

## Informationsbrief zum Gespräch: Krieg in der Ferne – Angst zuhause

Liebe Eltern und Erziehende,

plötzlich sind wir in Europa direkt mit dem Thema Krieg konfrontiert. Auf den Angriff Russlands auf die Ukraine folgte in allen Medien eine anhaltende Welle der Berichterstattung darüber. Viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene hadern nun mit Angst und Sorgen und wissen die Situation nicht einzuordnen.

Dieser Brief kann Sie als Eltern und Erziehende dabei unterstützen, Ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste, ihres Ärgers und ihrer Sorgen über die aktuelle Situation und Zukunft zu begleiten. Wir ordnen mögliche Ängste von Kindern und Jugendlichen ein und präsentieren Vorschläge zum Umgang mit der Angst und den Belastungen durch die aktuelle Situation.

### **Angst und kindliche Entwicklung**

Es ist ganz natürlich, dass in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bestimmte Ängste in bestimmten Zeiten auftreten. In der Regel bedeuten diese Ängste immer auch, dass Kinder etwas Neues über sich und die Welt lernen und sich weiterentwickeln. Viele kennen zum Beispiel die typische Angst vor unbekanntem Personen („Fremdeln“) bei Babys. Im Grundschulalter treten häufiger Ängste vor Naturkatastrophen oder auch vor Krieg auf. Kinder lernen, dass neben ihrer Familie auch die „große Welt“ und die Gesellschaft auf sie einwirken kann (das heißt als Sorge: *„Auch bei uns kann ein Krieg ausbrechen.“*).

Jugendliche suchen nach ihrem Platz in der Welt. Sie positionieren sich neu zu ihrer Familie und zur Gesellschaft. Das bedeutet auch, dass Informationen aus den Medien oft auf die eigene Person bezogen werden (das heißt als Sorge: *„Was bedeutet der Krieg in der Ukraine für mich?“*). Der Krieg in der Ukraine fällt also insbesondere bei Kindern und Jugendlichen in Entwicklungsphasen, in denen dieses Thema ohnehin wichtig für sie ist. Viele Kinder und Jugendliche zeigen jetzt möglicherweise starke Ängste.

### **Wie lassen sich diese Ängste einordnen?**

Viele Ängste von Kindern und Jugendlichen sind nachvollziehbar, aber haben keine reale Grundlage (z. B. das Monster unter dem Bett oder die Sorge, dass einen niemand mag). Wesentlich unklarer ist die aktuelle Situation, weil der Krieg real ist und niemand die weiteren Entwicklungen dieses Kriegs vorhersagen kann.

Einige Kinder und Jugendliche sind auch persönlich vom Krieg betroffen, da sie Verwandte in der Ukraine oder Russland haben. Manche Kinder haben auch eigene Kriegs- oder Fluchterfahrungen. Die aktuellen Nachrichten können diese Erinnerungen wieder hervorrufen. In diesem Fall ist es wichtig, direkt nachzufragen, wie es ihnen mit der aktuellen Situation geht. Dabei sollte man sie jedoch nicht bedrängen, über ihre Erfahrungen und ihr aktuelles Erleben zu sprechen. Wenn die Ängste und Sorgen Ihr Kind im Alltag ständig begleiten oder sehr groß werden, kann Unterstützung durch die Schulpsychologie eingefordert oder eine Beratungsstelle aufgesucht werden. Auch der:die Kinderärzt:in kann ein:e Ansprechpartner:in sein. Während der Verlauf der aktuellen Situation schwer einzuschätzen ist und sich die Ängste

und Unsicherheiten seitens der Kinder und Jugendlichen von vielen anderen Ängsten in diesem Alter unterscheiden mögen, kann man trotzdem verschiedene Strategien einsetzen, um mit diesen umzugehen.

### **Wie kann man Ängsten und Sorgen im Familienalltag begegnen?**

Für Familien werden die Ängste natürlich auch im Alltag spürbar. Wie kann man mit diesen umgehen?

