

## Psychologische Tipps zum Umgang mit dem Krieg in der Ukraine

Vor wenigen Wochen ist in der Ukraine ein Krieg ausgebrochen. Wir sind erstmals in Echtzeit mit Kriegsbildern konfrontiert, die viele von uns erschrecken und belasten. Durch die örtliche Nähe und Unmittelbarkeit ist es für manche sehr schwer geworden, mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken. Zum besseren Umgang mit der Situation hat die Psychologische Studierendenberatung folgende Tipps zusammengestellt:

### Angst ist normal – und wir sollten darüber sprechen!

Es ist völlig normal und angemessen, wenn angesichts des Kriegs in der Ukraine Gefühle wie Angst, Verzweiflung, Hilflosigkeit oder Wut auftreten. Das sind auch sinnvolle biologische Reaktionen, die uns für gewöhnlich helfen, Situationen schnell zu verstehen und nach Lösungen zu suchen. Es ist daher wichtig, die Gefühle nicht zu unterdrücken oder zu leugnen. Alle Gefühle sind in Ordnung. Versuchen Sie aber mit den Gefühlen nicht alleine zu bleiben. Sprechen Sie aus, was Sie fühlen. Freunde, Familie oder Bekannte fühlen wahrscheinlich ähnlich. Gemeinsam kann man belastende Situationen oft besser aushalten.

### Informationen geben Sicherheit – aber nur mit Maß und Ziel!

Konzentrieren Sie sich auf wenige, vertrauenswürdige Quellen beim Medienkonsum. Wenn in den verschiedenen Medien keine neuen Nachrichten mehr kommen, sich die Bilder und Informationen nur noch wiederholen oder zu überwältigend werden, dann schalten Sie ab. Wir alle brauchen Pausen von den Informationen.

Meist ist es hilfreich den Medienkonsum auf 1-2x pro Tag für eine festgelegte Zeitspanne zu beschränken. Auf diese Art bleibt man informiert ohne in einem Strudel von negativen Meldungen zu versinken. Wem diese Beschränkung noch zu schwer fällt, der kann umgekehrt versuchen, bewusst medienfreie Zeiten in den Tag integrieren, um zumindest eine gewisse Zeit lang Abstand von den negativen Berichterstattungen zu nehmen.

Vielleicht tut es Ihnen auch gut, Nachrichten nur zu hören, anstatt Bilder zu sehen.

### Sicherheit aktiv herstellen – den Tag gut gestalten!

Das Bedürfnis nach Sicherheit ist in so einer Situation groß. Wichtig ist, eine gewisse Normalität, also den gewohnten Tagesablauf aufrecht zu erhalten. Überlegen Sie zusätzlich, was Ihnen persönlich guttut und bauen Sie diese Aktivitäten aktiv in Ihren Alltag ein. Erlauben Sie sich, auch in Krisenzeiten, schönen Aktivitäten nachzugehen. Manchen hilft es, in den Arm genommen zu werden oder das Haustier zu streicheln. Aber auch vertraute Hobbies wie Sport, Musik machen oder hören, Schreiben, Zeit in der Natur verbringen oder ähnliches können Kraft spenden.

### Sich einbringen – wo kann ich helfen?

Um die Angst abzubauen und sich wirksam und handlungsfähig zu fühlen, kann es hilfreich sein, sich aktiv einzubringen. Einige Menschen gehen zum Beispiel auf Friedensdemonstrationen oder spenden Geld. Es gibt viele Initiativen, bei denen nach Unterstützung gefragt wird. Auch das Angebot an andere Menschen, sich auszutauschen und zuzuhören, kann für einzelne hilfreich sein. Denken Sie nach, ob es Menschen in Ihrem Umfeld gibt, für die Kriegsbilder eine besonders schwere Belastung sind und die für Austausch dankbar wären. Eine Übersicht von Möglichkeiten, wie man sich einbringen kann, bietet z.B. SOS Mitmensch an: Ukraine: Was kann ich machen? Wo kann ich helfen? (sosmitmensch.at)

### Wenn es zu viel wird – wo finde ich Hilfe?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen alles zu viel wird, dann holen Sie sich Hilfe. Wenden Sie sich an die Psychologische Studierendenberatung (<https://www.studierendenberatung.at/> 0732/2468-

7930), Krisenhotlines, wie beispielsweise Krisenhilfe (<https://www.krisenhilfeooe.at/> rund um die Uhr: 0732/2177) oder die BÖP-Helpline (01/ 504 8000, [helpline@psychologiehilft.at](mailto:helpline@psychologiehilft.at)). Die ExpertInnen können Sie dabei unterstützen, die Krisensituation bestmöglich zu bewältigen.

Psychologische Studierendenberatung Linz  
Hochschulfondsgebäude 1. Stock, Altenbergerstraße 69, 4040 Linz  
Tel: 0732 - 2468 – 7930; E-Mail: [psychol.studber@jku.at](mailto:psychol.studber@jku.at)  
<https://www.studierendenberatung.at/standorte/linz>