

Krisensituationen.

Wie kann ich als
Jugendliche/r damit
umgehen?



Krisensituationen – Wie kann ich als Jugendliche/r damit umgehen?

«Wie kann ich mich im Falle einer Krisensituation, die mich beschäftigt, informieren? Wie kann ich mich vor einer Reizüberflutung schützen? Wo kann ich Hilfe holen, und mit wem kann ich darüber sprechen?»

Wir haben für dich Tipps zusammengestellt, wie du Schritt für Schritt mit belastenden oder herausfordernden Nachrichten umgehen kannst. Durch die Medien sind wir oft sehr nahe an Konfliktsituationen auf der ganzen Welt. Dies kann für dich zu einer Belastung werden. Schnaufe zuallererst kurz durch. Vielleicht hast du offene Fragen und weisst nicht genau, wie mit der Situation umzugehen. Es ist verständlich, wenn dir im Moment alles zu viel ist. Wahrscheinlich kann niemand mit Sicherheit sagen, wie es weitergehen wird. Versuche aber dennoch Ruhe zu bewahren.

1.

WISSEN IST MACHT

Informiere dich alleine oder gemeinsam mit deinen Eltern, Lehrpersonen oder weiteren Bezugspersonen in Zeitungen, Videos oder auf Social Media über die momentane Lage. Falls du dir nicht sicher bist, ob gewisse Videos oder Fotos altersgerecht sind, bitte eine erwachsene Person, diese zuerst anzuschauen. So kannst du sicherstellen, dass du keine verstören-

den Bilder siehst. Denn gerade auf Social Media findest du viele Beiträge zu allen möglichen Krisen auf der Welt, die ungefiltert und häufig nicht jugendgerecht sind. Ausserdem stösst man im Internet auf viele falsche Informationen. Wenn du dir über die Zuverlässigkeit eines Beitrags unsicher bist, kannst du auf offiziellen Kanälen des Bundes oder von UN-Organisationen danach recherchieren und mit unabhängigen Medien vergleichen. Teile nur diejenigen Beiträge, bei denen du die folgenden Fragen beantworten kannst:

WER hat es veröffentlicht?

WAS ist die Quelle?

WARUM teilst du es?

WANN wurde es publiziert?

2.

VERMEIDE VORURTEILE

Konflikte bringen leider oft Diskriminierung gegenüber einer anderen Nationalität oder einem Land mit sich. Auch wenn der Konflikt in einem weit entfernten Land stattfindet, kann Diskriminierung hier und jetzt stattfinden. Kinder und Jugendliche wählen ihre Nationalität nie aus und



sollten deswegen nicht aufgrund ihrer Herkunft anders behandelt werden. Wenn sich jemand in deinem Umfeld rassistisch äussert, kannst du sie darauf hinweisen, falls dir dabei wohl ist. Ermutige diese Person, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und sich über die Hintergründe zu informieren. Du kannst auch auf Beiträge aufmerksam machen, die du selbst hilfreich gefunden hast.

3.

VERTRAUE DICH JEMANDEM AN

Ignoriere deine Gefühle nicht, sondern versuche sie zu verstehen. Teile deine Sorgen und Ängste mit einer dir vertrauten Person. Gefühle wie Trauer, Wut oder Angst sind völlig normal. Auch Erwachsene haben in schwierigen Situationen mit Gefühlen dieser Art zu kämpfen. Selbst wenn du denkst, deine Sorgen und Ängste seien klein oder gar unwichtig, solltest du sie trotzdem in Worte fassen. Denn keine Angst und keine Sorge ist zu klein, um thematisiert zu werden.

So kannst du helfen:

→ **Schule:** Du kannst zum Beispiel mit deiner Klasse eine Aktion für die Betroffenen starten. Heisse geflüchtete Kinder und Jugendliche an deiner Schule willkommen. Selbst wenn sich die Kommunikation am Anfang als schwierig erweist, könnt ihr euch mithilfe von Gesten, Zeichen und Mimik verständigen. Versuche diese Kinder und Jugendlichen in deine Freundesgruppe zu integrieren und mit ihnen auch in der Freizeit etwas zu unternehmen (vielleicht möchten sie z. B. in den Fussballclub oder in die Pfadi mitkommen).

