

Was Sie tun können, wenn etwas passiert

Manchmal hört man Nachrichten über schlimme Dinge. Das macht vielen Kindern und Erwachsenen Angst.

Kinder und Jugendliche brauchen dann Unterstützung.

Das kann durch Gespräche sein. Oder durch andere Dinge im Alltag, die Sicherheit geben.

Wir haben **Tipps** dafür gesammelt:

Sagen Sie: Ich finde das gerade auch schlimm. Aber ich bin bei dir. **Wir schaffen das zusammen.**

Viele Menschen helfen. Alle zusammen achten darauf, dass jetzt alles sicher ist.

Sie können mit Ihrem Kind sprechen. Aber Sie müssen nicht alles erzählen. Warten Sie auf die Fragen von Ihrem Kind. Sagen Sie: Wenn du reden möchtest, bin ich da.

Wenn Ihr Kind etwas Falsches glaubt: Erklären Sie ruhig, wie es richtig ist.

Alle Gefühle sind erlaubt. Sagen Sie: Es ist okay, wenn du ängstlich oder traurig bist.

Kinder brauchen jetzt mehr **Nähe**. Manche sind schneller wütend. Manche wollen alleine sein.

Geduld ist wichtig.

Kinder sehen viel im Fernsehen und Internet. Manche Nachrichten werden oft wiederholt. Kinder denken dann, es passiert immer wieder.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das, was es sieht und hört. Zeigen Sie Ihrem Kind Sendungen, die passen.

Filme und Spiele mit Gewalt sind jetzt nicht gut.

Suchen Sie Filme und Spiele, die schön sind.

Feste Abläufe und Pausen helfen. Das gibt Kindern Sicherheit.

Es gibt auch Dinge, die schön sind. Machen Sie Pausen vom schweren Thema. So können Sie neue Kraft bekommen.

Manche Kinder schlafen vielleicht schlecht.
Wenn Kinder schlecht träumen sagen Sie:
Diese Bilder macht nur der Kopf. Die Bilder
sind nicht echt.

Manchmal wollen Kinder Körperkontakt.
Fragen Sie, was Ihrem Kind guttut.

Auch Erwachsene haben viele Gefühle.
Sorgen Sie für sich selbst. Sprechen Sie mit
anderen Erwachsenen. Holen Sie Hilfe, wenn
Sie Sorgen um Ihr Kind haben.

Helfen kann die **AETAS Kinderstiftung**.
Aktuelle Telefonnummer: **089 / 120 20 512**
E-Mail: beratung@aetas-kinderstiftung.de
<https://www.aetas-kinderstiftung.de/>

