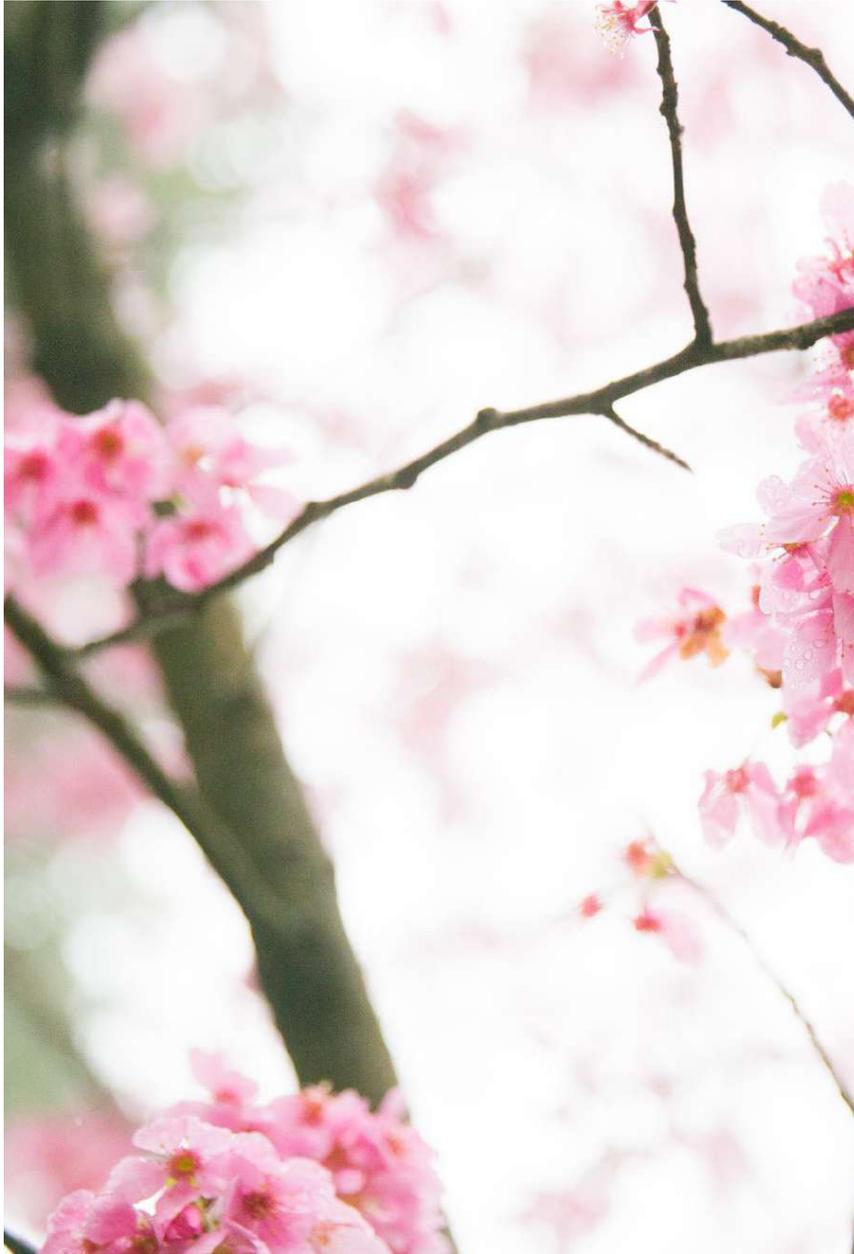




# Kinder und Eltern in Krisenzeiten begleiten

Kurzimpulse

Von Jessica Bönn und Katharina Thimm



# Überblick Ablauf

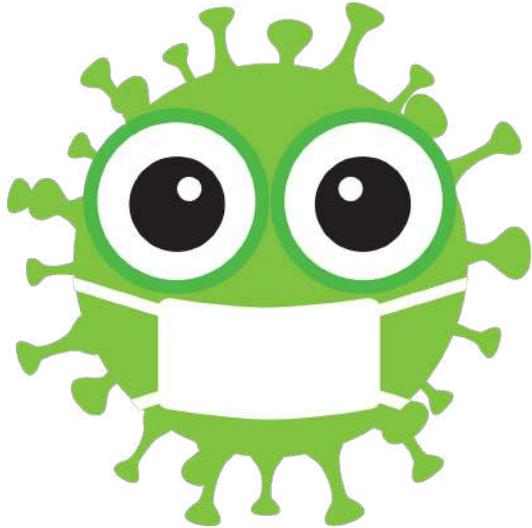
- Einstieg „Leben in fragilen Zeiten“
- Austausch & Vernetzung in Murmelgruppen
- Besprechung im Plenum
- Kurze Achtsamkeitsübung
- Input – Kinder in Krisenzeiten begleiten
- Input – Eltern in Krisenzeiten
- Miniimpulse für Ihre Praxis
- Zeit für Austausch

A close-up photograph of pink cherry blossoms on a dark branch. The flowers are in various stages of bloom, with some showing prominent stamens. The background is a soft, out-of-focus light pink and white, suggesting a large field of blossoms. A semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing the text.

Leben in fragilen  
Zeiten

---

# Mehrere große Krisen derzeit



- „Von der einen Krise in die nächste“
- Langzeitfolgen von Covid, Krankheitswelle, Klimawandel, Angriffskrieg in Europa, ...
- ➔ Wichtig: **Langzeit**krisen (Unterscheidung zu den Effekten kurzzeitiger Krisen)

Leben in  
fragilen  
Zeiten

---

Verletzlichkeit

---

Unsicherheit

---

Komplexität

---

Mehrdeutigkeit

