

WAS KÖNNEN WIR TUN?

#STANDWITHUKRAINE



_1 SPENDEN

_2 INFORMIEREN

_3 UNTERKÜNFTE BIETEN

_4 SEELSORGE

_5 SOLIDARITÄT ZEIGEN

_6 ÜBER KRIEG SPRECHEN

_7 MEDIENHYGIENE

SPENDEN

Die aktuellen Geschehnisse in der Ukraine sind für die meisten von uns unvorstellbar. Umso größer ist unsere Solidarität mit den Menschen in der Ukraine, die unter den militärischen Angriffen Russlands leiden. Wir alle fragen uns: Was können wir tun? Wie können wir aktuell helfen? Zahlreiche Hilfsorganisationen bitten um Spenden und materielle Unterstützung für das vom Krieg gebeutelte Land.

www.aktion-deutschland-hilft.de
www.spendenkonto-nothilfe.de
caritas-international.de
malteser-international.de
www.drk.de
aerzte-ohne-grenzen.de
help-ev.de
www.unicef.de
sos-kinderdorf.de
medeor.de
www.ukraine-hilfe-berlin.de
www.ukrainehilfe.de
ukrainer-in-karlsruhe.org
stelp.eu

GELD SPENDEN

Die humanitäre Lage in der Ukraine hat sich drastisch verschärft. Viele Hilfsorganisationen haben zwischenzeitlich Spendenseiten für die Menschen in der Ukraine eingerichtet.

Aktion Deutschland hilft und Bündnis Entwicklung hilft
"Bündnis Entwicklung Hilft" und "Aktion Deutschland Hilft" rufen mit folgendem Konto gemeinsam zu Spenden auf:

Nothilfe
IBAN: DE53 200 400 600 200 400 600
Stichwort: ARD/Nothilfe Ukraine
www.spendenkonto-nothilfe.de

Caritas international
Spendenkonto:
IBAN: DE88 6602 0500 0202 0202 02
BIC: BFSWDE33KRL
caritas-international.de

Malteser Hilfsdienst e.V.
IBAN: DE10370601201201200012
BIC: GENODED1PA7
malteser-international.de

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
IBAN: DE63370205000005023307
BIC: BFSWDE33XXX
Stichwort: Nothilfe Ukraine
www.drk.de

Ärzte ohne Grenzen e.V.
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00
BIC: BFSWDE33XXX
aerzte-ohne-grenzen.de

Help e.V.
IBAN: DE47 3708 0040 0240 0030 00
BIC: DRES DE FF 370
Stichwort: Ukraine
help-ev.de

HILFE FÜR KINDER IN DER UKRAINE

UNICEF Deutschland

IBAN: DE57 3702 0500 0000 3000 00

BIC: BFSWDE33XXX

www.unicef.de

SOS Kinderdorf

IBAN: DE02700205007840463624

BIC: BFSWDE33MUE

sos-kinderdorf.de

MEDIKAMENTE FÜR KRANKENHÄUSER

action medeor

IBAN: DE78 3205 0000 0000 0099 93

BIC: SPKRDE33

Stichwort "Ukraine"

medeor.de

LOKALE HELFER UNTERSTÜTZEN

Ukraine-Hilfe Berlin e.V.

IBAN: DE24 8306 5408 0004 8722 15

BIC: GENODEF1SLR

www.ukraine-hilfe-berlin.de

cura hominum e.V.

BIC: GENO DE D1 DKD

IBAN: DE17 3506 01900 8080 808 00

www.ukrainehilfe.de

Deutsch-Ukrainischer Verein e.V.

IBAN: DE63 6619 0000 0010 4844 80

Volksbank Karlsruhe

ukrainer-in-karlsruhe.org

Gesellschaft Bocum-Donetsk e.V.

IBAN: DE85 4305 0001 0001 3907 07

BIC: WELADED1BOC

Stichwort: Hilfe für die Partnerstadt

STELP e.V.