**Bewusstmachen eigener Ängste und Sorgen.** Nicht nur Kinder und Jugendliche, auch Erwachsene sind momentan besorgt. Sinnvoll ist es daher, für sich selbst innezuhalten und zu prüfen, was hinter diesen Sorgen steckt. Ist es die Angst vor einem Krieg im eigenen Land? Ist es die Sorge vor finanzieller Not? Ist es die Wut auf den Kriegstreiber? Steckt etwas ganz anderes dahinter? Bevor Sie mit Ihren Kindern darüber sprechen, prüfen Sie für sich selbst, wie Sie zu der Situation stehen. Gerade jüngere Kinder orientieren sich stark an den Bewertungen wichtiger Bezugspersonen. Daher ist es wichtig, dass Sie versuchen, sich Ihrer eigenen Gefühle im Gespräch bewusst zu sein, ohne sich von diesen überwältigen zu lassen. Einige Ideen finden Sie weiter unten im Brief.

Ihre Kinder dürfen wissen, dass Sie nicht auf alle Fragen eine Antwort haben und auch verunsichert sind. Sie sollten ihnen aber Sicherheit und Trost vermitteln.

**Gesprächsangebote machen.** Seien Sie offen für Gespräche über die aktuelle Situation, wenn Ihre Kinder auf Sie zukommen. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind sehr unruhig ist, können Sie auch ganz offen fragen: „Was beschäftigt dich gerade?“ Gerade ältere Kinder und Jugendliche hören natürlich bereits einiges aus den Medien, aus der Schule und von Freund:innen. Geben Sie ihnen die Möglichkeit, ihre Sorgen anzusprechen und Fragen zu stellen. Greifen Sie dabei auf, was Ihr Kind schon weiß. Helfen Sie, diese Fakten einzuordnen.

In den Gesprächen ist es wichtig, aktiv zuzuhören. Was stellt sich Ihr Kind vor? Welche

Bilder hat es im Kopf? Welche Fragen tauchen auf? Nehmen Sie die Ängste und Sorgen ernst und gehen Sie auf Ihr Kind ein. Vielleicht hat es Bilder gesehen, die es nicht einordnen kann. Je jünger Kinder sind, desto weniger können sie bestimmte Themen und Bilder in den richtigen Kontext setzen und verarbeiten. Wenn ein Kind beispielsweise im Fernsehen einen Panzer durch eine Stadt fahren sieht, mag ihm dabei nicht klar sein, dass dies nicht in der eigenen Stadt oder in der Nähe passiert. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, seine Fragen zu beantworten. Es ist in Ordnung, wenn Sie auch nicht alles über die Situation wissen oder verstehen. Vor allem ist es wichtig, dem Kind Sicherheit zu vermitteln und zu zeigen, dass man jederzeit für das Kind da ist.

**Kindgerecht erklären.** Eine Möglichkeit ist, im Gespräch ganz konkret auf den Alltag Bezug zu nehmen: Kinder kennen Konflikte bspw. aus dem Kindergarten oder aus der Schule. Ein Krieg ist ein großer Konflikt zwischen Ländern. Dabei geht es oft – genauso wie bei Kindern – um die Frage, wem etwas gehört. Kindgerechte Informationen finden Sie u. a. bei der *Sendung mit der Maus* sowie bei den Kindernachrichten *logo!* des ZDF (siehe Links zu den Webseiten am Ende dieses Briefes).

Seien Sie im Gespräch ehrlich, aber kindgerecht und verständlich. Auch hier empfiehlt es sich, nachzufragen, welches Bild Ihr Kind von der Situation hat. Wenn Ihr Kind eine Frage mehrfach stellt, ist dies verständlich. Es möchte sich vielleicht nur ganz genau versichern.

Wenn Sie eine Frage nicht beantworten können, gehen Sie sich gemeinsam auf die Suche. Erlauben Sie sich auch, dass nicht alle Fragen beantwortet werden können.

