Anregungen zum Umgang mit Belastungen durch den Krieg

Die aktuellen Ereignisse in der Ukraine lösen bei vielen Menschen auf der Welt Entsetzen, Mitgefühl, Furcht, Fassungslosigkeit und auch Wut aus. Auch Sie als Schüler\*innen sind mit den Nachrichten und bestürzenden Bildern konfrontiert. Vielleicht haben Sie auch enge Beziehungen in die Ukraine oder nach Russland und sind deshalb in besonderem Ausmaß betroffen, weil Sie sich um Freunde und Verwandte sorgen und die Auswirkungen des Konflikts auch hier spüren.

## **Wichtig ist:**

Unsicherheit und Hilflosigkeit sind normale Gefühle auf eine unnormale Situation. Sie können sich sehr unterschiedlich zeigen – manche werden kaum von diesen Gefühlen berührt, andere reagieren mit großem Stress und Ängsten, insbesondere wenn sie durch die Pandemie, andere Schicksalsschläge oder Sorgen belastet sind. Es ist völlig ok, wenn jede\*r von Ihnen anders reagiert.

### Im Folgenden wollen wir Ihnen ein paar Anregungen geben, die auf Prinzipien beruhen, die nach aktueller Expertenmeinung besonders **wirksam für eine psychische Bewältigung von Krisensituationen** sind.

## Klarheit herstellen

Die politische Lage ist komplex und von allen Seiten bekommen Sie Informationen zugespielt. Vielleicht ist auch Ihre Timeline in den sozialen Medien voll von Videos unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlicher Seriosität. Es ist nun wichtig, sich dieser Flut von Informationen nicht ständig und ungefiltert auszusetzen.

Tipp: Wählen Sie gezielt seriöse, unabhängige Medien aus, um sich zu informieren. So vermeiden Sie Falschinformationen, da eine gute journalistische Berichterstattung ihre Quellen und Informationen gut prüft. Für einen tagesaktuellen Überblick haben die großen überregionalen Zeitungen und bundesweiten Nachrichtenportale Live-Ticker oder Themenseiten eingerichtet. Funk bietet ein speziell auf junge Menschen zugeschnittenes seröses Informationsangebot; die Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) informiert über Hintergründe. Häufige Fake-News über den Krieg werden z.B. auf der Website mimikama.at entlarvt.

|  |
| --- |
| <https://www.sueddeutsche.de/thema/Ukraine><https://www.tagesschau.de/thema/ukraine/><https://www.bpb.de/themen/europa/krieg-in-der-ukraine/><https://www.funk.net/> (🡪 runterscrollen zu „Krieg in der Ukraine“)<https://www.mimikama.at/category/ukraine-krise/> |

## Stress reduzieren und Ressourcen aktivieren

Die ständige Konfrontation mit dem Krieg, vor allem mit erschütterndem Bild- und Videomaterial kann Stress auslösen; ebenso wie ständige Gespräche über den Krieg, möglicherweise gepaart mit starken Emotionen wie Angst. Wichtig ist, verantwortlich mit sich selbst umzugehen und zumindest zeitweise die Konfrontation mit belastenden Ereignissen zu stoppen. Beschäftigen Sie sich auch mit positiven Dingen, die Ihnen guttun!

Tipp: Achten Sie darauf, welche Wirkung die Berichterstattung in den Medien auf Sie hat und wählen Sie bewusst aus, wie oft und intensiv Sie sich mit dem Thema auseinandersetzen.

