

Krieg in der Ukraine - Wie kannst du damit umgehen?

Seit einigen Tagen herrscht Krieg in der Ukraine. Die Medien sind berichten nonstop, die sozialen Netzwerke sind voll davon und auch in den Familien, der Schule und in den Freundeskreisen ist das Thema stark präsent.

Vielleicht machst Du Dir viele Sorgen. Vielleicht hast Du sogar große Angst und spürst, dass Dich das Thema nicht mehr loslässt. Vielleicht bist Du auch persönlich betroffen, weil Deine Familie aus der Krisenregion stammt.

Wir vom Beratungs-Team des Greselius-Gymnasiums möchten Dir hier ein paar Tipps geben, die dir in dieser Situation etwas helfen können:

- **Überprüfe, woher Du deine Informationen zur Krise bekommen möchtest** und wie viele Bilder du vertragen kannst. Es ist oft leichter zu verkraften, wenn man Nachrichten liest und nur Fotos sieht, als wenn man Fernsehnachrichten und Reportagen sieht.
- **Prüfe Informationen**, die in messengern und sozialen Netzwerken verbreitet werden, **kritisch**. Hier finden sich besonders häufig „Fake News“. So kannst Du sie checken:
 - Fake-News erkennen
<http://www.webhelm.de/fake-news-erkennen/>
 - Fake-News zum Ukraine-Krise und Tatsachenwissen von Expert*innen in Gegenüberstellung
<http://www.mimikama.at/ukraine-krise/desinformation-russland-ukraine/>
- **Leg auch mal eine Nachrichtenpause ein, gerade abends**, und beschäftige Dich stattdessen mit etwas, was Dir Spaß macht und gut tut. Mach Sport, geht raus, triff Dich mit Deinen Freunden. Es ist okay auch jetzt Spaß zu haben!
- **Wenn Du nicht schlafen kannst**, versuche, eine längere Zeit vor dem Einschlafen keine Nachrichten mehr zu lesen oder zu sehen, mindestens eine Stunde vorher. Es kann auch helfen, wenn Du Deine Träume oder Sorgen aufschreibst.
- **Wenn Du Dich besser fühlen willst**, dann kannst Du laut singen. Klingt merkwürdig, aber durch lautes Singen wird der Bereich im Gehirn blockiert, der für die Angst zuständig ist. Auch Entspannungsübungen, Meditationen oder Yoga können hilfreich sein. Im Internet gibt es dazu viele Videos.
- **Suche Dir Gesprächspartner**, mit denen Du über Deine Ängste sprechen kannst. Das kann in der Familie, im Freundeskreis, bei der Nummer gegen Kummer (116 111) sein oder auch bei uns in der Schule.
- **Engagiere Dich**. Sinnvolles Engagement tut anderen gut, tut aber auch Dir selbst gut. Ob Du zu einer Demo gehst, für den Nachbarn einkaufst, jemanden, der/die neu in der Schule ist einlädst... es gibt viele Möglichkeiten. Nutze sie.

Bei diesen sowie allen anderen privaten oder schulischen Sorgen kannst Du Dich vertrauensvoll an uns wenden. Unsere Beratung erfolgt freiwillig und streng vertraulich.

sabrina.bendig@greselius.net (Schulsozialarbeiterin)

ulf.heinecke@greselius.net (Beratungslehrer)

anna.renard@greselius.net (Beratungslehrerin)

silke.bochow@greselius.net (Schulseelsorgerin)

Das Beratungsteam des Greselius-Gymnasiums