

# Dem Schrecken des Ukraine-Kriegs begegnen

Der Ukraine-Krieg hat weltweit Entsetzen und Fassungslosigkeit ausgelöst. Viele Menschen, die die Berichterstattung verfolgen, sind sprachlos und bestürzt. Gefühle, die mit den Geschehnissen einhergehen, können Trauer, Angst um sich selbst und um andere, Wut und Machtlosigkeit sein. Auch Sorgen um die Zukunft Europas und der Welt gehören dazu. Menschen, die Bekannte, Freund:innen oder Familie im Kriegsgebiet haben, sind noch stärker davon betroffen und fragen sich, was sie tun können, um zu helfen. Dies alles sind normale Reaktionen auf eine solche Krise und betreffen viele Menschen.

Die Klimakrise, die Corona-Pandemie und nun Krieg in Europa – die (emotionalen) Energiereserven sind aufgebraucht. Es ist daher wichtig, in diesen Tagen besonders gut auf sich zu achten, selbst Hoffnung und Mut nicht zu verlieren, auch wenn dies schwerfällt. Typische Gedanken, die Sie vielleicht auch schon bei sich bemerkt haben, sind Schuldgedanken, wie „Ich darf nichts Schönes machen.“ oder „Mir darf es nicht gut gehen, wenn es meiner Familie/anderen schlecht geht.“ Gleichzeitig können Sie anderen nur dann eine Stütze sein, wenn Sie auf Ihre Kraftreserven achten. Die Situation würde sich nicht ändern, wenn Sie sich ausgleichende, energiegebende Aktivitäten versagen. Es geht also darum, gut für sich zu sorgen und mental stabil zu bleiben, um dann wiederum auch Hilfe leisten zu können.

In diesem Informationsblatt sprechen wir einige Punkte an, die Ihnen Unterstützung in dieser schwierigen Phase bieten können.

## 1. Typische Reaktionen auf akute Krisen

Der Körper reagiert automatisiert auf eine Krisensituation und ist in ständiger Alarmbereitschaft, man spricht hier auch von einer psychovegetativen Alarmierung oder Stressreaktion. Dies ist vollkommen normal. Folgende Reaktionen können auftreten:

- Nervosität, Anspannung, Erregung, Herzklopfen, Engegefühl im Brustbereich
- Schlafprobleme: Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten, Alpträume, morgendliches Früherwachen, wenig erholsamer Schlaf
- Appetitverlust, Verdauungsschwierigkeiten
- Konzentrationsstörungen, sprunghaftes Denken, Schwierigkeiten logisch zu denken, Kopfschmerzen
- Energielosigkeit, Erschöpfung
- Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Weinen
- Emotionale Abgestumpftheit, Gefühl „neben sich zu stehen“
- Sich aufdrängende Bilder von Erlebtem

Nach dieser ersten Schockreaktion beginnt die Verarbeitungsphase des Erlebten. Auch hier kann weiterhin ein verändertes Erleben auftreten, einhergehend mit z. B. Anspannung, Nervosität, Ängstlichkeit, Reizbarkeit. Nach der Verarbeitungsphase zeigt sich, ob eine Anpassung an die veränderte Situation gelingen kann und es Ihnen wieder möglich ist, einigermaßen Ihren Alltag zu bewältigen. Sollte das nicht so sein, empfehlen wir, weiterführende Unterstützungsangebote anzunehmen. Weiter unten finden Sie eine Auflistung möglicher Anlaufstellen.

