

Seelische Auswirkungen des Angriffskrieges auf die Ukraine

Wie können wir hier in Deutschland Lebende mit unseren psychischen Belastungen konstruktiv umgehen?
offene Gruppe am 10.03.2022

 **Gemeinsam für
psychische Gesundheit**



WELCHE GEFÜHLE LÖST DER ANGRIFFSKRIEG AUF DIE UKRAINE BEI DIR AUS?

- **Angst, Hilflosigkeit, Entsetzen, Wut, Sorge, Fassungslosigkeit**
- **Chaos im Kopf**
- **Verzweiflung** aufgrund der Hilflosigkeit. **Entsetzt** über die Skrupellosigkeit der russischen Regierung. **Sorge um die Zukunft**, ob die Werte unserer Gesellschaft durchhalten
- **Angst vor Ausweitung**

WIE GEHST DU BIS JETZT DAMIT UM? - WELCHE STRATEGIEN WAREN DABEI HILFREICH? - WELCHE NICHT?

- **HILFREICH:**
 - **ablenken, etwas tun**
 - **nur 30 min pro Tag Nachrichten anschauen**
 - nach dem Nachrichten schauen: **bewusst etwas schönes tun**
 - **Sport**
 - mit Menschen in ähnlicher Situation **sprechen**
 - **Bäumchen pflanzen**
 - **aktiv werden** und mich **mit meiner Expertise einbringen**
 - auf eine **Demo** gehen und mit Menschen dort **ins Gespräch kommen**
- **NICHT HILFREICH:**
 - **social Media** (z.B. Spekulationen um Atomkrieg)

WAS ERWARTEST DU DIR VON DIESER GRUPPE?

- **Austausch**
- **Tipps und Übungen**
- **Strategien für den Alltag** - was mache mit der eigenen Überforderung und mit der Emotionalität anderer?

WENN DER KRIEG MORGEN VORBEI WÄRE, WIE WÜRD SICH DAS FÜR DICH ANFÜHLEN?

- **erleichternd**
- Wie **seelischer Urlaub** nach 2,5 Jahren 60 Stunden Woche

WELCHE BEFÜRCHTUNGEN HAST DU IN BEZUG AUF DIESE GRUPPE?

- **Gemeinsam in unangenehmen Gefühlen versinken**
- **sich gegenseitig runterziehen**
- **Verurteilt zu werden** dafür dass ich Ängste habe, dabei geht es mir in Deutschland doch so gut!