*„Auch ich bin besorgt und kann nicht alle deine Fragen beantworten. Lass uns gemeinsam versuchen, die Situation besser zu verstehen und damit umgehen zu können. Ich bin für dich da.“*

Eine weitere Möglichkeit der Einordnung ist, die positiven Entwicklungen und Bemühungen der Länder darzustellen:

*„In vielen Ländern wird aktuell beraten und viel unternommen, damit der Krieg so schnell wie möglich beendet werden kann. Es besteht Hoffnung, dass vielen Menschen geholfen werden kann.“*

Solche Gespräche sollten in einer entspannten Atmosphäre stattfinden. Achten Sie darauf, dass ein Gespräch zum „richtigen“ Zeitpunkt stattfindet und dass Ihr Kind dafür bereit ist. Zum Beispiel sollte das Gespräch nicht direkt vor dem Schlafengehen stattfinden.

Manche Kinder möchten vielleicht gar nicht darüber sprechen, sondern lieber malen oder spielen. Auch das ist nachvollziehbar. Der Krieg ist weit weg und muss im Alltag eines Kindes keinen größeren Raum einnehmen. All das sollte möglich sein, aber von Ihnen begleitet werden.

**Altersangemessen informieren.** Ältere Jugendliche und junge Erwachsene verstehen teilweise schon den wirtschaftlichen Hintergrund des Krieges, können geopolitische Zusammenhänge nachvollziehen und geschichtlich einordnen. Möglicherweise wollen sie diese Hintergründe mit den Eltern auch diskutieren. Kinder und jüngere Jugendliche hingegen müssen diese Zusammenhänge nicht verstehen, sondern sollen und dürfen sich darauf konzentrieren, wie es ihnen jetzt und hier geht. Auch die Art der Gefühle kann sich je nach Alter unterscheiden. Bleiben Sie auch an dieser Stelle offen und bieten Sie einen Gesprächsrahmen, der für Ihr Kind passend ist.

**Gespräche der Kinder untereinander im Blick behalten.** Gerade wenn Sie Kinder unterschiedlichen Alters haben, kann das Sprechen über den Krieg sehr unterschiedlich aussehen. Bitten Sie die älteren Kinder, die jüngeren Geschwister nicht zu überfordern. Betonen Sie hier, dass die jüngeren Kinder noch nicht alles verstehen können und müssen. Generell sollte das Thema Krieg nicht unter den Kindern alleine, sondern in der Familie bzw. zwischen Eltern und Kindern besprochen werden. Richten Sie eventuell Zeiten ein, zu denen Sie über dieses Thema sprechen, um zu vermeiden, dass es den ganzen Tag über viel Raum einnimmt. Seien Sie auch aufmerksam und fragen Sie nach, ob

und wie Ihre Kinder mit Gleichaltrigen über das Thema sprechen. Erklären Sie, dass nicht alles, was (ältere) Kinder berichten, auch wahr sein muss. Betonen Sie auch hier noch einmal, dass Ihr Kind mit Fragen und Sorgen zu Ihnen kommen oder in der Schule Lehrer:innen ansprechen kann.

**Alltag weiterführen und Normalität bewahren.** Hochbrisante Themen, wie auch schon die Corona-Pandemie, führen oft dazu, dass wir den Alltag unterbrechen und überlegen, was wir nun tun und ändern sollten. Dies ist zur Anpassung an eine neue Situation auch angemessen. Achten Sie aber dennoch darauf, dass die gewohnten Strukturen und Rituale für Ihr Kind weiter vorhanden sind (z. B. gemeinsame Mahlzeiten, zu-Bett-bringen, vorlesen, spielen, kuscheln). Diese stärken die emotionale Sicherheit Ihres Kindes und können Trost und Halt geben.

Eltern oder auch Jugendliche befinden sich in der aktuellen Situation häufig in einem Dilemma: Kann ich mit meinen Kindern oder mit meinen Freund:innen etwas Schönes unternehmen, während es anderen schlecht geht? Aber auch hier gilt, dass es für Kinder wichtig ist, dass der Alltag weitergeführt wird, zu dem auch Spaß und schöne Erlebnisse gehören.

