

Wenn euch Nachrichten beunruhigen

Kriege, Anschläge oder Naturkatastrophen: Viele Dinge, über die in den Nachrichten berichtet wird, sind traurig oder können sogar richtig Angst machen. Hier findet ihr Tipps, wie ihr damit umgehen könnt.

Immer wieder wird in den Nachrichten über Dinge berichtet, die ein mulmiges Gefühl hinterlassen oder einem sogar Angst machen können. Das ist ganz normal und geht einigen Kindern so. Auch manche Erwachsene machen sich Sorgen, wenn sie solche Nachrichten hören. Ihr seid also nicht allein damit.

Tipps, wie ihr damit umgehen könnt

Nicht alleine gucken! Wenn ihr Nachrichtensendungen schaut, macht es gemeinsam mit euren Eltern oder mit älteren Geschwistern. Dann könnt ihr direkt mit ihnen sprechen, wenn ihr etwas nicht verstanden habt oder euch etwas Angst gemacht hat.

Fragt eure Eltern, was genau passiert ist und lasst euch von ihnen erklären, was hinter der Nachricht steckt. Oft hat man weniger Angst vor etwas, wenn man es besser versteht.

Diskutiert mit eurer Klasse über die Nachrichten, die euch beschäftigen. Vielleicht kann euch ein gemeinsames Gespräch helfen, etwas besser zu verstehen.

Hilfe beim Einschlafen: Wenn ihr schlecht einschlaft oder Alpträume habt, weil euch eine schlimme Nachricht nicht mehr aus dem Kopf geht, dann solltet ihr mit euren Eltern oder Freunden darüber sprechen. Oder ihr schreibt eure Träume und Sorgen auf. Das kann auch dabei helfen, mit der Angst umzugehen. Vielleicht gibt es auch etwas anderes, das euch tröstet und ablenkt, zum Beispiel ein Kuscheltier, eure Lieblingsmusik oder ein Buch.

Sprecht mit Experten. Wenn ihr nicht mit euren Eltern sprechen wollt, könnt ihr auch die "Nummer gegen Kummer" anrufen. Der Anruf kostet nichts und ihr bleibt anonym, das heißt, ihr müsst eure Namen nicht nennen, wenn ihr das nicht möchtet. Hier ist die Nummer: 116 111.

Vorsicht im Internet - Wenn ihr euch im Internet informieren wollt, dann nutzt Suchmaschinen, die extra für Kinder sind, zum Beispiel "Frag Finn!" oder "Blinde Kuh". Hier werden zuerst Seiten angezeigt, die für Kinder sind. Wenn ihr in sozialen Netzwerken Nachrichten seht, die euch beunruhigen, gilt auch hier: Sprecht mit jemandem darüber!

Denkt daran: Nachrichten berichten über Ausnahmesituationen. Die Dinge, die in den Nachrichten gezeigt werden, sind meist außergewöhnlich und nicht alltäglich. Das heißt, es ist ziemlich unwahrscheinlich, dass euch so etwas passieren kann.

Es gibt nicht nur Schlechtes auf der Welt! Nachrichten berichten häufig über schlimme Ereignisse. Doch jeden Tag passieren auch viele gute Dinge auf der Welt. Vielleicht hilft es euch, an etwas Gutes zu denken, das ihr erlebt oder mitbekommen habt.

Einfach mal abschalten. Wenn es euch zu viel wird, dann schaltet den Fernseher aus, legt das Handy weg und macht etwas, das euch Spaß macht. Trefft euch mit Freunden, spielt etwas mit eurer Familie oder geht zum Sport - das lenkt ab.