

# מלחמה במזרח התיכון

כיצד נוכל להתמודד נפשית עם המצב

המלחמה במזרח התיכון הסלימה במהירות בימים האחרונים ורבים מאיתנו צופים בהתפתחויות בדאגה. ייתכן כי יש לך קרובי משפחה או חברים באזור, אך רבים מאיתנו עשויים פשוט להיות מודאגים מהחומרה, הדינמיקה וההשלכות האפשריות של המלחמה. כאן, נעניק לכם תשובות לשאלות שאנו נשאלים כיום דרך קבע בקשר למלחמה במערך הייעוץ שלנו ובקרב חברות הנמנות בין לקוחותינו.

## איך נצליח להתמודד עם המתח הפסיכולוגי הנוכחי ולהישאר חזקים למרות הכל?

ראשית כל: זה נורמלי לחלוטין כי אירועים חריגים ואיומים אלו ישפיעו אלינו ולהגיב להם כך. יחד עם זאת, חשוב שלא נאפשר לתחושות אלו להשתלט לחלוטין ולהתמקד בהן – גם אם דיווחי החדשות תכופים והמצב הוא מושאן של רבות מהשיחות שלנו. חשוב לזכור כי הקונפליקט במזרח התיכון מהווה בחלק מחיינו, אך אינו כל עולמנו. אנו ממליצים להתמקד גם בדברים אחרים - במיוחד אלו שאנו יכולים להשפיע עליהם ולשלוט עליהם בעצמנו. דאגו לעשות משהו טוב עבור עצמכם בכל יום המסב לכם הנאה. טיפוח כזה מעורר תחושות נעימות, מייצב ומחזק. כאשר אנו פוגשים חברים או עמיתים, אנו יכולים להבטיח באופן יזום שאחרי נושאי שיחה קשים נתמקד גם בתכנים ובאירועים חיוביים אחרים ורצוי שנעשה כן. פעילות כזו תאזן את נקודת המבט ותרגיע. אם אנו שמים לב שאיננו יכולים לצאת ממעגל המחשבות בעצמנו ושהמצב נעשה קשה יותר ויותר עבורנו, מומלץ לפנות לשיחה עם מטפל או איש דת.

## מה יכול לסייע להתמודד עם החרדה?

חשוב שנכיר בחרדה. זוהי תחושה שאך טבעי שתתעורר במצב יוצא דופן - אותו אנו לא באמת מבינים ואין לנו יכולת להשפיע עליו, שאין לנו שליטה עליו. שוחחו עם האנשים הקרובים אליכם סביב מה בדיוק נסובות המחשבות והחרדות שלך. תמיד טוב לשתף אותן ואולי לגלות שישנם אחרים שחשים כך. חשוב גם שנסווג ובין את הפחדים שבבסיס החרדות הללו. אילו מהם אכן אמיתיים ואילו מהם (רק) שלי? מה באמת משפיע עליי? ואם משהו מדאיג אותי, מה ניתן לעשות, איך אוכל לפעול לשם כך באופן ספציפי? ערכו תוכנית הרגעה משלכם שתוכלו לחזור עליה אם המצב ממנו אתם חוששים מתרחש בפועל. תוכנית כזו יכולה לכלול, למשל, ישיבה עם המשפחה וקבלת החלטות משותפות.

## כיצד נוכל לסייע באופן קונקרטי?

השתתפות בפעילות תשחרר אותנו מתחושת חוסר האונים ותאפשר לנו להיעשות לסוכנים פעילים ובכך לסייע לעצמנו. לכן עלינו לשאול את עצמנו כעת כיצד אנו יכולים לספק תמיכה ממוקדת. האם נוכל לתרום כסף או פריטים? האם נוכל לסייע לנפגעים ולהעניק להם תמיכה? האם ניתן לסייע לארגוני סיוע בעבודתם? האם הייתי רוצה להשתתף בהפגנה (לא אלימה) לחיזוק הסולידריות ולשימוש דוגמה?

## מה ניתן לעשות אם אין באפשרותנו להתרכז בעבודה?

ראשית כל, עלינו להבין שזה לגמרי בסדר לחוש דאגה ובלבול בהתחלה. בשלב השני, לעומת זאת, חשוב לשמור על תחושת השליטה ואורח חיים פעיל. זה גם אומר, בין השאר, שעלינו להעריך באופן מתמיד את המצב כאן ועכשיו ולקבל החלטות על סמך המצב, מכיוון שבמצב כזה, תכנון לטווח ארוך אינו אפשרי.