A close-up photograph of a dark brown branch of a cherry tree. The branch is covered with numerous small, five-petaled pink cherry blossoms. The flowers are in various stages of bloom, with some showing prominent yellow stamens. The background is a soft, out-of-focus white, suggesting a bright, sunny day. The overall mood is delicate and serene.

Verletzlichkeit  
Unsicherheit  
Komplexität  
Mehrdeutigkeit

**Wie belastet erleben Sie sich selbst?**

**Wie belastet erleben Sie die Eltern?**

**Wie belastet erleben Sie die Kinder?**

Auf einer Skala von

0 = gar nicht belastet

10 = äußerst belastet

Welche Krisen sind für Sie an Ihrer  
Schule derzeit von Bedeutung?



# Wie können wir konstruktiv miteinander in diesen krisenhaften Zeiten umgehen?

---

Verletzlichkeit

## Vision

*„Es gibt eine Zukunft und Hoffnung für unsere Kinder!“ „Gemeinsam können wir viel bewältigen!“*

---

Unsicherheit

## Verstehen

*“Ja, das ist zur Zeit wirklich schwer.” “Ich sehe Ihre Sorgen.” “Ich weiß nicht, wie das für Sie ist. Erzählen Sie mir mehr von Ihrer Situation und Ihrem Kind.” Ich akzeptiere, dass Menschen in Krisen unterschiedliche Bedürfnisse haben.*

---

Komplexität

## Klarheit

*“Unsere Regeln sind wichtig für unser Zusammenleben. Sie gelten für alle.” “Ich möchte Ihrem Kind helfen.” Haltung gibt Halt.*

---

Mehrdeutigkeit

## Agilität

Ich gestalte die Situation flexibel. Ich probiere verschiedene Dinge aus. Ich lasse mich auf neue Situationen ein.

