

INFORMATIONEN IN LEICHTER SPRACHE

KRIEG IN DER UKRAINE ANGST ZUHAUSE

TIPPS FÜR ELTERN

Liebe Eltern und Erziehende,

es ist Krieg in Europa.

Russland hat die Ukraine angegriffen.

Das Fernsehen zeigt ständig Bilder von diesem Krieg.

Die Bilder machen Angst.

Auch Kinder und Jugendliche bekommen Angst.

Sie fragen:

Sind wir in Deutschland auch in Gefahr?

Deshalb bekommen Sie als Eltern diesen Brief:

Wir wollen Ihnen Tipps geben.

So können Sie mit Ihren Kindern über diesen Krieg reden.

Haben Sie auch Angst?

Viele Menschen haben momentan Ängste.

Überlegen Sie sich zunächst:

Wovor habe **ich** Angst?

Habe ich Angst vor einem Krieg in Deutschland?

Habe ich Angst vor Geld-Problemen?

Bin ich wütend auf die Soldaten?

Was bewegt mich eigentlich?

Unser Tipp!

Denken Sie zuerst selbst über Ihre Ängste nach.

Sprechen Sie dann mit Ihren Kindern.

Besonders für jüngere Kinder ist Ihre Meinung sehr wichtig.

Deshalb müssen Sie in Ruhe mit Ihrem Kind sprechen.

Ihre eigenen Gefühle sollen **nicht** so stark sein.

Sie können Ihrem Kind sagen:

Ich habe nicht auf alle Fragen eine Antwort.

Du musst keine Angst haben.

Ich bin für dich da.

Sprechen Sie mit Ihren Kindern

Wenn Ihre Kinder mit Ihnen über den Krieg reden wollen.

Dann sagen Sie nicht **nein**.

Wenn Sie merken:

Mein Kind ist unruhig.

Dann fragen Sie:

An was denkst du?

Bist du besorgt?

Besonders ältere Kinder bekommen einige Informationen über den Krieg:

- aus dem Fernsehen
- aus dem Internet
- aus der Schule
- von Freundinnen und Freunden

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über diese Informationen.

Fragen Sie:

Wie geht es dir mit diesen Informationen?

Welche Bilder hast du im Kopf?

Welche Fragen hast du?

Nehmen Sie die Ängste von den Kindern ernst.

Wenn ein Kind noch klein ist.

Dann kann es die vielen Bilder über den Krieg **nicht verstehen**.

Zum Beispiel:

Ein Panzer fährt durch eine Stadt.

Das Kind denkt:

Der Panzer ist in meiner Stadt.

Sagen Sie dann:

Der Panzer ist in der Ukraine.

Das ist ein Land in Europa.

Der Panzer ist **nicht in unserer Stadt**.

Auf Fragen von Ihren Kindern antworten

Wie können Sie Krieg erklären?

Sie können zum Beispiel sagen:

Auch im Kindergarten streiten die Kinder manchmal.

Off geht es darum:

Wem gehört ein Spiel-Zeug?

Ein Krieg ist ein großer Streit.

Es geht um die Frage:

Wem gehört das Land?

Unser Tipp!

Im Fernsehen gibt es gute Informationen für Kinder.

Der Krieg wird für Kinder erklärt:

- **Sendung mit der Maus**

Die Sendung ist im ARD.

Der Link ist:

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

- **logo!**

Die Sendung ist im ZDF.

Der Link ist:

<https://www.zdf.de/kinder/logo/krieg-russland-ukraine-102.html>

Wichtig:

Beantworten Sie die Fragen von Ihrem Kind ehrlich.

Aber so, dass Ihr Kind die Antworten verstehen kann.

Fragen Sie Ihr Kind dann:

Wie ist die Antwort für dich?

Sie können auch über die guten Sachen sprechen.

Sie können zum Beispiel sagen:

In vielen Ländern auf der Welt gibt es im Moment Gespräche zwischen Politikern.

