

Nürnberg, 8. März 2022

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

der Krieg in der Ukraine beschäftigt und verunsichert uns Menschen in der ganzen Welt. Die Ereignisse machen fassungslos, wütend, hilflos und ängstlich. Insbesondere im Rahmen der vorherrschenden Pandemie und anderer Schicksalsschläge kann die Belastung als besonders stark erlebt werden.

Sich unsicher, ängstlich und hilflos zu fühlen sind jedoch normale Reaktionen auf eine außergewöhnliche Situation.

Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf die vorherrschenden Ereignisse. Während einige Menschen weniger beunruhigt sind oder sich weniger verunsichern lassen, reagieren wiederum andere Menschen mit großen Ängsten und fühlen sich in ihrer Sicherheit massiv beeinträchtigt. Die unterschiedlichen Reaktionen im Umgang mit belastenden Situationen sind jedoch normal.

Der Umgang als Eltern und Erziehungsberechtigten mit Kindern in dieser schwierigen Zeit stellt ebenfalls eine Herausforderung dar. Wir möchten Ihnen hierzu einige Hilfestellungen geben, die auch von KIBBS (Kriseninterventions- und Bewältigungsteam Bayerischer Schulpsychologinnen und Schulpsychologen) erarbeitet wurden.

## **Hinweise zum Umgang mit dem Thema**

### **1. Geben Sie Ihrem Kind Halt**

Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie für seine Sorgen und Ängste da sind. Geben Sie den Ereignissen und Reaktionen Raum und hören Sie zu, wenn Ihr Kind Fragen hat.

Sie geben Halt, indem Sie mit der Beantwortung der Fragen Sicherheit und Orientierung schaffen.

Begrenzen Sie jedoch das Zeitfenster und kehren Sie danach wieder zum Alltag zurück. Sprechen Sie nur über die Ereignisse, wenn Ihr Kind darüber sprechen möchte. Orientieren Sie sich dabei an den Fragen des Kindes.

### **2. Kindgerechtes Erklären**

Versuchen Sie die Fragen Ihres Kindes offen und ehrlich zu beantworten.

Geben Sie Informationen so sachlich, einfach und klar wie möglich, vermitteln Sie dabei Zuversicht.

Spielen Sie die Situation nicht herunter, um Ihr Kind zu schützen. Kinder spüren die Betroffenheit ihrer Bezugspersonen und haben die Bedrohlichkeit der Situation selbst längst erkannt.

Erklären Sie kindgerecht, warum sie betroffen sind und was Sie selbst verunsichert. Ihr Kind wird dadurch merken, dass es nicht alleine mit seinen Gefühlen ist.

Seite 1/3

### 3. Sicherheit vermitteln

Erklären Sie Ihrem Kind, dass viele PolitikerInnen unterschiedlicher Länder versuchen ein Ende des Krieges herbeizuführen.

Ebenso halten viele Menschen aus aller Welt zusammen und demonstrieren gegen diesen Krieg.

Angriffe auf Deutschland werden aber von Expertinnen und Experten als unwahrscheinlich eingeschätzt.

Es wird sehr viel getan, um die Ausbreitung des Krieges zu verhindern und Spekulationen über etwaige Folgen des Krieges sind nicht angebracht.

Wirken Sie einer gefühlten Hilflosigkeit entgegen. Etwas selbst zu tun (Unterstützen von Hilfsaktionen, Teilnehmen an Demonstrationen) schafft das Erleben von Selbstwirksamkeit.

Begegnen Sie Ihrem Kind hinsichtlich auftretender Konzentrationsschwierigkeiten,

Alpträumen, Ängstlichkeit oder Gereiztheit mit Verständnis.

Sprechen Sie außerdem darüber, wie Menschen sich gegenseitig trösten und für Unterstützung sorgen können.

### 4. Die eigene Belastung

Besprechen Sie Ihre eigene Hilflosigkeit, Wut, Angst oder Ohnmacht nicht mit Ihrem Kind, sondern sprechen Sie mit vertrauten Erwachsenen darüber.

Achten Sie auf Ihre momentanen Bedürfnisse und nehmen Sie sich Zeit dafür.