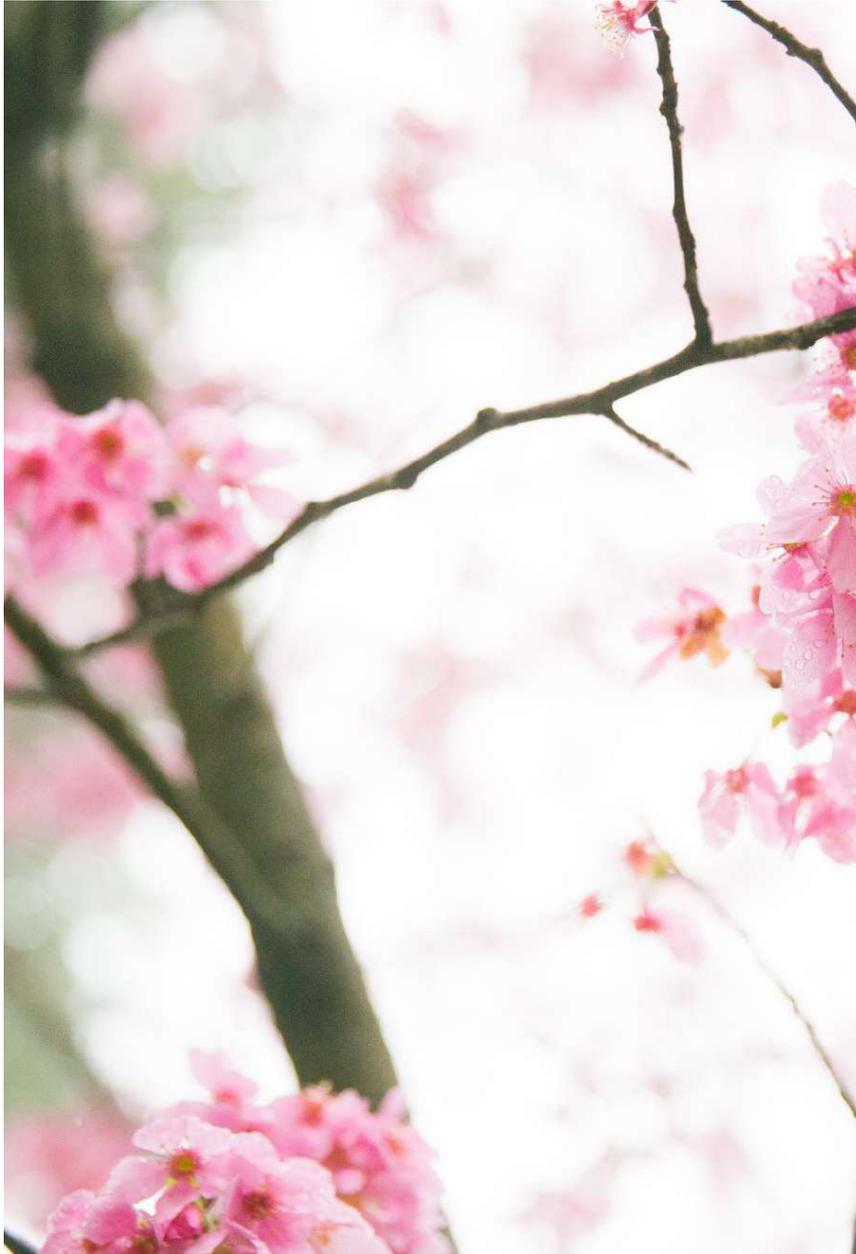
The background of the slide features a close-up photograph of pink cherry blossoms on dark brown branches. The flowers are in various stages of bloom, with some showing prominent stamens. The background is softly blurred, creating a bokeh effect with light pink and white tones.

# Murmelgruppen

Breakout-Rooms

10 Minuten, zu der Frage:

***„Was bedeutet das eben gehörte konkret für mich, wenn ich Eltern und Kinder in Krisen begleite?“***



*Mini  
Achtsamkeitsübung*

A close-up photograph of a dark brown branch of a cherry tree covered in vibrant pink blossoms. The flowers are in various stages of bloom, with some showing yellow stamens. The background is a soft, out-of-focus light pink and white, suggesting a bright, sunny day. A semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing the text.