## 2. Mental stabil bleiben in einer andauernden Krise

Länger andauernde Belastungssituationen können mit einer emotionalen Abgestumpftheit oder auch mit stark ausgeprägtem Gefühlserleben einhergehen. Es kann starke Schwankungen in der Ausprägung und Intensität geben. Auftreten können z. B. Angst, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ärger oder Schuld. Gefühle sind ein wichtiger Hinweisgeber auf zugrundeliegende Bedürfnisse. Sie können motivieren, aktiv zu werden und etwas zu verändern. Wenn Gefühle jedoch sehr stark ausgeprägt auftreten, können sie auch blockierend oder lähmend sein. Zu wissen, dass Bekannte, Freund:innen oder Familie vom Krieg betroffen sind, ist emotional zusätzlich belastend. Trotzdem ist es auf keinen Fall egoistisch oder falsch, gut auf sich zu achten. Um nicht

schnell auszubrennen, sondern in der Krisensituation einen langen Atem behalten zu können, ist es wichtig, selbstfürsorglich zu sein:

- Versuchen Sie, Ihre Gefühle als normale Reaktion auf eine Ausnahmesituation zu sehen. Es ist ok, so zu empfinden. Nehmen Sie Druck raus: Sie müssen nicht jederzeit „funktionsfähig“ sein. Nehmen Sie sich Zeit und überlegen, welche Aufgaben und Verpflichtungen Sie evtl. vorerst hintenanstellen können.
- Behalten Sie Routinen und eine ähnliche Tagesstruktur wie zuvor bei. Oder bauen Sie sich eine neue auf, wenn die alte nicht möglich ist. Stehen Sie immer zur selben Zeit auf und gehen Sie zur selben Zeit ins Bett. Essen Sie regelmäßig, gesund und ausgewogen.
- Achten Sie auf Bewegung, Sport und frische Luft (regelmäßig lüften und rausgehen), hierüber können Sie körperlicher Anspannung am besten entgegenwirken.
- Schlafen und trinken Sie genügend.
- Vermeiden Sie übermäßigen Konsum von Alkohol und Medikamenten sowie Drogeneinnahme.
- Versuchen Sie, sich mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr mit belastenden Themen auseinander zu setzen.
- Planen Sie täglich positive und angenehme Aktivitäten ein. Achten Sie auch auf genügend entspannenden Ausgleich.

### 3. Nachrichtenkonsum

Eine Dauerbeschäftigung mit dem Thema Krieg führt zu einem erhöhten Stresslevel und kann Angst, Sorgen sowie Hilflosigkeitsgefühle auslösen oder verstärken. Um handlungsfähig zu bleiben, ist es wichtig, Stress zu reduzieren, indem Sie sich abgrenzen und Ihren Medienkonsum kritisch prüfen:

- Informieren Sie sich bezüglich des Ukraine-Krieges nur über seriöse Quellen (z. B. Tagesschau, ZDF-Nachrichten).
- Setzen Sie sich feste Zeiten, um Nachrichten zu lesen/anzuschauen. Schränken Sie die Nachrichten-Zeiten ein (z. B. nur 2mal am Tag), auch wenn es sich um ein sehr dynamisches Geschehen handelt. Zu viele Informationen können Unsicherheit auslösen und überfordern.
- Lesen Sie lieber Artikel, als sich Fotos und Videos anzuschauen, denn letztere können stärkere Emotionen auslösen.
- Verzichten Sie darauf, nebenbei durch News-Feeds oder soziale Medien zu scrollen. Teilweise sind Artikel mit besonders reißerischen Überschriften versehen (sogenannten „Clickbaits“), die Emotionen bewusst triggern und dadurch die lesende Person animieren sollen, auf den Artikel zu klicken. Hier werden Nachrichten nur angerissen. Nehmen Sie sich stattdessen aktiv Zeit, um sich mit den neusten Nachrichten auseinander zu setzen.

### 4. Den richtigen Grad an Aktivismus finden

Gefühle der Hilf- und Machtlosigkeit können lähmend wirken. Es kann also sinnvoll sein, selbst aktiv zu werden, um diesen Gefühlen entgegenzuwirken. Machen Sie sich jedoch vorher bewusst, was in Ihrem Kontrollbereich liegt und wie Sie sich engagieren können und wollen, um einen positiven Beitrag zu leisten und sich wieder handlungsfähig zu fühlen. Das könnte Folgendes beinhalten:

- Sach- oder Geldspenden (z. B. [Aktion Deutschland hilft](#))
- Auf Demos gehen (z. B. [#StandWithUkraine](#))
- Petitionen unterschreiben
- Sich engagieren, z. B. Sachspenden sortieren
- Für (betroffene) Freund:innen da sein
- Mit Kindern: etwas basteln, malen oder eine Kerze anzünden, als Symbol für Frieden

Achten Sie darauf, dass Sie durch Ihr Engagement nicht ausbrennen. Generell gilt, dass ein mittleres Maß an Aktivismus besonders nachhaltig ist, wenn es darum geht, über einen längeren Zeitraum zu unterstützen.

