

# Erste Hilfe im Krieg

Ein Buddy für dich!

Ein Hilfebuch im Krieg für Kinder von 8 bis 12 Jahren



Auf einmal hört man viel vom **Krieg**. Überall wird darüber geredet, auf der Straße, im Fernsehen, Erwachsene miteinander. Es kann dazu führen, dass du dich schlecht fühlst oder Angst hast. Leider kann ich den **Krieg** nicht lösen. Aber ich kann ein paar Tipps geben, die dieses Gefühl hoffentlich etwas weniger schlimm machen. In diesem Arbeitsbuch kannst du selbst bestimmen, wann du etwas machst, welche Seite du machst und wie du es machst. Du kannst selbst entscheiden, wem du etwas zeigst. Ich hoffe, dass dir dieses Buch hilft.

Monique

Dieses Arbeitsbuch ist eine Initiative von Monique Claes. Ich will kein Geld mit Krieg verdienen. Aber ich würde mich freuen, wenn Sie meine Initiative mit einer Spende an **UNICEF**, **Ärzte ohne Grenzen** oder das **Rote Kreuz** belohnen würden.

*Text und Idee:* Monique Claes, doeboekbijoorlog@gmail.com

*Fotoabdeckung:* Monique Claes

*Design:* Monique van Vlodrop

*Übersetzung:* Dorien de Boer und Steffen Egbering-Freitag



**DIESES BUCH IST VON:**

---

**Du kannst dich hier zeichnen oder etwas über dich schreiben.**

## MACH EINE WORTSPINNE

Woran denkst du, wenn du das Wort Krieg hörst?

Krieg

## WAS ICH FÜHLE

Alles, was im Moment passiert, kann dazu führen, dass du dich anders fühlst.  
Aber das muss nicht so sein.