## מה במיוחד יכול לעזור?

- אפשר לנהל יומן בו נתעד את המחשבות שלנו. לאחר שהדברים נכתבו, סגרו את היומן והניחו אותו בצד. פעולה זו מיועדת על מנת להוציא את המחשבות מהראש שלך ברמה הוויזואלית.
- כבו התראות והודעות דחיפה במחשב ובטלפון הנייד שלך.
- תרגילי נשימה מסייעים להוביל חמצן למוח ולהרגיע לא רק את הדופק אלא גם את הכאוס שבמחשבות המשתוללות.
- שוחחו עם עמיתים לעבודה בפינת הקפה על בילויי סוף השבוע האחרון והסיחו את הדעת.
- צאו החוצה לשאוף אוויר צח או שוטטו מעט בקומה אחרת. שבירת דפוס זו מאפשרת לגירויים חיצוניים אחרים להיקלט.
- אם הנכם מתקשים להירדם בלילה, שבירת הדפוס הבאה יכולה גם היא לסייע: קומו, שב לרגע על הספה, פתחו את החלון, קראו כמה עמודים ואז חזרו לישון.

## כיצד ניתן לווסת כעת את צריכת דיווחי התקשורת שלנו?

מצד אחד, עלינו להגביל באופן מודע את כמות החדשות שאנו צורכים על ידי הימנעות בשקיעה בטלפונים הסלולריים שלנו כל היום. טיפ יעיל אחד הוא לתכנן במודע משבצות זמן או מועדים קבועים לצריכת מידע חדש. המצב החדשתי מבלבל ולעתים קרובות איננו יכולים לסנן איזה מידע רלוונטי ונכון. מצד שני, חשוב שנצרוך מידע רק ממקורות מוסמכים ולא נצרוך ונקבל את כל מה שמוצג בתקשורת ללא פילטרים.

## כיצד נוכל לעודד את הקרובים לנו במצב כזה?

בזמנים אלו חשוב יותר מתמיד להישאר יחד ולעבור את המשבר ביחד. לשבת יחד ולדבר אחד עם השני - גם על האופן בו אנו מתמודדים עם המצב הנוכחי. נוכל גם לדון יחד מה באמת יכול לסייע לנו להישאר יציבים. ומה פרקטי וקל ליישום. האם זה הקפה של הבוקר עם תוספת חלב מוקצף במרפסת שעושה אותנו מאושרים? האם לדבר עם החבר שתמיד כל כך אופטימי ומלא תקווה עוזר לנו? או הטיול עם הכלב ביער המעניק לנו קרקע תחת הרגליים במלוא מובן המילה?

## איך כדאי להסביר את המצב המלחמתי לילדים?

קודם כל, חשוב שנגלה מה הילד שלנו כבר יודע. אולי הם שמו לב למשהו בגן או בבית הספר ועכשיו ברצונם לדעת יותר על זה? כעת באפשרותנו לתווך להם את שאירע. מבלי להציג את כל היקף ההתרחשויות, אלא רק לספק מידע ונקודות ייחוס בסיסיות ופשוטות שילדינו יוכלו לתפוס. ולעשות זאת ביושר ומבלי לייפות את המציאות. ילדים שמים לב לכך ומעל הכל יש להם דמיון עשיר, שאסור שנעורר אותו שלא לצורך בהקשר זה. חשוב לתת מענה גם ברמה הרגשית ולהעביר לילדים את המסר כי הם מוגנים ויכולים להגן על עצמם. אמירות כאלו ירגיעו את הילד ויסייעו לו לגבש תפיסה מתאימה.

## דאגות לגבי קרובי משפחה וחברים

אם יש לכם משפחה וחברים באזורים המושפעים, סביר להניח כי אתם מודאגים מאוד. במיוחד כאשר לא ניתן ליצור קשר מכיוון שרשת הסלולר אינה פועלת כרגע בכל האזורים. אך אין זה אומר בהכרח שמשפחה קרה למשפחה או לחברים. לכן חשוב, למרות ההלם העצום, להישאר רגועים ומלאי תקווה ולתמוך אחד בשני.

## תגובות אפשריות לאירועים מעוררי מתח

חוסר ודאות ודאגות לקרובי משפחה וחברים, לצד הידיעה על הסבל הרב שחווים אנשים כעת מעוררים מתח רב לגרום לתגובות ותחושות עוצמתיות באופן זמני. תמונות המפורסמות כעת בתקשורת עלולות להעצים תחושות אלו. אנשים רבים מוצפים כעת בתחושת חוסר אונים עמוקה, אי וודאות ופחד מצמית, מה שעלול להוביל לכך שהם יאמצו תפיסה של „אם אין אני לי, מי לי“, לא יוכלו להתרכז בשום דבר אחר, יחוו תנודות עצמתיות במצב הרוח ויחוו מדוכאים ומוצפים עקב עניינים יומיומיים.

תגובות אלו ודומות להן נורמליות לאחר אירוע יוצא דופן שכזה, במיוחד בקרב אנשים שיש להם קשר אישי אליו. תחושות אלו שוככות לאחר מספר ימים.

