

Tipps zum Umgang mit dem aktuellen Weltgeschehen

- Medienkonsum überdenken.
 - ⇒ Glaubwürdige Quellen verwenden und Quellen kritisch hinterfragen
 - ⇒ Nachrichtenkonsum auf ein Maß begrenzen, das dir gut tut. Auch wenn es dir schwerfällt, versuche Pausen einzubauen, in denen du dich ablenkst.
 - ⇒ Oft ist das Lesen von Informationen leichter zu verarbeiten als das Anschauen von Fotos oder Videos. Gerade auf Social Media sieht man oft unvorbereitet oder ungeplant schreckliche Bilder.
 - ⇒ Push-Nachrichten deaktivieren.
- Negative Nachrichten erzeugen Stress, Sorge deshalb gut für dich selbst.
 - ⇒ Was tut dir gut? Was beruhigt dich? (z. B. Freund*innen treffen, Sport, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen)
 - ⇒ Erlaube dir, es dir gut gehen zu lassen
- Austausch und Gemeinschaft
 - ⇒ Rede mit anderen darüber, wie es dir geht. Es kann hilfreich sein, unangenehme Gefühle zuzulassen, sie auszusprechen und ihnen einen (zeitlich begrenzten) Raum zu geben.
 - ⇒ Wenn du die Ressourcen hast, schaue nach den Menschen um dich herum - inwiefern sind sie von den Geschehnissen betroffen und wie kannst du sie unterstützen?
 - ⇒ Bei Konflikten oder Streits zu dem Thema, versuche mitzudenken, dass Menschen unterschiedliche Erfahrungen mitbringen, die ihren Blick auf die Ereignisse erklären können. Alle Emotionen sind valide.
- Abendroutinen und Rituale etablieren, um besser einschlafen zu können
 - ⇒ Genügend Abstand zwischen Nachrichtenkonsum und dem Zubettgehen
 - ⇒ Handy nicht mehr im Bett nutzen, stattdessen vielleicht „leichte Lektüre“ lesen, eine unterhaltsame Serie schauen, Entspannungsübungen oder Yoga praktizieren
 - ⇒ Tagebuch führen, um Gedanken und Gefühle aus dem Körper auf das Papier zu bekommen

Hilfsangebote

- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222; per Mail und Chat unter [online.telefonseelsorge.de](https://www.online.telefonseelsorge.de)
 - 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr erreichbar
 - kostenlos
- Muslimisches Seelsorgetelefon: 030 443 509 821

- 24 Stunden täglich auf Arabisch und Urdu, dienstags auch auf Türkisch
- Jüdisches Seelsorgetelefon: 0800 664 52 68 oder 0176 458 755 32
- Krisentelefon der Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg gGmbH: 0228 965 3901
 - Montags bis freitags: 20–23 Uhr
 - Samstags, sonntags und feiertags: 18–23 Uhr
- Beratung des sozialpsychiatrischen Dienstes Bonn:
 - 0228 773819 oder sozialpsychiatrischer-dienst@bonn.de
 - kostenlos
- Bei akuten Notfällen:
 - Notaufnahme LVR-Klinik Bonn: 0228 551 1
 - Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117
 - Rettungsdienst: 112

Links zu Entspannungs- und Stabilisierungsübungen

- PMR: [Progressive Muskelentspannung MP3-Datei zum Download | Die Techniker \(tk.de\)](#)
- Atemübung: [Anleitungen zur Atementspannung - zum kostenlosen Download | Die Techniker \(tk.de\)](#)
- BodyScan: [Den eigenen Körper achtsam wahrnehmen - der Body Scan zum Download | Die Techniker \(tk.de\)](#)
- Unterschiedliche Stabilisierungstechniken auf mehreren Sprachen: [Nawa – Infos zu Trauma in vielen Sprachen | PSZ Düsseldorf \(psz-duesseldorf.de\)](#)

Weiterführende Informationen

<https://www.instagram.com/p/Cyгаа5XNwRk/?igshid=MmU2YjMzNjRlOQ==>