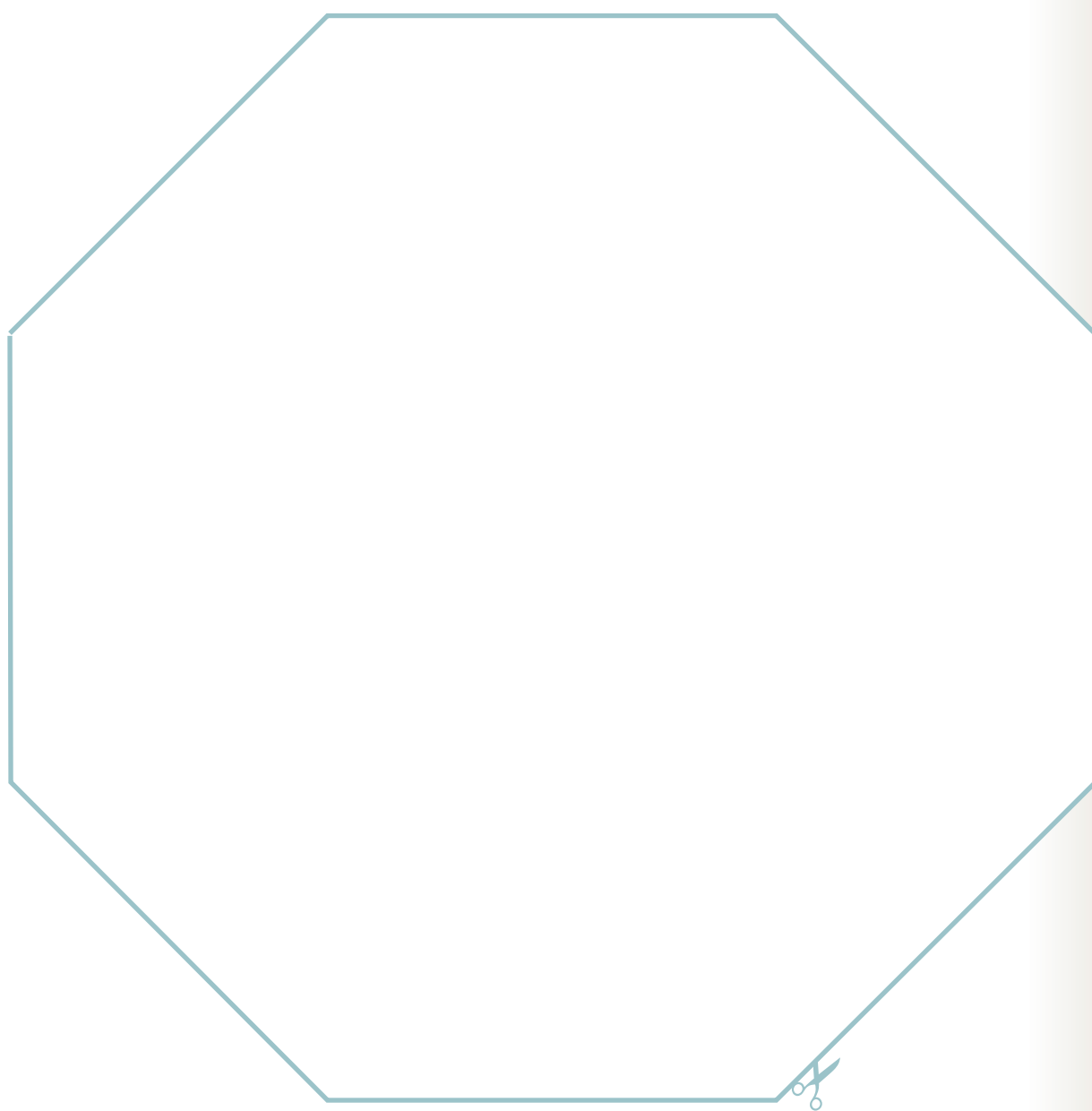
**Zeichne, wie du dich oft fühlst.**

Du kannst mehrere Dinge gleichzeitig fühlen.  
Du kannst gleichzeitig Angst und Freude haben. Das klingt verrückt, ist aber normal.

## STOPP!

Den ganzen Tag scheint man nur vom Krieg zu hören.  
Wenn es dich stört und du eine Weile nichts vom Krieg hören willst,  
ist es wichtig, dass du es zu Hause mitteilst.

**Mach ein Stoppschild und hänge es auf, wenn du eine Weile  
nichts davon hören willst.**



## FRIEDENSTAUBE

Krieg macht nie Spaß. Für niemanden.  
Das Gegenteil von Krieg ist Frieden.  
Die Friedenstaube ist ein Symbol des Friedens.

**Färbst du sie so schön wie möglich?**

Du kannst sie irgendwo aufhängen, wenn du willst.



