



Familienberatungsstelle
der Stadt Hennef

Gemeinsam einen Weg finden.

Mit Kindern über den Krieg sprechen

Der Krieg in der Ukraine ist zurzeit das vorherrschende Thema in den Nachrichten im Radio, TV, Netz und in den Social Media. Auch Kinder und Jugendliche bekommen direkt oder indirekt mit, was gerade passiert. Bilder und Berichte über das Kriegsgeschehen können verunsichern und Ängste auslösen.

Wie gehen Eltern oder Fachkräfte am besten damit um? Was brauchen Kinder und wie viele Informationen verkraften sie?

So können Sie Halt geben

Zeigen Sie dem Kind, dass Sie jederzeit für seine Ängste und Sorgen da sind. Hören Sie ihm aufmerksam zu, wenn es Fragen hat und über die aktuelle Situation in der Ukraine sprechen möchte. Versuchen Sie dem Kind Halt zu geben, indem Sie für es da sind und ihm Sicherheit und Orientierung vermitteln.

Erklären Sie die Situation altersgerecht

Mit sehr kleinen **Kindern unter 3 Jahren** sollte man im Allgemeinen noch nicht über das Thema sprechen.

Bei **Kindern ab 4 oder 5 Jahren** sollte man die Äußerungen der Kinder aufgreifen und auf ihre Fragen mit einfachen Worten kurz antworten. Details und zusätzliche Dramatisierungen sollten vermieden werden. Über die Fragen der Kinder hinaus sollten keine weiteren Informationen geliefert werden. Wenn Kinder mehr wissen möchten, werden sie in der Regel von sich aus weitere Fragen stellen.

Kinder im **Vorschulalter** sollten diese Informationen nicht aus der Berichterstattung der Medien, sondern durch Sie als Eltern erhalten.

Grundschul Kinder bekommen viel durch Schule, Freunde, Familie und aus den Medien mit. Nachrichtensendungen, wie die Tagesschau, sind für Kinder in diesem Alter noch nicht geeignet. Falls Kinder in diesem Alter Nachrichtensendungen schauen möchten, sind Kindernachrichtensendungen, wie ZDF-Logo, geeignet. Diese Sendungen sollten sie nicht alleine, sondern gemeinsam mit Ihnen schauen. Ohne einen Erwachsenen an ihrer Seite sollten Grundschul Kinder keine Bilder oder Videos aus Krisengebieten ansehen.

Ältere Kinder und Jugendliche beziehen ihre Informationen zunehmend durch Social Media. Dadurch sind sie häufiger mit ungefilterten Bildern und Videos konfrontiert, die Ängste und Unsicherheiten steigern können. Hier ist es hilfreich zu erfahren, welche Inhalte Ihre Kinder konkret gesehen haben und diese gemeinsam einzuordnen. Über Messenger Dienste und

soziale Netzwerke werden auch Falschmeldungen und jugendgefährdende Inhalte verbreitet. Es ist wichtig, mit Kindern und Jugendlichen über solche Meldungen zu sprechen und gemeinsam herauszufinden, ob diese Tatsachen der Wahrheit entsprechen.

Eltern und Fachkräfte sollten im Umgang mit Medien mit gutem Beispiel vorangehen, Informationen sorgfältig prüfen und auswählen und mit den Kindern oder Jugendlichen besprechen, was verlässliche Quellen sind.

Vermitteln Sie Sicherheit

Es kann sein, dass Ihr Kind fragt, ob der Krieg auch nach Deutschland kommen kann. Sprechen Sie dann darüber, dass viele Politiker*innen unterschiedlicher Länder versuchen, ein Ende des Krieges herbeizuführen und viele Menschen und Nationen jetzt zusammenhalten.

Je jünger ein Kind ist, desto wichtiger ist es, ihm Sicherheit zu vermitteln.

Zeigen Sie Verständnis und werden Sie aktiv

Wenn ein Kind in der aktuellen Situation z.B. Ängstlichkeit, Albträume oder Gereiztheit zeigt, begegnen Sie ihm mit Verständnis. Kinder bringen ihre Empfindungen auch durch Zeichnungen oder im Spiel zum Ausdruck.

Sie können mit dem Kind gemeinsam überlegen, ob es etwas gibt, was Sie gemeinsam tun können. Aktives Handeln kann Ihrem Kind aus dem Gefühl der Hilflosigkeit heraushelfen. Vielleicht möchte Ihr Kind etwas malen oder aufschreiben. Sie könnten auch etwas spenden, oder gemeinsam etwas basteln, um es im Freundeskreis zu verkaufen und das gesammelte Geld zu spenden.