IBAN: DE32 4306 0967 7001 8011 00

BIC: GENODEM1GLS

stelp.eu

INFORMIEREN

In den sozialen Netzwerken werden zahlreiche nicht vertrauenswürdige Nachrichten und Spendenaufrufe geteilt. Es ist menschlich, aus der Hilfslosigkeit heraus schnell etwas tun zu wollen. Aber den Menschen in der Ukraine ist am meisten geholfen, wenn du dir erst einen gründlichen Überblick mithilfe seriöser Quellen verschafft.

Ukraine verstehen:

<https://ukraineverstehen.de/?>

[fbclid=IwAR1Qc65Ksljrlv-](https://www.facebook.com/ukraineverstehen/)

[AOJogXMITyHpVTvA85Y9tHCVFvwP6HD-EQ5SiwZ9U8ws](https://www.facebook.com/ukraineverstehen/)

Zentrum Liberale Moderne:

<https://libmod.de/>

BR Guide:

[https://www.br.de/nachrichten/deutschla](https://www.br.de/nachrichten/deutschland-welt/ukraine-konflikt-quellen-und-bilder-richtig-einordnen-faktenfuchs,SyMTZUo)

[nd-welt/ukraine-konflikt-quellen-und-](https://www.br.de/nachrichten/deutschland-welt/ukraine-konflikt-quellen-und-bilder-richtig-einordnen-faktenfuchs,SyMTZUo)

[bilder-richtig-einordnen-](https://www.br.de/nachrichten/deutschland-welt/ukraine-konflikt-quellen-und-bilder-richtig-einordnen-faktenfuchs,SyMTZUo)

[faktenfuchs,SyMTZUo](https://www.br.de/nachrichten/deutschland-welt/ukraine-konflikt-quellen-und-bilder-richtig-einordnen-faktenfuchs,SyMTZUo)

_2

UNTERKÜNFTE BIETEN

In Deutschland werden gerade zahlreiche Notunterkünfte organisiert. Bei der Initiative Gastfreundschaft für die Ukraine des Elinor Netzwerks und der GLS Bank kann man sich online registrieren, wenn man in Deutschland eine Unterkunft anbieten möchte. Auf der Seite [host4ukraine](https://www.host4ukraine.com/) können Menschen jeder Nation Unterkünfte anbieten.

Gastfreundschaft für die Ukraine:
<https://elinor.network/gastfreundschaft-ukraine/>

Host4Ukraine
<https://www.host4ukraine.com/>

Republic of Poland
[https://www.gov.pl/web/mswia-en/information-for-refugees-from-ukraine?
fbclid=IwAR0TSr46XMiLMB1Tna9Rg
DI2pV7IcFQMnhSGKDbBhfZaup6kgs
uMaIK6bSU](https://www.gov.pl/web/mswia-en/information-for-refugees-from-ukraine?fbclid=IwAR0TSr46XMiLMB1Tna9RgDI2pV7IcFQMnhSGKDbBhfZaup6kgsuMaIK6bSU)

#leavenoonebehind
<https://ukraine.inob.net/engagieren/>

SEELSORGE ANGEBOTE

Insbesondere Ukrainer:innen und Menschen, die im Land Familie und Freund:innen haben, sind gerade einer unglaublichen psychischen Belastung ausgesetzt. Für sie gibt es kostenlose Angebote, um telefonisch oder via Chat mit Psycholog:innen und Freiwilligen zu reden.

TelefonseelsorgeTelefon:
0800/1110111 oder 0800/1110222

Silbernetz (für Senior:innen) :
0800 4 70 80 90, täglich von 08:00 bis 22:00 Uhr

NummergegenKummer:
Kinder- und Jugendtelefon:
Telefon 116 111, Mo-Sa 14-20 Uhr, Samstags
„Jugendliche beraten Jugendliche“
Elterntelefon: 0800 111 0 550 , Mo-Fr von 9-17 Uhr &
Di+Do zusätzlich bis 19 Uhr

Krisenchat:
[krisenchat.de](https://www.krisenchat.de)

OnlineTelefonseelsorge
[online.telefonseelsorge.de](https://www.online.telefonseelsorge.de)

Mutruf, Für die Prävention von Panikattacken
04191 – 27 49 28 0

Generelle Info zu Therapieangeboten unter
<https://www.therapie.de/psyche/info/>

SEELSORGE FÜR FAMILIEN

Die sozialen Medien sind momentan stark dominiert von Kriegsbilder & Videos. Dieser Content kann überfordern und traumatischeren. Speziell für diesen Fall gibt es Beratung und Hilfsangeboten für Familien.

