

## Liebe Eltern



Auch in den Schulen und Kitas ist das Thema „Ukraine-Krise“ angekommen und präsent. Die Kinder und Jugendlichen haben diesbezüglich einen hohen Gesprächsbedarf und fühlen sich oft hilflos. Nicht nur, dass die Corona-Krise unsere Kinder/Jugendliche belastet, kommt jetzt ein weiterer Belastungsfaktor hinzu.

Auf Grund dieser Situation haben sich mehrere Fachkräfte aus Beratungsstellen und Kinder- und Jugendarbeit (Kontaktdateien siehe Rückseite) zusammengesetzt, um Eltern eine Hilfestellung im Umgang mit dem Thema anzubieten.

- Nehmen Sie sich Zeit, mit ihren Kindern über Nöte und Ängste offen und ehrlich zu sprechen
- Hören Sie dabei auch zwischen den Zeilen zu, Kinder beginnen ernste Themen oft mit alltäglichen Dingen (z.B. „Ich hab heute sooo viele Hausaufgaben auf“ oder „Ich konnte mich gar nicht konzentrieren in der Schule“)
- Geben Sie Ihre eigenen Ängste und Sorgen zu
- Bleiben Sie sachlich, nicht dramatisieren, aber auch nicht herunterspielen. Kinder brauchen kindgerecht verpackte Wahrheiten.
- Vermeiden Sie im Gespräch aggressive/gewalttätige Wortwahl bezüglich der Kontrahenten (Es ist der Krieg eines einzelnen Mannes, nicht der eines Volkes)
- Schauen Sie gemeinsam Nachrichten und beschränken Sie die Zeiten des Medienkonsums
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die gesendeten Inhalte, beantworten Sie offengebliebene Fragen
- Schauen Sie altersgerechte Nachrichten wie **KIKA, Logo, Pur+**
- Achten Sie auf körperliche Reaktionen (Bauch- oder Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Alpträume) sie können ein Zeichen für eine psychische Belastung sein
- Sollten Sie in der jüngsten Zeit Verhaltensänderungen bei Ihren Kindern feststellen und Sie sich unsicher sind, können Sie sich gerne Rat bei oben genannten Einrichtungen (Kontaktdateien siehe Rückseite) holen
- An jeder Schule gibt es viele Kinder, die eigene Fluchterfahrungen machen mussten. Diese Kinder reagieren mitunter besonders stark auf die aktuellen Berichterstattungen. Sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber, dass es wichtig ist, mit anderen Kindern vorsichtig über das Thema zu sprechen und rücksichtsvoll miteinander umzugehen.
- Leben Sie ihren Alltag weiter
- Vermitteln Sie Sicherheit: positive Zuwendung, gemeinsame Aktivitäten (lesen, kuscheln, Unternehmungen), Mut-machende Rituale (z.B. abends über die schönen Dinge des Tages sprechen, ein Lied singen, Gebet sprechen, eine Kerze anzünden...)
- Überlegen Sie gemeinsam mit ihren Kindern, was Ihnen gerade jetzt gut tun könnte
- Wenn sie aktiv werden möchten und nicht wissen, was Sie tun können, überlegen Sie sich gemeinsam mit Freunden, Verwandten, Nachbarn und/oder anderen Eltern eine Tätigkeit. Dies kann z.B. ein Ausflug, Spielenachmittag, Eis essen gehen, Spazieren gehen, Zoobesuche usw. Bewegung hilft, sich wieder zu beruhigen

Helfen Sie mit, dass Kriege von außerhalb nicht in Ihre Wohnzimmer und auf unsere Schulhöfe getragen werden.

## Weiterführende Adressen

Für weitere Informationen können Sie auch folgende Homepages besuchen:

- [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) Familienministerium
- [www.rlsb.de](http://www.rlsb.de) Schulpsychologie Niedersachsen
- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)
- [www.unicef.de](http://www.unicef.de)
- [www.schulpsychologie.de](http://www.schulpsychologie.de)

➤ Seiten für jüngere Kinder:

- [www.wdrmaus.de](http://www.wdrmaus.de)
- [www.Kindersache.de](http://www.Kindersache.de)
- [www.logo.de](http://www.logo.de)
- [www.zdf.de/kinder/purplus](http://www.zdf.de/kinder/purplus)
- [www.kika.de/kika-aktuell](http://www.kika.de/kika-aktuell)
- [www.hanisauland.de](http://www.hanisauland.de)

➤ Für ältere Kinder können folgende Seiten helfen:

- <https://www.rtl.de/cms/kindern-krieg-erklaeren-traumaexpertin-gibt-tipps-4926544.html>
- <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen-tipps/262982>
- <https://blog.haus-der-kleinen-forscher.de/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen-und-kita-protestaktion>
- Ältere Kinder/ Jugendliche können auch direkt angesprochen werden (z.B. „hast du gelesen/ gesehen...? Wie geht es dir damit?“)
- Jugendliche sind mit den medialen Inhalten oftmals grenzenlos konfrontiert. Bleiben Sie auch mit älteren Kindern gut im Kontakt, auch sie haben viele Fragen und entwickeln Ängste.

## Anlaufstellen in Soltau:

Stephansstift ev. Jugendhilfe 05191 – 4455 oder 4425

Sozialpsychiatrischer Dienst 05191 – 2072

Erziehungsberatungsstelle 05191 – 970 771

Youze 05191 - 14446

Schulsozialarbeiter\*innen sind in allen Grund- und Weiterführenden Schulen anzutreffen