

Krieg in der Ukraine - Wie kannst du damit umgehen?

Seit einigen Tagen ist Krieg in der Ukraine. Überall wird darüber gesprochen, überall kann man dazu Bilder sehen. Doch was genau los ist, ist gar nicht so einfach zu verstehen. Falls du dich genauer informieren möchtest, haben wir hier einige Links für dich:

- <https://www.kika.de/kika-aktuell/kika-aktuell-angriff-auf-die-ukraine-eure-fragen-100.html>
- <https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/ukraine/index.php5>
- <https://www.zdf.de/kinder/logo/konflikt-ostukraine-einfach-erklaert-100.html>

Manchmal können Nachrichten auch Angst machen. Wenn es dir auch so geht, haben wir hier einige Tipps für dich, die dir vielleicht helfen können.



Das kannst du tun, wenn du dir Sorgen machst:

<p>Leg einfach eine Nachrichtenpause ein, beschäftige dich stattdessen mit dem, was dir Spaß macht und gut tut. Spiele mit deiner Familie, mache Sport oder triff dich draußen mit deinen Freunden. Es ist absolut okay, wenn du Spaß hast!</p> <p>Schau Nachrichten nicht alleine, sondern am besten mit deinen Eltern oder deinen Geschwistern. Frag nach, wenn du etwas nicht verstehst und sprich auch darüber, wenn dir etwas Angst macht.</p> <p>Wenn du mehr Informationen willst, dann nutze Suchmaschinen wie „Frag Finn!“, „Helles Köpfchen“ oder „Blinde Kuh“. Dann werden dir nur die Informationen angezeigt, die du gut verstehen kannst und die keine schlimmen Bilder zeigen.</p>	<p>Wenn du nicht schlafen kannst, sprich mit deinen Eltern darüber. Es kann auch helfen, wenn du deine Träume oder Sorgen aufschreibst. Dann denkst du nicht mehr so viel daran und kannst leichter einschlafen. Eine schöne Geschichte zum Einschlafen kann dich auch ablenken.</p> <p>Wenn du dich besser fühlen willst, dann kannst du laut singen. Das klingt erstmal etwas unpassend, aber durch lautes Singen wird der Bereich im Gehirn blockiert, der für die Angst zuständig ist.</p> <p>Wenn du niemanden zum reden hast, kannst du auch bei der Nummer gegen Kummer anrufen. Das kostet nichts und du musst auch nicht deinen Namen sagen. Das ist die Telefonnummer: 116 111.</p>
---	--

Die Maus, Februar 2022.

... und mach die Nachrichtenpause vor allem abends vor dem Einschlafen!

Natürlich findest du auch bei uns in der Schule Personen, die für dich da sind, wenn es dir nicht gut geht und die dir zuhören, wenn du dir Sorgen machst. Sprich uns einfach an, oder schreibe uns eine Mail.

- sabrina.bendig@greselius.net (Schulsozialarbeiterin)
ulf.heinecke@greselius.net (Beratungslehrer)
anna.renard@greselius.net (Beratungslehrerin)
silke.bochow@greselius.net (Schulseelsorgerin)

Das Beratungsteam des Greselius-Gymnasiums