

Du machst dir Sorgen wegen des Kriegs in der Ukraine?

Hier sind einige Tipps, was du tun kannst:

- Wenn du dir Sorgen wegen des Kriegs in der Ukraine machst, ist das etwas ganz Normales. Viele Erwachsene, Kinder und Jugendliche machen sich gerade Gedanken um die Menschen, die in der Ukraine leben, oder ihr Zuhause jetzt verlassen mussten.

Hier zuerst ein paar Infos:

- Krieg kommt eher selten vor.
 - Es ist ein Streit zwischen den „Chefs“ oder „Regierungen“ von zwei Ländern. Sie schicken Soldaten zum Kämpfen, um ihre Ziele mit Gewalt zu erreichen.
 - Im Krieg um die Ukraine geht es darum, dass Russland gerne möchte, dass die Ukraine kein eigenes Land mehr ist und hat Soldaten in die Ukraine geschickt, um es zu erobern. Russlands Regierung möchte, dass die Ukraine zu Russland gehört. Die Menschen in der Ukraine wollen das nicht.
 - Es ist nicht in Ordnung, das Russland mit Gewalt ein anderes Land einnehmen möchte. Das verstößt gegen wichtige Regeln, die für alle Länder auf der Welt gelten. Manchmal mischen sich andere Länder bei Kriegen ein und versuchen den Streit zu schlichten. Das passiert gerade beim Krieg in der Ukraine.
 - Länder wie Deutschland, die USA, Frankreich, Japan und viele andere wollen erreichen, dass eine Lösung gefunden wird. Deswegen gibt es Gespräche mit Russland und der Ukraine.
 - Weil Russland sich nicht an die Regeln hält, bekommt es außerdem hohe Strafen von den anderen Ländern. Diese Strafen sollen Russland dazu bringen, mit dem Krieg aufzuhören.
 - Wie lange es noch dauert, bis der Streit beendet ist, kann man noch nicht sagen. Eines ist aber klar: Sehr viele und mächtige Länder helfen der Ukraine und den Menschen, die von dort flüchten.
-
- Sich allein Sorgen zu machen hilft meistens nicht – **sprich mit jemandem über deine Ängste.** Das tut meistens ziemlich gut. Frag deine Eltern, Lehrer, Freunde oder Verwandte, wenn du etwas nicht verstehst. Erzähle ihnen, wenn du dich mit einer Nachricht nicht gut fühlst und dir Gedanken machst.
 - **Schau oder hör dir keine Nachrichten für Erwachsene an.**
 - Wenn du sowieso angespannt oder besorgt bist oder es dir nicht gut geht, entscheide dich ganz dagegen, dir die Nachrichten anzusehen oder sie zu lesen. Schütze dich selbst und überlege dir: Kann und will ich das gerade wirklich ansehen?
 - **Lass dir von einem Erwachsenen erklären, was passiert.**
 - **Hole dir Informationen auf Nachrichtenseiten für Kinder**, z.B. „logo!“ vom ZDF oder „KiRaKa“ vom WDR.
 - **Schau dir die Nachrichten nicht allein an**, sondern zusammen mit deinen Eltern.
 - Wenn du Informationen im Internet googeln möchtest, **verwende Suchmaschinen für Kinder** (z.B. <https://www.blinde-kuh.de/index.html>). Dann werden dir keine Bilder und Videos angezeigt, die du nicht sehen möchtest.
 - **Manchmal hilft es, wenn man seine Angst malt.** Das Bild kannst du anschließend kaputt machen, um die Angst zu vertreiben.
 - **Bewege dich viel, treffe dich mit Freunden und unternimm etwas Schönes.**
 - **Singen hilft oft auch sehr gut gegen Angst.**

- Denk daran: Es gibt Erwachsene, die Profis darin sind, Frieden zu stiften. Und sie alle arbeiten gerade daran, dass es bald wieder Frieden geben wird. Jeder Krieg hat einmal ein Ende.

Wenn du ein Smartphone oder Tablet hast:

- **Pass in Chats und sozialen Netzwerken auf dich auf!** Im Moment gibt es im Internet sehr viele falsche Informationen zum Krieg in der Ukraine. Menschen schreiben sie absichtlich, um Ängste und Wut bei anderen auszulösen oder bestimmte Meinungen zu verbreiten. Glaube deswegen nicht alles, was man dir erzählt oder was du per WhatsApp und Co. geschickt bekommst. Bitte teile keine Beiträge zu diesem Thema und sieh dir keine Videos und Bilder an, die du zu diesem Thema geteilt bekommst. Du kannst nicht prüfen, ob das stimmt, was gezeigt wird oder geschrieben ist. Vielleicht sind auch Dinge dabei, die du nicht sehen oder hören möchtest.

Internetseiten für Kinder und Jugendliche

<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/index.html>

<https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/av/video-warum-gibt-es-krieg---was-man-fuer-den-frieden-tun-kann---102.html>

<https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/sendungen/politik-und-weltgeschehen/kompakt-wenn-nachrichten-angst-machen100.html#commentsBlock>

<https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/sendungen/rueckschau/2016/sendung-so-viel-gewalt-tipps100.html>