Kinder in Krisenzeiten  
begleiten

---

# Trauer vs. Trauma Kinder

## Unterschied Trauerreaktion vs. Trauma

Fazit:

- Besonnen und genau hinschauen
- Ggf. an Expert:innen verweisen (Psycholog:innen bzw. bei Diagnosen sogar Psychotherapeut:innen)
- Diagnostisch abklären lassen



# Trauer vs. Trauma Kinder

- Begriff der “Traumatisierung” vor allem bei geflüchteten Kindern sehr inflationär verwendet
- Ja, die geflüchteten Kinder sind destabilisiert und haben teilweise Schreckliches erlebt (Flucht von zu Hause, grausame Bilder, neue Umgebung, ...)
- Doch nur geringer Anteil entwickelt / bringt eine posttraumatische Belastungsreaktion mit



# Die gute Nachricht

• Was tut destabilisierten Kindern gut?

➔ Das, was allen Kindern gut tut! 😊

- Sicherheit
- Orientierung
- Regeln
- Verlässlichkeit
- Gemeinschaft
- Beziehungsarbeit
- Resilienzstärkung
- Ressourcenaktivierung
- Selbstwirksamkeit
- Schule als sicherer Ort



# Ein Gedanke für Ihren Weg

- Selbst wenn unter den Kindern, Kinder mit einer Traumatisierung sind... haben diese nicht auch Anspruch auf eine ganz "normale" Entwicklung ohne "Stigmatisierung"?

➔ Reduzierung auf mögliche Diagnose aufbrechen



Und nun?

Den Themen Raum  
geben, sie nicht  
“totschweigen”, aber  
nicht aufdrängen



## Die drei essentiellen Punkte

---

1. Beziehung
2. Selbstwirksamkeit
3. Ressourcen



# Murmelgruppen

Breakout-Rooms

10 Minuten, unter der Fragestellung:

***„Nehmen Sie sich einen konkreten Fall vor Augen, in dem Sie einen Menschen (ein Kind oder einen Erwachsenen) in einer Krise begleitet haben.“***

***Wenn Sie unter den drei genannten Kriterien nochmal reflektieren: Wie ist der Prozess gelaufen? Wenn Sie sich den ganzen Prozess nochmal anschauen, wo war es besonders schwierig oder herausfordernd?“***

A close-up photograph of a dark brown branch of a cherry blossom tree. The branch is covered with numerous small, five-petaled pink flowers. Some flowers are in sharp focus, showing their delicate petals and yellow stamens, while others are blurred in the background. The background is a soft, out-of-focus mix of light pink and white, suggesting a bright, sunny day. A semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing the text.

Eltern in Krisenzeiten  
begleiten

---

# Unterschiede wahrnehmen

- Kinder trauern in Pfützen.
  - Kinder wollen mehr handeln als reden.
  - Kinder leben im Augenblick.
- 
- Erwachsene trauern in einem Meer.
  - Erwachsene brauchen ein offenes Ohr, wollen gesehen werden in ihrem Leid.
  - Erwachsene leben in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.





# Praktisch denken und handeln

---

Aktiv praktische Hilfe anbieten!

Lösungsorientiert denken und  
Gespräche führen!

Netzwerk sein und knüpfen!



# Das Kind im Mittelpunkt

---

- Wir haben ein gemeinsames Anliegen: das Kind auf unsere jeweilige Art und Weise möglichst gut in seiner Entwicklung zu unterstützen
- Eltern als Experten für ihr Kind achten
- Zuversicht und Klarheit ausstrahlen



# Grenzen achten – Reaktanz vermeiden

---

- Jeder Mensch ist der König in seinem eigenen Königreich
- Jeder Ratschlag ist ein Eindringen in dieses Königreich
- Fragen Sie vorher, ob Ihr Gegenüber einen Rat von Ihnen haben möchte



A close-up photograph of a dark brown branch of a cherry tree covered in vibrant pink blossoms. The flowers are in various stages of bloom, with some showing prominent yellow stamens. The background is a soft, out-of-focus bokeh of more pink blossoms and light sky. A semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing the text.

