

Wie spreche ich mit meinem Kind bzw. Jugendlichen über einen Amoklauf bzw. Anschlag?

Sprechen Sie offen und sachlich über das Ereignis – ohne zu dramatisieren oder zu beschönigen. Unsicherheit kann bei Kindern zusätzliche Ängste hervorrufen. Es ist wichtig, dass Kinder spüren, dass ihre Eltern ehrlich sind und ihre eigenen Gefühle zeigen können, ohne dabei hilflos zu wirken. Diese Tipps tragen dazu bei, Kinder und Jugendliche gut durch beängstigende Situationen zu begleiten:

- **Bewusster Umgang mit Medien:** Man kann selbst kleine Kinder nicht völlig vom Weltgeschehen fernhalten, sie sehen Fotos weinender Menschen, schnappen Gesprächsfetzen auf oder erfahren in Kindergarten oder Schule von den Ereignissen. Gerade bei jüngeren Kindern sollten Eltern den Fernseher und Radio jedoch wenn möglich ausschalten, damit nicht immer wieder Schreckensbilder und beängstigende Nachrichten zu sehen und hören sind. Sowohl bei Fotos von Attentaten als auch in den Gesprächen darüber ist es wichtig, auf Positives hinzuweisen, wie dass die Polizei schnell am Tatort war, Menschen in Sicherheit gebracht wurden und sie von Rettungsdiensten versorgt wurden. Kinder unter zehn Jahren sollten Nachrichtensendungen nur gemeinsam mit Erwachsenen ansehen, sodass sie das Gesehene einordnen und als Anknüpfungspunkt für Gespräche nutzen können. Es ist wichtig, sich bewusst Pausen von der Berichterstattung zu gönnen, um zur Ruhe zu kommen und den Overload an Nachrichten zu verdauen. Auch Ablenkung und Zerstreuung durch gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge oder Spiele können helfen.
- **Nicht mit Chats allein lassen:** Teenager bekommen ihre Informationen oft ungefiltert über soziale Medien. Es wäre wichtig, diese Chats und Beiträge mit den Kindern gemeinsam anzusehen und zu besprechen. So können Inhalte erklärt werden und sachliche Informationen in den Vordergrund gerückt werden.
- **Fragen Sie nach und hören Sie zu:** Erkundigen Sie sich aktiv, wie es Ihrem Kind geht und was es darüber denkt. Lassen Sie Ihr Kind auch selbst sagen, was es gerade braucht, um sich besser zu fühlen. Beantworten Sie Fragen wahrheitsgemäß und sagen sie ehrlich, wenn Sie keinen Antworten haben und etwas nicht wissen.
- **Eigene Emotionen im Zaum halten:** Erwachsene sollen ihre eigene Besorgnis nicht verschweigen, sondern diese lieber erklären – allerdings sollten sie sich nicht von den eigenen Gefühlen mitreißen lassen und diese direkt weitergeben. Wenn Säulen wie die eigenen Eltern offenbar ins Wanken geraten, verunsichert das Kinder noch mehr. Auch

Spekulationen, etwa wie sich die Ereignisse auf unsere Gesellschaft auswirken könnten, ängstigen Kinder und Jugendliche unnötig.

- **Aktiv werden:** Um nicht in der Trauer und Angst zu verharren, hilft es, selbst aktiv zu werden, etwa eine Kerze für die Opfer anzuzünden, etwas zu malen oder zu basteln oder einen Gedenkplatz zu besuchen. Teenager suchen oft gerne Orte auf, an denen sie gemeinsam ihr Mitgefühl ausdrücken können (z. B. Jugendzentrum, individueller Ort des Gedenkens, etc).
- **Gefahren möglichst realistisch einschätzen:** Anschläge besonders in räumlicher und sozialer Nähe machen schmerzlich bewusst, dass diese Gefahr real ist. Eltern sollten das nicht einfach wegre-den, aber sie können verdeutlichen, dass die Möglichkeit relativ gering ist, selbst einmal betroffen zu sein. Das Risiko, verletzt zu werden oder zu sterben, ist etwa im Straßenverkehr weitaus größer.
- **Verhalten in Notfällen durchsprechen:** Auch wenn man sich auf Extremsituationen wohl nie wirklich vorbereiten kann, kann man mögliche Verhaltensweisen durchsprechen - das hilft auch gegen die Angst und das Gefühl der Ohnmacht. Ziel ist es, sich auf Lösungen zu konzentrieren (wie z. B. bei einem Amoklauf im Versteck zu bleiben und per Handy Hilfe zu holen). So kann man das Gefühl der Hilflosigkeit reduzieren und ein Stückchen das Gefühl von Kontrolle zurückbringen.
- **Aufmerksam bleiben:** Auch Kinder, die von Gewalttaten nur erfahren und sie nicht selbst miterleben mussten, können noch länger mit Reaktionen wie Gereiztheit oder Albträumen darauf reagieren. Diese und ähnliche Reaktionen sind normal. Es handelt sich dabei um normale Reaktionen auf ein „unnormales Ereignis“. Die meisten Menschen bewältigen sie in den nächsten Tagen und Wochen. Sollten Beschwerden länger anhalten, ist es empfehlenswert sich professionelle Hilfe zu suchen, z. B bei der Schulpsychologie. Die Kontaktdaten sind unter <https://www.schulpsychologie.at/beratungsstellen> abrufbar, die Beratung ist vertraulich und kostenlos.