

Was nach dem Erleben von Krieg und Flucht für Jugendliche wichtig ist

Du bist jetzt vermutlich in einer schwierigen Situation. Du bist in einem neuen Land mit einer neuen Sprache und vielen fremden Menschen weit weg von zu Hause. Vermutlich machst Du Dir große Sorgen um Deinen Vater, Verwandte und Deine Freunde. Du weißt nicht wirklich, wie es jetzt weitergeht und machst Dir wahrscheinlich viele Gedanken.

Du hast etwas erlebt, das Dich emotional stark belastet hat. Dieses Erlebnis wäre für jeden Menschen schwer zu verarbeiten. Du versuchst wahrscheinlich, auf andere Gedanken zu kommen. Eine Zeitlang wird es eine starke Belastung bleiben - genau wie für jeden anderen Menschen, der dasselbe erlebt hat.

Unten sind einige Reaktionen aufgelistet, die für Menschen nach solchen extremen emotionalen Belastungen ziemlich häufig sind. Diese Gedanken, Gefühle und Handlungen sind belastend. Sie sind aber auch normal und fast alle Menschen kennen einige davon nach solch extremen Situationen.

Gedanken können sein:

- Träume oder Alpträume von den Ereignissen
- Nachdenken über die Ereignisse
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Immer wieder Erinnerungen an Menschen im Kriegsgebiet
- Gedanken, die nicht gestoppt werden können

Gefühle können sein:

- kaum noch etwas fühlen und allein sein wollen
- Angst, wenn etwas an die Ereignisse erinnert
- keine Freude an alltäglichen Dingen
- Traurigkeit
- schnell Ärger verspüren
- Hoffnungslosigkeit

Verhaltensweisen können sein:

- sich selbst und die Familie übermäßig beschützen wollen
- keinen Kontakt zu Anderen haben wollen
- sehr wachsam sein
- Probleme beim Schlafen
- Alles vermeiden, was irgendwie mit den Ereignissen zu tun hat
- Streitigkeiten in der Familie
- übertrieben aktiv sein, um nicht an die Ereignisse zu denken
- weinen ohne den Grund dafür zu fühlen

Es braucht auf jeden Fall Zeit, bis es einem nach solchen Erlebnissen wieder besser geht und solche Gedanken und Gefühle weniger auftauchen.

Wenn Du traurig oder wütend bist, sprich am besten darüber. Gerade auch über die Sorgen um Deine Freunde und Verwandten in der Ukraine.

Den meisten Menschen hilft in solchen Situationen ein möglichst klarer Tagesablauf. Versuche am besten Mahlzeiten, aber auch andere Aktivitäten zu bestimmten Tageszeiten einzuhalten.

Was kannst Du noch tun?

Die Ernährung ist ein wichtiger Punkt, also möglichst gesundes Essen und das ausreichend. Aber auch schlafen spielt eine Rolle. Versuche zu ähnlichen Zeiten ins Bett zu gehen und lange genug zu schlafen, wenn es geht.

Sei nicht sauer auf Dich oder Andere, wenn Du oder jemand anderes "ausflippt", weil so viel Druck da ist. Es ist eine schwierige Zeit und alle sind etwas "dünnhäutig". Stress darf aber natürlich auch nicht zu einer Entschuldigung für Gewalt werden.

Unternimm etwas mit anderen Kindern und Jugendlichen, aber auch mit Erwachsenen.
Zusammenhalt ist jetzt wichtig, vor allem, wenn alle etwas Ähnliches erlebt haben.

Welche Art von Sport und Bewegung magst Du? Finde mit anderen zusammen einfache Formen von Sport und Bewegung. Der Körper benötigt das besonders nach so schwierigen Ereignissen.

Sei am besten nicht zu oft und zu lange allein. Bleib im Kontakt mit anderen Menschen. Sprich mit ihnen über die Erlebnisse, wenn Du magst.

Vielleicht gibt es auch Hobbys von Dir, die Du relativ einfach wieder aufnehmen kannst? Frag die Menschen hier, ob sie Dir dabei helfen können. Bald wird auch Schule sicher wieder eine Rolle spielen. Vielleicht kannst Du schon anfangen, die Sprache etwas zu lernen, wenn Du das schon möchtest.

Welche Menschen gibt es sonst noch, mit denen man sprechen kann?