## 5. Sich mit anderen austauschen

Es kann hilfreich sein, mit anderen über die eigenen Sorgen und Ängste zu sprechen und so die Gedanken zu sortieren (wenn Sie gerade niemanden zum Reden haben: die Telefonseelsorge ist kostenfrei und rund um die Uhr unter 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 erreichbar). Achten Sie dabei auf sich, wann Austausch über die aktuelle Lage Ihnen guttut und Sie entlastet. Wenn Sie merken, dass der Austausch Sie belastet, melden Sie dies im Gespräch zurück und schlagen entweder einen Themenwechsel vor oder ziehen sich aus der Gesprächsrunde zurück.

## 6. Mit Kindern über den Krieg sprechen

Kinder spüren die Ängste und Sorgen der Erwachsenen, sie schnappen Gespräche über Krieg auf, lesen davon in den sozialen Medien, sehen es im Fernsehen. Kinder machen sich selbst Sorgen, sind neugierig und werden Fragen stellen. Es gibt einiges, auf das Sie achten können, wenn Sie mit Kindern über die aktuellen Ereignisse sprechen:

- Sprechen Sie das Thema nur an, wenn das Kind Fragen stellt, achten Sie bei Ihren Antworten auf die Reaktion und weitere Fragen des Kindes, damit Sie es nicht überfordern. Bei älteren Kindern können Sie aktiv das Gespräch suchen.
- Achten Sie immer auf eine dem Entwicklungsstand des Kindes angepasste Sprache und Wortwahl. Bleiben Sie bei Ihren Schilderungen sachlich und klar.
- Beantworten Sie Fragen des Kindes ehrlich, vermeiden Sie es aber, zu sehr ins Detail zu gehen, um nicht zusätzlich zu verängstigen.
- Erklären Sie dem Kind, dass Angst zu haben eine natürliche Reaktion ist, um uns vor Gefahren zu beschützen. Es ist auch ok, sich überfordert zu fühlen. Helfen Sie dem Kind bei der Regulation der aufkommenden Gefühle.
- Machen Sie dem Kind klar, dass es aktuell, hier in Deutschland, sicher ist. Vor allem jüngere Kinder können eine solche abstrakte Vorstellung von anderen, weit entfernten Ländern, nicht von der Realität trennen. Sagen Sie dem Kind auch, dass viele Menschen aktuell versuchen, den Konflikt zu lösen und den Menschen vor Ort zu helfen.
- Bleiben Sie authentisch. Sie können eigene Sorgen formulieren, aber regulieren Sie Ihre eigenen starken Gefühle im Gespräch mit Erwachsenen, um das Kind nicht zu belasten.
- Prüfen Sie bei älteren Kindern den Zugang zu sozialen Medien und vereinbaren Sie konkrete Medienzeiten; informieren Sie sich auch über die Quellen, die das Kind liest, klären Sie das Kind über „Fake News“ auf.
- Weiterführende Links zum Thema:
  - Kindgerechte Nachrichten (schauen Sie diese gemeinsam mit dem Kind, um Fragen beantworten zu können): [Logo-Nachrichten](#) und [Sendung mit der Maus](#)
  - Kindgerechte Suchmaschine: [„Blinde Kuh“](#)
  - Tipps, wenn Nachrichten Angst machen: [ZDF-Logo](#)

