in Kyjiw gelebt. Irgendwann wurde in den Nachrichten gezeigt, dass russische Soldaten an die Grenze zur Ukraine gekommen sind. Bohdan hat Verwandte in der Nähe von Charkiw, direkt an der russischen Grenze. Jeden Abend haben Bohdans Eltern mit den Verwandten telefoniert. Sie haben sich große Sorgen gemacht.



Einige Zeit später hat der Krieg begonnen. Russische Soldaten sind immer näher nach Kyjiw gekommen. Da meinten Bohdans Eltern, dass es in Kyjiw zu gefährlich wird. Seine Mutter wollte mit ihm und Kataryna mit dem Zug nach Polen fahren um von da aus zu versuchen, nach Deutschland zu kommen. Ihr Vater musste in Kyjiw bleiben.

Bohdan verabschiedete sich von seinem Vater und machte sich mit seiner Mutter und Kataryna auf den Weg. Am Bahnhof waren viele Menschen und es war sehr eng und laut. Bohdan, Kataryna und ihre Mutter mussten lange warten. Es war sehr kalt und Bodhan hatte Angst. Während der Zugfahrt sah er viele kaputte Häuser und viele Soldaten.

Nach einem sehr langen Tag kam die Familie endlich an der polnischen Grenze an. Da war ein ziemliches Durcheinander. Sie mussten viele Stunden warten und immer wieder Fragen beantworten. Überall waren andere ukrainische Kinder mit ihren Müttern. Es dauerte dann noch zwei Tage, bis sie in Deutschland ankamen. Da telefonierte Bodhan das erste Mal wieder mit seinem Vater und hatte große Angst um ihn.

Mittlerweile ist Bohdan seit zwei Wochen in Deutschland. In der Ukraine ist immer noch Krieg. Bohdan hat Heimweh. Er vermisst seinen Vater. Er schläft schlecht, er kann sich nicht gut konzentrieren. Manchmal ist er sehr traurig und will allein sein. Manchmal ist er so wütend auf die Menschen, die den Krieg machen, dass er alles kaputt machen möchte. Aber manchmal kann er sich zumindest mit Fußball spielen ablenken. Er hat schon drei Kinder kennengelernt, mit denen er auf einem Fußballplatz kickt. Dabei vergisst er manchmal seine Sorgen.



Was ist ein Krieg?

Kriege gibt es schon seitdem es die Menschen gibt. Kriege gibt es in vielen verschiedenen Ländern auf der Welt. Häufig werden Kriege geführt, weil verschiedene Menschen, Gruppen oder Länder sich streiten. Wenn sich diese Streitigkeiten nicht mit Worten klären lassen, kann es zu einem Krieg kommen. Ein Streit wird dann zum Krieg, wenn Menschen zu Waffen greifen und sich gegenseitig bekämpfen. In einem Krieg kann es darum gehen ein Stück Land zu erobern, in einem Gebiet das Sagen haben zu wollen, oder sich dagegen zu wehren, dass man ungerecht behandelt wird. Einen Krieg kann es also wegen ganz unterschiedlicher Dinge geben. Während eines Krieges kämpfen meistens Soldaten gegeneinander. Die Kämpfe finden häufig aber auch in Dörfern und Städten statt, sodass viele Menschen, auch Kinder, in Gefahr sind. Häuser und Straßen können dabei zerstört und Menschen verletzt werden. Die Menschen fühlen sich in ihrem Zuhause nicht mehr sicher und **flüchten** aus ihrem Land.



Doch was ist eine Flucht und was bedeutet es zu flüchten?

Wenn Menschen in einem Land, in dem sie zu Hause sind, nicht mehr sicher sind und große Angst haben, flüchten sie in ein anderes Land. Die Gründe, warum Menschen ihr zu Hause verlassen, sind ganz unterschiedlich:

Viele Menschen flüchten vor einem Krieg. Viele verlassen ihr Land, um sich und ihre Kinder in Sicherheit zu bringen. Manche Menschen verlassen ihre Heimat, um in einem anderen Land einen Job zu finden um Geld verdienen zu können. Andere Menschen verlassen ihr Zuhause, da sie zum Beispiel eine andere Religion haben oder eine andere Sprache sprechen und deswegen schlecht behandelt werden. Manchmal fliehen Menschen aus ihren Heimatländern, weil schwere Naturkatastrophen wie Erdbeben oder Überschwemmungen passiert sind.

