

# Krieg in der Ukraine



In der Ukraine herrscht Krieg. Bestimmt hast du die Bilder in den Nachrichten gesehen oder jemand hat vor dir darüber gesprochen.

## **Mach dich schlau!**

Warum es diesen Krieg überhaupt gibt und was genau passiert, erfährst du auf folgenden Seiten:

*logo!*

*Frag Finn!*

*Blinde Kuh ...*

## **Nicht allein schauen!**

Wenn du Nachrichtensendungen schaust, macht es gemeinsam mit deinen Eltern oder mit älteren Geschwistern. Dann kannst du gleich mit ihnen sprechen, wenn du etwas nicht verstanden hast oder dir etwas Angst gemacht hat.

## **Sprich über deine Fragen, Sorgen und Ängste!**

Bestimmt hast du viele Fragen zum Krieg oder vielleicht machst du dir auch Sorgen. Sprich darüber mit einer erwachsenen Person. Das können deine Eltern oder Großeltern sein oder deine Lehrer in der Schule.

## **Hilfe beim Einschlafen**

Manchmal kann man lange nicht einschlafen oder träumt schlecht, weil einem eine schlimme Nachricht nicht mehr aus dem Kopf geht.

Rede mit deinen Eltern oder Freunden darüber. Oft hilft auch ein Kuscheltier, eine Lieblingsmusik oder ein Buch dabei dich zu trösten oder abzulenken.

Oder du schreibst deine Träume und Sorgen auf. Das kann dir auch dabei helfen, mit deiner Angst umzugehen.

## **Lenk dich ab und tu etwas Gutes für dich selbst!**

Wenn es dir zu viel wird, dann schalte den Fernseher oder Computer ab und mach etwas, das dir Spaß macht und bei dem du dich entspannen kannst.

Spiel ein Spiel mit deiner Familie, lies in deinem liebsten Buch, hör dir ein Hörspiel oder einen Podcast an, triff dich mit deinen Freunden, mach mit deiner Familie einen Ausflug oder gehe zum Sport - das lenkt dich ab und tut dir gut.