



Mit Kindern über Krieg sprechen

Seit dem Angriff auf die Ukraine erreichen uns tagtäglich eine Vielzahl an Nachrichten und Meldungen über die aktuellen Ereignisse. Nicht nur Erwachsene sind mit diesen Informationen und den immer wieder sehr verstörenden Bildern über den Krieg konfrontiert. Auch Kinder sehen und bemerken, dass momentan etwas anders ist. Die derzeitigen Ereignisse beschäftigen Kinder oft mehr, als wir das vielleicht vermuten können. Doch wie können wir Kinder in ihren Ängsten und Unsicherheiten begleiten und für sie da sein?

Folgende **Tipps** können dabei helfen:

1 Vermitteln Sie Hoffnung, Halt und Sicherheit

Erklären Sie Ihrem Kind, dass Politiker*innen auf der ganzen Welt versuchen, den aktuellen Konflikt zu lösen. Bei der Frage, ob eine Bedrohung auch in Deutschland besteht, sollten Sie wahrheitsgemäß antworten. So könnte einem Kind beispielsweise erklärt werden, dass dies war nicht auszuschließen, aber doch sehr unwahrscheinlich ist.

Wenn Sie von der Situation selbst stark belastet und überfordert sind, suchen Sie den Kontakt zu Ihrem eigenen sozialen Netzwerk. Nutzen Sie Ihr soziales Umfeld, um über Ihre Ängste zu sprechen, anstatt diese auf Ihr Kind zu übertragen.



2 Erklären Sie – aber altersgerecht

Bleiben Sie bei der Wahrheit, aber formulieren Sie Ihre Erklärungen bedacht. Bei kleineren Kindern, die noch keine genaue Vorstellung davon haben, was „Krieg“ eigentlich bedeutet, können Sie z. B. alternative Formulierungen wie „großer Streit“ verwenden. Zudem ist es wichtig, Informationen so einfach wie möglich zu vermitteln. Sachliche Erklärungen können Ihrem Kind helfen, ein klareres Bild von der aktuellen Situation zu gewinnen. So können Sie aufwühlenden Phantasien Ihres Kindes entgegenwirken.

Vor allem jüngere Kinder sollten nicht mit Kriegsbildern konfrontiert werden. Dies könnte z. B. langfristige Ängste auslösen. Schauen Sie gegebenenfalls kindgerecht aufbereitete Nachrichten gemeinsam an.



3 Hören Sie zu, nehmen Sie Gefühle ernst

Hören Sie Ihrem Kind zu, wenn es Gefühle, die mit dem Kriegsgeschehen in Verbindung stehen, äußert und zeigen Sie Verständnis für eventuell auftretende Alpträume, Konzentrationsschwierigkeiten, etc. Sie können in diesem Zusammenhang auch Ihre eigenen Gefühle, wie z. B. Traurigkeit, gegenüber Ihrem Kind äußern. Spielen Sie Ihre persönlichen Emotionen nicht herunter, dramatisieren Sie diese allerdings auch nicht. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Gefühle wie Betroffenheit oder Verunsicherung in Anbetracht der Kriegssituation nachvollziehbar und verständlich sind. So können Sie Ihrem Kind auch signalisieren, dass es mit den eigenen Gefühlen nicht alleine ist. Bei Bedarf können Sie auch thematisieren, wie sich Menschen in schwierigen Situationen gegenseitig unterstützen können. Das Anzünden einer Kerze oder Aktivitäten wie Malen können hier genutzt werden. Sie können aber auch gemeinsam mit Ihrem Kind überlegen, welche Aktivitäten passend sind.



4 Schaffen Sie schöne Momente

In Anbetracht der schrecklichen Kriegsbilder bemerken wir gelegentlich ein schlechtes Gewissen, wenn wir es uns gut gehen lassen, wenn wir einen schönen Tag verbringen. Auch das gehört jedoch zur derzeitigen Situation dazu. Erklären Sie ihrem Kind, dass es weiterhin Spaß haben darf, dass es mit Freunden ungezwungen spielen darf, schaffen Sie schöne gemeinsame Familienmomente. Freude, Entlastung und Spaß sind wichtig für das gesunde Aufwachsen ihrer Kinder und letztlich auch für Sie als Eltern, um schwierige Momente ruhig begleiten zu können.



Folgende Stellen können zudem bei weiterem Unterstützungsbedarf kontaktiert werden:

Für Eltern

Das Elterntelefon
☎ 0800 111 0 550

Für Kinder und Jugendliche

Nummer gegen Kummer
☎ 116 111

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

☎ 0951/29957-30

Quellen & weitere Informationen:

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen-tipps/262982>
https://www.bbk.bund.de/DE/Das-BBK/Zivilschutz/Was-koennen-Sie-tun/Mit-Kindern-ueber-Krieg-sprechen/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen_node.html
<https://www.jugendhilfeportal.de/familienfoerderung/artikel/mit-kindern-ueber-den-krieg-reden-hinweise-und-empfehlungen/>