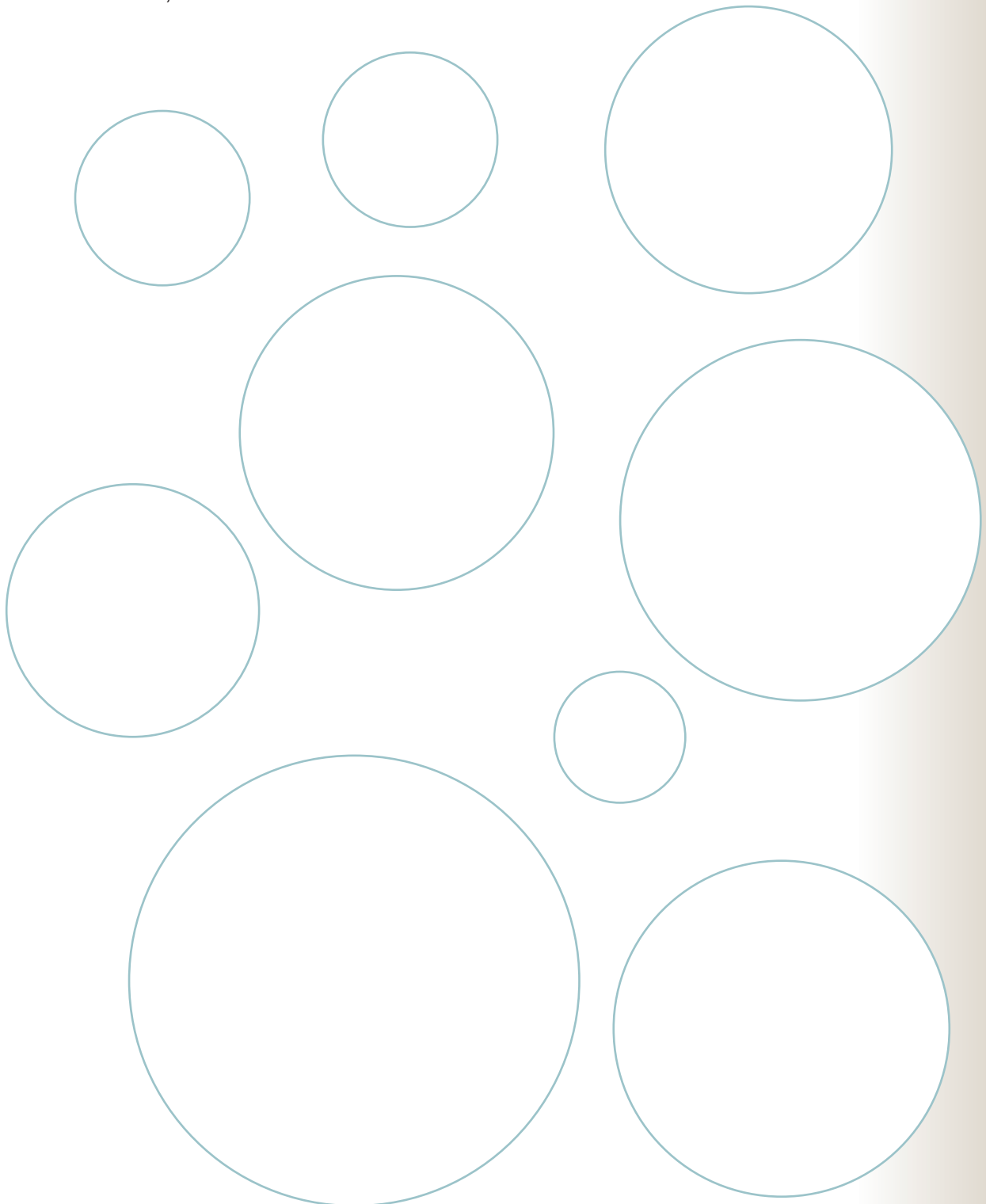
## LUFTPOST

Du kennst wahrscheinlich keine Kinder, die jetzt in einem Land leben, in dem Krieg herrscht. Aber du siehst Bilder davon. Du kannst dir wahrscheinlich vorstellen, wie schlimm das ist. Vielleicht denkst du daran, wie es für dich wäre.

Was würdest du diesen Kindern gerne sagen?

**Schreibe es in die Blasen.**

Du kannst auch draußen Luftblasen machen und sagen, was du gerne mitteilen würdest, während du Blasen in die Luft bläst.





## MUSEUM DER WEICHHEIT

Krieg ist hart und böse. Deshalb suchen wir im Haus nach weichen Dingen.

**Erstelle dein eigenes Museum oder deinen eigenen Ort mit weichen Dingen.**

Museum der Weichheit

## KRIEGSPOMMES

Es werden auch Witze über den Krieg gemacht. Es gibt Künstler, die machen dann zum Beispiel für eine Zeitung eine lustige Zeichnung über etwas ganz Schlimmes oder Heftiges. Das nennt man eine Karikatur. Es ist eine Art, eine Meinung über etwas auszudrücken.

Hast du schon einmal von einer „Kriegspommes“ gehört?  
Das sind Pommes mit Mayonnaise und Erdnusssoße.

**Zeichne hier deinen eigenen Cartoon. Alles ist erlaubt.**

## DU DARFST FRAGEN!

Du hörst im Moment so viele Dinge. Es ist normal, dass ihr nicht alles versteht. Vielleicht hast du viele Fragen. Es ist wichtig, dass du dich traust, sie zu stellen. An wen kannst du dich mit deinen Fragen wenden?

- ☐ Papa
- ☐ Mama
- ☐ Lehrerin
- ☐ Lehrer
- ☐
- ☐

Du wirst nicht immer eine Antwort bekommen, denn auch Erwachsene wissen natürlich nicht alles.

