

## Informationen aus dem Familienbüro: **Wie spreche ich mit meinen Kindern über Krieg und Frieden?**

### Liebe Familien,

bei uns allen lösen Ereignisse wie der Nahost-Konflikt und der Ukraine-Krieg Fassungslosigkeit und Betroffenheit aus.

Auch Kinder spüren, dass etwas nicht stimmt. Sie haben mitunter viele Fragen zu den Bildern und Geschichten, die sie sehen oder bei Gesprächen zwischen Erwachsenen aufschnappen. Sie als Eltern können einen sehr wichtigen Teil dazu beitragen, Ihren Kindern Sicherheit und Halt zu geben. Möglicherweise sind Sie selbst durch die Situation verunsichert und haben manchmal das Gefühl, nicht die richtigen Antworten für die Kinder parat zu haben. Wir möchten Sie gern mit diesem Schreiben unterstützen.

#### Für Eltern:

Einen guten Überblick, wie man das Thema ansprechen kann und worauf dabei zu achten ist, gibt Ane Lemche, Psychologin bei Save the Children. Hier finden Sie einen zitierten Auszug:

#### 1. Nehmen Sie sich Zeit und hören Sie zu, wenn Kinder reden möchten.

Geben Sie Kindern den Raum, Ihnen zu erzählen, was sie gesehen und gehört haben und wie sie sich dabei fühlen. Lassen Sie sie

Fragen stellen. Kinder haben sich vielleicht ein anderes Bild von der Situation gemacht als wir Erwachsenen.

#### 2. Passen Sie das Gespräch an das Alter des Kindes an.

Jüngere Kinder verstehen möglicherweise nicht, was ein Konflikt oder ein Krieg bedeuten und brauchen eine kurze altersgerechte Erklärung. Gehen Sie dabei aber nicht zu sehr ins Detail, das kann unnötig verunsichern. Jüngeren Kindern reicht es vielleicht, wenn sie verstehen, dass sich auch Länder manchmal streiten. Ältere begreifen eher, was Krieg bedeutet und welche Gefahren er birgt. Sie sind aber genau deshalb häufig noch besorgter.

#### 3. Bestätigen Sie ihre Gefühle.

Es ist wichtig, dass sich Kinder unterstützt fühlen. Sie sollten nicht das Gefühl haben, dass sie beurteilt oder ihre Bedenken abgetan werden.

Nach einem offenen Gespräch über die Dinge, die sie beunruhigen, fühlen sie sich meist erleichtert und sicherer. Bleiben Sie selbst dabei möglichst ruhig, denn Kinder lassen sich von unseren Emotionen anstecken.

#### 4. Versichern Sie ihnen, dass Erwachsene auf der ganzen Welt hart daran arbeiten, dieses Problem zu lösen.

Erinnern Sie Kinder daran, dass nicht sie es sind, die dieses Problem lösen müssen. Auch in dieser schwierigen Zeit sollten sie sich nicht schuldig bzw. schlecht fühlen, wenn sie spielen, Freunde treffen und Dinge tun, die sie glücklich machen. Sagen Sie ihnen, dass Erwachsene auf der ganzen Welt engagiert daran arbeiten, dass es den Menschen in den entsprechenden Gebieten (Anmerk. d. Verf.) bald besser geht.

#### 5. Geben Sie ihnen die Möglichkeit, selbst zu helfen.

Unterstützen Sie Kinder, die helfen wollen. Das gibt ihnen das Gefühl, Teil der Lösung zu sein. Kinder können zum Beispiel Spendenaktionen organisieren, Briefe an lokale Entscheidungsträger schicken oder Bilder und Plakate malen, die zum Frieden aufrufen.

(Quelle: [Ukraine: Mit Kindern darüber sprechen | Save the Children Deutschland](#), Abruf am 15.01.2024)

#### Weitere Tipps wie Sie mit Kindern über den Krieg sprechen können, finden Sie auch hier:

- [Kindern Krieg erklären: 6 Tipps von der Psychologin - SWR3](#)
- [Mit Kindern über Krieg sprechen - Elternbereich - Die Seite mit dem Elefanten - WDR \(wdrmaus.de\)](#)
- [Krieg in der Ukraine: Mit Ängsten und Sorgen umgehen | Eltersein.info](#)

#### Wie Sie Ihr Kind vor Bildern, die auf Social Media erscheinen, schützen können, erfahren Sie auf der Seite des WDR:

[Brutale Bilder: So können Eltern ihre Kinder auf Social Media schützen - Nachrichten - WDR](#)

#### Gern sind wir auch für Sie und Ihre Kinder da:

Rufen Sie uns gerne an, oder schreiben Sie uns eine E-Mail, um einen gemeinsamen Termin vereinbaren zu können.

[familie@dortmund.de](mailto:familie@dortmund.de)

#### Für Kinder und Jugendliche:

Für ältere Kinder bieten folgende Websites einen kindgerechten Überblick über das aktuelle Geschehen mit Videos und Podcasts:

- [Nachrichtenmagazin des Kika](#)  
Hier finden sich neben kindgerechten Erklärungen zum Thema Krieg auch Möglichkeiten zu helfen.
- Informationsseiten von [„Die Maus“ des WDR](#)
- [HanisauLand.de: Ukraine-Krieg 2022 | Politik für Kinder, einfach erklärt](#)

#### Buchempfehlungen:

Auch Bücher können helfen, mit Kindern über Krieg zu sprechen und Ihnen Zuversicht und Hoffnung zu geben:

Auf der Seite des [Deutschen Schulportals](#) finden Sie einige schöne Buchempfehlungen für Kinder unterschiedlichen Alters sowie weitere Tipps, um mit Kindern ins Gespräch zu kommen.

Der Verlag [Don Bosco](#) bietet auf seiner Website die Geschichte „Der kleine Mut“ kostenlos zum Download an und gibt Tipps für weitere Geschichten gegen Angst und Unsicherheit.



„Plappermauls kleines Buch vom Frieden“ wurde zusammen mit Dortmunder Kindern entwickelt und zeigt, wie man Frieden leben kann. Es kann ebenfalls als Grundlage genutzt werden, um Kindern zu zeigen, dass sie aktiv etwas für den Frieden tun können. Sie können es kostenlos [hier](#) in verschiedenen Sprachen herunterladen. Auf Wunsch senden wir Ihnen auch ein analoges Exemplar zu.