# Beispiele für die Praxis

---

# Offene - wohlwollende Frage-Haltung

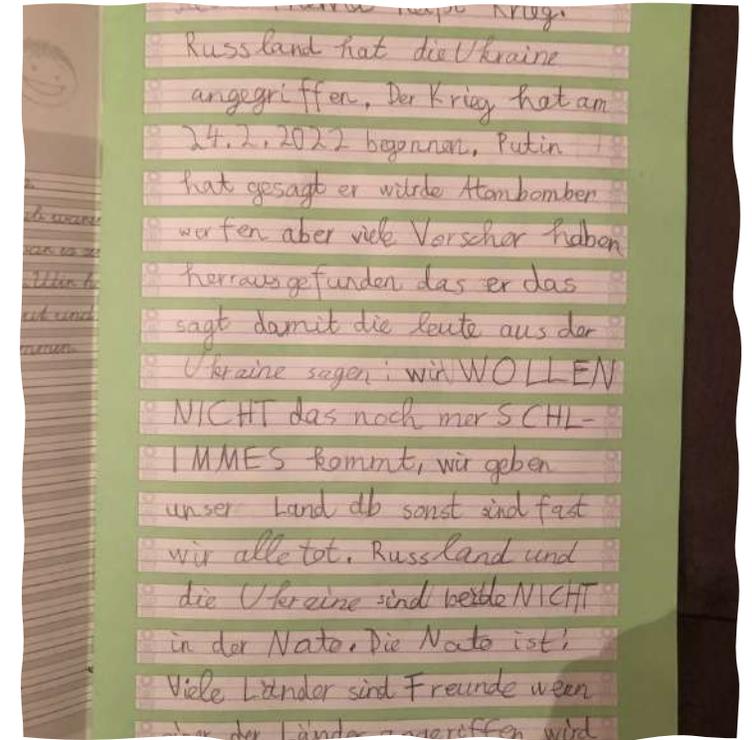
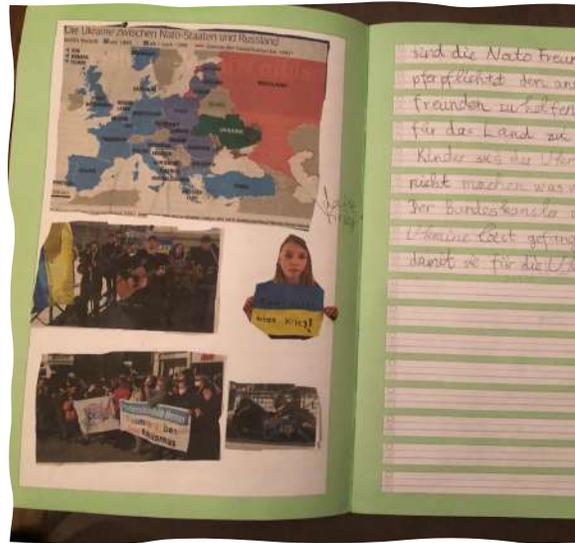
---

- Fragen muss man können!
- Welches ist Ihre Lieblingsfrage in Elterngesprächen?  
Nehmen Sie eine neue Frage mit!

- Wollen wir das Boot rudern oder den Fluss verschieben?
- Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
- Womit sind Sie zufrieden? Womit weniger?
- Können Sie damit etwas anfangen?
- Was möchten Sie mir damit sagen?
- Haben Sie schon einmal das Problem gelöst?
- Was hat geholfen? Was nicht?
- Was wäre, wenn eine Fee käme und das Problem wegzaubern würde?
- Was genau gefällt Ihnen nicht?
- Was könnte ich für Sie tun?
- Verstehe ich richtig, das...?
- Was ist die positive Absicht hinter dem Verhalten?
- Was ist das Schlimmste, was passieren kann?
- Was möchten Sie erreichen?
- Was machen wir jetzt damit?
- Was kann ich tun, damit Sie...?
- Sind Sie einverstanden?
- Wem können wir das in die Schuhe schieben?
- Wie könnte ich Sie unterstützen?
- Worüber genau, machen Sie sich Sorgen?
- Was hat geholfen? Was nicht?

