



Schreckliche Nachrichten

Das kannst du tun, wenn du Angst hast

Der Krieg in der Ukraine ist gerade überall in den Medien. Ständig kommen neue, beunruhigende Nachrichten und Bilder dazu. Das kann einen ziemlich verunsichern.

„Man sollte sich nicht blöd vornehmen, wenn man Angst hat“, sagt Kristin Langer, Medientoach bei der Initiative „Schau hin!“.

Im Gegenteil: „Angst ist eigentlich gut, denn sie zeigt dir, dass dir etwas zu viel ist.“ Die Expertin für Medien empfiehlt, mit der Angst nicht alleine zu bleiben, sondern sich jemandem anzuvertrauen. Sprich darüber, etwa mit deinen Freunden, Freundinnen oder Eltern.



Kristin Langer

Nicht alles anschauen

Damit es gar nicht erst so weit kommt, dass du dich fürchtest, kannst du ein paar Dinge beachten. Es gibt extra Nachrichtenangebote für Kinder und Jugendliche – so wie deine Zeitung. Dort werden die Themen verständlich erklärt und keine verstörenden Bilder gezeigt. „Texte lesen oder Radio hören ist außerdem weniger beunruhigend, als Fotos oder Videos anzuschauen“, rät Kristin Langer. Vor allem im Internet begegnet einem gerade eine richtige Nachrichtenflut. „Man sollte sich gut überlegen, welche Inhalte man sehen möchte und nicht einfach alles anklicken, was einem angezeigt wird“, so Langer. Falls du Nachrichtensendungen für Erwachsene anschauen solltest, dann am besten immer mit deinen Eltern. So kannst du gleich Fragen stellen, wenn du etwas nicht verstehst.

Hilfe am Telefon

Wenn du es gar nicht mehr aushältst, ständig beunruhigt bist oder sogar Alpträume hast, solltest du dir unbedingt Hilfe suchen und mit jemandem sprechen. Wenn du dabei anonym bleiben möchtest, kannst du kostenlos die „Nummer gegen Kummer“ anrufen: **116 111**.

Pause machen

Ein großes Ereignis wie ein Krieg steht oft tage- oder sogar wochenlang im Mittelpunkt in den Nachrichten. Es ist aber wichtig, dass du dir immer wieder bewusst machst: Es ist nicht alles schlecht auf der Welt. Es passieren auch täglich viele gute Dinge. Außerdem solltest du dir klarmachen, dass du selbst in Sicherheit bist. Nachrichten berichten über Ausnahmesituationen. Was du siehst, hörst oder liest, sind keine alltäglichen Dinge. Und wenn es dir zu viel wird: Schalte Handy, Computer, Fernseher und Radio einfach mal aus!

Social media – aber richtig!

In sozialen Netzwerken wie Instagram oder Tiktok werden momentan sehr viele Inhalte zum Krieg in der Ukraine geteilt. Darunter sind aber auch „Fake News“, also Falschnachrichten. „Man sollte sich bei Inhalten im Internet immer zuerst fragen: Woher kommt diese Information, wer verbreitet sie und warum?“, erklärt Kristin Langer. Vor allem, bevor du etwas teilst, solltest du die Nachricht kritisch unter die Lupe nehmen. „Es darf kein Wettbewerb entstehen, wer die meisten oder schlimmsten Dinge teilt“, warnt Langer. Wenn du unsicher bist, ob eine Nachricht wahr ist, kannst du überprüfen, ob sie bei mehreren unterschiedlichen Medien erschienen ist. Denn dann ist es wahrscheinlicher, dass sie stimmt.