**In Bewegung bleiben.** Körperliche Bewegung, vor allem draußen, führt zu einer Stimmungsverbesserung. Motivieren Sie Ihr Kind und sich selbst, jeden Tag rauszugehen und sich ein wenig zu bewegen. Sie und Ihr Kind müssen keine sportlichen Höchstleistungen erzielen; ein Spaziergang reicht aus.

**Wirksam werden.** Ein Krieg führt bei Beobachter:innen häufig zu einem Gefühl von Ohnmacht. Nichts scheint man von außen tun zu können, um den Verlauf zu beeinflussen. Überlegen Sie gemeinsam, was Sie tun können, sodass Ihr Kind das Gefühl hat, dass es etwas bewirkt. Können Sie als Familie für Kinder und Jugendliche in der Ukraine oder auf der Flucht spenden? Ist es möglich, sich in der eigenen Gemeinde zu engagieren, um beispielsweise geflüchtete Menschen aus der Ukraine zu unterstützen?

**Verbundenheit schaffen.** Gerade das gemeinsame Sprechen über aktuelle Probleme

und Gefühle kann eine neue Art von Verbundenheit schaffen. Zugleich kann es für Kinder entlastend sein zu hören, dass andere ähnliche Sorgen haben. Gemeinsam kann man auch überlegen, ob vielleicht regelmäßig ein kurzer „Gefühls-Check-In“ stattfinden soll. Fragen Sie z. B. nach der Schule oder vor dem Schlafengehen kurz, wie es Ihrem Kind geht. Bei jüngeren Kindern kann dies auch ein einfacher „Smiley-Check“ sein und die kurze Frage nach dem Grund für das Gefühl:

„Wie geht es dir gerade? Warum ist das so?“



**Achtsamkeit.** Die Gefühle von Angst, Wut oder auch Traurigkeit sind absolut nachvollziehbar und sollten auch da sein dürfen. Wenn Ihr Kind das Gefühl hat, von einem Gefühl überwältigt zu werden, kann es helfen, sich auf etwas Spezifisches im aktuellen Moment zu konzentrieren, z. B. den Atem, die Füße auf dem Boden oder ein Bild an der Wand. Manchen Kindern helfen auch Atemübungen:

- 4 Sekunden lang tief durch die Nase einatmen
- 4 Sekunden lang den Atem anhalten
- 4 Sekunden lang durch den Mund ausatmen
- 4 Sekunden lang anhalten, bevor wieder eingeatmet wird

**Medienkonsum beachten.** Aktuell werden wir in sämtlichen Medien von Nachrichten zum Krieg in der Ukraine überflutet. Für viele Menschen ist es schwierig, sich angesichts dieser Fülle von Informationen ein eigenes Bild zu machen. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Kinder sehr viele Medien konsumieren, greifen Sie dies auf. Sprechen Sie an, dass es zwar sinnvoll ist, sich zu informieren, aber zu viele Informationen auch dazu führen können, dass man das aktuelle Leben aus dem Blick verliert. Weisen Sie Ihre Kinder

darauf hin, dass sowohl Offline-Zeiten als auch ein bewusster Konsum von Informationen – idealerweise begleitet durch Sie – hilfreich und wichtig sind. Vielleicht haben Gespräche hierzu bereits in der Schule stattgefunden, an die Sie anknüpfen können.

