

ZUSAMMEN SCHAFFEN WIR DAS!

Was Kinder aus Soldatenfamilien rund um
Fernbeziehung und Einsatz brauchen

HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN





VORWORT

Die Broschüre „Zusammen schaffen wir das! Was Kinder aus Soldatenfamilien rund um Fernbeziehung und Einsatz brauchen“ ist seit über 16 Jahren ein großer Erfolg. Seither sind zehn Auflagen mit über 45000 Exemplaren gedruckt und verteilt worden. Neben der Unterstützung für Eltern und Kinder in Fernbeziehungen finden Sie hier Hilfestellung bei Sorgen und Ängsten von Kindern rund um Einsätze der Bundeswehr sowie Orientierung bei Fernbeziehungen von pendelnden Eltern in Wochenendbeziehungen sowie bei Umzügen nach Versetzungen innerhalb Deutschlands oder auch ins Ausland (beispielsweise nach Litauen). Heraustrennbare Info-Flyer für Kitas und Schulen runden die Broschüre ab.

Ohne das langjährige Engagement der Katholischen Militärseelsorge – im Rahmen der Kooperation mit dem ZFG seit bereits 2002 – wären die Publikationen sowie alle zugrunde liegenden Studien nicht möglich gewesen. Dafür danke ich von Herzen!

Die Texte der vorliegenden Broschüre wurden weitgehend von Diplom-Pädagogin Peggy Puhl-Regler verfasst und von ihr selbst illustriert. Ihr und Diplom-Pädagogin Alexandra Hoff-Ressel danke ich sehr für die wertvolle und motivierte Zusammenarbeit beim Erstellen

und Aktualisieren unserer Publikationen für Soldatenfamilien.

Ergänzend möchte ich an dieser Stelle besonders auf die Kinderbuchreihe des ZFG hinweisen: Bisher sind fünf leicht verständliche Bücher erschienen, die sich kindgerecht mit den Themen Auslandseinsatz von Mutter oder Vater, Wochenendpendeln, rund um die Marine sowie die seelische Erkrankung eines Elternteils auseinandersetzen (siehe Literaturempfehlungen in dieser Broschüre S. 20). Die Kinderbücher ergänzen ideal die hier vorliegende Broschüre. Zudem darf ich auf unsere Schriftenreihe ZFG-Impulse verweisen, insbesondere mit der Hilfestellung „Mit Kindern über den Krieg sprechen“.

Mögen diese Publikationen vor allem für Kinder und Eltern, aber auch für die Arbeit in Kitas, Schulen und für das Wirken in der Militärseelsorge sowie für das Psychosoziale Netzwerk der Bundeswehr eine wesentliche Bereicherung sein.

Dr. Peter Wendl

Wissenschaftlicher Projektleiter
Zentralinstitut für Ehe und Familie
in der Gesellschaft (ZFG),
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

INHALTSVERZEICHNIS

ALLGEMEINES

SÄUGLINGE

KLEINKINDER

KINDERGARTENKINDER

SCHULKINDER

JUGENDLICHE

ALLGEMEINES

Allgemeine Hinweise
Kreislauf der Gefühle
Kinderängste
Gespräche mit Kindern
Allen Kindern hilft es
Hilfreiches
Info-Flyer



ALLGEMEINE HINWEISE

Für die meisten Soldatenfamilien gehören Fernbeziehungen zum Familienalltag. Dazu zählen kürzere Abwesenheitszeiten (z. B. während Lehrgängen), aber auch langfristige wie bei Versetzungen, Einsätzen, Missionen oder (internationalen) Übungen. Oft ist die Heimreise nur am Wochenende möglich oder ein Einsatz führt dazu, dass Familie und Soldat/Soldatin mehrere Monate getrennt voneinander leben. Kinder reagieren ganz unterschiedlich auf eine Trennung. Für die einen ist die Situation neu, andere haben bereits Erfahrungen mit der Abwesenheit von Vater oder Mutter gesammelt. Zusätzlich belastend kann es sein, wenn ein Einsatz in einem Gebiet stattfindet, in dem kriegsähnliche Bedingungen herrschen, oder wenn die verstärkte Ausrichtung der Bundeswehr hin zu Landes- und Bündnisverteidigung berücksichtigt wird.

Die vorliegende Broschüre ist eine Hilfestellung, um Kinder und Jugendliche in Fernbeziehungen zu unterstützen. Sie gliedert sich in einen allgemeinen Abschnitt („Allgemeines“) und einen Teil, der das Alter der Kinder („Säuglinge“, „Kleinkinder“, „Kindergartenkinder“, „Schulkinder“ und „Jugendliche“) berücksichtigt. Die in der Broschüre angegebenen Altersangaben verstehen sich dabei als Orientierungshilfe.

