

## Nachrichten gucken: Sollte mein Kind dabei sein?

Gerade zu Beginn von Kriegen und Krisen haben auch Erwachsene ein starkes Informationsbedürfnis, aber vor allem visuelle Nachrichten für Erwachsene sollten nicht mit Kindern geschaut werden. Da kommen viele Bilder, die sie nur schwer aus dem Kopf rauskriegen. Alles können wir den Kindern nicht ersparen – aber Bilder vom Krieg schon. Kinder nicht alleine Nachrichten schauen lassen und vor allem mit den Kindern über das sprechen, was sie sehen und hören!

### Nachrichten kindgerecht erklärt



Auf der Seite von [KiKA von ARD und ZDF](#) findet ihr aktuell viele leicht verständliche Informationen rund um den Ukraine-Krieg für eure Kinder.

Die [Kindernachrichtensendung "logo!"](#) informiert täglich und aktuell zur Lage in der Ukraine und auf den Internetseiten erklärt "logo!" kindgerecht.

**"logo!" bei KiKA:** samstags bis donnerstags, 19:50 Uhr und freitags, 19:25 Uhr

Die Wiederholung vom Vortag: montags bis freitags, 11:00 Uhr und samstags und sonntags, 6:00 Uhr

**Vorsicht im Internet** - Wenn ihr euch im Internet informieren wollt, dann nutzt Suchmaschinen, die extra für Kinder sind, zum Beispiel ["Frag Finn!"](#) oder ["Blinde Kuh"](#). Hier werden zuerst Seiten angezeigt, die für Kinder sind.

## Mit Kindern über Krieg sprechen: 6 Tipps

In SWR3 PopUp hat Daniela Hilpp mit Psychologin Elisabeth Raffauf darüber gesprochen, wie Eltern mit den Fragen ihrer Kinder umgehen können.

1. **Wo steht mein Kind und was weiß es schon?** Hat es etwas mitgekriegt, wurde in der Schule darüber gesprochen? Aktiv fragen: *„Möchtest du etwas darüber wissen?“* Kindern sollten keine Informationen aufgedrängt werden, aber es sollte auch nicht alles Schlechte von ihnen ferngehalten werden.
2. **Die Lage nicht verharmlosen.** Es ist ein natürlicher Reflex, aus Fürsorge Dinge schönzureden, sollte aber vermieden werden. Ein Mittelweg ist, die Distanz zur Krisensituation zu betonen, also *„Du musst dir gerade keine Sorgen machen, das ist weit weg.“*
3. **Sagen, was Sache ist.** Kinder spüren, wenn ihnen etwas gesagt wird, das sie anders wahrnehmen. Wenn die Eltern selbst unruhig sind, aber sagen, alles sei in Ordnung, hilft das nichts. *„Wir sollten einfach sagen, was los ist und dann gucken, wo wir das Gefühl andocken können.“* Was macht das mit uns? Macht uns das Angst oder ist das wie eine Ohnmacht, weil wir selbst gar nichts tun können?
4. **Gefühle besprechen.** Wenn Kinder sagen, dass ihnen etwas unheimlich ist, dürfen Eltern zugeben, dass es ihnen genauso geht. Damit gibt man dem Kind Sicherheit – und zeigt ihm, dass das Gefühl an der richtigen Stelle ist und es dem Gefühl trauen kann.
5. **Mit Bedacht formulieren.** Je nach Alter und Interesse anpassen, Es ist gut, den Sachverhalt in einfachen Worten zu sagen. Zum Beispiel: *„Da hat ein großes Land ein kleines Land angegriffen, weil es das Land haben möchte – und zwar gegen das Recht. Das gehört ihm nicht. Das will es nehmen. Und zwar mit Gewalt, dabei gibt es auch Tote, und das ist schrecklich.“*
6. **Unwissen zugeben,** wenn man nicht weiß, wie man etwas erklären soll, aber dem Kind möglichst wenig Raum für Panik und Fantasien lassen.

## Raus aus Angst und Ohnmacht- „Lass und was tun!“

Es gibt Möglichkeiten den Menschen, die vor dem Krieg flüchten zu helfen. Kleidung, Schlafsäcke und Hygieneartikel werden mit Hilfssendungen zu ihnen gebracht. Sie können gemeinsam mit Kindern überlegen, ob und wie Sie helfen möchten.

Sprechen Sie nicht nur über Krieg, sondern auch über Frieden. Überlegen Sie gemeinsam, wie man in Frieden leben kann.

### Hilfe beim Einschlafen

Krieg in Europa- das ist nah und macht vielen Kindern Angst. Diese Angst kann bei Kindern zu Problemen beim Einschlafen führen.

Wenn Kinder schlecht einschlafen oder Alpträume haben, weil die schlimmen Nachrichten nicht mehr aus dem Kopf gehen, dann sollten Eltern feinfühlig darauf reagieren. Vielleicht gibt es auch etwas anderes, das tröstet und ablenkt, zum Beispiel ein Kuscheltier, Lieblingsmusik zum Einschlafen und gemeinsames Kuseln. Gemeinsames Lesen von Geschichten fern ab von Krieg können ablenken.

### Es gibt nicht nur Schlechtes auf der Welt!

Jeden Tag passieren auch viele gute Dinge auf der Welt. Vielleicht hilft es euch, an etwas Gutes zu denken, das ihr erlebt oder mitbekommen habt. Macht etwas, das euch Spaß macht. Trefft euch mit Freunden, spielt etwas mit eurer Familie oder geht zum Sport - das lenkt ab.



# KRIEG – wie können wir als Eltern mit dem Thema umgehen?

Der Krieg, den Russland gerade mit der Ukraine führt, geht auch an unseren Kindern nicht vorbei. Auch wenn die ganz Kleinen noch gar nicht wissen, was das alles bedeutet, manchmal brauchen sie Antworten oder einfach nur Beruhigung.

