



## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.



Scannen Sie diesen QR-Code, um  
[ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com) zu besuchen





## UNSERE FAMILIEN ZUSAMMENHALTEN

- Erklären Sie Kindern, dass Zusammenbleiben dabei hilft sie zu schützen.
- Lassen Sie Kinder immer bei sich oder einer Person Ihres Vertrauens.
- Nehmen Sie sie an der Hand, lassen Sie sie vor Ihnen hergehen.
- Bleiben Sie im selben Fahrzeug wie sie.

Selbst wenn Sie sich erschöpft fühlen, Sie sind großartig. Seien Sie stolz auf sich.

## EINEN SICHERHEITSHINWEIS FÜR JEDES KIND ERSTELLEN

- Ein Sicherheitshinweis wird in Plastik eingeschlagen oder in einer wasserdichten Tasche aufbewahrt.
- Notieren Sie darauf den vollen Namen & die Telefonnummer von Ihnen und drei weiteren Personen Ihres Vertrauens.
- Geben Sie alle Medikamente an, die Ihr Kind benötigt, sowie alle besonderen Bedürfnisse oder Behinderungen.
- Verstecken Sie bei jedem Kind einen Sicherheitshinweis (z. B. in einer Tasche, die es immer trägt, an einer Halskette oder in einem Schuh).

Sie sind gut vorbereitet – Wir sind stolz auf Sie.

## MIT UNSEREN KINDERN SICHERHEITSPÄNE ERSTELLEN

- Denken Sie sich mit Ihrem Kind ein Lied aus, das Ihren vollständigen Namen und Telefonnummer sowie die Nummer einer Vertrauensperson enthält, damit es sich diese einprägen kann. Singen Sie es täglich.
- Vereinbaren Sie an jedem Tag einen eindeutigen Treffpunkt für den Fall, dass Sie getrennt werden.
- Erstellen Sie Kopien oder Fotos von all Ihren Ausweispapieren.
- Verstecken Sie Geld oder Bankkarten an unterschiedlichen Orten für den Fall, dass Sie ihre Taschen verlieren.

Loben Sie sich selbst dafür, dass Sie Ihr Bestes geben.

## UNSERE KINDER VOR MENSCHENHÄNDLERN SCHÜTZEN

- Bringen Sie Ihren Kindern bei, dass Menschenhändler lügen, um jemanden dazu zu bringen für sie zu arbeiten oder Sex zu haben.
- Menschenhändler können Männer, Frauen oder Paare in Militärkleidung oder farbigen Jacken sein.
- Vertrauen Sie Ihren Instinkten. Wenn Ihnen jemand seltsam vorkommt, fliehen Sie sofort.
- Lassen Sie sich einen Ausweis zeigen, bevor Sie Hilfe, Transport oder eine Unterkunft annehmen. Wenn die örtliche Polizei vor Ort ist, rückversichern Sie sich bei ihr.

Diese Ratschläge werden Ihnen dabei helfen, Gefahren zu vermeiden und ehrliche Menschen zu finden, die tatsächlich helfen möchten.

## SICHER MIT UNSEREN KINDERN REISEN

- Reisen Sie innerhalb einer Gruppe von Menschen, die Sie kennen.
- Halten Sie eine Vertrauensperson über Ihre Reisepläne, Ihren Aufenthaltsort und Ihre Begleitpersonen auf dem Laufenden.
- Vereinbaren Sie mit Vertrauenspersonen ein Codewort, um sie zu informieren, wenn Sie in Gefahr sind.
- Geben Sie keinesfalls Ihren Reisepass oder Ausweisdokumente an irgendjemanden weiter.

Alles, was Sie tun, dient dem Schutz Ihrer Kinder. Sie sind unglaublich.

## UNSERE KINDER VOR SEXUELLER GEWALT SCHÜTZEN

- Bringen Sie Ihrem Kind bei, dass niemand das Recht hat es anzufassen.
- Üben Sie mit ihm "Nein" zu sagen und laut zu rufen.
- Sprechen Sie mit ihm über gefährliche Orte und Menschen.
- Wenn Missbrauch passiert, glauben Sie Ihrem Kind. Versichern Sie ihm, dass es nicht seine Schuld ist und dass Sie es lieben.

Wir wissen, dass es schwer ist, aber mit Ihrem Kind zu reden, hilft dabei, es zu schützen. Wir sind stolz auf Sie.

## UNSEREN KINDERN HELFEN, WENN JEMAND, DEN WIR LIEBEN, STIRBT

- Erzählen Sie ihnen in einfachen Worten, dass die Person gestorben ist und nicht mehr zurückkommen wird.
- Machen Sie ihnen deutlich, wer von nun an auf sie aufpassen wird.
- Hören Sie zu und akzeptieren Sie, wie auch immer sich Ihr Kind fühlt. Kinder können glücklich erscheinen, aber traurig sein.
- Machen Sie etwas gemeinsam, um sich von der Person zu verabschieden - ein Lied, ein Brief oder ein Gebet.

Sie müssen sicher ebenfalls Trauer verspüren. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit zum Durchatmen. Seien Sie stolz auf sich.



World Health Organization



for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH



UNIVERSITY OF  
OXFORD



Scannen Sie diesen QR-Code, um [ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com) zu besuchen



RESCUE



Save the Children



ECDAN



WVO  
WORLD WITHOUT ORPHANS



THE MHPS  
COLLABORATIVE  
FOR CHILDREN'S AND YOUTH ADVISORY



End Violence  
Against Children



Maestral  
THE WAY WE CARE