### Gereiztheit und Ärger

Vorwiegende Gefühle sind aktuell Ängste und Sorgen rund um den nahen Krieg. Es besteht aber auch eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für Gereiztheit und Aggression, zuhause wie in der Schule. Eine unsichere Situation zehrt an den Nerven, sodass Menschen reizbarer werden. Insbesondere nach zwei Jahren Pandemie sind bei vielen „die Akkus leer“ und die neue angespannte politische Lage führt zu Wut, Frustration und Aggression. Dies kann noch einmal verstärkt werden, wenn Menschen aus der Ukraine und Russland hier aufeinandertreffen. Erklären Sie Ihren Kindern, dass Mitmenschen aus Russland nicht verantwortlich für den Krieg sind. Vermutlich leiden diese Menschen selbst unter dem Konflikt, da sie sich auch Frieden wünschen. Wenn Sie merken, dass sich die Kinder möglicherweise gegenseitig anstacheln, fragen Sie nach den Beweggründen der Kinder. Erklären Sie, dass ein Krieg in der Ukraine nicht bedeutet, dass man auch bei uns streiten muss.

### Diskriminierung und Vorurteile verhindern

Kinder und Erwachsene, die aus Russland oder der Ukraine stammen oder Verwandte dort haben, können hier Vorurteilen ausgesetzt sein oder sogar für den Krieg verantwortlich gemacht haben. Schnell können sich Vorurteile bilden und darauf aufbauend Konflikte entstehen. Um Diskriminierung und Stigmatisierung entgegenzuwirken, sollten auch Sie als Erziehende auf Ihre Sprache achten. So sollte man nicht verallgemeinern, sondern direkt die Handlungen und Entwicklungen benennen, die im Konflikt zum Tragen kommen: Es sind nicht „die Russen“ oder „die Ukrainer“, die für den Krieg verantwort-

lich sind. Vielmehr ist es „die Politik Russlands/der Ukraine“ und es sind „Menschen auf der Flucht vor dem Krieg“.

### **Einbezug von geflüchteten Kindern und Jugendlichen in der Schule und im Alltag**

Möglich ist auch, dass geflüchtete ukrainische Kinder am Schulunterricht Ihrer Kinder oder am Unterricht in Willkommensklassen teilnehmen. Dies führt zu Neugier, aber vielleicht auch Scheu der Kinder vor Ort. Unterstützen Sie Ihre Kinder dabei, auf Kinder mit Fluchthintergrund zuzugehen. Besprechen Sie, wie der Kontakt ablaufen kann: Ihre Kinder könnten fragen, ob das neue Kind mitspielen möchte, ob es etwas erklären kann oder auch einfach nur fragen, ob es gut bei uns angekommen ist. Gerade bei fehlenden Sprachkenntnissen beiderseits können Bilder genutzt werden, um z. B. zu fragen, ob das neue Kind mit Fußball spielen möchte. Ermutigen Sie Ihr Kind, kreativ zu sein! Versuchen Sie Ihrem Kind zu vermitteln, dass Fluchterfahrungen kein gutes erstes Gesprächsthema sind. Stattdessen sollten der Alltag und das Ankommen so gut wie möglich unterstützt werden. Dies gilt natürlich umso mehr, wenn Ihr Kind oder Ihre Familie selbst Ukrainisch oder Russisch spricht und so auch durch Übersetzungen unterstützen kann.

### **Was tue ich mit meinen eigenen Sorgen?**

Sie als Eltern oder Erziehende sind die wichtigsten Bezugspersonen und erste Ansprechpartner:innen für Ihre Kinder. Sie geben ihnen Sicherheit, erklären die Welt und ermöglichen eine den Umständen entsprechende sichere und geborgene Entwicklung. Somit ist es wichtig, dass es Eltern und Erziehenden selbst gut geht, um Kinder möglichst gut unterstützen zu können. Wie zu Beginn des Briefes bereits angesprochen, haben auch Erwachsene Ängste und Sorgen. Grundsätzlich gelten alle bereits genannten Punkte natürlich auch für Sie als Erwachsene. Sorgen können leicht scheinbar übermächtig werden, sodass sie plötzlich als reale Zukunft wahrgenommen werden. Umso wichtiger ist

es in diesem Zusammenhang, sich zu verdeutlichen, dass Sorgen und negative Gedanken zunächst einmal nur das sind – Sorgen und Gedanken. Sie bedeuten nicht, dass diese real werden müssen. Auch hier gilt es, Handlungsfähigkeit zu bewahren und zu schauen, was Sie im Alltag für sich tun können. Sie können Ihren Kindern insbesondere dann Sicherheit und Trost bieten, wenn Sie selbst ausgeglichen sind. Wenn Sie merken, dass die aktuelle Situation Sie sehr belastet, dann können Sie sich auch an die unten aufgeführten Stellen wenden.

