

ELTERN UND BEZUGSPERSONEN SIND HELD*INNEN:
WIE WIR UNSERE KINDER IN EINER KRISE SCHÜTZEN.



World Health
Organization

unicef 
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



End Violence
Against Children



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS



ECDAN
Early Childhood Development Action Network

Maestral. 
Changing
THE WAY WE
care



Child Protection
Global Protection Cluster

ELTERN UND BEZUGSPERSONEN SIND HELD*INNEN:
WIE WIR UNSERE KINDER IN EINER KRISE SCHÜTZEN.



ACHTEN SIE AUF SICH SELBST, DAMIT SIE KINDER UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

- Wenn der Stress zu viel wird, nehmen Sie sich 30 Sekunden Auszeit für sich selbst.
- Lauschen Sie aktiv Ihrem Atem, wie er ein- und ausströmt.
- Sie können eine Hand auf Ihren Bauch legen und fühlen, wie sich Ihr Bauch mit jedem Atemzug hebt und senkt.
- Dann hören Sie einfach eine Weile auf Ihren Atem.

Führen Sie diese Übung jeden Tag aus. Sie leisten eine großartige Arbeit.



World Health
Organization

unicef 

for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



ELTERN UND BEZUGSPERSONEN SIND HELD*INNEN:
WIE WIR UNSERE KINDER IN EINER KRISE SCHÜTZEN.



PRAKTISCHE WEGE, DIE UNS HELFEN, SCHWIERIGE SITUATIONEN ZU BEWÄLTIGEN

- Auch wenn es sich schwierig anfühlt, versuchen Sie, ein paar tägliche Routinen für sich selbst einzuhalten.
- Routinen helfen Kindern sich sicher zu fühlen. Wenn möglich, erhalten Sie tägliche Routinen wie Mahlzeiten oder Hausaufgaben aufrecht.
- Jemand anderem zu helfen, kann auch Ihnen selbst helfen sich besser zu fühlen.

Unsere Kinder lernen Ruhe und Freundlichkeit von uns.



World Health
Organization

unicef 

for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



ELTERN UND BEZUGSPERSONEN SIND HELD*INNEN:
WIE WIR UNSERE KINDER IN EINER KRISE SCHÜTZEN.



HELFEN SIE KINDERN, KRISEN ZU BEWÄLTIGEN

- Kinder können ängstlich, verwirrt und wütend sein. Sie brauchen dann Ihre Unterstützung.
- Hören Sie Kindern zu, wenn sie erzählen, wie sie sich fühlen.
- Akzeptieren Sie, wie sie sich fühlen und trösten Sie sie.
- Seien Sie ehrlich aber versuchen Sie, positiv zu bleiben.

Loben Sie Ihre Kinder und loben Sie auch sich selbst jeden Abend für etwas.



World Health
Organization

unicef 

for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



ELTERN UND BEZUGSPERSONEN SIND HELD*INNEN:
WIE WIR UNSERE KINDER IN EINER KRISE SCHÜTZEN.



5 MINUTEN POSITIVE ZEIT MIT KINDERN

- Fragen Sie die Kinder, was sie gerne tun würden.
- Hören Sie ihnen zu und schauen Sie sie dabei an.
- Schenken Sie ihnen Ihre volle Aufmerksamkeit.

Tägliches Spielen und Reden mit den Kindern gibt ihnen Sicherheit.



World Health
Organization

unicef 

for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING
FOR LIFELONG
HEALTH

ELTERN UND BEZUGSPERSONEN SIND HELD*INNEN:
WIE WIR UNSERE KINDER IN EINER KRISE SCHÜTZEN.



STRESS, AUFREGUNG UND WUT BEWÄLTIGEN

- Finden Sie jemanden, mit dem Sie darüber sprechen können, wie es Ihnen selbst geht.
- Sie verlieren die Beherrschung? Nehmen Sie sich eine 10-sekündige Pause.
- Atmen Sie fünfmal ein und langsam wieder aus. Dann versuchen Sie ruhiger zu reagieren.

Seien Sie jedes Mal stolz auf sich, wenn Ihnen dies gelingt.



ELTERN UND BEZUGSPERSONEN SIND HELD*INNEN:
WIE WIR UNSERE KINDER IN EINER KRISE SCHÜTZEN.



KLEINE DINGE HELFEN KINDERN SICH SICHER ZU FÜHLEN

- Entwickeln Sie mit den Kindern realistische Pläne, wie Sie sich schützen können.
- Versuchen Sie, Kinder bei Menschen unterzubringen, denen Sie vertrauen, wie Familienangehörigen oder Freund*innen.
- Erstellen Sie gemeinsam einen Plan dazu, was zu tun ist, falls Sie getrennt werden sollten.

Mit Kindern zu planen, hilft auch ihnen sich sicherer zu fühlen.



World Health
Organization

unicef 

for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING
FOR LIFELONG
HEALTH

ELTERN UND BEZUGSPERSONEN SIND HELD*INNEN:
WIE WIR UNSERE KINDER IN EINER KRISE SCHÜTZEN.



KINDER IN EINER KRISE STÄRKEN

- Bitten Sie Kinder bei familiären Aufgaben zu helfen.
- Loben Sie Kinder, wenn sie etwas gut machen oder sie sich Mühe gegeben haben.
- Das wird sie dazu ermutigen gute Dinge erneut zu tun.

Lob zeigt Kindern, dass Sie aufmerksam sind und dass Sie sich um sie sorgen.