## מה ניתן לעשות בעצמנו?

- יכול להועיל להעניק לעצמכם מעט מנוחה. אל תאתגרו את עצמכם בציפייה שתוכלו להתמודד עם העבודה שלכם ודרישות יומיומיות אחרות כרגיל. ייתכן שאתם זקוקים כעת לכמה ימים כדי לעבד את התחושות המפחידות.
- אל תדחיקו את הרגשות שלכם, דברו עליהם עם אנשים עליהם אתם סומכים. אל תיסוגו אל תוך עצמכם, הישארו בקשר עם אחרים.
- מצד שני, נסו לא רק להתמודד עם מה שאירע, אלא גם לחזור לאט-לאט לשגרת היומיום הרגילה שלכם.
- עשו דברים שמסבים לכם שמחה ועוזרים לכם להירגע.
- ודאו שיש לכם סדר יום ברור, כולל אכילה ושתייה באופן קבוע. שתו כמה שיותר על מנת „לתחזק“ היטב את פעולות גופכם.
- התעמלו באופן קבוע, רצוי בחוץ.
- אל תהססו לפנות לסיוע פסיכולוגי או רוחני.

## מה ניתן לעשות אם אנשים קרובים לכם מודאגים מקרובי משפחה במזרח התיכון או שהם עצמם מושפעים מהאירועים?

הבנה מצד קרובי משפחה וחברים יכולה לסייע באופן ניכר לנפגעים להתמודד טוב יותר עם מה שחוו. לעתים קרובות, התחושה כי האדם אינו לבד יכולה לסייע מאוד. כשהמושפעים מהאירועים משתפים את שחוו

- הקשיבו,
- קחו את הזמן,
- התייחסו לרגשותיהם במלוא הרצינות.

פעילות משותפת יכולה תמיד גם היא להועיל מעבר לשיחות כמו טיול, בישול ארוחה או כל עשייה אחרת בשיתוף.

לפעמים יידרש מאיתנו לארגן ולבצע פעולות שונות. גם תמיכה מעשית יכולה לסייע מאוד. בסופו של יום, חשוב לתמוך בנפגעים כדי שיוכלו לחזור לשגרת היומיום הרגילה שלהם בהקדם האפשרי.

## סיוע מקצועי

לעתים האירועים עשויים להסב מתח כה רב, עד כי מומלץ לפנות לסיוע מקצועי. הדבר רלוונטי במיוחד אם התופעות שיפורטו להלן נמשכות יותר מארבעה שבועות ואינן משתפרות.

## בין הסימנים המזהים ניתן לציין

- ישנו רושם כי התחושות והחוויות שלכם אינן חוזרות לשגרה בטווח הארוך ותחושות חוסר אונים ודיכאון מלוות אתכם.
- שנתכם רדופה סיוטים או קיימות הפרעות שינה מתמשכות.
- זיכרונות בלתי מהאירוע ותמונות ממנו עולות בראשכם כל הזמן באופן בלתי נשלט לעתים קרובות.
- הימנעות ממצבים או מקומות מסוימים שמזכירים את האירוע.
- עלייה בכמות העישון, צריכת אלכוהול, סמים או תרופות הרגעה מאז האירוע.
- ירידה ארוכת טווח בביצועים בעבודה.
- נראה כי מערכות היחסים שלכם נפגעות ונאמר לכם כי השתניתם מאוד.
- אינכם מצליחים לדבר על הרגשות שלכם, אך חשים צורך בכך.



## الحرب في الشرق الأوسط

عروض الدعم للموظفين والمديرين

+ نصيحة شخصية - مجهولة وسريعة وغير معقدة +

عزيزي الموظف\*الموظفة، عزيزي المدير،

تشكل الصراعات الحادة في الشرق الأوسط حاليًا ضغطًا على العديد من الأشخاص الموجودين في مناطق الأزمات أو الذين لديهم أفراد من العائلة أو الأصدقاء\*الصدقات أو المعارف هناك. تُطرح أسئلة كثيرة: كيف يتمكن المتضررون من التعامل مع الضغوط النفسية الحالية والبقاء أقوياء علي الرغم من كل شيء؟ وكيف يمكن للأطراف الخارجية تقديم أفضل دعم ممكن؟

لقد أعددنا لك العروض التالية حول هذا الموضوع:

- نصائح عملية للتعامل مع الوضع الحالي بصيغة PDF - بالإضافة إلى النسختين الألمانية والإنجليزية، ومتوفرة أيضًا باللغتين العربية والعربية.
- لديك أيضًا الفرصة للاستفادة من النصائح الشخصية التي يقدمها معهد فورستنبرج - مجانًا، على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، عبر الهاتف وعبر الإنترنت - من بين العديد من اللغات الأخرى - أيضًا باللغة العربية أو العربية.

هل أنت مهتم بالنصائح الشخصية؟

يمكنك الوصول إلى معهد فورستنبرج بسرعة وسهولة:

هاتف: 0800 – 36 78 387

بريد إلكتروني: [beratung@fuerstenberg-institut.de](mailto:beratung@fuerstenberg-institut.de)

الكلمة الرئيسية: MPG

نحن سعداء لوجودنا هنا من أجلك!

