

Hilfestellung zum Studieren in Kriegszeiten

Der Krieg in der Ukraine und die Bilder über die schrecklichen Ereignisse machen fassungslos. Die Informationen und Bilder, die wir zu sehen bekommen, fallen derart aus dem Alltagsgeschehen heraus, dass es zu psychischen und oder physischen Belastungsreaktionen kommen kann. Gefühle wie Angst, Hilflosigkeit, Aggressions- oder Vermeidungsverhalten, körperliche Reaktionen wie Kopf- oder Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit oder unruhiger Schlaf sind normale Reaktionen. Es ist auch normal, wenn Sie Schwierigkeiten haben zu lernen, Hausarbeiten zu schreiben oder sich generell mit Ihrem Studieninhalt auseinanderzusetzen.

Was kann helfen mit den aktuellen Kriegsgeschehnissen umzugehen?

Struktur und gewohnter Alltag

Gewohnte Strukturen und Routinen können Halt, Sicherheit und Orientierung geben. Dazu gehört auch regelmäßiges essen, trinken und ausreichend Schlaf.

Bewusster Medienkonsum

Hinterfragen Sie Ihren Medienkonsum:

Welche Nachrichten konsumiere ich? Sind die Quellen seriös?

Es kann hilfreich sein, auf bewegte Bilder zu verzichten und sich stattdessen auf sachliche Artikel zu beschränken.

Wie oft konsumiere ich Nachrichten?

Ein ständiger Nachrichtenkonsum kann dazu führen, dass sich der Körper konstant in Alarmbereitschaft befindet.

Hilfreich kann ein reduzierter Nachrichtenkonsum sein. Beispielsweise zweimal täglich eine bewusste Informationsaufnahme, möglichst nicht direkt nach dem Aufwachen oder vor dem Schlafen.

Radionachrichten oder den Fernseher nicht nebenbei laufen zu lassen, kann helfen ständige Wiederholung zu vermeiden.

Austausch

Es kann helfen, sich anderen Menschen anzuvertrauen, sich gegenseitig zuzuhören, über die eigenen Gefühle zu sprechen und sich zu unterstützen. Sie können sich auch an uns, die Zentrale Studienberatung, wenden. Und es kann helfen, die eigenen Gefühle aufzuschreiben.

Aktivität

Was hat Ihnen vor den Kriegseignissen Spaß gemacht? Bei was haben Sie sich wohl oder entspannt gefühlt?

Geben Sie sich selbst die Erlaubnis, dass Sie Aktivitäten genießen dürfen, auch wenn die subjektive Bedrohungslage andauert. Hilfreiche Aktivitäten sind individuell unterschiedlich: Entspannung, Musik, Kunst, Humor, Basteln, Handarbeit ...

Körperliche Aktivitäten können nochmal in besonderer Weise helfen: Sport, Bewegung, Atemübungen...

Es kann auch helfen, sich aktiv an Hilfsangeboten zu beteiligen oder demonstrieren zu gehen.

Selbstfürsorge

Gönnen Sie sich Pausen. Sie können eine Stütze für andere Menschen sein, wenn Sie es schaffen, auf Ihre eigenen Bedürfnisse zu achten. Niemandem ist geholfen, wenn es Ihnen schlecht geht.

Die Reaktion auf Krisen ist sehr individuell. Jedes Gefühl darf sein und ist in Ordnung.

Weiterführende Literatur:

Franzkowiak, P. & Franke, A. (2018): Stress und Stressbewältigung. Online unter:
<https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/>

Kaluza, G. (2018): Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer.

Bengel, J.; Hubert, S. (2010): Anpassungsstörungen und Akute Belastungsreaktionen (Fortschritte der Psychotherapie, 39). Hogrefe. Göttingen

Ehring, T.; Ehlers, A. (2018). Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörungen: Informationen für Betroffene und Angehörige (Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie). Hogrefe. Göttingen.

Kröger, Ch. (2013): Psychologische Erste Hilfe (Fortschritte der Psychotherapie, 51). Hogrefe. Göttingen.