→ **Gemeinde:** Es gibt auch die Möglichkeit, sich bei der Wohngemeinde zu melden und sich zu erkundigen, wo und bei welchen Projekten man mithelfen könnte.

→ **Hilfswerk:** Ausserdem kannst du ein Hilfswerk unterstützen, dessen Arbeit du gut findest. Oder magst du vielleicht sogar eine eigene Spendenaktion gemeinsam mit Freunden oder mit der Familie organisieren? Hier kannst du direkt über UNICEF eine eigene Spendenaktion starten und mit Freunden teilen.

4. TRAGE DIR SORGE

Bemerkst du Veränderungen in deinem Verhalten (wie z. B. Gereiztheit, neue Essgewohnheiten) oder hast du Kopfschmerzen, Alpträume oder Mühe mit Einschlafen? Diese können Anzeichen für eine belastende Situation sein. Kümmere dich um deine mentale Gesundheit. Du kannst beispielsweise deine Gedanken niederschreiben, dich bewegen, Musik hören oder etwas mit deinen Freunden oder deiner Familie unternehmen. Auch wenn die Geschehnisse gerade sehr schlimm sind, musst du nicht dauernd daran denken und darfst weiterhin Spass haben. Ablenkung ist gerade in (über)fordernden Situationen besonders wichtig.

5. BEWAHRE RUHE

Bestimmt hörst du auf dem Pausenhof, im Klassenzimmer oder zu Hause Menschen über die aktuellen Ereignisse sprechen. Es kann sein, dass sich dadurch eine nervöse Stimmung ausbreitet. Versuche dennoch ruhig zu bleiben und keine Panik zu entwickeln. Wenn du magst, kannst du dich auch deiner Lehrperson anvertrauen und ihr vorschlagen, das Thema in Ruhe mit der Klasse zu besprechen.

6. SCHÜTZE DICH VOR REIZÜBERFLUTUNG

Lenke dich von dem ständigen Informationsfluss ab. Es ist auf jeden Fall wichtig, informiert zu sein. Die stetige Online-Präsenz kann aber mit der Zeit anstrengend und überfordernd werden. Deshalb ist es hilfreich, während des Tages bestimmte Zeiten festzulegen, in denen du dich über die neuesten Geschehnisse informierst.

7. NOCH FRAGEN?

Falls gewisse Fragen offenbleiben oder du fühlst, dass du gerne noch mehr über den Konflikt erfahren würdest, kannst du dich an Fachpersonen wenden. Wenn du Unterstützung brauchst, um deine Gedanken zu ordnen, findest du hier ein paar Anlaufstellen, die dir weiterhelfen können. Eine fachliche Beratung z. B. bei Pro Juventute 147.ch ist vertraulich und kostenlos. Die Fachpersonen bemühen sich darum, alle deine Fragen zu beantworten, und geben dir Tipps, wie du mit der schweren Situation umgehen kannst.





© UNICEF/UN0524133/Kersta

**JETZT
ANMELDEN**

Bleib auf dem Laufenden.



Abonniere unseren **Newsletter** und erhalte spannende News aus der weltweiten Arbeit von UNICEF direkt in deinen Posteingang: **unicef.ch**

Folge uns auf Social Media:



Nie aufgeben. Für jedes Kind

UNICEF ist das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen. Seit über 75 Jahren setzen wir uns weltweit für das Überleben und Wohlergehen von Kindern ein. **UNICEF | für jedes Kind**

UNICEF Schweiz und Liechtenstein
Pfungstweidstrasse 10 | 8005 Zürich
Tel. +41 (0)44 317 22 66
unicef.ch

unicef 
für jedes Kind