# War in the Middle East

## How we can deal with the situation now

The war in the Middle East has escalated in a short period of time over the past few days, and many of us are watching the developments with concern. Perhaps you have relatives or friends in the region or are concerned about the severity, dynamics and possible consequences of the war. In the following, we would like to provide you with answers to the questions that we are currently frequently asked in connection with the war in our coaching sessions and by our corporate clients.

## How can we deal with our current mental stress and remain strong despite everything that is happening?

First of all, it is completely normal to feel upset and emotional when watching these terrible events unfold. At the same time, it is important not to let yourself be completely taken over by them and only concern yourself with what is happening there – even if the news is full of reports and the situation dominates our conversations. Keep reminding yourself that the Middle East conflict is a part of our lives, but not everything. We recommend that you deliberately occupy yourself with other things as well – especially things that we can influence and control ourselves. Do something good for yourself every day that you enjoy or simply like to do. This triggers pleasant feelings, stabilizes and strengthens you. When we meet friends or colleagues, we can actively ensure that we focus on each other after discussing difficult issues, preferably by sticking to positive content and events. This straightens out the perspective and calms us down. If we notice that we cannot get the war off our minds and that the situation is weighing increasingly heavily on us, we should seek a meeting with a counsellor or pastor.

## What helps with anxiety?

It is important not to suppress the concerns we have and to admit to feeling anxious. This is allowed in such an extraordinary situation – particularly when we can neither really understand nor influence it. Talk to people close to you about what exactly your thoughts and fears are. Sharing them, and perhaps learning that others feel the same way, is good for you. It is also important to classify and understand your anxieties. What is in fact real, what is (only) my fear? What really concerns me? Moreover, if something does concern me, what could I do, what action can I actually take? Make a contingency plan for your own reassurance that you can fall back on if the situation you are afraid of really happens. Such a plan can also involve sitting down with your family and making decisions together.

## How can we help in concrete terms?

Becoming active releases us from our sense of powerlessness and leads us into action – thus we help ourselves. That is why we should now ask ourselves how we could provide targeted support. Can we donate money or objects? Do we have a room available that we can offer to refugees? Do I know of emergency shelters? Can I share information about them? Can we offer support to those affected? Can I help aid organizations with their work? Would I like to take part in a (peaceful) demonstration, as it strengthens cohesion and sets an example?

## What can we do when we can't concentrate at work?

Firstly, it is good to realize that it is completely ok to feel worried and confused at first. In the second step, however, it is important to retain your ability to control and to become active.

### What specifically helps now?

- We can write down our thoughts in a specially created diary. Once they are written down, close the book and put it aside. The idea behind this is to figuratively get the thoughts out of your head.
- Turn off push notifications or message alerts on the computer and mobile phone.
- Breathing exercises help to transport oxygen to the brain and calm not only the pulse but also the chaos of thoughts.
- Exchange the best experiences you had last weekend with a colleague during a break; distract yourself.
- Go outside for a moment to get some fresh air or, for example, to another floor. This so-called pattern interruption ensures that we receive other stimuli from outside.
- If you can't sleep at night because of worry, the pattern interruption also helps: get up, sit on the sofa for a moment, open the window, read a few pages and then go back to sleep.

## How do we regulate our media consumption now?

For one thing, we should consciously limit the amount of news we consume by not checking our mobile phones all day. One tip, for example, is to consciously schedule slots or fixed times for absorbing new information. The news situation is confusing and often we cannot filter what information is relevant and correct. On the other hand, it is crucial that we pay attention to reputable sources and do not absorb and accept everything that is presented in the media without filtering it.

## How can we give courage to others in such a situation?

In these times, it is more important than ever to stick together and go through the crisis together. To sit down together, to talk to each other – also about how we are doing right now during the current situation. We can also discuss together what is good for us now in order to remain stable, as well as consider what is practical and easy to implement. Is it the morning coffee with extra foam on the balcony that makes us happy? Does talking to our friend who

is always so optimistic and hopeful help us? Or taking the dog for a walk in the woods to get back to nature?

## **How can you explain the war situation to children?**

The first thing we can do is find out what our child already knows. Has he or she perhaps heard something in the nursery or school and now wants to know more about it? We can now explain what happened. Without presenting the full extent, but with basic and simply presented information and stories that the child can grasp. In addition, it is important to be truthful and not hide or embellish things, as children notice this and above all have a vivid imagination that should not be unnecessarily stimulated in this context. It is also a good idea to address the emotional level and convey that the children are protected or can also protect themselves. This reassures the child and creates a connection.

## **Worrying about relatives and friends**

People who have relatives and friends in the areas affected are particularly worried at the moment. This is especially so if no contact to them is possible because the mobile network is not working in all the regions. This does not necessarily mean, however, that something has happened to those friends and families. This is why it is important to stay calm, despite the huge shock, as well as to remain hopeful and support one another.