Flucht bedeutet also, dass Menschen ihr Zuhause verlassen müssen, weil sie sich dort nicht mehr sicher fühlen und große Angst haben oder es ihnen dort sehr schlecht geht.

So geht es aktuell auch vielen Menschen in der Ukraine. Seit im Februar 2022 immer mehr russische Soldaten in die Ukraine gekommen sind und der Krieg immer schlimmer wurde, sind viele Menschen in ihrem Zuhause in der Ukraine in Gefahr. Sie sind dann aus der Ukraine geflüchtet, um in einem anderen Land in Sicherheit zu sein.

Was passiert, wenn man einen Krieg oder eine Flucht erlebt hat?

Wenn einem Kind oder einem Erwachsenen etwas Schlimmes passiert, reagiert der Körper meistens mit starken Gefühlen darauf. Das können ganz verschiedene Gefühle sein, wie zum Beispiel Wut, Trauer und Angst. Diese Gefühle können dann so stark sein, dass man gar nicht richtig weiß, wie man mit ihnen umgehen soll.

Nachdem man ein schlimmes Ereignis erlebt hat kann es auch sein, dass man auf einmal ganz viele schlechte Gedanken hat. Das können solche Gedanken sein, wie dass man denkt „Es wird nie wieder alles gut!“ oder „Ich bin schuld, dass das schlimme Ereignis passiert ist!“.

Manchmal ist es so, dass auch wenn das schlimme Ereignis schon lange vorbei ist, diese Gefühle und Gedanken immer noch da sind und man sich auch über schöne Sachen gar nicht mehr richtig freuen kann. Jeder Mensch reagiert ganz unterschiedlich auf schlimme Erlebnisse. Manche Menschen ziehen sich nach schlimmen Ereignissen zurück und wollen mit niemandem mehr reden. Andere Menschen suchen vielleicht oft Streit.

Was kann man machen, wenn es einem schlecht geht?

Wenn du merkst, dass du dich häufig oder fast immer schlecht fühlst, also vielleicht ganz traurig oder wütend bist, ist es wichtig, dass deinen Eltern oder anderen erwachsenen Menschen denen du vertraust, zu sagen. Es ist wichtig, dass andere Menschen wissen, wie es dir geht, damit sie dir helfen können, mit den schlechten Gefühlen umzugehen. Es kann auch helfen, die schlechten Gefühle aufzuschreiben, oder aufzumalen. Vielleicht hilft es dir auch, die schlechten Gefühle alle einmal laut rauszuschreien, oder mit ganz viel Wut in ein Kissen zu boxen. **Ganz wichtig ist, dass du weißt, dass es okay ist, schlechte Gefühle zu haben. Diese sind eine ganz normale Reaktion, auf die schlimmen Dinge, die du erlebt hast!**

Wenn du viele schlechte Gefühle hast, ist es gut zu versuchen, für dich etwas Gutes zu tun. Du solltest dann versuchen auch schöne Dinge zu machen, weil diese dir gute Gefühle verschaffen können. Vielleicht hast du auch manchmal den Gedanken, dass gute Gefühle nicht erlaubt sind, weil es anderen Menschen die du kennst gerade nicht gut geht. Auch hier ist es ganz wichtig, dir immer wieder zu sagen:

Alle Gefühle sind erlaubt! Auch die guten Gefühle sind okay.

Tipps für Kinder

Was kannst du machen, wenn du starke, unangenehme Gefühle hast?

- Ablenken

- Du kannst etwas Angenehmes machen, das dir guttut. Vielleicht kannst du fröhliche Musik anmachen und dazu tanzen. Vielleicht kannst du mit jemanden, den du gerne hast, einen schönen Ausflug machen. Oder dir deine Lieblings Süßigkeit kaufen, Sport machen, ein Brettspiel spielen, einen schönen Film schauen, mit einem Kuscheltier kuscheln.



- Beruhigen

- Luftballon-Atmung: Lege eine Hand auf deinen Bauch. Achte mal auf deine Atmung. Versuche ganz tief in den Bauch zu atmen. Der Bauch wird dann groß wie ein Luftballon. Atme langsam wieder aus. Der Bauch wird dann ganz flach. Mach das noch fünf Mal. Versuche, immer langsamer und tiefer zu atmen.
- Nudel-Entspannung: Spann mal deinen ganzen Körper an, sodass er ganz fest ist wie eine rohe Nudel. Halte das ganz kurz. Dann lass alle Muskeln in deinem Körper los, sodass er ganz locker ist wie eine gekochte Nudel. Wiederhole das noch ein paar Mal.
- Ruhige Musik, eine Geschichte oder ein Hörspiel können dir auch helfen, dich zu entspannen.

