

***#StandWithUkraine***

**#StandWithUkraine**

Seit Donnerstag führt die Regierung Russlands  
Krieg gegen die Ukraine.

Das bereitet vielen von uns Sorgen.

**5 Tipps zum Umgang mit diesen Sorgen.**

**#StandWithUkraine**

## Tipp 1

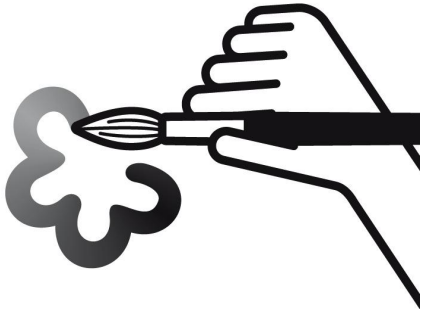
**Sprich mit Erwachsenen, denen du vertraust, über deine Sorgen.**



**#StandWithUkraine**

## Tipp 2

**Wenn der Krieg dich besorgt,  
mal ein Bild.**

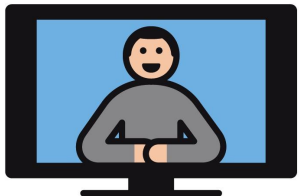


**#StandWithUkraine**

## Tipp 3

# Informiere dich über die Lage.

*Am besten nicht mehr als 2 x am Tag.*



### Link-Tipps:

- [zdf logo tv](#)
- [wdr kiraka](#)
- [hanisauland](#)

# Das ist die Karte der Ukraine in Europa

*#StandWithUkraine*



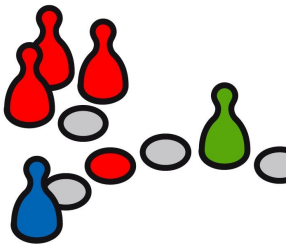
# Das ist die Karte der Ukraine

**#StandWithUkraine**



## Tipp 4

**Du darfst dich auch einfach ablenken.**





**#StandWithUkraine**

## Tipp 5

**Du kannst selbst etwas tun und  
aktiv werden.**



**#StandWithUkraine**

## Tipp 5

**Brings - Gestern bei der Friedensdemo in Köln**



**#StandWithUkraine**

## Tipp 5

**Du kannst selbst etwas tun und aktiv werden.**

*Bestimmt habt ihr auch Ideen in der Stammgruppe!*