## **Possible reactions to traumatic events**

Uncertainty and concerns about relatives and friends are a cause of stress, as is seeing and hearing about the terrible suffering of people, all of which can produce strong reactions and feelings, at least temporarily. Images shown by the media can amplify these feelings. Many people are consumed by a powerful sense of helplessness, powerlessness and fear, which could leave them feeling “beside themselves”, unable to concentrate on anything else, suffering from serious mood swings, and feeling incapable of dealing with everyday life.

After such an extraordinary event, these and similar reactions are absolutely normal, especially among people who have a personal connection to that part of the world. Such emotions usually ease off after a few days.

## **What can you do?**

- It could be helpful to give yourself a break. Do not force yourself to carry on with your work and other demands as you normally would. Perhaps you just need a few days' time to process these terrible events.
- Do not suppress your feelings, but talk about them to people you trust. Do not withdraw into your shell – stay in contact with others instead.
- Also try not to think only about what has happened, and see if you can find your way back to your daily routines.
- Do things that you enjoy and help you to relax.

- Make sure to give your day some structure – also by eating and drinking regularly. Drink as much as possible because that will bring more “flow” to your body.
- Take regular exercise – best of all outside.
- Do not hesitate to make use of psychological help.

## **What can you do if people close to you are worried about their relatives in the Middle East, or are affected by the events themselves?**

The understanding of friends and relatives can go a long way towards helping those affected to cope better. In many cases, the feeling of not being alone can be very helpful. When the people affected speak about what they are going through, you should

- listen to them attentively,
- take time for them,
- take their feelings seriously.

After the conversation, it will also help to do something different together, such as go for a walk, cook something, or undertake something together. Sometimes it is also necessary to organize things and get stuff done. Providing practical support can have a positive and stress-relieving effect. The important thing is to help the people affected to get back into their daily routines as quickly as possible.

## **Professional help**

Some events can be so troubling to people that it is advisable to seek professional assistance. This is especially the case if the normal reactions described below last for longer than four weeks and do not get better.

## **Special signs are if**

- you have the impression that your feelings and emotions are not returning to normal even after a long time, and you feel dejected and down;
- you suffer from nightmares or lasting sleep disorders;
- you often find your thoughts returning to the event and keep seeing images of what happened in your mind;
- you avoid certain situations or places that remind you of the event;
- you smoke (more) since the event, drink alcohol, or take drugs or medicines;
- your performance at work declines lastingly;
- your relationships suffer badly and you are told that you have changed a lot;
- you cannot speak about your feelings, even though you feel a need to do so.



# Krieg in Nahost

## Wie wir jetzt mental mit der Situation umgehen können

Der Krieg in Nahost ist in den letzten Tagen in kurzer Zeit eskaliert und viele von uns sehen mit Sorge auf die Entwicklung. Vielleicht haben Sie Angehörige oder Freunde in der Region, vielleicht macht Ihnen aber auch die Schwere, Dynamik und mögliche Konsequenzen des Kriegs Sorgen. Im Folgenden möchten wir Ihnen Antworten auf die Fragen geben, die uns in Verbindung mit dem Krieg in unseren Beratungen und von Kundenunternehmen aktuell häufig gestellt werden.

## Wie schaffen wir es, mit den derzeitigen, psychischen Belastungen umzugehen und trotz allem in unserer Kraft zu bleiben?

Zunächst einmal: Es ist völlig normal, auf diese besonderen und schlimmen Geschehnisse betroffen und emotional zu reagieren. Gleichzeitig ist es wichtig, sich nicht komplett davon vereinnahmen zu lassen und sich nur noch damit zu beschäftigen – auch wenn die Nachrichten voll sind von Meldungen und die Situation viele unserer Gespräche bestimmt. Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass der Nahost-Konflikt ein Teil unseres Lebens, aber nicht alles ist. Wir empfehlen, sich gezielt auch mit anderen Dingen zu beschäftigen – vor allem mit denen, die wir selbst beeinflussen und steuern können. Tun Sie sich täglich etwas Gutes, das Ihnen Spaß bringt oder Sie einfach gerne machen. Das löst angenehme Gefühle aus, stabilisiert und stärkt. Treffen wir Freund\*innen oder Kolleg\*innen, können wir aktiv dafür sorgen, uns nach schwierigen Gesprächsthemen auch auf andere, möglichst positive Inhalte und Geschehnisse zu fokussieren. Das rückt den Blickwinkel gerade und beruhigt. Wenn wir merken, dass wir alleine nicht aus dem Gedankenkarussell herauskommen und uns die Situation zunehmend schwer belastet, sollten wir ein Gespräch mit einem oder einer Berater\*in oder Seelsorger\*in suchen.

