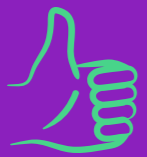




Aktuell ist Krieg in der Ukraine. Auch unsere Kinder bekommen diesen Konflikt mit. Insbesondere jüngere Kinder können oft Zusammenhänge von Gewalt und Krieg schwer verstehen. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern Kinder begleiten. Eltern sollen mit ihren Kindern darüber reden, ihnen Sicherheit geben und gemeinsam altersgerechte Sendungen anschauen. Die Kindernachrichtensendungen „[logo!](#)“, „[neuneinhalb](#)“ und das Kinderradio „[Kiraka](#)“ erläutern den Angriff Russlands auf die Ukraine kindgerecht und ohne gewalttätige Bilder. Weitere kindgerechte Erklärungen kann man unter [www.kika.de](http://www.kika.de) oder bei der „[Sendung mit der Maus](#)“ aufrufen.

## Eigene Gefühle mitteilen/erklären



Eltern brauchen ihre eigene Besorgnis nicht zu verschweigen, sondern teilen diese lieber offen mit. Deshalb ist es wichtig, die Situation möglichst neutral zu erklären, optimistisch zu bleiben und positive Aspekte hervorzuheben (z.B. Europa hält zusammen).



Sie sollten sich nicht von den eigenen Gefühlen mitreißen lassen und diese direkt an die Kinder weitergeben. Bitte vermeiden sie es, Panik und Angst zu verbreiten.

## Behutsam mit Kindern reden



Den Kindern die Möglichkeit geben und sie anregen ihre Fragen offen zu stellen. Auf die Fragen der Kinder konkret antworten, mit einfachen Worten kurz erklären, was passiert ist. Die meisten Kinder werden sich schnell wieder ihrem Alltag widmen.



Vermeiden sie es, Kinder belastenden Nachrichten/Bildern auszusetzen, Details zu nennen und dramatische Zuspitzungen zu erwähnen.

## Ängste nehmen



Kinder versetzen sich oft in die Lage der betroffenen Menschen. Sie fragen sich, ob das auch in ihrer Nähe passieren kann. Oft sind Kinder überfordert. Deshalb ist es wichtig, Ängste ernst zu nehmen, Kinder zu trösten und ihnen Sicherheit und Halt zu geben (z.B. gemeinsam über das Thema sprechen, Kinder zum Austausch animieren, usw.). Tägliche Routine gibt den Kindern Sicherheit.



Abwiegeln ist keine angemessene Reaktion. „Das verstehst du noch nicht“ bringt sie nicht weiter, sondern erhöht Verunsicherung und Angst.

## Eltern als Vorbild



Gerade bei älteren Kindern und Jugendlichen sollten Eltern mit gutem Beispiel vorangehen: Informationen und Quellen prüfen und Gerüchte und Hetze aussortieren. Offen über das Thema reden, gemeinsam Antworten finden, wenn man als Erwachsene die Antwort nicht kennt.



Ständige Verfolgung des Kriegsgeschehens über Medien kann zu Angst und Verunsicherung führen. Es besteht die Gefahr, dass die Bedrohung stärker erscheint als sie eigentlich ist.

## Fazit

Je nachdem, wie alt Kinder sind, interessieren sie sich oft für ganz unterschiedliche Aspekte der Ereignisse. Darüber hinaus können Eltern ihre Kinder dazu anregen, ihre Gefühle in einem Bild, einem Brief oder einer Geschichte auszudrücken. Ältere Kinder können sich auch mit geeigneten Büchern, Sendungen oder Webseiten direkt mit den Ursachen und Folgen des Krieges beschäftigen. Teenager können sich z.B. an Solidaritätskundgebungen, Onlineforen, Hilfsaktionen, usw. aktiv beteiligen.

Manchmal ist es besser, sich aus dem Strom von Informationen ganz auszuklinken. Statt im TV oder im Internet ständig dranzubleiben, ist es in vielen Fällen vernünftiger, den normalen Alltag zu leben. Kinder brauchen aber das Gefühl, dass sie informiert werden, wenn es darauf ankommt. Am besten mit etwas zeitlichem Abstand gemeinsam kindgerechte Informationsangebote nutzen. [1]

