

INFORMATIONEN FÜR ERWACHSENE, DIE EIN KIND ODER KINDER IN KONFLIKT- UND VERTREIBUNGSSITUATIONEN BETREUEN

ÜBER SIE

Was könnten Sie erleben?

- Sie können reizbarer als gewöhnlich werden und dramatische Stimmungsschwankungen erleben. Sie können besonders ängstlich, nervös oder deprimiert werden.
- Möglicherweise haben Sie wiederholte und lebhaftere Erinnerungen an Ihre Erfahrungen. Diese Flashback-Episoden können zu körperlichen Reaktionen wie Herzrasen oder Schwitzen führen.
- Es kann sein, dass Sie es schwierig finden, sich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen, oder werden leichter verwirrt. Ihr Schlaf- und Essverhalten kann ebenfalls gestört sein.

All diese Dinge können sich darauf auswirken, wie Sie mit dem Kind oder den Kindern, die Sie betreuen, zurechtkommen. Was können Sie tun, um sich selbst zu helfen?

- Erkennen Sie, dass dies eine herausfordernde Zeit ist, aber eine, an der Sie arbeiten können, um sie zu bewältigen. Sie haben zu anderen Zeiten in Ihrem Leben andere Nöte bewältigt.
- Erkennen Sie, dass Sie ein einzigartiges Individuum sind. Nutzen Sie die Fähigkeiten und Ressourcen, die Sie haben.
- Erlauben Sie sich und Ihren Kindern, Verluste zu betrauern, die Sie erlitten haben.
- Versuchen Sie geduldig zu sein, wenn sich Ihre Stimmungen ändern.
- Versuchen Sie, hoffnungsvoll und positiv zu bleiben. Dies wird Ihren Kindern helfen, Hoffnung für die Zukunft zu haben.
- Unterstützen Sie sich gegenseitig und nehmen Sie Hilfe von Freunden, Verwandten, Gemeinde- und Religionsführern an.
- Achten Sie so gut wie möglich auf sich selbst und versuchen Sie, sich auszuruhen, wenn Sie können.
- Versuchen Sie, soweit wie möglich, Routinen einzuführen oder wiederherzustellen, wie z. B. regelmäßige Schlafenszeiten.
- Versuchen Sie, sich mit regelmäßigen Hausarbeiten oder mit Arbeit oder Aktivitäten mit anderen Leuten zu beschäftigen.
- Behalten Sie Ihre religiösen Aktivitäten bei.

ÜBER IHR KIND

Was könnte Ihr Kind erleben?

Wie Kinder auf stressige Erfahrungen reagieren, kann von verschiedenen Faktoren abhängen - von ihrem Alter, zum Beispiel. Typische Reaktionen von Kindern sind u. a.

- Körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit
- Angst und innere Unruhe
- Schlafstörungen, Albträume, Nachtangst, schreien oder weinen
- Ältere Kinder können wieder das Bett nassen, sich an ihre Eltern klammern, häufig weinen, Daumen lutschen oder Angst haben, allein gelassen zu werden
- Ungewöhnlich aktiv oder aggressiv, oder im Gegenteil schüchtern, ruhig, zurückgezogen und traurig werden
- Konzentrationsschwierigkeiten.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass es NORMAL ist, dass Kinder nach beängstigenden und belastenden Erfahrungen Stressreaktionen oder Problemverhalten aufzeigen.

Was können Sie tun, um Ihrem Kind zu helfen?

SICHERHEIT

- Streben Sie danach, Ihre Familie jederzeit zusammenzuhalten.
- Bemühen Sie sich, nicht für längere Zeit von Ihren Kindern getrennt zu sein.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Kinder wissen, wie sie heißen, wo Sie sich aufhalten und wie sie Hilfe bekommen können, wenn sie von Ihnen getrennt werden.
- Wenn Sie zu einer Verteilungsstelle gehen, behalten Sie Ihre Kinder unter Aufsicht oder übergeben Sie sie in die Obhut eines verantwortungsbewussten und vertrauenswürdigen Verwandten oder Erwachsenen.
- Wenn Ihre Kinder mitkommen, vereinbaren Sie im Voraus einen Ort, an dem Sie sich treffen können, wenn Sie getrennt werden. Stellen Sie sicher, dass dies ein Ort ist, den das Kind kennt und wo es sich wohlfühlt.
- Wenn es für Ihr Kind sicher ist, draußen zu spielen, sagen Sie ihm, dass es Ihnen sagen soll, wohin es geht und wann es zurückkommt.

WÄRME UND HALT GEBEN

- Versprechen Sie Ihrem Kind, dass Sie alles tun werden, um es zu betreuen und zu schützen.
- Versuchen Sie, liebevoll mit Ihrem Kind umzugehen, indem Sie es oft umarmen oder seine Hand halten.
- Versuchen Sie, Ihren Kindern oft zu sagen, dass Sie sie lieben. Sich um Ihre Kinder zu kümmern und ihnen zu sagen, dass Sie sie lieben, wird sie beruhigen.

LOB GEBEN

- Suchen Sie nach Gelegenheiten, Ihr Kind zu loben, wenn es etwas Gutes getan hat, wie klein es auch erscheinen mag.
- Versuchen Sie, geduldig mit Ihrem Kind zu sein und es nicht für Verhaltensänderungen zu kritisieren, wie z. B. dass es sich an Sie klammert oder häufig nach Bestätigung sucht.
- Ermutigen Sie Ihr Kind zu helfen und loben und danken Sie ihm, wenn es das tut. Kinder kommen besser zurecht und erholen sich schneller, wenn sie anderen helfen.

ZEIT MITEINANDER VERBRINGEN UND REDEN

- Achten Sie auf Ihre Kinder. Verbringen Sie ein paar Momente mit ihnen, wann immer Sie können.
- Nehmen Sie sich Zeit, ihnen zuzuhören und versuchen Sie zu verstehen, was sie erlebt haben. Fragen Sie, wie sie über ihre Erfahrungen denken, welche Erfahrungen am meisten belastend sind und an die sie sich am schwierigsten anpassen können.
- Versprechen Sie Ihren Kindern nichts, was Sie nicht erfüllen können.
- Seien Sie offen und versuchen Sie, den Kindern genaue Informationen darüber zu geben, was passiert.

SPIELEN ERMUTIGEN

- Ermutigen Sie Ihr Kind, mit Ihnen, seinen Geschwistern oder anderen Kindern zu spielen. Spielen ist wichtig, um Kindern dabei zu helfen, vergangene und aktuelle Belastungen und Erfahrungen zu verarbeiten und sich auf die Zukunft vorzubereiten. Es hilft, etwas Normalität in ihrem Leben zu bewahren.

EINE ROUTINE EINHALTEN

- Versuchen Sie, alltägliche Routinen wie Schlafenszeiten so weit wie möglich beizubehalten.
- Ermutigen Sie Ihre Kinder, Schularbeiten zu erledigen (Lesen, Rechnen, Schreiben), auch wenn es keine Schulen gibt.

Diese Broschüre wurde ursprünglich im Jahr 2014 von Aala El-Khani, Rachel Calam und Kim Cartwright, Universität Manchester, UK entwickelt, durch Gespräche mit syrischen Flüchtlingen und Betreuern, die in Konfliktgebieten, in Lagern und in Manchester leben.