

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESUNDHEIT

## **Leben im Krieg und psychische Gesundheit**

Forscherinnen und Forscher berichten über den massiven Einfluss des Kriegs auf Wohlbefinden und Gesundheit der jüngeren Generation in der Ukraine.

VON SUSANNE ACKERMANN

 08. JUL 2022

Jugendliche und junge Erwachsene in der Ukraine werden nicht erst seit Beginn des Ukrainekriegs ihrer Zukunft beraubt, sondern schon deutlich länger. Ein internationales Forschungsteam fasst in einem Bericht zusammen: Die Situation blieb nach der Invasion Russlands in der Krim im Jahr 2014 und den Konflikten im Donbass labil. Daten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) legen nahe, dass junge Menschen und jüngere Familien schon vor dem Beginn des derzeitigen Kriegs wegen der anhaltenden Spannungen in beträchtlichem Ausmaß unter psychischen Traumata litten und sich nur schwer davon erholen.

Wie das Forschungsteam schreibt, sei die Situation der Jungen in der Ukraine ein drastisches Beispiel dafür, dass bewaffnete Konflikte einen katastrophalen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von ganzen Nationen ausüben. Hinzu komme, dass das Thema mentale Gesundheit in der Ukraine noch immer mit Stigmata und Tabus verbunden sei, schreiben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. Seit dem Beginn des aktuellen Ukraine-Kriegs verschärfe sich die Situation noch, weil viele junge Menschen im Krieg kämpften und viele bereits Angehörige verloren haben.

Einen Hoffnungsschimmer für Betroffene in der Ukraine gibt es jetzt: Die UNICEF, das Ukrainische Institut für Kognitive Verhaltenstherapie sowie das ALL-Ukrainien-Public Center riefen jetzt das Projekt *PORUCH* ins Leben, das professionelle und kostenlose psychologische Hilfe anbietet, sowohl online als auch live. Hier können junge Menschen und Familien in Gruppen teilnehmen, dabei Sorgen und Ängste äußern und lernen, wie man sein Leben in der Kriegssituation irgendwie gestalten kann.

## **Dem Krieg und der Pandemie ausgeliefert**

Auch mit der Coronapandemie hatte sich die labile Situation in der Ukraine schon zugespitzt – die Impfquote im Land lag kurz vor Beginn des Kriegs 2022 bei unter 40 Prozent. Nach Kriegsbeginn suchten viele Menschen in U-Bahn-Stationen oder in Kellern Schutz, wo sie auf engem Raum wochenlang zusammenlebten – was die Ansteckungsgefahr weiter erhöhte. Eine Impfkampagne, die kurz vor Kriegsbeginn startete, wurde gekappt, so dass das Risiko für Ungeimpfte nun noch steigen werde, schreibt das Team. Die Forscherinnen und Forscher weisen darauf hin, dass nun seit Kriegsbeginn Datenerhebungen über Häufigkeit und Verläufe von Covid-19-Erkrankungen und Todesfälle nicht mehr möglich sind.

Das Gesundheitssystem in der Ukraine gilt grundlegend als gut, aber auch anfällig und viele der Mitarbeitenden sind inzwischen geflohen. Mit dem aktuellen Krieg erschweren Angriffe auf Krankenhäuser und andere Einrichtungen des Gesundheitswesens den Zugang zu medizinischer Hilfe noch mehr. Laut der Autorinnen und der Autoren hat die zur WHO gehörende Organisation *Surveillance System for Attacks on Health Care* (SSA) Ende April insgesamt 157 Angriffe auf Einrichtungen des ukrainischen Gesundheitswesens gezählt.

Celine Chaaya u. a.: [Ukraine-Russia crisis and its impacts on the mental health of Ukrainian young people during the COVID-19 pandemic](#). *Annals of Medicine and Surgery*, 2022. DOI: 10.1016/j.amsu.2022.104033

<https://reliefweb.int/report/ukraine/mental-health-lifeline-launches-families-ukraine-enuk>

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomaneen ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

## **Burn on**

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

## **1** GESELLSCHAFT

### **Keine Angst vor ... dem Schwimmen**

Fluchterfahrungen machten es Hanan Saeed Abdo lange Zeit unmöglich, schwimmen zu lernen. Bis ihr jemand Vertrauen gab.

## **2** LEBEN

### **Raus aus alten Mustern**

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

## **3** LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?