Die Politiker wollen:

Der Krieg soll schnell vorbei sein.

Den Menschen soll es wieder gut gehen.

Wann können Sie mit Ihrem Kind über den Krieg reden?

Zum Beispiel, wenn Sie zu Hause sind.

Und Ruhe haben.

Sprechen Sie **nicht kurz vor dem Schlafen-Gehen** über den Krieg.

Manche Kinder möchten vielleicht **gar nicht** über den Krieg sprechen.

Sie möchten lieber malen.

Oder spielen.

Auch das ist in Ordnung.

Mit älteren Kindern über den Krieg sprechen

Ältere Kinder können schon die Gründe von einem Krieg verstehen.

Zum Beispiel, dass es um Geld geht.

Oder dass ein Land ein anderes Land erobern will.

Ältere Kinder kennen vielleicht auch die Geschichte von dem Land.

Vielleicht möchten ältere Kinder mit Ihnen über die Gründe vom Krieg sprechen.

Kleinere Kinder müssen **nicht** die Gründe kennen.

Wichtig ist:

Wie geht es den Kindern mit dem Krieg?

Kleinere Kinder haben deshalb vielleicht andere Gefühle als ältere Kinder.

Gespräche von Kindern mit anderen Kindern

Wenn Sie mehrere Kinder haben.

Dann sind die Kinder wahrscheinlich unterschiedlich alt.

Deshalb sprechen die Kinder unterschiedlich über den Krieg.

Sagen Sie den älteren Kindern:

Bitte spricht **nicht zu viel** über den Krieg mit den kleinen Geschwistern.

Kleine Kinder können **noch nicht alles verstehen**.

Ihre Kinder sollen **nicht allein** über den Krieg reden.

Sie sollen als Eltern dabei sein.

Sie können ja zum Beispiel ausmachen:

Beim Abend-Essen reden wir gemeinsam über den Krieg.

Und danach **nicht mehr**.

Fragen Sie Ihre Kinder auch:

Sprecht ihr mit Freundinnen und Freunden über den Krieg?

Erklären Sie Ihrem Kind:

Die Menschen erzählen viel über den Krieg.

Nicht alles ist wahr.

Wenn du eine Frage hast.

Dann bin ich für dich da.

Oder du fragst deine Lehrerinnen und Lehrer.

Das Leben geht weiter

Auch in der Corona-Pandemie war es so:

Unser Leben hat sich verändert.

Unser Alltag hat sich verändert.

Besonders für Kinder ist aber wichtig:

Die guten Sachen im Alltag sollen weiter-gehen.

Zum Beispiel:

- zusammen essen
- Bücher vorlesen
- spielen
- kuscheln

Diese guten Sachen sind in schwierigen Zeiten noch wichtiger.

Vielen Menschen in der Ukraine geht es schlecht.

Deshalb fragen sich manche Eltern:

Kann ich mit meinen Kindern trotzdem etwas Schönes machen?

Wir empfehlen Ihnen:

Ja.

Machen Sie trotzdem etwas Schönes mit Ihren Kindern.

Für Ihre Kinder soll das Leben normal weiter-gehen.

Bewegung ist wichtig

Bewegung ist für alle Menschen wichtig.

Besonders für Kinder.

Unser Tipp!

Gehen Sie jeden Tag nach draußen.

Zum Beispiel auf den Spiel-Platz.

Oder gehen Sie spazieren.

Wenn Sie mal traurig sind.

Oder wenn Ihr Kind traurig ist.

Dann hilft Bewegung.

Fühlen Sie sich hilflos?

Wenn wir die Bilder vom Krieg im Fernsehen sehen.

Dann fühlen wir uns vielleicht hilflos.

Wir haben das Gefühl:

Wir können **nichts gegen den Krieg** machen.

Wir können **nichts für die Menschen in der Ukraine** machen.

Unser Tipp!

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind:

Was können wir für die Menschen tun?

