

Psychologische Beratungsstellen – Landratsamt Karlsruhe Graben-Neudorf & Karlsruhe

<https://www.landkreis-karlsruhe.de/Service-Verwaltung/Themen-Projekte/Beratung-Unterst%C3%B4tzung/>



Mit Kindern über Krieg sprechen – eine Sammlung zur persönlichen Verwendung, Anwendung und Weitergabe –

Zerbombte Städte, Menschen auf der Flucht – durch den Krieg in der Ukraine sind nicht nur Erwachsene, sondern gerade auch Kinder und Jugendliche sehr verunsichert. Sie werden in sozialen Medien sowie durch Nachrichten in Radio und Fernsehen mit dem Thema konfrontiert und sprechen mit Gleichaltrigen in Schule und Freizeit darüber. Dabei entstehen Fragen, Sorgen und Ängste.

Die nachfolgende kleine Sammlung gibt Impulse und Anregungen, um mit Heranwachsenden Kindern und Jugendlichen verantwortungsvoll und umsichtig über Krieg und dessen Folgen reden zu können. Grundsätzlich ist es wichtig, Kinder und Jugendliche mit altersgemäßen Informationsformaten anzusprechen und sie behutsam aufzuklären.

SICH ZEIT FÜR GESPRÄCHE NEHMEN UND VERSTÄNDLICHE WORTE FINDEN

- **Ansprechbar sein:** Gerade in unsicheren Zeiten ist es wichtig, für Kinder da zu sein und ihnen zuzuhören, wann immer sie das möchten, ohne das Thema proaktiv zu thematisieren.
- **Gefühle ernst nehmen:** Eltern sollten nachfragen, was genau dem Kind Sorgen bereitet und alle Fragen und Gefühle der Kinder ernst nehmen und auf die jeweilige emotionale Lage und das Verständnis des Kindes eingehen.
- **Altersgerecht informieren:** Je nachdem, wie alt Kinder sind, interessieren sie ganz unterschiedliche Aspekte der Ereignisse. Eltern unterstützen ihre Kinder, indem sie kindgerechte Erklärungen und Angebote zu Ursachen und Folgen der politischen Krise in der Ukraine suchen.
- **Gemeinsam recherchieren:** Kindersuchmaschinen wie „Blinde Kuh“, Kindernachrichtensendungen wie „logo!“ auf Kika, „neuneinhalb“ und das Kinderradio „Kiraka“ erläutern die Angriffe Russlands auf die Ukraine und helfen, komplizierte Fragen und das Thema „Krieg“ kindgerecht zu erklären. Auf www.frieden-fragen.de finden Kinder Austausch zu Fragen von Krieg und Gewalt. Auch die „Sendung mit der Maus“ hat Erklärungen und Tipps parat. Dabei sollten die Kinder die Nachrichten nicht allein anschauen, damit offene Fragen sofort beantwortet werden können.
- **Wissenslücken zugeben:** Auch Eltern haben nicht auf alle Fragen eine Antwort. Geben Sie das ruhig zu und bieten Sie Ihrem Kind an, es gemeinsam herauszufinden.
- **Sachlich über eigene Gedanken reden:** Eltern müssen ihre Besorgnis nicht verschweigen. Wichtig ist es aber, die Situation möglichst nüchtern zu erklären, bei den aktuellen Ereignissen im Hier und Jetzt zu bleiben, ohne sie zu dramatisieren, sich von den Gefühlen mitreißen zu lassen oder wild zu spekulieren. Eltern können erklären, dass die Situation schwer zu verstehen ist, dass man sich Sorgen macht und sich viele gute Informationen holt. Dass man dankbar ist, in Sicherheit zu sein, dass wir in Sicherheit sind. Und dass aktuell viele Menschen vieles tun, um den Menschen in der Ukraine zu helfen und den Krieg zu stoppen.

SICHERHEIT VERMITTELN UND HOFFNUNGEN BEGRÜNDEN

- **Ruhe bewahren:** Eltern sollten die Gefahren nicht ignorieren, aber realistisch betrachten und nicht zusätzliche Angst schüren. Es ist wichtig, den Kindern Sicherheit zu vermitteln und gelassen zu bleiben, auch wenn es gerade schwerfällt. Kinder orientieren sich am Verarbeitungsmodell der Eltern, sie repräsentieren den Gefährdungsgrad der Situation.
- **Aktiv werden:** Damit das Kind sich als hilfreich und aktiv erlebt, kann man gemeinsam malen, Geld für eine Hilfsorganisation spenden oder auf eine Demo gehen.
- **Erklären, wie Menschen aus der Ukraine geholfen wird:** Eltern können aufzeigen, was Politiker*innen unternehmen, um eine Lösung zu finden und wie Hilfsorganisationen die Menschen versorgen, dass einige ukrainische Kinder und Familien nach Deutschland gebracht werden, wo sie in Sicherheit sind. Dass es sehr viele Länder gibt, die versuchen, den Konflikt zu stoppen, dass die „Chefs“ dieser Länder miteinander reden und versuchen Lösungen zu finden.