[bke-Onlineberatung aktuell](#)
bietet Themenchats, alle Chats findet ihr hier:

[bke-Onlineberatung aktuell](#)
bietet Themenchats, alle Chats findet ihr hier:

_Eltern- und Jugendberatung:

Offener Chat. Im offenen Eltern-Jugend-Chat können Jugendliche und Eltern ihre Erfahrungen teilen, ohne emotional miteinander verstrickt zu sein. Das hilft den Blick über die eigene Wahrnehmung hinaus zu öffnen. Was wollen Eltern eigentlich? Was wollen Jugendliche eigentlich?

_Jugendberatung:

Abschied und seine Herausforderungen. Immer wieder müssen wir uns im Leben verabschieden – Trennungen, Tod, Umzug, Schulwechsel... Was auch deine Geschichte ist, lass uns gerne gemeinsam über die individuellen Wege des Abschieds in den Austausch gehen.

_Elternberatung:

Ein Chat für Alleinerziehende . Sie haben das Gefühl im Hamsterrad des Alltags auf der Stelle zu treten und nicht vorwärts zu kommen? Sie tragen als Alleinerziehende*r die ganze Verantwortung? Wünschen Sie sich mehr Wertschätzung und Respekt statt Schuldgefühlen? Brauchen Sie Informationen über die Rechte und Unterstützungsmöglichkeiten von alleinerziehenden Müttern und Vätern? Wollen Sie mit anderen Alleinerziehenden gemeinsam in der Gruppe Stärkung, Mut und Zuversicht erfahren und sich damit auch eine kleine Auszeit schenken? Dann sind Sie hier genau richtig.

_Expertenchat:

Für ein gutes Bauchgefühl – vor, während und nach der Geburt mit (Familien-) Hebamme: Unsere Familienhebamme Emine Bodenstein sorgt in diesem Chat für Orientierung im Baby-Neuland. Alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensmonate können in unserem einmal im Monat stattfindenden Chat mit unserer langjährig erfahrenen Hebamme gestellt werden. Diesen Monat geht es um die Gesundheit der werdenden Mutter und die des Babys im Bauch. Welche Untersuchungen sind dafür wichtig? Was bedeuten bestimmte Zahlen und Werte in meinem Mutterpass? Was muss ich bei meiner Ernährung beachten?

SOLIDARITÄT ZEIGEN

Demonstrieren ist ein wichtiges Mittel, um sich für die Demokratie und den Frieden zu positionieren und sich mit den Menschen in der Ukraine zu solidarisieren. Wenn ihr in eurem Heimatort demonstrieren wollt, gibt es hier einen Überblick über die Demonstrationen, die in Deutschland und international stattfinden.

Stand with Ukraine

<https://standwithukraine.live/>

WHOM TO GET IN TOUCH WITH? -
finding your political representatives

<https://docs.google.com/document/d/14Z98flqsRWIOch4yPJEIVF1ADJk4HbT2SIRm3vsjVE4/edit>

RAUSGEGANGEN

(Hamburg, Köln, München,
Düsseldorf)

<https://rausgegangen.de/>

MIT KINDERN ÜBER KRIEG SPRECHEN

Eltern sollten über alles sprechen, wonach die Kinder fragen“, allerdings ist es ganz entscheidend, dass Eltern erst einmal viele Rückfragen stellen, um das Kind abzuholen:

Beispielsweise:

- Was bringt dich auf die Frage?
- Was/welche Bilder hast du gesehen?
- Was glaubst du, dass dieses Wort bedeutet?