## Was hilft bei Ängsten?

Es ist wichtig, die Angst zuzulassen. Das darf in einer außergewöhnlichen Situation sein – die ich weder wirklich verstehen noch beeinflussen kann, über die ich keine Kontrolle habe. Sprechen Sie mit nahestehenden Menschen darüber, was Ihre Gedanken und Ängste genau sind. Diese zu teilen und vielleicht auch zu erfahren, dass es anderen auch so geht, tut gut. Entscheidend ist auch, die Ängste einzuordnen und zu verstehen. Was davon ist wirklich real, was ist (nur) meine Angst? Was betrifft mich wirklich? Und wenn mich etwas betrifft, was könnte ich dann tun, wie könnte ich ganz konkret vorgehen? Machen Sie sich einen Plan zu Ihrer eigenen Beruhigung, auf den Sie zurückgreifen können, wenn die Situation, vor der Sie Angst haben, wirklich eintreten sollte. So ein Plan kann z. B. auch beinhalten, sich dann mit der Familie zusammzusetzen und gemeinsame Entscheidungen zu treffen.

## Wie können wir ganz konkret helfen?

Aktiv zu werden holt uns aus der Ohnmacht und bringt uns ins Handeln – damit helfen wir uns selbst. Deshalb sollten wir uns jetzt fragen, wie wir gezielt unterstützen können. Können wir Geld oder Gegenstände spenden? Können wir Betroffenen beistehen und sie unterstützen? Kann ich Hilfsorganisationen bei ihrer Arbeit helfen? Möchte ich an einer (friedlichen) Demonstration teilnehmen, da sie den Zusammenhalt stärkt und ein Zeichen setzt?

## Was können wir tun, wenn wir uns am Arbeitsplatz nicht konzentrieren können?

Erst einmal tut es gut, sich klarzumachen, dass es völlig ok ist, zunächst beunruhigt und durcheinander zu sein. Im zweiten Schritt ist es jedoch wichtig, seine Steuerungsfähigkeit zu behalten und aktiv zu werden. Und das bedeutet auch, die Situation immer im Hier und Jetzt zu beurteilen und situativ zu entscheiden, denn langfristig planen können wir in einer Situation wie dieser nicht.

## Was hilft jetzt ganz konkret?

- Wir können unsere Gedanken in ein Gedankentagebuch schreiben. Sind diese notiert, das Buch zuklappen und zur Seite legen. Die Idee dahinter ist, die Gedanken bildlich gesehen aus dem Kopf zu bekommen.
- Stellen Sie Push-Nachrichten oder Nachrichten-Alerts am Rechner und Handy aus.
- Atemübungen helfen, Sauerstoff ins Gehirn zu transportieren und nicht nur den Puls, sondern auch das Gedankenchaos zu beruhigen.
- Tauschen Sie sich mit Kolleg\*innen in der Kaffeeküche über die schönsten Erlebnisse des letzten Wochenendes aus, lenken Sie sich ab.
- Gehen Sie kurz vor die Tür an die frische Luft oder z. B. in ein anderes Stockwerk. Diese sogenannte Musterunterbrechung sorgt dafür, dass wir andere Reize von außen bekommen.
- Sollten Sie nachts vor Sorge nicht schlafen können, hilft die Musterunterbrechung ebenfalls: Stehen Sie auf, setzen Sie sich einen Moment aufs Sofa, öffnen Sie das Fenster, lesen Sie ein paar Seiten und gehen Sie dann wieder schlafen.

## Wie regulieren wir jetzt unseren Medienkonsum?

Zum einen sollten wir die Menge der Nachrichten, die wir konsumieren, bewusst eingrenzen, indem wir nicht den ganzen Tag aufs Handy schauen. Ein Tipp ist z. B. bewusst Slots oder feste Zeiten für die Aufnahme neuer Informationen einzuplanen. Die Nachrichtenlage ist unübersichtlich und oft können wir nicht filtern, welche Informationen relevant und korrekt sind. Entscheidend ist zum anderen, dass wir auf seriöse Quellen achten und nicht ungefiltert alles auf- und annehmen, was medial dargeboten wird.

## Wie können wir unseren Mitmenschen in so einer Situation Mut machen?

In diesen Zeiten ist es wichtiger denn je, zusammenzuhalten und gemeinsam durch die Krise hindurch zu gehen. Sich zusammensetzen, miteinander zu sprechen – auch darüber, wie es uns gerade mit der aktuellen Situation geht. Wir können auch gemeinsam besprechen, was uns jetzt richtig guttut, um stabil zu bleiben. Und was praktisch und einfach umzusetzen ist. Ist es der morgendliche Kaffee mit extra viel Milchschaum auf dem Balkon, der uns zufrieden macht? Hilft uns das Gespräch mit der Freundin, die immer so optimistisch und hoffnungsvoll ist? Oder der Gang mit dem Hund durch den Wald, der uns im wahrsten Sinne des Wortes einfach mal erdet?

