

Råd til at håndtere bekymringer om krigen i Ukraine

Situationen i Ukraine forværres time for time. Og vi kan blive psykologisk påvirket af den magtesløshed, som mange oplever på grund af den russiske invasion i Ukraine. Vi har derfor sammen med vores samarbejdspartner 'AS3 Stress og trivsel' udformet nogle gode råd til, hvad du kan gøre for at håndtere mulige bekymringer – både hos dig selv og dine børn.

Husk, det er selvfølgelig meget forskelligt, hvordan krigen påvirker mennesker – og det, der virker for dig, virker måske ikke for andre.



Gode råd og overvejelser til dig

Råd 1

Begræns din nyhedsstrøm

Mærk efter, om det stresser dig og leder til uro at følge nyhederne om krigen i Ukraine. Hvis du har brug for at være opdateret, så begræns dit nyhedsforbrug til f.eks. en gang dagligt. Vær opmærksom på, at krigen fylder meget på diverse sociale medier, så begræns gerne din brug af disse. Hvis du ikke får mentale pauser fra krigen, kan du blive ængstelig, og det kan påvirke din koncentrationsevne og søvn.

Råd 2

Brug din energi på det, du kan påvirke

Det kan være skræmmende, at du ikke ved, hvad fremtiden bringer, når der er krig i Europa. Hvis du kan mærke frygt og angst over krigen, kan det hjælpe at bestræbe dig på at være til stede i nuet og acceptere, at du ikke kan påvirke den nuværende situation. De ting, du ikke kan påvirke, er ude af dine hænder. Brug energien dér, hvor du kan gøre en forskel, for eksempel ved donationer, og brug din tid på dine nære relationer.

Råd 3

Pas på dig selv

Vær opmærksom på dine egne ressourcer og grænser. Uanset om du er direkte eller indirekte berørt af krigen, så kræver det mentale ressourcer. Du kan føle dig mere træt end normalt, og det er helt naturligt. Hvis du oplever bekymringer, uro eller frygt, så ræk ud efter venner eller kollegaer. Selvom du kan føle dig træt, er det en god idé at prioritere at deltage i de sociale aktiviteter på din arbejdsplads og privat, som du normalt værdsætter.



Råd til hvordan du taler med dine børn og unge om krigen

Råd 1

Hjælp dit barn med at sætte ord på sine følelser

Hvis dit barn virker bekymret eller direkte bange, så spørg barnet om, hvad det er bekymret for, og lyt nysgerrigt til barnets oplevelse. Anerkend dit barns følelser og oplevelser. For eksempel ved at sige, at du godt kan forstå, at det er en skræmmende situation, og ved at rose barnet for at sætte ord på sine følelser.

Råd 2

Undgå voksensnakken om krigen, når børnene er til stede

Angst smitter fra voksne til børn, så er du bekymret og ængstelig for krigen, bør du diskutere dette i voksenforum og væk fra de små ører. Udover at høre, hvad du siger, afkoder børn også nemt stemningen i samtalen.

Råd 3

Afskærm børnene fra 'breaking news'

Overvej om barnet er eksponeret for nyheder og sociale medier i så høj grad, at det leder til angst og bekymringer. Hvis det er tilfældet, så begræns nyhedsstrømmen, så vidt det er muligt, og tal med dit barn om, hvad det har set eller hørt.