_6

https://www.focus.de/familie/eltern/tipps-fuer-eltern/fragen-altersgerecht-beantworten-brisanter-iran-konflikt-so-reden-eltern-ihren-kindern-ueber-den-krieg_id_11533681.html

Für die Antworten helfen Eltern drei Grundsätze:

1. Beantworten Sie alle Fragen – und nur diese

Beantworten Sie alle Fragen und nichts, was das Kind nicht gefragt hat. „Das bedeutet nicht, dass Eltern gezielt etwas verschweigen sollen, aber Eltern sollten nicht wie Lexikon alles zum Thema herunterrattern“, rät Felicitas Heyne. Sie sollten immer auf den Wissensstand des Kindes eingehen.

2. Sprechen Sie offen über die Ereignisse

Das heißt, Sie sollten nichts beschönigen. Allerdings sollten Sie auch keine Panik verbreiten und auf grausame Details oder schillernde Ausführungen verzichten.

3. Bleiben Sie sachlich, blenden Gefühle aber nicht aus

Gerade kleine Kinder haben oft magische Vorstellungen und ergänzen, was sie nicht wissen aus ihrer Fantasie. Darum sollten Eltern sachlich bleiben und ihre Ängste nicht an die Kinder übertragen. Ausblenden lassen sich diese aber natürlich auch nicht, denn „Kinder haben sehr sensible Sensoren für solche Stimmungen“, sagt die Psychologin. Darum sei es oft besser zu sagen: Ich mache mir auch manchmal Sorgen. Lass uns gemeinsam auf die Suche gehen nach Informationen, etwa in Kindernachrichten, in Büchern und so gleich eine Möglichkeit anzubieten, Sorgen abzubauen. „Sie lernen damit eine Coping-Strategie fürs Leben.“

Die Dosis, wie viel Information ein Kind braucht, ist ganz individuell – einige wollen alles bis ins kleinste Detail wissen, anderen ist weniger genug

MIT KINDERN ÜBER KRIEG SPRECHEN

1. Wenn das Kind fragt, was los ist sollte man nicht antworten: „Nix ist los.“, den Kinder nehmen wahr, dass etwas nicht stimmt und werden so verunsichert.
2. Erklärt euren Kindern, das ihr euch Sorgen macht, weil ihr schlechte Nachrichten gehört habt, sollte das Kind weiter nachfragen versucht den Sachverhalt möglichst neutral und in einfachen Worten zu umschreiben z.B.: „Putin handelt, indem er Soldaten aufmarschieren lässt. Das macht den Menschen in der Ukraine und auch uns Angst. Deutschland, Frankreich, die USA und andere Länder im Westen stehen an der Seite der Ukraine und unterstützen sie.“ Das reicht meistens schon aus, um den Kindern eure Besorgnis zu erklären.

3. Wenn eure Kinder fragen, was Krieg allgemein bedeutet könnt ihr z.B. antworten, dass es manchen Politikern auf der Welt um Macht geht. Sie geben sich nicht zufrieden mit dem, was sie haben, und streben nach mehr. Um mehr zu bekommen, also ihr Land zu vergrößern, setzen sie auch Gewalt ein, um Gebiete von anderen Ländern zu erobern. Dafür schießen sie auch auf Soldaten des Landes, in das sie einmarschieren wollen.
4. Wenn die Frage aufkommt, ob der Krieg auch zu uns hier nach Deutschland kommt könntet ihr antworten, dass unsere Politiker, unser Kanzler Olaf Scholz, unsere Außenministerin Annalena Baerbock, alles tun, um zu verhindern, dass es Krieg gibt. Und dass auch Putin auf der anderen Seite kein Interesse hat, bei uns Krieg zu führen.
5. Wenn ihr bei den Fragen eurer Kinder selber nicht sicher seid, dann gebt das offen zu, denn es ist momentan sehr wichtig, dass die Kinder nicht verunsichert werden und erkennen, dass sie euch vertrauen können
6. Grundsätzlich solltet ihr mit den Kindern reden, wenn sie euch Fragen stellen und nicht eure Ängste ungefiltert an sie weiter geben, sondern in einfacher Sprache den Sachverhalt umschreiben und sagen, dass ihr euch Sorgen macht, aber die Kinder keine Angst haben müssen
7. Bei älteren Kindern ist es wichtig, dass ihr immer wieder auch über die Berichterstattung redet, damit es nicht zu einem Tabuthema wird