Vielleicht können Sie geflüchteten Menschen aus der Ukraine helfen.

Für die Kinder da sein

Wichtig in schwierigen Zeiten:

Seien Sie für Ihr Kind da.

Das bedeutet:

Sprechen Sie mit Ihrem Kind.

Hören Sie ihm zu!

Beantworten Sie seine Fragen!

Zusammen reden ist eine gute Sache.

So fühlen sich Kinder geliebt.

Unser Tipp!

Fragen Sie Ihr Kind:

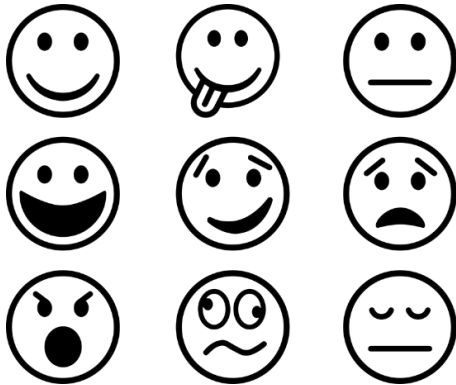
Wie geht es dir gerade?

Warum ist das so?

Sprechen Sie zum Beispiel nach der Schule zusammen.

Oder vor dem Schlafen-Gehen.

Kleinere Kinder können auch auf ein Gesicht zeigen:



Mit Gefühlen umgehen

Manchmal haben wir sehr starke Gefühle:

- Angst
- Wut
- Traurigkeit

Auch Kinder haben manchmal diese Gefühle.

Die Gefühle sind in Ordnung.

Aber die Gefühle sollen die Kinder **nicht belasten**.

Unser Tipp!

Wenn die Gefühle von Ihrem Kind zu stark werden.

Dann hilft eine kleine Übung.

Die Übung geht so:

- 4 Sekunden lang tief durch die Nase ein-atmen
- 4 Sekunden lang den Atem anhalten
- 4 Sekunden lang durch den Mund aus-atmen
- 4 Sekunden lang den Atem anhalten
- wieder von vorne anfangen

Eine andere Übung geht so:

Ihr Kind soll ein Bild an der Wand anschauen.

Und sagen, was es sieht.

Achtung beim Fernsehen!

Wenn zu Hause der Fernseher läuft.

Dann passen Sie bitte auf:

Ihr Kind soll **keine schlimmen Bilder** vom Krieg sehen.

Das ist besonders bei kleinen Kindern wichtig.

Im Moment gibt es sehr viele Informationen zum Krieg in der Ukraine.

Und sehr viele Bilder:

- im Internet
- im Fernsehen
- in den Zeitungen

Viele Menschen fühlen sich deshalb überfordert.

Auch Kinder.

Wenn Ihr Kind sehr viele Informationen liest.

Und sehr viele Bilder sieht.

Dann sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber.

Unser Tipp!

Sagen Sie Ihrem Kind:

Informationen sind gut.

Aber vergiss nicht dein Leben.

Mach auch was anderes.

Ohne Computer.

Und ohne Handy.

Wut

Viele Kinder sind traurig über den Krieg.

Oder ängstlich.

Viele Kinder sind aber auch wütend.

Manche Kinder sind den ganzen Tag über wütend:

- zu Hause
- in der Schule

Die Corona-Pandemie war schon sehr anstrengend für die Kinder.

Viele Kinder haben unter den Einschränkungen gelitten.

Und jetzt ist der Krieg in der Ukraine eine neue Belastung.

Viele Kinder sind vielleicht wütend auf Russinnen und Russen in Deutschland.

Erklären Sie Ihren Kindern:

Nicht die Menschen aus Russland sind für den Krieg verantwortlich.

Viele Russinnen und Russen leiden selbst unter dem Krieg.

Sie wünschen sich Frieden.

Wenn Kinder streiten.

Dann sprechen Sie mit den Kindern.

