

Rat auf Draht:

Gaza-Konflikt – Wie spreche ich mit einem Kind über Krieg und Terror?

Reden Sie darüber

Kinder spüren sehr stark, wenn ihren Eltern etwas nahegeht. Versuchen Sie in so einem Fall nicht, die Geschehnisse vor Ihrem Nachwuchs zu verheimlichen. Die Unsicherheit erzeugt nur noch mehr Angst. Sprechen Sie mit Ihrem Kind ehrlich und altersentsprechend darüber ohne zu beschönigen oder zu dramatisieren. Eltern können durchaus auch ihre eigene Betroffenheit äußern, ohne gleichzeitig ausgeliefert und schutzlos zu wirken.

Kindgerechte Infos

Für Kinder unter zehn Jahren sind jene Bilder und Berichte, die in Nachrichten im TV, online oder in Zeitungen gebracht werden, generell nicht geeignet, da sie von ihnen noch nicht verstanden, eingeordnet und verarbeitet werden können. Trotzdem wollen sie wissen, was los ist. Es gibt spezielle Kinder-Nachrichten, die Informationen kindgerecht aufbereiten. Diese können Sie nützen, um sich mit dem Nachwuchs gemeinsam zu informieren oder selbst geeignete Worte zu finden. Auch die Online-Portale und Mediatheken der Medienanstalten bieten kindgerechte Formate, die man so zeitunabhängig nachsehen kann.

Fragen Sie nach

Kinder haben oft ganz andere Ängste und Gedanken als Erwachsene. Fragen Sie nach, wie es Ihrem Nachwuchs im Speziellen damit geht bzw. was er/sie wissen möchte. Beantworten Sie Fragen wahrheitsgemäß. Wenn Sie etwas selbst nicht beantworten können, sagen Sie das auch ehrlich.

Mit den Kinder-Suchmaschinen <https://www.blinde-kuh.de/> und <https://www.fragfinn.de/> können Sie gemeinsam nach kindgerechten Antworten suchen.

Auch Jugendliche sind von derartigen Ereignissen sehr betroffen. Schauen Sie die Berichterstattung gemeinsam an, zeigen Sie ehrlich Ihre Gefühle und tauschen Sie sich aus. Bei Fragen können Sie auch gemeinsam recherchieren.

Vorsicht bei Gewaltvideos

Es ist nicht auszuschließen, dass unter Jugendlichen auch schockierende Bilder und Videos der Ereignisse über WhatsApp und Social Media geteilt werden. Besprechen Sie mit Jugendlichen, dass solche Bilder sehr starke Gefühle auslösen können. Regen Sie an, sich diese gar nicht erst anzusehen und nicht weiterzuleiten. Sie sollen nicht auch noch anderen Angst machen. Immer wieder tauchen in den sozialen Medien auch Falschmeldungen auf. Mimikama bietet ein Online-Tool, das das Prüfen solcher Nachrichten einfacher macht (<https://www.mimikama.org/>).

Bewusste Nachrichtenpausen

Wenn ein Krieg ausbricht oder ein Terroranschlag verübt wird, dann sind die Medien voll davon. Es ist wichtig und richtig, sich darüber zu informieren und ganz normal, dass man davon betroffen und mitgenommen ist. Ganz wichtig ist aber auch – nicht nur für Kinder und Jugendliche – sich dazwischen bewusst Nachrichtenpausen zu gönnen, um zur Ruhe zu kommen und den Overload an Nachrichten zu verdauen.

Holen Sie sich Unterstützung

Sollten Sie das Gefühl haben, alleine damit nicht zurecht zu kommen oder generell Unterstützung brauchen: Die Elternseite von Rat auf Draht (<http://www.elternseite.at/>) liefert fachlich fundierte Information und individuelle Video-Beratung für Eltern und Bezugspersonen. Hier finden Sie auch konkrete Medientipps für Kinder. **Für belastete Kinder und Jugendliche stehen die Expert*innen der Notrufnummer 147 rund um die Uhr kostenlos und anonym zur Verfügung.**