MIT KINDERN ÜBER KRIEG SPRECHEN

1. Wenn ihr noch weiter in das Thema mit euren Kindern einsteigen möchtet könnte dieses Video hilfreich sei:
<https://www.zdf.de/kinder/logo/ukraine-putin-einfach-erklaert-100.html>
2. Auch der WDR hat das Thema für Kinder gut aufgearbeitet:
<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/nachrichten/klicker/ukraine-russland-konflikt-100.html>
3. Auf der Seite des NDR wird sie Situation in einfacher Sprach kurz zusammengefasst:
<https://www.ndr.de/nachrichten/info/sendungen/mikado/Kindernachrichten-Labore-Ukraine-Fussball,kindernachrichtenndrinfo106.html>

BUCHTIPPS ZUM THEMA KINDER UND KRIEG

Dies ist nur eine kleine Auswahl von kindgerechten Büchern zum Thema Krieg. Ausnahmslos alle sollten durch einen umsichtigen Erwachsenen begleitet werden, um das Kind nicht mit den Bildern und Geschichten allein zu lassen.

- _David McKee: "Sechs Männer" (ab fünf Jahren)
- _Angelika Kaufmann: "Das fremde Kind" (ab fünf Jahren)
- _Claude Dubois: "Akim rennt" (ab sechs Jahren)
- _Kirsten Boie: "Bestimmt wird alles gut" (ab sechs Jahren)
- _Tomi Ungerer: "Autobiographie eines Teddybären" (ab sieben Jahren)
- _Johanna Kang: "Die große Angst unter den Sternen" (ab acht Jahren)
- _Martine Letterie, Julie Völk: Kinder mit Stern: Ein beeindruckendes Kinderbuch zum Thema Judenverfolgung (ab zehn Jahren)
- _Karin Gruß und Tobias Krejtschi: "Ein roter Schuh" (ab neun Jahren)
- _Roberto Innocenti: "Rosa Weiss" (ab neun Jahren)
- _Mirijam Elias: "Geheimversteck Hotel Atlantic" (ab zehn Jahren)
- _Judith Kerr: "Als Hitler das rosa Kaninchen stahl" (ab zwölf Jahren)
- _Uri Orlev: "Lauf, Junge, lauf" (ab zwölf Jahren)
- "Das Tagebuch der Anne Frank" (ab 13 Jahren)
- _Louise Spilsbury: Wie ist es, wenn es Krieg gibt (ab fünf Jahren)
- _Anahita Teymorian: Es ist Platz für alle (ab vier Jahren)

MEDIEN HYGIENE

Die aktuelle Flut an Medienberichten zum Krieg in der Ukraine überlädt unsere Timelines. Verstörende Bilder, unseriöse Quellen, ungefilterte Aussagen und permanente News Ticker können unser Gehirn nachhaltig überfordern. Achtet auf euch und euern Medienkonsum!

_7

<https://enorm-magazin.de/gesellschaft/medien-und-journalismus/warum-medienhygiene-gerade-jetzt-wichtig-ist>

1. Fast News

sind der Weg des geringsten Widerstands und stillen unsere Bedürfnisse vermeintlich sofort. Die negativen Folgen machen sich zeitversetzt bemerkbar. Fast News sind Häppchen ohne Kontext, sie bilden meist nur das Problem ab, sensationalisieren es, und / oder skizzieren Weltuntergangsszenarien, etwa, indem Vergleiche mit anderen Katastrophen aus der Vergangenheit oder Gegenwart gezogen werden. So entsteht das Gefühl, nur von ausweglosen Krisen umgeben zu sein.