**Resilienz stärken.** Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit einer Person im Angesicht von Krisen. Resilienz wird somit hauptsächlich in der Auseinandersetzung mit schwierigen Themen und im Umgang mit stressreichen Erfahrungen erworben. Als zentrale Elemente gelten:

- *Akzeptanz.* Was muss ich annehmen, wie es ist? Akzeptanz beinhaltet das Akzeptieren von Gefühlen und sich selbst. Wenn eine Situation veränderbar ist, sollte dies natürlich in den Blick genommen werden.
- *Optimismus.* Was gibt es in meinem Leben, das gut ist? Wofür bin ich dankbar? Hier geht es darum, das Gute in schweren Zeiten zu sehen.
- *Lösungsorientierung.* Welche Lösungen bieten sich an? Welche Schritte kann ich dafür setzen?
- *Handlungsfähigkeit stärken.* Was kann ich tun? Wo bin ich handlungsfähig? Ich kann vielleicht nicht den Krieg in der Ukraine beenden, aber zu Demonstrationen gehen, Menschen unterstützen etc. Gerade Jugendliche haben oft kreative Ideen – sprechen Sie mit ihnen!
- *Verantwortung übernehmen.* Wie kann ich meine Mitmenschen in meinem Umkreis unterstützen? Die Verantwortung bezieht sich vor allem auf das direkte Umfeld, z.B. in der eigenen Stadt.
- *Zusammenhalt.* Wem geht es ähnlich wie mir? Wer kann mich unterstützen? Wen kann ich unterstützen?
- *Zukunftsplanung.* Welche Zukunft sehe ich für mich und meine Familie? Was kann ich tun, um zu dieser Zukunft zu kommen?

**Drei Dinge.** Eine gute Möglichkeit, die kleinen Dinge im Alltag wertzuschätzen, ist es, jeden Tag drei Dinge zu notieren, für die man dankbar ist. Dies kann einer der ersten warmen Tage im Jahr sein, ein schöner Moment mit Ihren Kindern oder auch Zeit für sich selbst. Der Fokus auf den Moment hilft oft, die Sorge nicht übermächtig werden zu lassen. Dies kann auch ein Ritual mit Ihrem Kind sein, wenn Sie abends gemeinsam über schöne Dinge des Tages sprechen.

**Medienkonsum.** Achten auch Sie als Eltern auf Ihren Medienkonsum und richten Sie feste Zeiten für diesen ein. Ein „zu viel“ der Nachrichten aus dem Krieg führt oft zu Gefühlen von Hilflosigkeit und der Wahrnehmung der Welt als unsicherem Ort.

**Sich selbst etwas Gutes tun!** Nehmen Sie sich – sofern möglich – bewusst Zeit für sich selbst. Wenn Sie bemerken, dass bei Ihnen selbst gerade keine Ressourcen mehr frei sind, Ihre Kinder zu unterstützen, kann eine private Unterstützung (z. B. durch Partner:in, Familie, Freund:innen), aber auch

professionelle Unterstützung (z. B. Betreuung in der Schule) hilfreich sein. Eine wichtige Voraussetzung dafür, dass es Ihrem Kind gut geht, ist Ihr eigenes Wohlbefinden. Es ist absolut in Ordnung und wichtig, dass es Ihnen gut geht und Sie Spaß haben.

Wenn Sie mehr Unterstützung von außen benötigen, zögern Sie nicht, Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen. Direkte Unterstützung erhalten Sie telefonisch über die Telefonseelsorge oder z. B. per Chatbot *Aury* (siehe Link am Ende des Briefes). Wenn Sie bemerken, dass sich Probleme verselbstständigen, kann ein therapeutisches Angebot (z. B. Psychotherapie, auch online über *Selfapy*) hilfreich sein. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem:r Hausärzt:in.