Dosieren Sie Medienberichte

Statt sich dem Strom von Informationen ständig auszusetzen, kann es sehr hilfreich sein, sich zwischendurch bewusst auch daraus auszuklinken. Dosieren Sie den Medienkonsum.

Der gewohnte Alltag ist wichtig

Gewohnte Strukturen und Routinen des Alltags, wie Schulbesuch, regelmäßige Freizeitaktivitäten und Besuch von Freund*innen können Halt, Sicherheit und Orientierung bieten. Sorgen Sie dafür, dass der vertraute Tagesablauf bestehen bleibt. Halten Sie sich unbedingt an gemachte Absprachen, um deutlich zu machen, dass auf Sie in schwierigen Zeiten Verlass ist.

Ermutigen Sie Kinder und Jugendliche, Aktivitäten, die ihnen vor Kriegsbeginn Spaß gemacht haben, weiter zu machen. Geben Sie Kindern und Jugendlichen das klare Signal und die eindeutige Erlaubnis, dass sie diese Aktivitäten auch trotz der derzeitigen politischen Situation genießen dürfen.

Weitere Hilfen

Die meisten Reaktionen auf die aktuelle Situation, wie Angst und Verunsicherung, sind normal. Die weltpolitischen Lage mit dem Krieg in der Ukraine ist mittlerweile auch in der Lebenswirklichkeit von Kindern angekommen. Spätestens dann, wenn geflüchtete Kinder Kita's und Schulen in Hennef besuchen. Ihre Kinder haben Fragen und suchen bei Ihnen nach Antworten.

Wir haben Ihnen nachfolgend einige Links zusammengestellt, die Ihnen die Möglichkeit geben, die richtigen Worte zu finden und über den Krieg in der Ukraine, aber auch über ihre möglichen Ängste und Sorgen, kindgerecht mit ihnen zu sprechen.

Schauen Sie sich die Beiträge bitte zunächst als Erwachsene an und entscheiden dann, welcher Beitrag für Sie, aber auch für Ihr Kind, der passende ist.

Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen auch persönlich zur Verfügung.

Per E-Mail: familienberatungsstelle@hennef.de

Telefonisch: 02242/888-518

Linksammlung

Kindgerechte Informationen und Hintergründe zum aktuellen Geschehen sowie Antworten auf Fragen von Kindern gibt es hier:

- **Sendung mit der Maus**

[Sendung die Maus vom WDR](#)

- **Nachrichten Magazin für Kinder: LOGO**

<https://www.kika.de/erwachsene/aktuelles/mit-kindern-ueber-krieg-in-ukraine-sprechen-100.html>

- **Elternratgeber für TV, Streaming und You Tube**

[Elternratgeber flimm](#)

- **Frag Finn**

<https://eltern.fragfinn.de/2022/03/linktipps-zum-ukraine-krieg-fuer-erwachsene-und-kinder/>

Zusätzliche Seiten für Eltern, pädagogische Fachkräfte und Schule:

Wie man Fakenews generell erkennt, beschreibt die Internetseite Webhelm.

<https://webhelm.de/krieg-in-der-ukraine/>

- **Nationales Zentrum Frühe Hilfe**

<https://www.elternsein.info/alltag-mit-kind/familie/krieg-in-der-ukraine-mit-aengsten-und-sorgen-umgehen/>

- **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BKK)**

https://www.bkk.bund.de/DE/Das-BBK/Zivilschutz/Was-koennen-Sie-tun/Mit-Kindern-ueber-Krieg-sprechen/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen_node.html

- **Schau hin**

https://www.schau-hin.info/news/krieg-in-der-ukraine-kinder-mit-nachrichten-nicht-allein-lassen?fbclid=IwAR2WoS2hpGwZZfvGIFJnYK0shhfhFhkAm11EsN5gaMK_tRvboL2HyEXeoU

- **Schulpsychologie NRW**

<https://schulpsychologie.nrw.de/themen/krieg/krieg.html>

- **Servicestelle Jugendschutz**

<https://www.servicestelle-jugendschutz.de/2022/02/mit-kindern-und-jugendlichen-ueber-krieg-reden>

(Infos übersetzt in unterschiedliche Sprachen: z.B. Ukrainische, Polnische, etc.)

Unter folgenden Hotlines können Sie sich als Eltern oder Ihre Kinder anonym und kostenlos direkt beraten lassen:

Für Eltern

Das Elterntelefon: 0800 111 0 550

Mo bis Fr 9 bis 17 Uhr
Di und Do bis 19 Uhr

DAS ELTERNTELEFON: www.nummergegenkummer.de

Für Kinder und Jugendliche

Nummer gegen Kummer: 116 111

Mo bis Sa 14 bis 20 Uhr

NUMMER GEGEN KUMMER: www.nummergegenkummer.de