## 7. Weitere Anlaufstellen bzw. Informationen

- [JGU International](#): Auf dieser Website werden Angebote der JGU für Menschen aus der Ukraine und für Menschen, die helfen wollen, zusammengestellt. Die Seite wird kontinuierlich aktualisiert. Es wurde auch ein Funktionspostfach eingerichtet, an das sich ukrainische Studierende und Mitarbeitende wenden können, um zu sagen, ob und wie die JGU sie unterstützen kann: [kontakt@international.uni-mainz.de](mailto:kontakt@international.uni-mainz.de). Sofern Sie selbst konkrete Hilfsangebote machen wollen, können Sie sich ebenfalls an dieses Postfach wenden.
- [Arbeitsbereich Polnisch FB 06](#): Auf dieser Website finden Sie aktuelle Informationen und seriöse Hintergrundberichte zur Situation in der Ukraine sowie Spendenmöglichkeiten, um die Bevölkerung in der Ukraine zu unterstützen.
- Der [AStA der JGU](#) hat eine Liste mit Unterstützungsmöglichkeiten zusammengestellt.
- [Finanzberatung](#) des Studierendenwerks Mainz

- Hilfe bei [finanzieller Not vom AStA der JGU](#)
- Übersetzung von Dokumenten: Die Germersheimer Gemeinschaft „Übersetzer ohne Grenzen“ hilft Geflüchteten, für Deutschland und andere europäische Länder erforderliche Dokumente und Unterlagen zu übersetzen. Kontakt: Olga Gleiser, [olga\\_gleiser@hotmail.com](mailto:olga_gleiser@hotmail.com), WhatsApp +491798121402.

## 8. Wenn Sie stärker psychisch belastet sind

Die aktuelle Situation kann auf Dauer zur Zunahme von depressiven Verstimmungen, Ängsten und anderen psychischen Problemen führen. Insbesondere wenn Sie schon vor Beginn des Ukraine-Krieges psychisch belastet waren, kann es zu einer Verschlechterung der Beschwerden kommen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihnen unsere Tipps allein nicht ausreichen, brauchen Sie evtl. professionelle Unterstützung.

### Angebote der Psychotherapeutischen Beratungsstelle der JGU:

- Als Studierende:r der JGU können Sie sich für [Einzelberatungssitzungen](#) an uns wenden: Wir sind aktuell per Telefon und Videochat für Sie da.
- [Gruppe für Betroffene des Ukraine-Kriegs](#): In diesem Kurs erhalten Sie Hilfe dabei, Ihre Gedanken und Gefühle zu sortieren und diesen Raum zu geben. Zudem erhalten Sie Unterstützung bei der Entwicklung von Bewältigungsmöglichkeiten. Der Kurs ist fortlaufend und findet mittwochs von 10.00 bis 11.30 Uhr statt.
- Auf unserer Homepage finden Sie viele [Tipps-Paper](#) zu häufigen psychischen Belastungen bei Studierenden (z. B. depressive Verstimmungen, Grübeln, Schlafstörungen).
- Studierende der JGU haben freien Zugang zu den [Online-Angeboten](#) der Psychotherapeutischen Beratungsstelle mit hilfreichen Tipps und Übungen zu verschiedenen Themen, wie „Entspannung fördern“ und „Gut schlafen“.

### Angebote außerhalb der Psychotherapeutischen Beratungsstelle der JGU:

Informationen zum Thema Psychotherapie erhalten Sie [hier](#) oder [hier](#). Kontaktadressen von Psychotherapeut:innen können Sie außerdem über [diese Seite](#) suchen.

### Laufende Behandlungen:

Falls Sie sich aktuell in psychotherapeutischer und/oder psychiatrischer Behandlung befinden und aufgrund der aktuellen Lage oder aus anderen Gründen eine Symptomverschlechterung bei sich bemerken, wenden Sie sich an Ihre:n Behandler:in oder Ihre:n Hausärztin:Hausarzt.

### Im Notfall:

In dringenden Fällen sollten Sie sich an Ihre örtliche Psychiatrie wenden (für Mainz: Untere Zahlbacher Str. 8, Tel.: 06131 172920).