* Vermeiden Sie es, Live-Ticker und Push-Nachrichten zu dem Thema zu aktivieren.
* Machen Sie eine Nachrichten-Diät: Legen Sie Zeiten fest, in denen Sie sich mit dem Thema beschäftigen, z.B. auf der S-Bahn-Fahrt oder nachmittags für 20 bis 30 min zu Hause, nicht aber direkt vor dem Schlafengehen. Vermeiden Sie ständiges Scrollen durch Timelines. So sind Sie gut informiert, haben aber auch noch Raum für andere Aktivitäten.
* Verzichten Sie darauf, exzessiv Bilder und Videos aus dem Krieg anzusehen, die explizite Gewaltdarstellungen beinhalten. Gewaltdarstellungen können eine große Sogwirkung entfalten und großen Stress erzeugen. Klicken Sie die Darstellungen wiederholt an, wird Ihnen der Algorithmus immer mehr erschütterndes Bildmaterial anzeigen. Das können Sie umgehen, indem Sie belastende Beiträge blockieren und bewusst Videos zu anderen Themen ansehen.

Tipp: Schaffen Sie sich bewusst „Inseln“ für schöne Dinge und nutzen Sie Ihre Bewältigungsstrategien für sich! Diese Fragen können Ihnen helfen, Ihre eigenen Ressourcen aufzudecken:

|  |
| --- |
| Was hat mir sonst geholfen, mit belastenden Situationen umzugehen? Wann geht es mir besonders gut? Welchen Tipp würde ich einem\*r Freund\*in geben, die sich belastet fühlt? Wobei kriege ich den Kopf frei? Auf was freue ich mich in naher Zukunft? Was passiert sonst Gutes auf der Welt, was gibt mir Hoffnung?  |

Dabei müssen Sie kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie sich über ablenken und über Dinge freuen, obwohl es anderen Menschen gerade schlecht geht. Im Gegenteil – es ist wichtig für Ihre eigene mentale Stabilität und Gesundheit. Also gehen Sie Feiern, machen Sie Sport, umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun, schauen Sie Katzenvideos … So bleiben Sie handlungsfähig, für sich und andere.

## Aktiv werden und Verbundenheit spüren

Im Angesicht des Schreckens des Krieges fühlen wir uns manchmal sehr hilflos. Um sich aus diesem Gefühl zu befreien und die Situation zu bewältigen, hilft es manchen Menschen, selbst aktiv zu werden. Dabei können Sie sich auch mit anderen Menschen vernetzen, die auch das Bedürfnis haben zu helfen und sich mit Menschen verbunden fühlen, die sich mit Ihnen für andere einsetzen.

Tipp: In München gibt es ein großes Netzwerk für ehrenamtliche Hilfe. Darüber können Sie mit Geld- oder Sachspenden Unterstützung leisten oder auch selbst mit anpacken, z.B. in der Ausgabe von Sachmitteln oder Essen, dem Sortieren von Spenden oder in der Erteilung von Auskünften an Geflüchtete.

Einen Überblick finden Sie hier: <https://www.pi-muenchen.de/ukraine/>

Vielleicht möchten Sie auch an der Schule eine Spendenaktion starten? Oder Sie zeigen Ihre Unterstützung für ein Ende des Krieges, indem Sie an einer Demo teilnehmen – die Termine finden Sie Internet.

|  |
| --- |
| Falls Sie sich durch den Krieg oder auch durch andere Situation stark belastet fühlen und eine\*n Ansprechpartner\*in suchen, können Sie sich jederzeit das Beratungsteam Ihrer Schule wenden. Für eine Online-Beratung außerhalb der Schule können Sie sich an beispielsweise an diese Stelle wenden: [bke Jugendberatung](https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html).  |

Wir wünschen Ihnen, dass Sie für sich einen guten Weg finden, um durch diese herausfordernde Zeit zu kommen.

**Quellen:**

https://www.pi-muenchen.de/profil/wir-ueber-uns/fachbereiche/fachbereich-fachdienste/bereich-zentraler-schulpsychologischer-dienst/interner-bereich-downloads/, zuletzt aufgerufen am 09.03.22

https://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7640/hinweise-zum-umgang-mit-dem-krieg-in-der-ukraine-in-der-schule.html, zuletzt aufgerufen am 09.03.22