



## Kurz & Knapp - Kindern Orientierung geben



Die folgenden Empfehlungen sind als Unterstützung und Anregung gedacht, die stets individuell angepasst und abgewandelt werden können.

### Darüber sprechen

- Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Kind erklären, was es wissen muss, ihm aber keine unnötige Angst machen. Ein gutes Gespräch führt dazu, dass der Kopf ruhiger und das Herz sicherer wird.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie die Regeln kennen und wissen, was zu tun ist, selbst wenn Sie sich Sorgen machen.
- Wenn sich Ihr Kind Sorgen macht, haben Sie Verständnis und korrigieren Sie, was nicht sicher ist oder gar nicht stimmt.
- Beantworten Sie die Fragen Ihres Kindes und holen Sie sich Tipps, wenn Sie keine Antwort wissen.

### Sicherheit betonen

- Wenn Sie selbst Trost brauchen oder große Angst haben, sprechen Sie darüber bitte mit anderen Erwachsenen. Für Kinder sind erwachsene Ängste und Sorgen schnell zu viel.
- Lassen Sie nicht alle Nachrichten ungebremst in Ihre Familie. Besonders kleine Kinder können noch nicht einschätzen, wie gefährlich etwas unmittelbar für sie ist, und bekommen Angst, wenn sie die immer gleichen Bilder in den Medien sehen. Richten Sie Zeiten ohne schwierige Themen ein und führen sie „Erwachsenengespräche“ nicht in Gegenwart Ihrer Kinder.
- Kinder brauchen schöne Gedanken, auch wenn es schwierig ist. Erzählen Sie Kindern deshalb von allem Guten, was gerade passiert, wie viele Menschen für den Frieden aufstehen, anderen helfen und zusammenhalten.

- Selbst etwas tun zu können, schenkt Kindern das Gefühl, nicht völlig hilflos zu sein. Machen Sie Ihre neue Tagesstruktur durch einen geschriebenen oder gemalten Plan sichtbar. Besprechen Sie, welche kleinen Aufgaben es übernehmen oder bei welchen Dingen es helfen kann. Erklären Sie Ihrem Kind, dass auch Spielen und Pausen vom Traurigsein gerade wichtige Aufgaben sind.
- Schlagen Sie Möglichkeiten vor, wie Ihr Kind mit Verwandten und Bekannten in Kontakt bleiben kann. Ideen dazu finden Sie in unseren Dokumenten „Wenn ein naher Mensch weit weg ist“ und „Wenn ein naher Mensch weit weg ist (2)“.
- Setzen Sie gemeinsam kleine Zeichen für alle, die gerade mithelfen, aneinander denken und sich für den Frieden einsetzen, indem Sie zum Beispiel zu einer bestimmten Zeit ein kleines Licht anzünden oder einen Zettel ins Fenster kleben, auf dem steht: „Wir denken an Euch!“.

### Kontakt

AETAS Kinderstiftung

Dantestr. 29

80637 München

[www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de)

E-Mail: [beratung@aetas-kinderstiftung.de](mailto:beratung@aetas-kinderstiftung.de)

Telefon: 089-997 40 90 21

Montag – Donnerstag 09:00-16:00

Freitag 09:00-13:00

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert

**Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales**



**GEWALT  
LOS  
WERDEN**  
[bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de)

Mit freundlicher Unterstützung der



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**