

Für Eltern:

Kinder und Angst vor dem Krieg – Tipps zum Umgang mit Nachrichten

Liebe Eltern,

in den letzten Tagen gab es in der Schule vermehrt Fragen zum Ukraine-Krieg. Viele Schülerinnen und Schüler sind verunsichert wegen der Nachrichten. Auch bei der Schulsozialarbeit gab es bereits Gespräche wegen Sorgen in Bezug auf den Krieg. In diesem Dokument finden Sie Anregungen, wie Sie als Eltern mit Kindern über das Thema sprechen und mit Sorgen und Ängsten umgehen können:

- **Authentisch sein, aber keine Ängste schüren durch Mutmaßungen.** Zum Beispiel ist es ehrlich zu sagen, dass man sich auch Sorgen macht. Es ist jedoch wenig hilfreich, eigene Ängste und Befürchtungen über Dinge auszusprechen, die passieren könnten, aber noch nicht passiert sind.
- **Fernhalten von Medien für Erwachsene:** Bei Grundschulkindern oder sehr ängstlichen älteren Kindern kann es ratsam sein, dass sie zurzeit weder mit Fernsehen, noch mit Radionachrichten konfrontiert werden (auch keine Nachrichten für Kinder). Fragen Ihres Kindes sollten Sie jedoch auf keinen Fall ignorieren, da dies Ängste ebenfalls verstärken kann.
- **Bieten Sie ihrem Kind stattdessen einfache, sachliche Erklärungen an, die ihm Orientierung geben und helfen, die Situation besser zu verstehen.**
- Unter diesem Text finden Sie einige Ideen für eine Erklärung, die kindgerecht ist.
- Sollten Sie ihrem Kind erlauben fernzusehen, **lassen Sie es nicht mit Nachrichten und Medien allein**, sondern **schauen Sie immer gemeinsam**. So können Sie direkt über das Gesehene sprechen und darauf reagieren, wenn ihr Kind Anzeichen von Anspannung oder Angst zeigt.
- „Erwachsenennachrichten“ sind für Kinder in Bezug auf Themen wie „Krieg“ ungeeignet. **Nutzen Sie spezielle Nachrichtenangebote für Kinder**, bei denen Themen kindgerecht erklärt werden und bei denen es keine belastenden Bilder gibt (Beispiele sind „KiRaKa“ vom WDR oder „logo!“ vom ZDF).
- **Zuhören und klären, was das Kind gehört hat.** Vielleicht hat es Informationen „aufgeschnappt“, die unvollständig oder falsch sind.
- **Erklären Sie ihrem Kind in einem solchen Fall, dass es im Moment sehr schwer ist herauszufinden, welche Informationen stimmen und welche nicht.** Es gibt viele falsche Informationen, Videos und Bilder im Internet, die ausgenutzt werden um die Meinung der Menschen in eine bestimmte Richtung zu verändern oder absichtlich Ängste zu verbreiten. Deswegen ist es auch nicht hilfreich, wenn man auf Youtube oder in sozialen Netzwerken versucht, Informationen zu finden.
- Reden sie nicht herunter, wie das Kind sich fühlt, nach dem Motto: „Du brauchst keine Angst zu haben“. **Hören Sie zu und zeigen Sie Verständnis**, dass schlimme Nachrichten Angst machen können.
- **Es kann helfen, Dinge vor denen man Angst hat (oder die Angst selbst) zu malen und das Bild anschließend kreativ zu vernichten** (zerreißen, verbrennen, ein Boot daraus bauen und die Angst „wegschwimmen“ lassen etc.)
- **Beängstigende, belastende Themen wie Krieg nicht vor dem Einschlafen** und erst recht nicht im Bett besprechen.

- **Machen Sie immer auch Mut:** Der Krieg wird zu Ende gehen, jeder Konflikt ist irgendwann vorbei. Es gibt auch Erwachsene, die Profis darin sind, sich um Frieden zu kümmern und das tun sie jetzt in diesem Augenblick auch.
- Deutlich machen, dass es im Moment keinen Grund gibt, in Deutschland Angst zu haben. Deutschland versucht den Streit zu schlichten und den Menschen aus der Ukraine zu helfen, die vor dem Krieg geflüchtet sind.
- **Sorgen Sie dafür, dass das Thema Krieg** zwar besprochen wird, aber **nicht zu viel Raum einnimmt. Lenken Sie das Kind nach dem Gespräch ab, unternehmen Sie etwas mit ihm.**
- Insbesondere **Sport und Bewegung helfen, sich zu entspannen. Aber auch Singen, Basteln und gemeinsame Spiele tun gut.**
- **Vermeiden Sie sorgenvolle Gespräche unter Erwachsenen vor den Kindern.** Unterhalten Sie sich zum Beispiel nicht ständig in Hörweite des Kindes mit anderen Erwachsenen über den Krieg. Je häufiger das Thema angesprochen wird, desto realer werden die Ängste für das Kind („Wenn Mama und Papa sich schon so viele Sorgen machen, wird es vielleicht doch gefährlich!“).

Ideen für eine sachliche Erklärung des Krieges:

- 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.

Links zu Medien für Kinder

<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://www.zdf.de/kinder/logo/ukraine-russland-krieg-reaktionen-100.html>