

Krise, Konflikt, Krieg: Wie gehe ich damit um?

Ein Krieg ist für die direkt betroffenen Menschen schrecklich. Das Leid, das Menschen dabei ertragen müssen, ist fast unvorstellbar. Die aktuelle Weltlage mit den vielfältigen Krisen und (bewaffneten) Konflikten kann aber auch für unbeteiligte Personen stark belastend sein. Der Umgang mit bedrückenden Bildern und Informationen ist nicht einfach. Was kann helfen, wenn das Weltgeschehen zu sehr belastet? Wie bleiben wir trotzdem psychisch gesund?

Aktiv werden

Es ist gut, ins Handeln zu kommen – gemeinsam mit anderen. Nehmen Sie z.B. an Friedenskundgebungen teil, engagieren Sie sich aktiv an Spendenaktionen oder freiwillig für geflüchtete Menschen zum Beispiel beim Deutschlernen. Dadurch kann das Ohnmachtsgefühl und das Gefühl der Hilflosigkeit gemildert werden.

Medien bewusst konsumieren

Informieren Sie sich bewusst und dosieren Sie die negativen Berichte. Orientieren Sie sich an seriösen Medien. Wenn Ihnen die Informationsflut zu viel wird, machen Sie eine Pause – wie lange, ist Ihre Entscheidung.

Übersicht gewinnen

Machen Sie sich bewusst, was die realen Gefahren sind: Welche Bedrohung besteht real für mich und meine Nächsten? Welche nicht? Schreiben Sie diese Punkte auf, und wenn es beruhigt, treffen Sie auch Vorkehrungen. Machen Sie sich bewusst, wie solche Konflikte historisch auch wieder gelöst wurden. Oder dass an vielen Orten heute auch gegenläufige Prozesse von Kooperation und Frieden laufen.

Über Angst sprechen

Kontrollverlust zu erleben, macht Angst. Darüber sprechen hilft. Oft reicht es schon, sich mitzuteilen, um die Gefühle im Gespräch einordnen zu können.

- Movis steht Ihnen in anspruchsvollen Zeiten zur Seite und unterstützt im Umgang mit Emotionen und Belastungen.
→ **Movis**
- Haben Sie Panikattacken oder Zukunftsangst? Holen Sie sich professionelle Hilfe, z.B. unter der Hotline 143 der dargebotenen Hand.
→ **143.ch**
- Mit Kindern und Jugendlichen über schwierige Themen zu sprechen, überfordert viele Erwachsene. Hier finden Sie hilfreiche Tipps dazu:
→ **Krieg in der Ukraine – Umgang im Zyklus 1**
→ **Wie mit Kindern über Krieg sprechen?**
→ **phzh.ch/ukraine** bietet für Lehrpersonen und Eltern unter anderem Materialien und Angebote zu Themen wie Krieg und Frieden, Demokratie oder Flucht und Migration.