- Hilfe suchen

- Wenn es dir schlecht geht, kannst du zu deinen Eltern oder anderen Personen, die du magst, gehen. Sie können dir helfen, dass dein Gefühl nicht mehr so stark ist. Es hilft, wenn du über deine Gefühle oder Erlebnisse sprichst. Manchmal kann aber auch einfach eine Umarmung helfen, wenn du das möchtest.

Was kannst du machen, wenn du schlecht schläfst?

- Gehe jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehe zur gleichen Zeit auf.
- Mach vor dem Schlafen etwas Beruhigendes, z.B. eine Gute-Nacht-Geschichte hören oder die Luftballon-Atmung oder die Nudelentspannungsübung.
- Wenn du einen schlimmen Traum hast und aufwachst: Steh auf, mach das Licht an und schau dich um. Überlege, wo du grade bist. Sag dir: „**Ich bin in Sicherheit**“.

Tipps für Eltern und Betreuungspersonen

- Kinder verarbeiten Krisen unterschiedlich. Veränderungen in Gefühlen oder im Verhalten Ihres Kindes sind normale Reaktionen auf unnormale Erlebnisse. Achten Sie auf Ihr Kind und hören Sie ihm zu, um zu sehen wie es ihm geht und wie Sie es unterstützen zu können.
- Kinder haben nach Krisen oft Angst, von Eltern getrennt zu sein. Wenn Sie weggehen, sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind bei einer bekannten Person bleiben kann und sagen Sie konkret wohin Sie gehen und wann sie wiederkommen.
- Behalten Sie vertraute Tagesstrukturen, Abläufe und Routinen bei. Schaffen Sie dabei auch Raum für Positives in dem sie zusammen etwas Angenehmes unternehmen oder am Ende des Tages zusammen mit Ihrem Kind besprechen, was heute gut war.
- Kinder zeigen nach Krisen oft starke Gefühle, z.B. Trauer, Wut oder Angst. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, seine Gefühle auszudrücken und vermitteln Sie, dass diese Gefühle okay sind. Manchmal zeigen Kinder auch aggressives Verhalten. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es okay ist starke Gefühle zu haben, aber nicht okay ist anderen wehzutun oder Dinge kaputt zu machen. Vermitteln Sie Ihrem Kind auch, dass positive Gefühle genauso okay sind. Spenden Sie Ihrem Kind Trost, z.B. indem Sie es umarmen, wenn es das möchte.
- Häufig schlafen Kinder nach traumatischen Erfahrungen schlecht. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind früh genug und jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett geht. Führen Sie immer das gleiche Einschlafritual durch, wie z.B. eine Gute-Nacht-Geschichte. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind mindestens eine Stunde vor dem Einschlafen keine Medien wie Handy oder Fernseher mehr nutzt. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich vor dem Schlafen zu entspannen.
- Kinder nässen manchmal nach schlimmen Erlebnissen ein, obwohl sie schon trocken waren. Machen Sie sich bewusst, dass dies ein Ausdruck kindlicher Belastung sein kann und Ihr Kind dieses Verhalten nicht absichtlich zeigt.
- Wenn Ihr Kind von Erlebnissen des Krieges oder der Flucht erzählt oder diese beim Spielen auszudrückt, hören Sie zu und achten Sie auf die Bedürfnisse Ihres Kindes, z.B. nach einer Pause oder Nähe und Trost.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und holen Sie sich (wenn nötig) rechtzeitig Unterstützung.

Hier bekommen ich und meine Familie Hilfe

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE IN MARBURG...

Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie-Ambulanz Marburg (KJ-PAM)

am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität

Gutenbergstraße 29

35037 Marburg

Telefon (Sekretariat): +49 6421 28 25096

E-Mail: kiju04@staff.uni-marburg.de

FÜR ERWACHSENE IN MARBURG...

Psychotherapie-Ambulanz Marburg (PAM)

am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität

Gutenbergstraße 18

35032 Marburg

Sie finden uns im 3. Obergeschoss, Aufzug vorhanden.

Telefon (Sekretariat): +49 6421 – 28 23657

E-Mail: pam@uni-marburg.de

WENN MAN NICHT IN MARBURG WOHT...

<https://www.bptk.de/service/therapeutensuche/>

<https://www.degpt.de/aktuelles/wichtige-mitteilungen/ukrainekonflikt.html>