Erklären Sie Ihnen:

Es gibt Krieg in der Ukraine.

Aber deshalb müssen wir nicht in Deutschland streiten.

Keine Vor-Urteile

Was ist ein Vor-Urteil?

Ein Vor-Urteil ist eine Meinung über eine andere Person.

Ohne dass ich die Person kenne.

Ohne dass ich weiß, was die Person denkt.

Oder was die Person macht.

Haben Sie Nachbarn aus Russland?

Hat Ihr Kind Freundinnen oder Freunde aus Russland?

Dann beachten Sie bitte:

Nicht alle Menschen aus Russland sind für den Krieg verantwortlich.

Viele Russinnen und Russen leiden selbst unter dem Krieg.

Sie wünschen sich Frieden.

Unser Tipp!

Achten Sie auf Ihre Sprache.

Sagen Sie **nicht**:

Die Russen führen Krieg gegen die Ukrainer.

Sagen Sie stattdessen:

Soldaten aus Russland führen Krieg gegen die Menschen in der Ukraine.

Geflüchtete Kinder

Vielleicht sind in der Schule von Ihren Kindern auch geflüchtete Kinder aus der Ukraine.

Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die ukrainischen Kinder.

Sagen Sie Ihrem Kind:

Du musst keine Angst vor ihnen haben.

Hilf ihnen!

So dass sie sich in Deutschland wohl fühlen.

Geh zu den ukrainischen Kindern.

Frag sie nach ihren Namen.

Frag sie, ob sie mitspielen wollen.

Wenn die Kinder **kein Deutsch sprechen:**

Dann kann man Bilder nutzen.

Zum Beispiel ein Bild mit einem Fuß-Ball.

Vielleicht spricht Ihre Familie selbst Ukrainisch.

Oder Russisch.

Dann können Sie mit Übersetzungen helfen.

Wer hilft mir?

Sie als Eltern sind die wichtigsten Personen für Ihre Kinder.

Sagen Sie Ihrem Kind:

Du musst keine Angst haben.

Ich bin für dich da.

Hören Sie Ihrem Kind zu.

Antworten Sie auf seine Fragen.

Achten Sie darauf:

Ihr Kind soll sich wohl fühlen.

So dass es sich gut entwickeln kann.

Unser Tipp!

Es muss Ihnen als Eltern gut gehen.

Nur wenn es Ihnen selbst gut geht.

Dann können Sie für Ihre Kinder da sein.

Achten Sie deshalb darauf:

Was können Sie für sich Gutes tun?

Auch Erwachsene haben Ängste.

Und Sorgen.

Passen Sie auf, dass Ihre Sorgen **nicht zu groß** werden.

Denn Sorgen sind erstmal nur Gedanken.

Sie sind noch **keine Wirklichkeit**.

Wenn Sie merken:

Die Situation belastet mich sehr.

Dann können Sie sich Hilfe holen.

Informationen dazu finden Sie am Ende vom Brief.

An das Gute denken

Auch wenn es schwierige Momente gibt.

Dann kann man trotzdem an das Gute denken.

Und ein gutes Leben führen.

Wie geht das?

Wir haben 6 Tipps für Sie!

Die Tipps sind **nicht nur** für die Angst vor dem Krieg in der Ukraine.

Die Tipps gelten allgemein.

Sagen Sie die folgenden Sätze zu sich selbst.

- **Probleme annehmen**

Ich nehme meine Probleme an.

Ich nehme meine Gefühle an.

- **Dankbar sein**

Es gibt auch gute Dinge in meinem Leben.

Ich denke jetzt an diese guten Dinge.

Ich bin dankbar für die guten Dinge.

- **Lösungen finden**

Welche Lösungen gibt es für meine Probleme?

Welche einzelnen Schritte kann ich gehen?

- **Aktiv werden**

Was kann ich selbst tun?

Zum Beispiel kann ich geflüchteten Menschen aus der Ukraine helfen.

