

Liebe Familie,

der Krieg in der Ukraine geht an Kindern nicht spurlos vorbei. Vor allem über Medienberichte prasseln auf sie viele Eindrücke und Informationen ein. Sei es über Berichte, die im TV oder Radio nebenbei laufen, über Medieninhalte, die sie von anderen Kindern gezeigt bekommen oder weil andere über Gesehenes und Gehörtes erzählen. Solche Inhalte sind oft nicht altersgerecht und können Kinder überfordern oder auch ängstigen. Umso wichtiger ist es daher, sie bei der Verarbeitung solcher Medienerlebnisse zu unterstützen. Die folgenden Tipps können Ihnen dabei helfen:

- **Das Gespräch suchen & Kreatives Gestalten:**

Je nach Alter ist es für Kinder oftmals noch schwierig Unsicherheiten und Ängste in Worte zu fassen. Deshalb verarbeiten Kinder Medienerlebnisse häufig im Spiel, in Gesprächen oder durch kreative Tätigkeiten wie Zeichnen etc. Daher ist es wichtig, die Bedürfnisse und Sorgen des Kindes wahrzunehmen und beim Verarbeiten zu unterstützen. Dafür eignen sich vor allem die Lieblingsaktivitäten der Kinder, z.B. basteln, bauen, Buch lesen usw. Natürlich kann das Thema auch Anlass für ein Gespräch sein. Holen Sie das Kind bei seinem Wissen ab und stellen Sie Fragen.

- **Gemeinsam recherchieren:**

Wenn das Thema Krieg im Familienalltag thematisiert wird, ist es wichtig, dem Kind altersadäquate und möglichst sachliche Antworten zu liefern. Einerseits kann dies durch Gespräche passieren. Andererseits kann gemeinsam nach Informationen im Internet gesucht werden. Es gibt einige Kinder-Seiten (z.B. blinde-kuh.de oder fragfinn.de), die altersgerechte Informationen anbieten.

- **Nicht alles was man hört ist wahr:**

Gerade im Krieg gibt es kaum objektive/ neutrale Berichterstattung. Daher kann es passieren, dass man mit Fake News bzw. Gerüchten konfrontiert wird. Plattformen wie z.B. Mimikama klären solche Falschmeldungen auf.

- **Digitale Auszeit schaffen:**

Das Thema Krieg ist in den Medien dauerhaft präsent. Daher ist es ratsam sich als Familie immer wieder eine bewusste Auszeit von dieser Informationsflut zu nehmen und gezielte Familienzeit zu schaffen. Dadurch können auch ungewollte negative Medienerfahrungen des Kindes vermieden werden.

- **Selbst Vorbild sein:**

Die aktuelle Situation kann auch für Erwachsene sehr belastend sein. Es ist auch völlig in Ordnung nicht alles zu wissen oder selbst überfordert zu sein. Expert:innen von Familienberatungsstellen, Rat auf Draht oder der Kinder- und Jugendhilfe der Stadt Wien bieten hier Hilfe an.