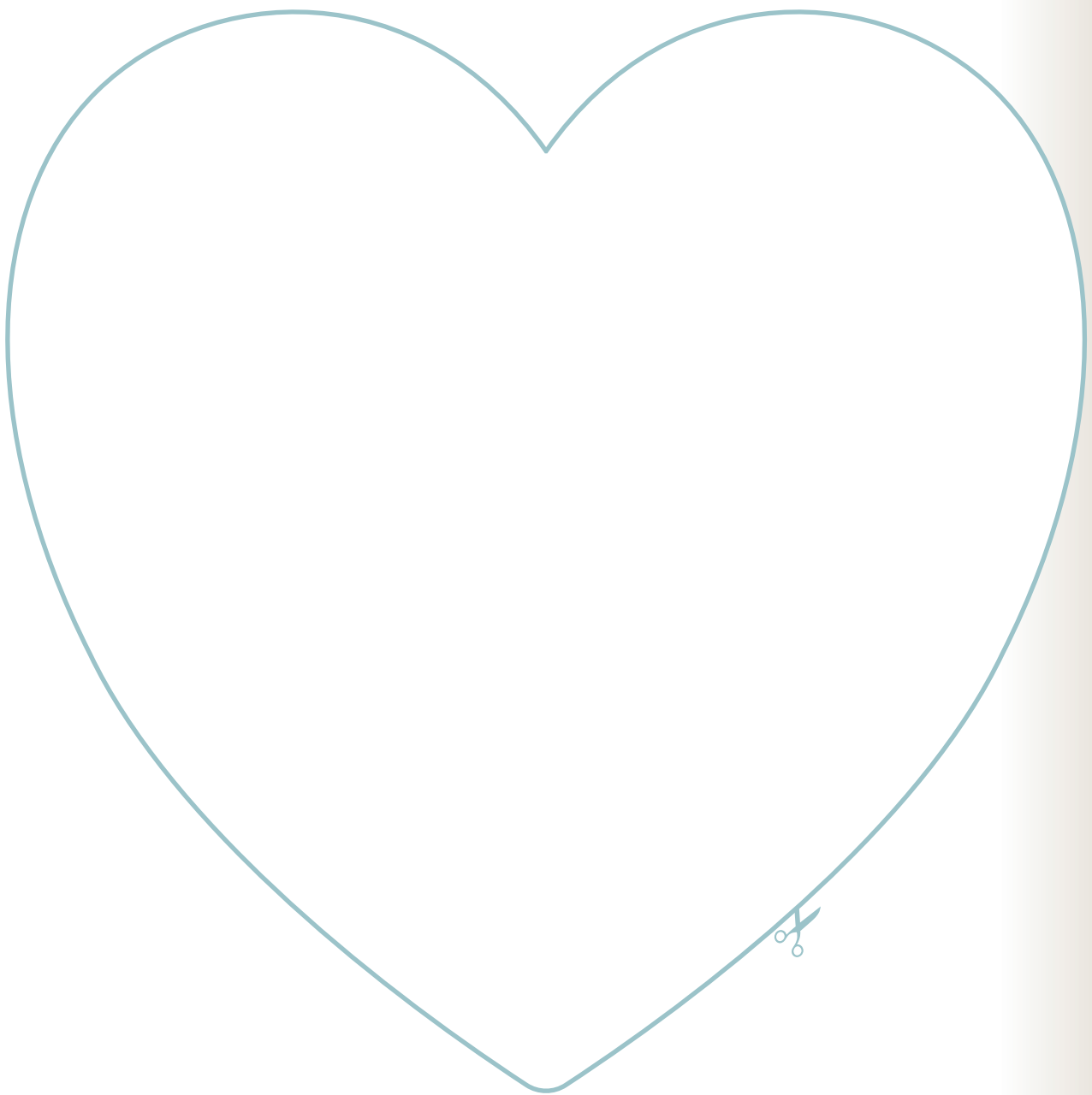
**Schreibe deine Fragen hier auf.**

## HERZEN

Gibt es Personen oder Kinder, die sich jetzt etwas anders verhalten?  
Vielleicht sind sie weniger fröhlich oder etwas ruhiger.

Herzen machen Menschen immer glücklich.

**Verzierst du das Herz schön und schneidest du die Karte aus und gibst  
du sie jemandem, der sie braucht?**



## POSTER

Bist du Bildern oder Plakaten begegnet, auf denen steht, dass der Krieg aufhören muss? Sie werden manchmal aufgehängt, damit die Leute ihre Meinung äußern können.