## Wie kann man Kindern die Kriegssituation erklären?

Als allererstes können wir in Erfahrung bringen, was unser Kind schon weiß. Hat es in der Kita oder Schule vielleicht etwas mitbekommen und möchte nun mehr darüber wissen? Wir können nun erklären, was passiert ist. Ohne das ganze Ausmaß darzustellen, aber mit grundlegenden und einfach dargestellten Infos und Relationen, die das Kind greifen kann. Und auch wahrheitsgetreu und ohne Dinge zu verheimlichen oder zu beschönigen, Kinder merken das und haben vor allem eine lebhaftere Fantasie, die in diesem Zusammenhang nicht unnötig angekurbelt werden sollte. Wichtig ist auch, die Gefühlsebene anzusprechen und zu vermitteln, dass die Kinder geschützt sind bzw. sich auch selber schützen können. Das beruhigt das Kind und vereint in der Wahrnehmung.

## Sorgen um Angehörige und Freunde

Wenn Sie Angehörige und Freunde in den betroffenen Gebieten haben, können die Sorgen groß sein. Ganz besonders dann, wenn kein Kontakt möglich ist, weil das Mobilfunknetz aktuell nicht in allen Regionen funktioniert. Das bedeutet aber nicht zwangsläufig, dass der Familie oder den Freunden etwas zugestoßen ist. Deshalb ist es wichtig, trotz des großen Erschreckens erstmal Ruhe zu bewahren und in guter Hoffnung zu bleiben und sich darin gegenseitig zu unterstützen.

## Mögliche Reaktionen auf belastende Ereignisse

Ungewissheit und Ängste um Angehörige und Freunde, aber auch das Wissen um das große Leid der Menschen sind belastend und können vorübergehend starke Reaktionen und Gefühle hervorrufen. Bilder aus den Medien können diese Gefühle verstärken. Viele Menschen sind von einer starken Hilflosigkeit, Ohnmachtsgefühlen und großer Angst eingenommen, was dazu führen kann, dass sie „neben sich stehen“, sich auf nichts Anderes mehr konzentrieren können, heftige Stimmungsschwankungen haben, niedergeschlagen sind und sich mit Alltagsdingen überfordert fühlen.

Diese und ähnliche Reaktionen sind nach einem so außergewöhnlichen Ereignis normal, gerade bei Menschen, die einen persönlichen Bezug dazu haben. Sie lassen in der Regel nach wenigen Tagen wieder nach.

## Was können Sie selbst tun?

- Es kann hilfreich sein, sich Ruhe zu gönnen. Fordern Sie sich nicht mit dem Anspruch, Ihre Arbeit und andere Alltagsanforderungen wie gewohnt zu bewältigen. Vielleicht brauchen Sie jetzt ein paar Tage Zeit, um das Erschreckende zu verarbeiten.
- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber. Ziehen Sie sich nicht in sich zurück, sondern bleiben Sie im Kontakt mit anderen.
- Versuchen Sie aber auch, sich nicht nur mit dem Geschehenen zu beschäftigen, sondern langsam wieder in Ihren gewohnten Tagesablauf zurückzukehren.
- Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen Freude bereiten und Ihrer Entspannung dienen.
- Achten Sie auf eine Tagesstruktur, auch mit regelmäßigem Essen und Trinken. Trinken Sie so viel wie möglich, das bringt „Fluss“ in Ihren Körper.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, am Besten im Freien.
- Zögern Sie nicht, psychologische und seelsorgliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## Was können Sie tun, wenn sich Ihnen nahestehende Personen um Angehörige in Nahost sorgen oder selbst von den Ereignissen betroffen sind?

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann sehr viel dazu beitragen, dass die Betroffenen mit dem Erlebten besser zurechtkommen. Oft tut schon das Gefühl, nicht allein zu sein, sehr gut. Wenn Betroffene über das Erlebte sprechen, dann

- hören Sie zu,
- nehmen Sie sich Zeit,
- nehmen Sie die Gefühle der Betroffenen ernst.

Wohltuend ist es aber auch, nach Gesprächen gemeinsam wieder etwas Anderes zu tun, z.B. einen Spaziergang zu machen, zu kochen oder etwas gemeinsam zu unternehmen.

Manchmal wird es auch notwendig, verschiedene Dinge zu organisieren und zu erledigen. Eine praktische Unterstützung kann sehr entlastend wirken. Grundsätzlich ist es jedoch wichtig, die Betroffenen dabei zu unterstützen, dass sie so bald wie möglich den gewohnten Tagesablauf wieder aufnehmen können.

## Professionelle Hilfe

Es kommt vor, dass Ereignisse so stark belasten, dass es ratsam ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die folgenden beschriebenen, normalen Reaktionen länger als vier Wochen andauern und nicht besser werden.

