



# Wenn Nachrichten überfordern und belasten

Krisen wie Naturkatastrophen, Pandemien oder Kriege haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen und ihre Auswirkungen sind mitten in unserer Gesellschaft spürbar. Kinder und Jugendliche sehen bzw. hören Berichte und Bilder dazu nicht nur über TV- und Radionachrichten oder Zeitungen, sondern vor allem über Social-Media-Angebote. Auch wenn sie nicht direkt betroffen sind, kann sich dies negativ auf sie auswirken.



## Auswirkungen auf den seelischen und körperlichen Zustand

Für Kinder und Jugendliche kann es schwierig sein, die Informationen aus den Nachrichten angemessen zu bewerten oder sich davon zu distanzieren. Besonders Bilder und Videos von Krisen können von ihnen anders wahrgenommen werden als von

Erwachsenen. Sie versetzen sich häufig stärker in Situationen hinein. Ganz besonders, wenn die Bilder andere Kinder und Jugendliche in bedrohlichen Situationen zeigen und so das Gesehene noch mehr berührt. Auch fällt es Kindern und Jugendlichen oft schwer einzuschätzen, welche Nachrichten bzw. Ereignisse tatsächlich Einfluss auf das eigene Leben haben und welche nicht. Bilder und Berichte können dann überfordern, belasten und ein Gefühl der Ohnmacht auslösen. Auch Trennungs- und Verlassensängste können entstehen: Kinder befürchten häufig, dass das Gesehene z. B. auch die eigenen Eltern betreffen könnte.

Grundsätzlich können Nachrichten über Krisen mit verschiedenen Gefühlen einhergehen: Es können Wut, Traurigkeit, Verzweiflung, Angst und Schuldgefühle auftreten. Dies wiederum kann z. B. mit Appetitlosigkeit, Reizbarkeit, Kraftlosigkeit, Schlafstörungen und in schlimmen Fällen sogar mit Panikattacken verbunden sein.<sup>[1]</sup>

## Auswirkungen auf das soziale Wohlbefinden

Nachrichten über Krisen und die damit verbundenen Bilder können nicht nur das körperliche und seelische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen beeinflussen. Sie können sich auch auf das persönliche, soziale Wohlbefinden auswirken. Es kann bei Kindern und Jugendlichen die Angst entstehen, dass die Krise direkten Einfluss auf das persönliche Umfeld nimmt und es so z. B. aufgrund von Kriegen zu einem Mangel an Produkten kommen könnte. Auch Sorgen über die eigene Zukunft können aufgrund von Krisen und der Nachrichten darüber verstärkt auftreten. Denn gerade in der Pubertät machen sich Kinder und Jugendliche viele Gedanken darüber, wohin es im Leben für sie gehen soll.



### Krisen und Ängste

Kinder und Jugendliche leiden als besonders verletzbare Gruppe am meisten unter den Auswirkungen von Krisen.<sup>[2]</sup> Laut einer Untersuchung an saarländischen Schulen aus dem Jahr 2022 gibt es bei den befragten Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahren eine geringere Lebensqualität beruhend auf Ängsten sowie Depressionen, die mit Krisen in Verbindung stehen.<sup>[3]</sup>

## Was können Eltern tun?

Kinder und Jugendliche nehmen Nachrichten und Krisen ganz unterschiedlich wahr. Deswegen ist es besonders wichtig, auf Reaktionen des jeweiligen Kindes zu achten. Vermitteln Sie immer das Gefühl, als Eltern ansprechbar zu sein und gehen Sie auf die Fragen ihres Kindes ein. Bedenken Sie auch, ihrem Kind keine Nachrichten und Informationen zu Krisen und Katastrophen aufzudrängen. Es ist ok, wenn es nicht über jedes Ereignis im Detail Bescheid weiß. Es kann ebenfalls hilfreich sein, die Hintergründe einer Berichterstattung sowie die gezeigte Situation behutsam einzuordnen und dadurch etwaige Verunsicherungen zu nehmen. Wichtig ist, die Fragen, Sorgen oder Ängste ernst zu nehmen. Altersgerechte Informationsangebote können dabei nützlich sein, so z. B. logo! auf TikTok, Instagram und YouTube, die Nachrichten für Jugendliche entsprechend aufbereiten. <sup>[4]</sup>



## Quellenangaben

- [1] Maran, D. A.; Begotti, T. (2021): Media Exposure to Climate Change, Anxiety, and Efficacy Beliefs in a Sample of Italian University Students. In: International journal of environmental research and public health 18 (17). DOI: 10.3390/ijerph18179358.
- [2] Gossmann, E.; Erlewein, K.; Fegert, J (2023): Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Krisenzeiten. Direkt und indirekte Auswirkungen und ihre Prävention. In: Nervenheilkunde 42, S. 685–692.
- [3] Lass-Hennemann, J.; Sopp, M. R.; Ruf, N.; Equit, M.; Schäfer, S. K.; Wirth, B. E.; Michael, T. (2023): Generation climate crisis, COVID-19, and Russia-Ukraine-War: global crises and mental health in adolescents. In: European child & adolescent psychiatry. DOI: 10.1007/s00787-023-02300-x.
- [4] FLIMMO: Kinder altersgerecht informieren. Internet: <https://www.flimmo.de/redtext/101245/Kinder-altersgerecht-informieren> [Stand: 01.08.2024].

Der Text basiert auf den Hintergrundinformationen der bereits bestehenden Materialien „Wenn Nachrichten Angst machen“ des Medienführerscheins Bayern und ist verfügbar unter [www.medienfuhrerschein.bayern](http://www.medienfuhrerschein.bayern). Die Entwicklung wurde gefördert durch die Bayerische Staatskanzlei.