Verbringen Sie Zeit mit Dingen, die Ihnen Freude bereiten und zur Entspannung dienen.

Zögern Sie nicht auch psychologische oder seelsorgerlich Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Verwendete Quellen:

[Kinder - BBK \(bund.de\)](https://www.bund.de/kinder)

[Schlimme Nachrichten - Bayerischer Erziehungsratgeber \(bayern.de\)](https://www.bayern.de/schlimme-nachrichten-bayerischer-erziehungsratgeber)

[Wie soll man mit Kindern über Krieg sprechen?](https://www.kinderpsychologie.de/wie-soll-man-mit-kindern-ueber-krieg-sprechen)

### Noch einige Hinweise zum Medienkonsum

Die Berichterstattung durch Fernsehen, Internetportale und soziale Netzwerke rückt den Krieg in unmittelbare Nähe. Die Bilder von Gewalt können starke psychische Auswirkungen haben und massiv belasten. Beschränken Sie daher den Konsum von Nachrichten und Informationen bei Ihrem Kind.

Für Kleinkinder und Kindergartenkinder sind Bilder und Berichte aus dem Krisengebiet nicht geeignet. Kinder in der Grundschule sollten Nachrichten nur in für sie aufbereiteten Formaten schauen.

Folgende **Fernsehformate** mit Informationen über den Krieg stellen die Ereignisse kindgerecht dar:

<https://www.zdf.de/kinder/logo>

<https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/>

Jedoch sollten auch diese Formate nicht alleine geschaut werden, da diese von den Kindern nicht zuverlässig eingeordnet und zu Alpträumen und starken Angstreaktionen führen können.

Folgende **Suchmaschinen** können empfohlen werden:

<https://www.blinde-kuh.de/>

<https://www.fragfinn.de/>

Für ältere Kinder und Jugendliche, die sich informieren wollen, können Sie folgende Kanäle empfehlen, die die aktuelle Nachrichtenlage altersgerecht einordnen:

**TikTok-Kanal der Tagesschau.**

**Instagram Kanal funk** (Content-Netzwerk von ARD & ZDF).

**Instagram-Kanal der News WG** des Bayerischen Rundfunks postet tägliche Storys zu Politik und Nachrichten.

**YouTube-Channel von MrWissen2Go von funk**, bereitet Allgemeinwissen rund um Politik, Geschichte und das aktuelle Zeitgeschehen für Jugendliche auf.

Quelle: [Schlimme Nachrichten - Bayerischer Erziehungsratgeber \(bayern.de\)](#)

**Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link:**

[www.km.bayern.de/krieg-in-der-ukraine/hinweise-zum-umgang-in-schulen](http://www.km.bayern.de/krieg-in-der-ukraine/hinweise-zum-umgang-in-schulen)

### **Unterstützung in der Schule**

- Jugendsozialarbeit an Schulen (JAS)
- Schulpsychologinnen und Schulpsychologen
- Beratungslehrkräfte
- Schulseelsorge

### **Unterstützung auch außerhalb der Schule**

... für Schülerinnen und Schüler

- „Nummer gegen Kummer“ (Kinder- und Jugendtelefon) Tel.: 116 111
- bke-Jugendberatung (Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.)  
<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

... für Erwachsene

- Erziehungsberatungsstellen vor Ort
- „Nummer gegen Kummer“ (Elterntelefon) Tel.: 0800 / 111 0 550
- bke-Elternberatung <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Telefonseelsorge Tel.: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222 Die Telefonseelsorge ist 24 Stunden erreichbar.
- Hilfreiche Links und Materialien zur Information: Die vorliegenden Hinweise für Schulen finden Sie auch auf der Homepage des Kultusministeriums  
[www.km.bayern.de/krieg-in-der-ukraine/hinweise-zum-umgang-in-sc](http://www.km.bayern.de/krieg-in-der-ukraine/hinweise-zum-umgang-in-sc)
- Krisendienst Mittelfranken: 0911/42 48 55-0 (oder 0800 655 3000)
  - russisch: 0911/ 42 48 55 20
  - türkisch: 0911/ 42 48 55 60