- **Verantwortung übernehmen**

Was kann ich für andere Menschen tun?

Was kann ich für meine Kinder tun?

- **Zusammen-halten**

Wem geht es ähnlich wie mir?

Wer kann mich unterstützen?

Wen kann ich unterstützen?

- **Zukunft planen**

Was wünsche ich mir für die Zukunft?

Was kann ich dafür tun?

3 Dinge

Unser Tipp!

Schreiben Sie jeden Tag 3 Dinge auf einen kleinen Zettel.

Und zwar 3 schöne Dinge vom vergangenen Tag.

Zum Beispiel:

- Heute war der 1. warme Tag im Jahr.
- Der Nachmittag mit meinen Kindern war lustig.
- Ich habe mich in der Bade-Wanne entspannt.

Sie können diese Übung auch zusammen mit Ihren Kindern machen.

Zum Beispiel vor dem Einschlafen.

Jeder kann 3 schöne Dinge vom vergangenen Tag nennen.

Nicht zu viel aufs Handy schauen!

Bitte achten auch Sie als Eltern darauf:

Schauen Sie **nicht den ganzen Tag** Nachrichten über den Krieg.

Vor allem **nicht**, wenn Sie mit Ihren kleinen Kindern zusammen sind.

Überlegen Sie sich feste Zeiten.

Wenn Sie sich zu viel mit dem Krieg beschäftigen.

Dann fühlen Sie sich vielleicht hilflos.

Hilfe holen

Wenn Sie merken.

Ich bin **immer müde**.

Ich habe **keine Kraft mehr** für die Kinder.

Dann holen Sie sich Hilfe.

Wer kann helfen?

- Partnerin oder Partner
- Familie
- Freundinnen und Freunde
- Lehrerinnen und Lehrer

Unser Tipp!

Sich möchten, dass es Ihren Kindern gut geht?

Dann muss es Ihnen selbst auch gut gehen.

Tun Sie sich selbst etwas Gutes!

Damit tun Sie auch Ihren Kindern etwas Gutes!

Beratung

SIBUZ ist die Abkürzung für:

Schul-Psychologische und Inklusions-Pädagogische Beratungs-Zentren und
Unterstützungs-Zentren Berlin.

Wir beraten Sie.

Das ist unsere Internet-Seite:

<https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz/>

Links

- Informationen für Kinder und Eltern zum Krieg in der Ukraine.

Die Informationen sind von der Universität Trier:

<https://www.uni-trier.de/universitaet/fachbereiche-faecher/fachbereich-i/faecher-und-institute/psychologie/professuren/klinische-psychologie-und-psychotherapie-des-kindes-und-jugendalters/aktuelles>

- Nachrichten für Kinder:

<https://www.zdf.de/kinder/logo/krieg-russland-ukraine-102.html>

- Informationen vom DGKJP:

Fakten für Familien – Über den Krieg sprechen.

DGKJP ist die Abkürzung für:

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugend-Psychiatrie.

Der Link ist:

https://www.dgkjp.de/wp-content/uploads/Fakten-fuer-Familien-Ueber-Krieg-re-den_02032022-1.pdf

- Sendung mit der Maus:

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



Die Autorinnen von diesem Brief

Professor Doktor **Julia Asbrand**

Institut für Psychologie

Humboldt-Universität Berlin

Professor Doktor **Claudia Calvano**

Fach-Bereich Erziehungs-Wissenschaft und Psychologie

Freie Universität Berlin

Redaktion:

SenBJF I A 4 / II A 2

Herausgeber

Schul-Psychologische und Inklusions-Pädagogische Beratungs-Zentren und
Unterstützungs-Zentren Berlin.

Die Abkürzung lautet SIBUZ.

Die Internet-Seite lautet:

<https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz>

Fotos

Seite 3 und Seite 5:

Pixabay

Youth for Peace: Von der Christlichen Deutschen Schule Chiang Mai in Thailand.