# Auf die Bewältigungsstrategien der Kinder vertrauen

- Kinder sorgen oft gut für sich selbst.
- Sie wollen oft eher handeln statt zu reden.
- Es ist gut, sie zu unterstützen und zu bestärken.
- Bestärken Sie die Eltern, den Bewältigungsstrategien der Kinder Raum zu geben – auch wenn diese den Erwachsenen merkwürdig erscheinen.
- Ermutigen Sie Eltern und sich selbst Rituale einzuführen und beizubehalten.
- Regen Sie ein "Dankbarkeitstagebuch" an.



# Affirmations- Schatzkästchen

- Bewusst einfach aus Pappe zu bestellen bei [Blanko Faltschachteln - für jeden Anlass im 12er Set | BETZOLD](#)
- Die Schüler:innen gestalten ihr Kästchen von außen und innen
- Ermutigende Sprüche zusammentragen
- In Muttersprachen übersetzen
- Jede Woche eine Karte aus einer großen Auswahl ziehen, bei sich tragen und dann in das Schatzkästlein legen



# Trauer-Kisten

---

- Für Trauerfälle nach dem Abschied von einem geliebten Menschen, einem geliebten Tier oder der Heimat
- Kiste kann im Schulreferat bestellt werden und wird je nach Fall mit unterschiedlichem Inhalt versehen
- Kind / Jugendlicher gestaltet ihre / seine Box individuell von innen und außen
- Sammelt Erinnerungsstücke und Tröstliches in der Kiste



Jutta Richter | Petra Rappo  
Nil, Nil, ich komme!



