

# Krieg in Europa – Kinder nicht alleine lassen!

---

## **Bilder von Zerstörung, Gewalt, Flucht und Tod lösen bei allen Ängste aus.**

*Was brauchen Kinder jetzt? Wie kann ich meine Kinder unterstützen und stärken? Was hilft ihnen? Was ist jetzt wichtig?*

**Ernst nehmen** - Kinder sind betroffen, sie sind verunsichert, so wie wir Erwachsenen auch. Kinder stellen zu dem was sie sehen und hören einen Bezug zu ihrem eigenen Leben her. Sie fühlen sich selbst schnell betroffen und verängstigt. Das ist ernst zu nehmen und wir Erwachsenen sollten stärkende und sichernde Antworten geben.

**Präsenz zeigen** - Es ist wichtig, das Thema nicht zu verdrängen und nicht zu glauben, die Kinder würden schon nichts mitbekommen. Stattdessen: Lassen sie uns präsent sein für die Kinder, Zeit haben, aufmerksam sein, zuhören, im Kontakt sein.

**Mit den Kindern reden** - Wenn Kinder Fragen stellen, dann müssen Erwachsene angemessen reagieren und die Fragen müssen beantwortet werden.

Mit Kindern im Kindergartenalter sollte in einfachen Worten kurz erklärt werden, was passiert ist – ohne dabei die Dramatik der Ereignisse genau zu benennen.

Aber auch Jugendliche benötigen das Gesprächsangebot von Eltern und Erwachsenen. Gerade sie sind von einer Vielzahl von verstörenden Informationen aus den sozialen Netzwerken beeinflusst und verunsichert. Sie brauchen Verständnis, die Erlaubnis für Fragen, die Erlaubnis für Gefühle.

**Gefühle sind wichtig**-. Hilflosigkeit, Angst, Wut, Orientierungslosigkeit. Es ist wichtig, dass Kinder ihre Gefühle zeigen dürfen. Aber wir sollten in dieser schwierigen Situation als Erwachsene nicht noch zusätzlich emotionalisieren.

**Nachrichten auswählen** - Nicht alle Nachrichten und Medienberichte in den sozialen Netzwerken sind für Kinder und Jugendliche geeignet. Gemeinsam mit den Kindern gesehene Nachrichten können gleich besprochen und Fragen beantwortet werden.

**Vorbild sein** – Eltern und Erwachsenen sind das Vorbild für Kinder. Wir sollten unsere Informationen auszuwählen und prüfen, sachlich und verantwortlich bleiben. Hetze, Verschwörung, Panik sind nicht hilfreich.

Wichtig ist: Nicht nur die Kinder und Erwachsene in der Ukraine leiden. Auch die Kinder und Erwachsenen in Russland sind verängstigt und leiden. Vorsicht vor Vorurteilen, Vorsicht vor Feindbildern!

**Gewalt ist keine Lösung** – So wie Krieg niemals eine Lösung für Konflikte sein kann, so ist Gewalt allgemein keine Lösung für Konflikte. So ist es unser aller Aufgabe Konflikte ernst zu nehmen, sich ihnen zu stellen und sie nicht zu verdrängen. Und bei der Lösung von Konflikten ist auf



Gewaltfreiheit in der Sprache und im Handeln zu achten. Das sollten wir den Kindern und Jugendlichen weiterhin vermitteln.

**Es wird sich gekümmert** - Geben wir Kindern die Sicherheit, dass sich die erwachsenen Menschen kümmern. Die Regierungen der Welt wollen den Krieg beenden und werden alles dafür tun. Den Menschen die aus der Ukraine flüchten wird geholfen, sie sind willkommen. Vermitteln wir den Kindern immer: Auch ich werde alles dafür tun, damit du immer sicher bist!

**Positiv bleiben** - Auch wenn die Nachrichten derzeit kaum positives zu vermelden haben. Das Leben bietet uns auch viel Positives an. Das sollten wir gemeinsam mit unseren Kindern suchen: Gemeinsames Essen, gemeinsames Spiel, gemeinsame Ausflüge geben uns allen Sicherheit und Zuversicht. Wir können auch gemeinsam tätig werden: wir können solidarisch sein, wir können aufeinander achten, wir können für die Menschen in der Ukraine und in Russland eine Kerze anzünden, ein Bild malen uns bei einer Demonstration beteiligen, den Geflohenen helfen.

Familienbüro und Familienstützpunkt Schwabmünchen, Telefon: 08232 - 8087750

Familienbüro und Familienstützpunkt Königsbrunn, Telefon: 08231 - 3493780

### Hinweise:

- Nummer gegen Kummer: 116 111 (Ansprechpartner für Kinder bei kleinen und großen Sorgen, Problemen und Ängsten)
- Logo! Kindernachrichten des ZDF
- [www.blind Kuh.de](http://www.blind Kuh.de) (Suchmaschine für Kinder)
- FLIMMO – Elternratgeber für TV, Streaming YouTube
- „Alles gut - Das kleine Überlebensbuch“, Claudia Croos-Müller, Kösel-Verlag