**Wenn du auch denkst, dass der Krieg aufhören sollte, kannst du ein 'Stoppt-den-Krieg-Plakat' machen und es ans Fenster hängen.**

# STOPPE DEN KRIEG!



## KOPF VOLL

Wenn man ständig an schlechte Dinge denken muss, ist das super nervig.

Hier sind einige Tipps:

- Suche nach deiner Lieblingsfarbe und zeichne jedes Mal Striche, wenn du diese Farbe siehst.
- Geh draußen spielen, das hilft.
- Stecke dir ein Taschentuch mit einem Duft von Mama oder Papa in die Tasche, den du magst, und rieche hin und wieder daran.
- Mach Musik an, die dir gut tut.
- Schnapp dir ein Buch und lies eine schöne Geschichte.
- Dusche und denke in deinem Kopf, dass die schlechten Gedanken im Abfluss weggespült werden.
- Sammle Bilder aus Zeitschriften, die du schön oder lustig findest, und schaue sie hin und wieder an.
- Geh mit jemandem ein Spiel spielen.
- 
-

## HILFE

Es gibt viele Gruppen von Menschen, die Kindern und Familien helfen, die vom Krieg betroffen sind.

**UNICEF**, das **Rote Kreuz**, **Warchild** und viele mehr.

Sie versuchen sicherzustellen, dass es Nahrung für die Menschen gibt.

Sie bringen Decken und warme Kleidung mit.

Pillen, Verbände und Pflaster werden auch für die Menschen bereitgestellt, die sie benötigen.

Sie sind sehr gut darin, Zelte aufzubauen, in denen die Menschen schlafen können, wenn sie nirgendwo anders schlafen können.

Oft tun Menschen dies freiwillig. Das heißt, sie bekommen dafür kein Geld.

**Würdest du auch gerne etwas tun, wenn du groß bist?**

**Was denn?**

**Was, denkst du, brauchen die Menschen?**

TRAUMWELT

Zeichne hier, wie deine Traumwelt aussieht.





## ZAUBERN

Stell dir vor, du hättest magische Kräfte... was würdest du zaubern?

“Hokuspokus Fidibus...”

**Vervollständige diesen Zauber und schreibe oder zeichne, was du zaubern würdest.**

## SCHÖNE-WORTE-SEITE

**Schreibe alle netten, tollen, lustigen und verrückten Wörter auf.**

Du kannst auch fragen, ob dir jemand anderes dabei helfen kann.

## ZEICHEN- ODER SCHREIBPLATZ

Hier kannst du zeichnen oder schreiben, was du willst.

## Tipps für Eltern

- Nehmen Sie sich die Zeit, den Kindern zuzuhören, wenn sie etwas zu sagen haben oder etwas fragen möchten.
- Beantworten Sie die Fragen der Kinder ehrlich. Aber auch nicht mehr, als sie verlangen. Auf diese Weise können Sie passend darauf eingehen. Wenn Sie eine Frage nicht beantworten können, geben Sie dies bitte ehrlich an.
- Fragen Sie das Kind, wie es sich fühlt. Jedes Gefühl kann da sein, verurteilen oder bagatellisieren Sie es nicht.
- Sagen Sie den Kindern, dass dies nicht das Problem der Kinder ist. Sie können das nicht lösen. Sagen Sie, dass die Staats- und Regierungschefs aller möglichen Länder sehr intensiv darüber nachdenken, wie dies gelöst werden kann.
- Zeigen Sie, dass sie einfach schöne Dinge tun können und sich deswegen nicht schuldig fühlen müssen.
- Stellen Sie sicher, dass die Kinder keinen Informationen und Bildern ausgesetzt werden, die für ihr Alter ungeeignet sind.
- Wenn die Kinder die Nachrichten sehen, tun Sie dies mit den Kindern gemeinsam.
- Wenn ein Kind etwas zu einer Hilfsorganisation beitragen möchte, unterstützen Sie dies, lassen Sie das Kind eine kleine Arbeit machen und spenden Sie das Geld an eine Hilfsorganisation.
- Wenn Sie besorgt sind, dass sich das Verhalten Ihres Kindes stark ändert, holen Sie sich Hilfe von einem Arzt oder bei der Jugendhilfe.