Wenn Sie feststellen, dass Kinder und Jugendliche längerfristig Schwierigkeiten mit diesen Themen haben, empfiehlt sich ein Gespräch mit Mitarbeiter:innen der Schulpsychologie oder dem:der Kinderärzt:in.

## Links und weiterführende Informationen (Auswahl)

- Zusammenstellung von Informationen und Links für Kinder und Eltern zum Krieg in der Ukraine der Universität Trier:  
<https://www.uni-trier.de/universitaet/fachbereiche-faecher/fachbereich-i/faecher-und-institute/psychologie/professuren/klinische-psychologie-und-psychotherapie-des-kindes-und-jugendalters/aktuelles>
- Kindernachrichten:  
<https://www.zdf.de/kinder/logo/krieg-russland-ukraine-102.html>
- Online-Vorträge:  
[https://www.baer-frick-baer.de/allgemein/17-und-30-03-2022-online-vortraege-mit-udo-baer-einnahmen-fliesen-in-hilfsprojekte-fuer-kinder/?etcc\\_med=Newsletter&etcc\\_grp=Psychologienews&etcc\\_cmp=Newsletter\\_Psychologienews\\_20220309](https://www.baer-frick-baer.de/allgemein/17-und-30-03-2022-online-vortraege-mit-udo-baer-einnahmen-fliesen-in-hilfsprojekte-fuer-kinder/?etcc_med=Newsletter&etcc_grp=Psychologienews&etcc_cmp=Newsletter_Psychologienews_20220309)
- Hilfreiche und fachlich abgesicherte Empfehlungen der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum des Saarlandes:  
[https://www.dgkjp.de/wp-content/uploads/ukraine\\_handout\\_start\\_03.2022.pdf](https://www.dgkjp.de/wp-content/uploads/ukraine_handout_start_03.2022.pdf)
- DGKJP-Handreichung "Fakten für Familien - Über den Krieg sprechen":  
[https://www.dgkjp.de/wp-content/uploads/Fakten-fuer-Familien-Ueber-Krieg-re-den\\_02032022-1.pdf](https://www.dgkjp.de/wp-content/uploads/Fakten-fuer-Familien-Ueber-Krieg-re-den_02032022-1.pdf)
- Sendung mit der Maus:  
<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/hoeren/entdecken/krieg-in-der-ukraine-110.html>  
<https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/ukraine/index.php5>

## Wichtige Ansprechpartner für Kinder und Jugendliche

### Deutschland

- [Kindernotdienst, Jugendnotdienst, Mädchennotdienst](#)
- [U25 Deutschland](#)
- [Nummer gegen Kummer: www.nummergegenkummer.de](#)
- [Jugendnotmail](#)
- [krisenchat.de | 24/7 Krisenberatung per Chat](#)

### Österreich

- Rat auf Draht: 147
- Die Möwe (Kinderschutzzentrum –Telefonberatung): 01 532 15 15
- Die Boje (Ambulatorium für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen): 01 406 66 02
- Ö3-Kummernummer: 116 123
- Telefonseelsorge: 142
- Psychosozialer Dienst Wien: 01 31330

### Schweiz

- Pro Juventute: Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche: Telefon 147 (auch SMS):  
[www.147.ch](http://www.147.ch)

## Wichtige Ansprechpartner für Erwachsene

### Deutschland

- Telefonseelsorge: <https://www.telefonseelsorge.de/>

### Österreich

- Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“: 0800 111 0 550
- Helpline des BÖP (Berufsverband der Österreichischen Psycholog:innen): 01 504 8000
- Ö3 Kummernummer: 116 123
- Telefonseelsorge: 142
- Psychosozialer Dienst Wien: 01 31330
- Familienberatungsstellen: <https://www.familienberatung.gv.at/beratungsstellen>