PETER CARNAVAS  
DIE WICHTIGEN DINGE



CARL-AUER

Christine Roussey  
In meinem kleinen



SAUERLÄNDER



Erzählen Sie

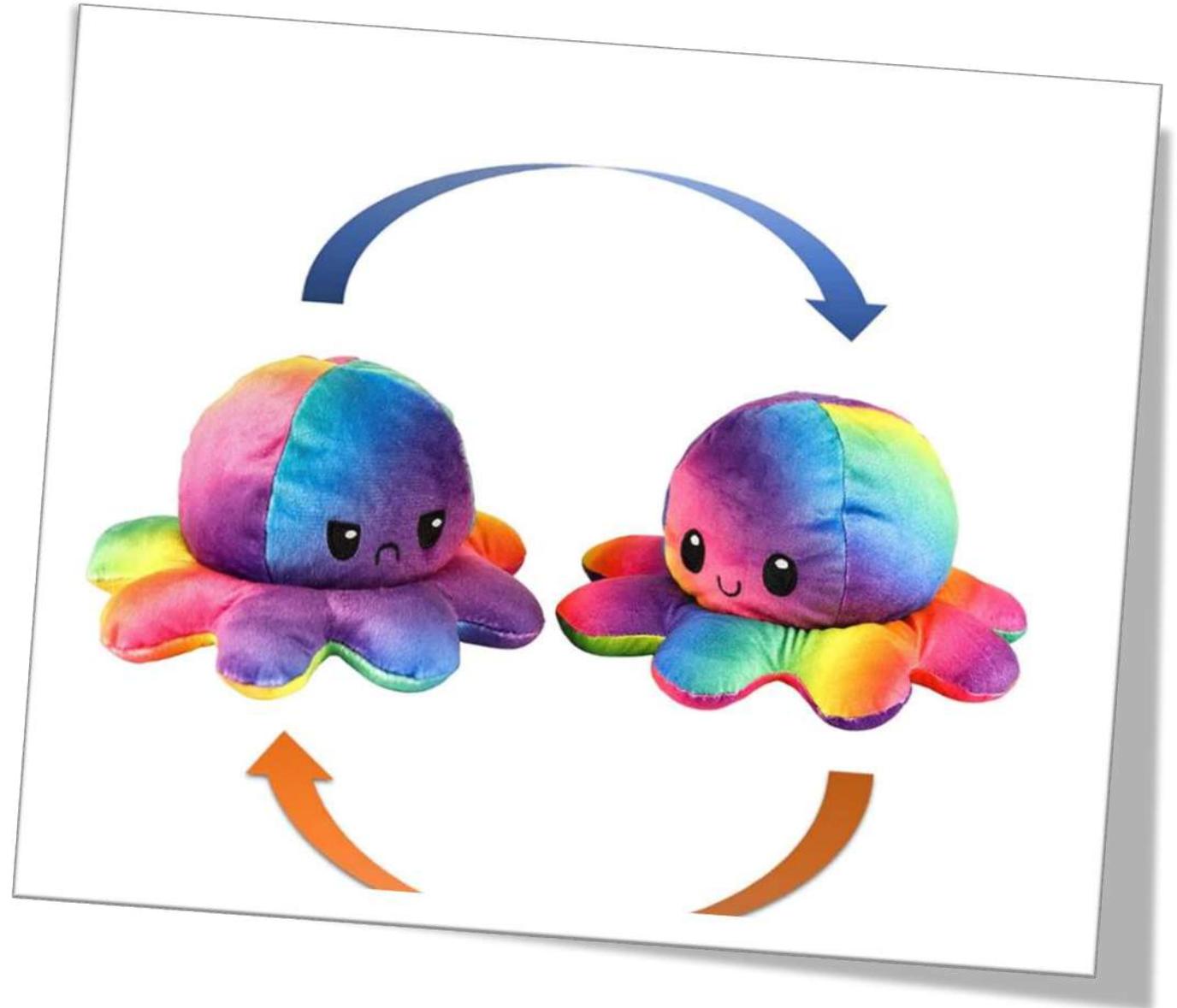
Mutmachgeschichten !



# Gefühls-Krake

---

- Wendbares Kraken-Stofftier
- Perfekt einsetzbar im Einzelgespräch, aber auch super im Klassenverband
- “Wie geht es dir gerade?” vs. “Hast du so eine Situation schon mal erlebt und erfolgreich gemeistert? Wenn ja, was hat dir dabei geholfen?”  
(-> Ressource! 😊)



# Stärken und Ressourcen-Karten für Kinder- und Jugendliche

---

- Kartenspiel
- Gut in 1:1 Gesprächen, aber auch wunderbar im Klassenverband oder Kleingruppen einsetzbar
- Aktiviert eigene Stärken der Kinder
- Für unterschiedliche Altersgruppen (je nach Farbe eingeteilt - ab 7, ab 11 und ab 15 Jahren)



# Grüne-Punkt-Liste

---

- **“Wen dürfen wir nicht vergessen?”**
- Sehr simple, aber hilfreiche Methode, um niemanden in der Klasse zu vergessen
- Klassenliste
- Für jede Interaktion (jede Frage, jedes kleine Gespräch, jedes zustimmende Anlächeln) einen Grünen Punkt pro Woche hinter Namen des Kindes -> So wird niemand vergessen