Hygiene-Tipp:

Konsumiere gezielt und nicht wahllos. Konstruktive Medienbeiträge lassen dich nicht mit der Katastrophe alleine. Generell kann es hilfreich sein, Menschen über das Thema reden zu hören, anstatt nur Bilder oder Schrift zu sehen. Zum Beispiel in Podcasts vom Deutschlandfunk (Nova; Kultur), der BBC („UkraineCast“) oder in den Formaten „Lage der Nation“ und „Was jetzt?“ Natürlich ist es, jenseits von Hilfsangeboten, nahezu unmöglich, konstruktiv und lösungsorientiert über einen Krieg zu berichten. Ebenso ist es logisch, dass Berichte darüber an die Substanz ihres Publikums gehen. Wichtig ist nur, sich daran zu erinnern: Nachrichtenkonsum ist nichts, das einem einfach passiert, sondern gesteuert werden kann.

MEDIEN HYGIENE

Wir alle haben Angst, etwas falsches zu sagen oder zu tun aus mangender Kenntnis oder Information. Das ist normal. Doch mit einer persönlichen Überlastung ist niemandem geholfen.

2. Sozialer Austausch

Die Medienlogik sozialer Netzwerke und digitaler Nachrichtenseiten schlägt Kapital aus dem menschlichen Bedürfnis nach intensivem sozialen Austausch und der Angst, etwas zu verpassen. Aufmerksamkeit ist ein knappes Gut geworden, um das Medien und Techkonzerne kämpfen.

Hygiene-Tipp:

Es ist okay, auch mal offline zu sein. Gerade dann, wenn sich die Ereignisse überschlagen. Dass wir Fast News konsumieren, obwohl wir merken, dass sie uns emotional überwältigen, liegt auch an unserer Angst vor sozialem Ausschluss. Im Gespräch mit Freund:innen oder Kolleg:innen wollen wir nicht als „uninformiert“ dastehen, denn das wird gleichgesetzt mit „ungebildet“. Eine Norm, von der wir uns unbedingt freimachen sollten. Stattdessen: weniger Konsum, dafür qualitativer. Entscheide dich für Beiträge, die nicht nur die Krise schildern, sondern in die Zukunft blicken: Wie geht's weiter? Gibt es erste Lösungsansätze und wer arbeitet daran, wie realisierbar sind die Ansätze? Viele konstruktive Online-Medien sind mitgliederfinanziert und dadurch fast oder komplett werbefrei. Das macht sie unabhängig von der ungesunden Maxime: Aufmerksamkeit um jeden Preis.

MEDIEN HYGIENE

*Doomscrolling (verdammnisblättern) ist eine Wortbildung aus den englischen Begriffen „doom“ (dt. Verderben) und dem eingedeutschten „scrollen“ (etwa den Bildschirminhalt verschieben). Sinngemäß beschreibt Doomscrolling (auch Doomsurfing genannt) aber eher das schier endlose Konsumieren von schlechten Nachrichten auf verschiedenen Medienkanälen.

3. Negativitätseffekt

Der sogenannte Negativitätseffekt lässt uns negative Informationen intensiver wahrnehmen als positive. Das muss uns vor allem jetzt klar sein, wo wir von Kriegsberichterstattung umgeben sind. Denn: Die heftigen Reaktionen auf das Gesehene, Gehörte, Gelesene finden zunächst unterbewusst statt. Der Stress kann auf Dauer ernsthaft krank machen. „Erlernete Hilflosigkeit“ und Depression heißen die schlimmsten Folgen. Das ist deswegen so gefährlich, weil dystopische Headlines süchtig machen – auch „Doomscrolling*“ genannt: Wir klicken uns immer weiter durch immer düstere News, obwohl wir keine neuen Informationen mehr aufnehmen und negative Emotionen in uns hochkochen. Die räumliche Nähe des Ukrainekriegs intensiviert das Doomscrolling-Verhalten. Mach dir das bewusst – und richte dir Ruhezeiten ein.

Hygiene-Tipp:

Konsumiere Fast News weder morgens, beim Start in den Tag, noch abends vor dem Zubettgehen. Die Inhalte wühlen auf und stören den Schlaf. Definiere stattdessen Zeitfenster, in denen du dich informierst, zum Beispiel in deiner Mittagspause. Deaktiviere Push-Nachrichten.