

Liebe Familie,

der Krieg in der Ukraine kann für Kinder und Erwachsene belastend sein. Über Fernsehen, Radio und Zeitungen bekommt man viele Informationen. Es kann auch sein, dass diese Informationen Kindern und Jugendlichen Angst machen. Mit diesen Tipps können Sie Ihrem Kind helfen.

- **Gespräch:**

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das, was es gesehen oder gehört hat. Reden Sie auch darüber wie es dem Kind geht.

- **Kreativ sein:**

Manchmal hilft es dem Kind Dinge zu tun, die es gerne macht, zum Beispiel ein Bild zu zeichnen oder ein Buch zu lesen. Das hilft dem Kind weniger Angst zu haben.

- **Informationen suchen und Fake News:**

Suchen Sie Informationen auf Kinderseiten (z.B. Blinde-kuh.de). Dort bekommen die Kinder passende Informationen ohne Werbung oder Fotos von Gewalt.

- **Pausen machen:**

Machen Sie Pause vom Radiohören, Fernsehen oder WhatsApp-Gruppen. Machen Sie mit Ihrem Kind einen Spaziergang oder einen Ausflug.

- **Hilfe holen:**

Mehr Informationen und Hilfe finden Sie bei Familienberatungsstellen, Rat auf Draht oder der Kinder- und Jugendhilfe der Stadt Wien.