## Besondere Anzeichen sind, wenn

- Sie den Eindruck haben, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle auch dauerhaft nicht wieder normalisieren und Sie sich kraftlos und niedergeschlagen fühlen.
- Sie von Albträumen gequält sind oder an andauernden Schlafstörungen leiden.
- Sie häufig ungewollte Erinnerungen an das Ereignis haben und Ihnen ständig Bilder des Geschehens in den Sinn kommen.
- Sie gewisse Situationen oder Orte meiden, die Sie an das Ereignis erinnern.
- Sie seit dem Ereignis (mehr) rauchen, Alkohol trinken, Drogen oder Medikamente einnehmen.
- Ihre Arbeitsleistung dauerhaft nachlässt.
- Ihre Beziehungen stark darunter leiden und Sie das Feedback bekommen, dass Sie sehr verändert sind.
- Sie nicht über Ihre Gefühle sprechen können, aber das Bedürfnis danach haben.



## מלחמה במזרח התיכון הצעות לתמיכה לעובדים והנהלה + ייעוץ אישי - אנונימי, מהיר ולא מסובך

עובדים ועובדות יקרים, הנהלה יקרה,

הקונפליקטים החריפים במזרח התיכון מעיקים בתקופה זו על אנשים רבים, הנמצאים באזורי המשבר או שיש להם שם קרובי משפחה, חברים וחברות או מכרים. עולות שאלות רבות: כיצד מצליחים אנשים המושפעים מן המצב להתמודד עם הלחצים הנפשיים ולשמור על כוחותיהם למרות הכול? וכיצד יכולים אנשים המביטים מבחוץ לתמוך בהם באופן הטוב ביותר האפשרי?

הכנו עבורכם את ההצעות הבאות בנושא זה:

- **עצות מעשיות להתמודדות עם המצב הנוכחי, כקובץ PDF** - עצות אלה זמינות, לצד הגרסה הגרמנית והאנגלית, גם בשפות עברית וערבית.
- בנוסף על כך, יש לכם אפשרות להשתמש **בייעוץ האישי של מכון פירסטנברג ללא עלות, 24/7, בטלפון ובאופן מקוון**, - לצד שפות רבות אחרות, הייעוץ זמין גם בעברית ובערבית..

**האם אתם מעוניינים בייעוץ אישי?**

תוכלו להשיג את מכון פירסטנברג מהר ובאופן לא מסובך בדרכים הבאות:

טלפון: 3877836-0800

דוא"ל: [beratung@fuerstenberg-institut.de](mailto:beratung@fuerstenberg-institut.de)

מילת מפתח: MPG

שמחנו לעמוד לשירותך!



## War in the Middle East

### Support for employees & managers

+ personal counseling - anonymous, quickly and easily +

**Dear employee, dear leader,**

The conflicts in the Middle East are currently burdening many people who are in the crisis areas or have family members, friends or acquaintances there. Many questions arise: How do those affected manage to cope with the current psychological stress and remain strong in spite of it all? And how can outsiders provide the best possible support?

We have prepared the following **offers** on this topic for you:

- You will find **practical tips** on how to deal with the current situation as a PDF. In addition to the German and English versions, these are also available in **Hebrew and Arabic**.
- In addition, you have the option of using the **Fürstenberg Institute's personal counseling service - free of charge, 24/7, by phone and online** - in addition to many other languages - also in **Hebrew or Arabic**.

**Are you interested in a consultation?**

You can reach the Fürstenberg Institut quickly and easily:

**phone:** 0800 – 387 78 36

**Email:** [beratung@fuerstenberg-institut.de](mailto:beratung@fuerstenberg-institut.de)

**Keyword:** MPG

We are here for you!



## Krieg in Nahost

### Unterstützungsangebote für Mitarbeiter & Führungskräfte

+ Persönliche Beratung - anonym, schnell und unkompliziert +

Liebe Mitarbeiter\*in, liebe Führungskraft,

die akuten Konflikte in Nahost belasten derzeit viele Menschen, die in den Krisengebieten sind oder dort Familienangehörige, Freund\*innen oder Bekannte haben. Es stellen sich viele Frage: Wie schaffen Betroffene es, mit den derzeitigen, psychischen Belastungen umzugehen und trotz allem in ihrer Kraft zu bleiben? Und wie können Außenstehende bestmöglich unterstützen?

Wir haben folgende **Angebote** zu dieser Thematik für Sie vorbereitet:

- Praktische **Tipps zum Umgang mit der aktuellen Situation als PDF** - diese gibt es neben der deutschen und englischen Version auch in **hebräischer und arabischer Sprache**.
- Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, die **persönliche Beratung des Fürstenberg Instituts** zu nutzen - **kostenfrei, 24/7, telefonisch und online**, - neben vielen anderen Sprachen - auch in **Hebräisch oder Arabisch**.

**Sie haben Interesse an einer persönlichen Beratung?**

Das Fürstenberg Institut erreichen Sie schnell und unkompliziert:

**Telefon:** 0800 – 387 78 36

**E-Mail:** [beratung@fuerstenberg-institut.de](mailto:beratung@fuerstenberg-institut.de)

**Stichwort:** MPG

Wir sind gerne für Sie da!