PROFESSIONELLE HILFE

Wer sich Sorgen macht oder einfach einen Rat braucht, kann sich neben den Psychologischen Beratungsstellen auch kostenfrei und anonym an folgende Adressen wenden:

- Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“ (0800 1110550)
- Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“ (116 111)
- Die Internetberatung des Kinder- und Jugendtelefons ist rund um die Uhr erreichbar unter: www.nummergegenkummer.de
- In Online-Beratung ist der Chat mittwochs und donnerstags von 14-18 Uhr für alle da.

HILFESTELLUNGEN, WIE MAN EINEM KIND ANTWORTEN KÖNNTE

Was ist Krieg?

Krieg ist ein Streit zwischen zwei Gruppen oder Ländern. Dieser Streit geht mit viel Gewalt und Waffen einher. Momentan hat Russland einen Streit mit der Ukraine angefangen. Wir haben in Deutschland zum Glück lange keinen Krieg mehr gehabt.

Auf Russland und Ukraine bezogen:

Die Ukraine ist ein Land, dieses Land hat zwei Gebiete, die von der Ukraine getrennt wurden. Russland möchte, dass diese zu Russland gehören, die Ukraine möchte, dass diese ein Teil der Ukraine bleiben. Nun versucht Russland diese Gebiete einfach zu nehmen, obwohl es einen Vertrag gibt, dass es keine Kämpfe geben soll. Russland ist mit Soldaten und Waffen in die Ukraine gegangen. Der Krieg ist aber nicht in Deutschland.

„Aber wieso helfen wir nicht, Papa?“

Wir können zwar nicht vor Ort helfen, aber wir können helfen. Wir können Geld spenden an Organisationen, die vor Ort helfen. Wir können auf eine Demonstration gehen, um zu sagen, dass wir Frieden wollen und dass wir uns Sorgen um die Menschen machen. Wir können an die Menschen denken und ihnen viel Kraft schicken. Wir können eine Kerze anzünden, als Symbol für Frieden. Wenn Familien religiös sind, können sie beten.

Wie erklärt man Kindern, dass gerade schreckliche Sachen passieren, Menschen leiden und sterben, ihr Hab und Gut verlieren – und wir gucken von außen zu, ohne wirklich etwas zu tun?

Frieden beginnt im Kleinen. Und wir tun jeden Tag etwas, um in Frieden zu leben. Dadurch, dass wir Krieg falsch finden, dass wir nett mit uns und anderen Menschen umgehen, dass wir versuchen, Konflikte ohne Gewalt zu lösen, dass wir überlegen, was anderen Menschen guttut, dadurch unterstützen wir den Frieden. Und Erwachsene können Politikerinnen und Politiker wählen, denen Frieden wichtig ist.

WEITERE HILFREICHE LINKS FÜR VERSCHIEDENE ALTERSGRUPPEN UND ELTERN

<http://www.flimmo.de/redtext/101380/Krieg-in-Europa>

<https://www.schau-hin.info/sicherheit-risiken/ueber-katastrophen-sprechen>

<https://www.zdf.de/kinder/logo/streit-zwischen-ukraine-und-russland-100.html>

<https://www.hanisauland.de/wissen/lexikon/grosses-lexikon/u/ukraine-krieg>

<https://blinde-kuh.de>

<https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/av/video-konflikt-in-der-ukraine--was-ist-da-los-100.html>

<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/audio/klicker/audio-der-ukraine-russland-konflikt-und-ein-roboter-hund-100.html>

<https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/ukraine/index.php5>

<https://seitenstark.de>

<https://frieden-fragen.de>

http://www.kija-ooe.at/Mediendateien/B%C3%BCcherliste%20Kinder%20und%20Krieg%20-%20CD_neu.pdf

<https://www.rtl.de/cms/kindern-krieg-erklaeren-traumaexpertin-gibt-tipps-4926544.html>

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen-tipps/262982>

<https://blog.haus-der-kleinen-forscher.de/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen-und-kita-protestaktion>