Allgemeines

Der „Kreislauf der Gefühle“ veranschaulicht Emotionen, die im Laufe einer Fernbeziehung in der Familie entstehen können. Genauer wird

auf „Kinderängste“ eingegangen, da sich diese Ängste von denen Erwachsener unterscheiden. „Gespräche mit Kindern“ hebt hervor, was zu beachten ist, wenn Erwachsene mit Kindern reden. Auf den Seiten „Hilfreiches“ sind Kinderbücher sowie Bücher und Hinweise auf Websites aufgeführt, die sich mit Themen wie Partnerschaft und Familie beschäftigen. Ebenso befinden sich hier Informationen zu Info-Flyern für Kitas und Schulen, die ausgeschnitten und in der jeweiligen Einrichtung abgegeben werden können.

Säuglinge, Kleinkinder, Kindergartenkinder, Schulkinder und Jugendliche

Gefühle, wie z. B. Ängste, hängen häufig mit dem Heranwachsen von Kindern und bestimmten Reifungsschritten zusammen. Um Kindern eine Fernbeziehung zu erleichtern, sind daher Strategien notwendig, die ihr Alter berücksichtigen. Jede Altersstufe enthält unter „Wichtig zu wissen“ Informationen zur kindlichen Entwicklung und typischen Ängsten sowie möglichen Reaktionen und Gefühlen, die mit einer Trennung zusammenhängen können. „Was können wir als Eltern und Angehörige tun?“ beinhaltet Maßnahmen für Familien, um Kinder vor, während und nach der Trennung zu unterstützen. Die Hinweise für Kitas (dazu gehören Einrichtungen, wie z. B. Krippen, Kindergärten sowie Tagesmütter) und Schulen sind separat unter „Wie können Sie Kindern in Ihrer Kita/Schule helfen?“ zusammengefasst.



Als Eltern und Angehörige ...

erhalten Sie Informationen zu Verhaltensweisen und Gefühlen, die bei Kindern und Jugendlichen auftreten können, sowie Strategien für die Bewältigung bzw. Vermeidung von Ängsten. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, besser zu verstehen, welche Gefühle bei Ihrem Kind durch die Fernbeziehung ausgelöst oder verstärkt werden. So gewinnen Sie mehr Sicherheit, können Hinweise auf eine seelische Notlage besser erkennen und angemessen reagieren.

Als Fachkräfte in Kitas und Schulen ...

ist es wichtig, Sie miteinzubeziehen, da die Kinder und Jugendlichen einen großen Teil ihres Alltags in Ihren Einrichtungen verbringen. Diese Broschüre liefert Ihnen Informationen, um sich leichter in die spezielle Situation betroffener Kinder hineinversetzen zu können. Es soll Ihnen als Fachkraft in Kita oder Schule ermöglicht werden, die aktuelle Familiensituation besser zu verstehen und somit das Kind zu unterstützen.



KREISLAUF DER GEFÜHLE

Im Allgemeinen reagiert ein Kind heftiger auf die Abwesenheit eines Elternteils, wenn dieser in seinem Alltag fest eingebunden ist und eine wichtige Rolle bei dessen Gestaltung spielt. Dabei steht bei einem jüngeren Kind v. a. seine Abwesenheit als „Spielkamerad“, Bezugs- und Autoritätsperson im Vordergrund. Ältere Kinder ab dem Schulkindalter sorgen sich möglicherweise, z. B. während eines Einsatzes, ob der Vater/die Mutter sich in Gefahr begibt und in welcher Funktion er/sie dort arbeitet.

Die Auswirkungen eines mehrmonatigen Auslandseinsatzes beginnen jedoch nicht erst mit dem tatsächlichen Abschied, sondern bereits in der Vorbereitungszeit und halten teilweise auch nach der Rückkehr an. Verschiedene Gefühle und Stimmungen können in der Familie ausgelöst werden. Sie lassen sich in sechs Phasen einordnen, die auf der folgenden Seite im Kreislauf der Gefühle dargestellt sind.

Dabei ist zu beachten, dass ...

- jede Phase neue Herausforderungen für die Familie mit sich bringt, auf die alle Familienmitglieder anders reagieren können.
- jedes Familienmitglied andere Gefühle beschäftigt, die es unterschiedlich ausdrückt.

- das Wissen um die zu erwartenden Gefühle helfen kann, besser mit ihnen umzugehen und das Kind dabei zu unterstützen, sie erfolgreich zu meistern.

In dieser Broschüre wird die Bezeichnung „Fernbeziehung“ als Überbegriff für alle Formen der Partnerschaft auf Distanz verwendet. Auch im Grundbetrieb leben Soldatenfamilien aufgrund von Versetzungen, Lehrgängen und Truppenübungen immer wieder in einer Fernbeziehung. Da eine Heimreise des Soldaten/der Soldatin unter der Woche oft nicht möglich ist, spricht man dann von Wochenendbeziehungen. Diese durchlaufen vergleichbare, aber verkürzte Phasen mit ähnlichen Gefühlen.

FAUSTREGEL:

Die Wiedereingewöhnungszeit dauert bis zu sechs Wochen oder länger und kann sich so lange hinziehen, wie der Einsatz selbst dauerte.

Vgl. P. Wendt: Gelingende Fern-Beziehung, (©2019, 8. Ausgabe, 32-39).