

Psychologische Hilfe in Krisenzeiten

Empfehlungen für den Umgang mit dem Krieg in der Ukraine

Der Krieg in der Ukraine stellt im Moment für viele Menschen eine psychische Ausnahme-situation dar. Sind Menschen Situationen aus-gesetzt, bei denen sie ihr eigenes Leben oder jenes anderer als gefährdet erfahren, können dadurch Belastungsreaktionen auftreten, die das alltägliche Leben negativ beeinflussen. Selbst wenn derartige Lebenslagen überstan-den sind oder keine unmittelbare Gefahr für

das eigene Leben besteht – die Bilder im Kopf, Angst, Überforderung, Verluste, Trauer und Wut bleiben. Um Sie in dieser Ausnahmesitu-ation bestmöglich zu unterstützen, hat der Be-rufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) auf Grundlage aktueller wissenschaftli-cher Erkenntnisse der Notfallpsychologie die-ses Informationsblatt erstellt.



1. Wie geht es mir mit der Situation?

Verschaffen Sie sich bewusst einen Überblick über die aktuelle Situation. Wie empfinden Sie die Lage? **Welche Gefühle löst diese in Ihnen aus?** Ist es bei-spielsweise Angst oder Wut oder eine andere Emotion? Wenn Sie die belastenden oder unangenehmen Gefühle identifizieren und benennen, sind diese weniger be-drohlich und Sie können sich etwas distanzieren. Versuchen Sie zum Beispiel, die-se niederzuschreiben, um das Gefühlschaos zu ordnen. Manchmal kann es auch hilfreich sein, die Gefühle kreativ zu verarbeiten oder beim Sport rauszulassen.



2. Welche Kraftquellen und Ressourcen habe ich?

Überlegen Sie sich, was Ihnen bisher in schwierigen Situationen geholfen hat. Welche Verhaltensweisen haben sich in der Vergangenheit als hilfreich erwiesen, um Herausforderungen zu bewältigen? Bleiben Sie in **Kontakt mit Ihren Freun-dinnen und Freunden sowie mit Ihrer Familie** und **sprechen Sie mit anderen über Ihre Erlebnisse**. Gehen Sie Beschäftigungen nach, die Ihnen schon immer gut getan haben und die Sie ablenken – z. B. Sport, Kreatives oder Zeit in der Na-tur. Bleiben Sie **körperlich aktiv** und nutzen Sie Ihre Stärken, Talente und Fähig-keiten als Kraftquellen. Versuchen Sie aktiv, positive Strategien zu finden, die auch jetzt umsetzbar sind und meiden Sie Alkohol sowie andere Suchtmittel.



3. Wie kann ich die Ohnmacht überwinden?

Halten Sie eine **Tagesstruktur** ein und sorgen Sie so gut wie möglich für sich selbst. Eine Struktur im Alltag gibt Halt, sie bietet Orientierung und vermittelt Sicherheit. Achten Sie beispielsweise auf regelmäßige Essens- und Schlafenszeiten, versuchen Sie Bewegung im Freien täglich zu integrieren und erstellen Sie für jeden Tag einen Plan.

Auch Personen, die von dem Krieg in der Ukraine aktuell nicht direkt betroffen sind, empfinden häufig Ohnmacht angesichts der schrecklichen Ereignisse. Denken auch Sie nach, welche konkreten Handlungen Sie jetzt ausführen können, um sich selbst zu schützen. Sorgen Sie gut für sich und nehmen Sie bei Bedarf Hilfe an. Vielleicht ist es Ihnen auch ein Bedürfnis, direkt **Betroffene zu unterstützen**. Viele Menschen spenden Geld oder wichtige Medikamente sowie andere benötigte Sachspenden. Andere bieten Übernachtungsmöglichkeiten an oder engagieren sich ehrenamtlich. Das Gefühl von Gemeinschaft, Verbundenheit und Zusammenhalt kann aktuell besonders stärkend sein.



4. Welche Informationen nutze ich?

Gestalten Sie Ihren Medienkonsum bewusst und meiden Sie dramatische oder falsche Meldungen. Nutzen Sie nur **gesicherte Informationen von offiziellen Stellen** und beschränken Sie die Zeit, in der Sie sich mit belastenden Nachrichten befassen. Fakten helfen überschwemmende Gefühle einzudämmen. Seriöse und klare Informationen geben Sicherheit und Orientierung.



5. Was kann ich tun, wenn es mir zu viel wird?

Bleiben Sie mit Ihren Sorgen und Ängsten nicht alleine und **nehmen Sie professionelle Unterstützung in Anspruch!** Klinische PsychologInnen mit dem Schwerpunkt Notfallpsychologie sind SpezialistInnen für derartige Extremsituationen und unterstützen Sie gerne im Umgang mit den Belastungen. Wenden Sie sich an Krisenhotlines, wie beispielsweise die BÖP-Helpline (Montag bis Donnerstag: 9 bis 13 Uhr; 01/504 8000, helpline@psychologiehilft.at) oder direkt an Klinische PsychologInnen (zu finden unter www.psychnet.at). Die ExpertInnen werden Sie unterstützen, die Krisensituation bestmöglich zu bewältigen.

Helpline 01/504 8000, helpline@boep.or.at

Das Beratungsservice des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen hilft rasch und kompetent.

www.psychnet.at

Psychnet ist das Online-Informationssystem für psychologische Dienstleistungen des Berufsverbands.