### Schweiz

- Elternberatung 24/7 von Pro Juventute: <https://www.projuventute.ch/de/eltern/familie-gesellschaft/147>
- Eltern Notruf 24h Hilfe und Beratung von Fachpersonen für Eltern, Familien und Bezugspersonen auf Deutsch, Französisch, English und Italienisch <https://www.elternnotruf.ch/>
- 143.ch (Dargebotene Hand) rund um die Uhr für Erwachsene, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen: Telefonisch, per E-Mail oder als Chat: <https://www.143.ch/>

### Online-Beratung und Therapie

- Aury (Online-Beratung bei Symptomen von Angst und Depression): <https://aury.co/>
- Selfapy (Online-Therapie bei Depression, Angststörung und Panik): <https://www.selfapy.com/>
- Seelsorge.net: Angebot der reformierten und katholischen Kirchen der Schweiz
  - [www.baslermuenster.ch](http://www.baslermuenster.ch)
- PsyforAsyl: Psychologinnen und Psychologen bieten kostenlose psychologische und psychotherapeutische Begleitung für Menschen mit Fluchthintergrund
  - <https://www.vap-psychologie.ch/fachgruppe-psy4asyl>

### **Weiterführende Literatur**

- *Angststörungen*: z. B. Schmidt-Traub, S. (2015). *Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter: Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erzieher*. Hogrefe.
- *Krieg erklären* (Grundschulalter): z. B. Spilsbury, L. et al. (2019). *Weltkugel 3: Wie ist es, wenn es Krieg gibt? Alles über Konflikte – Große Fragen kindgerecht erklärt*. Gabriel Verlag.



**Autor:innen**

Die Autor:innen sind approbierte Psychotherapeut:innen, die wissenschaftlich und therapeutisch mit Kindern, Jugendlichen und Familien arbeiten.

Prof. Dr. Julia Asbrand, Humboldt-Universität zu Berlin,

Kontakt: [julia.asbrand@hu-berlin.de](mailto:julia.asbrand@hu-berlin.de)

Prof. Dr. Claudia Calvano, Freie Universität Berlin,

Kontakt: [claudia.calvano@fu-berlin.de](mailto:claudia.calvano@fu-berlin.de)

Prof. Dr. Martina Zemp, Universität Wien,

Kontakt: [martina.zemp@univie.ac.at](mailto:martina.zemp@univie.ac.at)

Prof. Dr. Anna-Lena Zietlow, Universität Greifswald,

Kontakt: [anna-lena.zietlow@uni-greifswald.de](mailto:anna-lena.zietlow@uni-greifswald.de)

Jun.-Prof. Dr. Aleksandra Kaurin, Universität Witten/Herdecke,

Kontakt: [aleksandra.kaurin@uni-wh.de](mailto:aleksandra.kaurin@uni-wh.de)

Prof. Dr. Hanna Christiansen, Philipps-Universität Marburg,

Kontakt: [hanna.christiansen@uni-marburg.de](mailto:hanna.christiansen@uni-marburg.de)

Prof. Dr. Corinna Reck, Ludwig-Maximilians-Universität München,

Kontakt: [corinna.reck@psy.lmu.de](mailto:corinna.reck@psy.lmu.de)

Prof. Dr. Julian Schmitz, Universität Leipzig,

Kontakt: [julian.schmitz@uni-leipzig.de](mailto:julian.schmitz@uni-leipzig.de)

Prof. Dr. Tina In-Albon, Universität Landau

Kontakt: [In-Albon@uni-landau.de](mailto:In-Albon@uni-landau.de)

Prof. Dr. Tanja Hechler, Universität Trier

Kontakt: [hechler@uni-trier.de](mailto:hechler@uni-trier.de)

*Disclaimer: Dieser Brief wurde in einer ersten Version im Auftrag der Schulpsychologischen und Inklusionspädagogischen Beratungs- und Unterstützungszentren (SIBUZ) Berlin durch Claudia Calvano und Julia Asbrand erstellt und von den Autor:innen umfassend ergänzt und überarbeitet.*