# Praktische Impulse für die Praxis

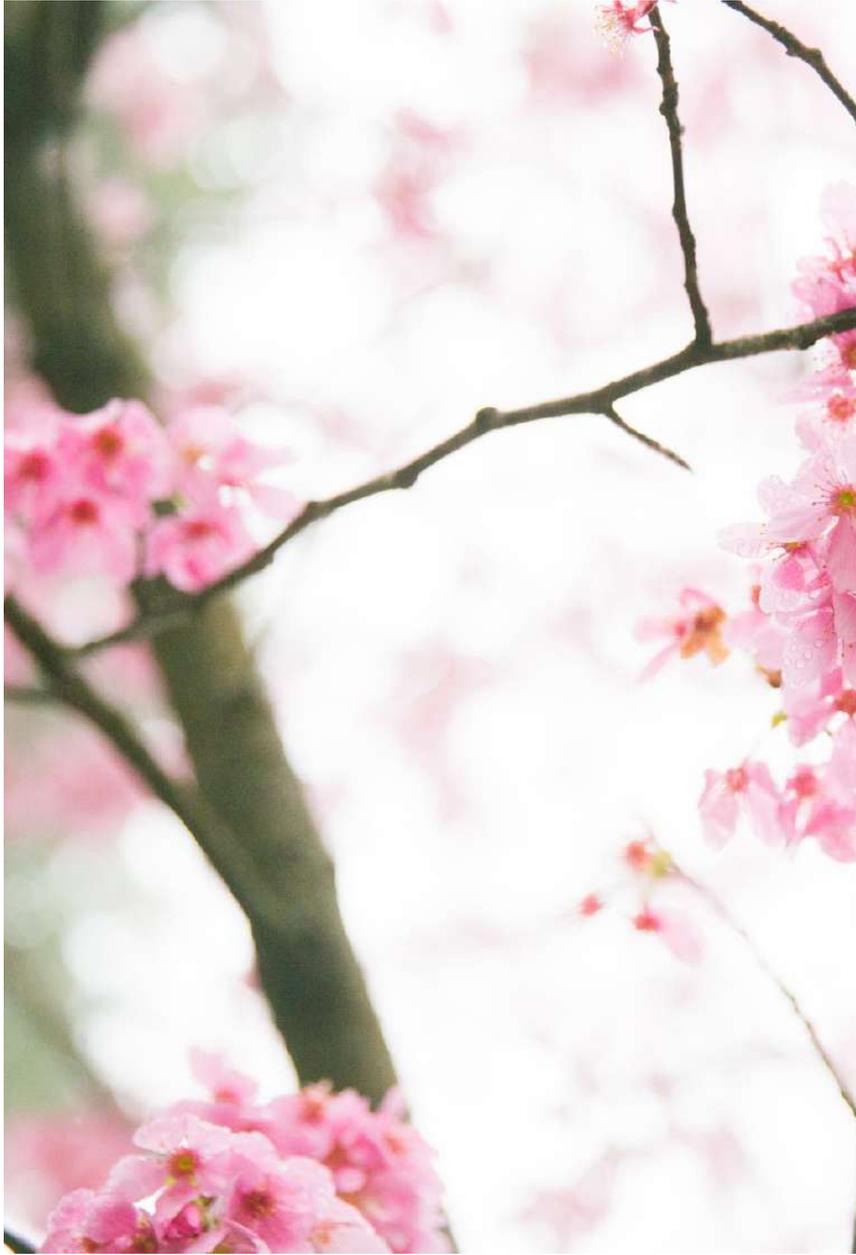
- Rituale
- Gefühlskraken
- Dankbarkeitstagebuch
- Ressourcenblume
- Wochenrückblicks - Sonnen
- Schönheit wahrnehmen
- Schönes gemeinsam erleben
- Entspannungsübungen
- Geschichten mit progressiver Muskelentspannung
- Skalierungsfragen
- Mutmachgeschichten erzählen
- Bilderbücher vorlesen
- Haltung gibt Halt
- Spaß haben! Lachen! Feste feiern!

*Im Sinne des Skill-Sharings: Haben Sie noch gute Impulse für die Kolleg:innen?*



# Abschluss

*Mini-Anker-Übung*



Danke für die  
Aufmerksamkeit!

Nun...Zeit für  
Auszeit! 😊