

**Coping in Times of Geopolitical Uncertainty**

Originale Version der GPA, 15. Januar 2026	DeepL Übersetzung, Bearbeitung durch Vorstand & BGSt
<b>Coping in Times of Geopolitical Uncertainty</b>	<b>Bewältigungsstrategien in Zeiten geopolitischer Unsicherheit</b>
<p>The Global Psychology Alliance (GPA) shares the tip sheet, “Coping in Times of Geopolitical Uncertainty,” for the sole purpose of translating psychological science to meaningful actions in support of those impacted worldwide. This guidance is intended exclusively to bring evidence-based interventions to current human needs since the link between sustained political stress and widespread and measurable physical and mental health effects is well established. This document is not a political statement.</p>	<p>Die Global Psychology Alliance (GPA) veröffentlicht den Ratgeber „Coping in Times of Geopolitical Uncertainty“ (Bewältigungsstrategien in Zeiten geopolitischer Unsicherheit) mit dem alleinigen Ziel, psychologische Erkenntnisse in sinnvolle Maßnahmen zur Unterstützung von betroffenen Menschen weltweit umzusetzen. Da der Zusammenhang zwischen anhaltendem politischem Stress und weitreichenden, messbaren Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen ist, dienen diese Leitlinien ausschließlich dazu, evidenzbasierte Interventionen für die aktuellen Bedürfnisse der Menschen bereitzustellen. Dieses Dokument ist nicht als politische Stellungnahme zu verstehen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociopolitical turmoil exacerbates existing psychological symptoms, such as anxiety and depression, and may trigger symptoms for individuals with no history of psychological distress.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Attend closely to persons with a history of psychological conditions. Seek available support across a range of levels (professional, community, family) as available for those at particular risk.                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reach out to people directly and ask them to share honestly how they are doing.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sozio-politische Unruhen verschlimmern bestehende psychische Symptome wie Angstzustände und Depressionen und können auch bei Personen ohne Vorgeschichte psychischer Probleme Symptome auslösen.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Achten Sie besonders auf Personen mit einer Vorgeschichte psychischer Erkrankungen. Suchen Sie auf verschiedenen Ebenen (fachlich, gemeinschaftlich, familiär) nach verfügbarer Unterstützung für Personen, die besonders gefährdet sind.                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sprechen Sie Menschen direkt an und bitten Sie sie, ehrlich darüber</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

Originale Version der GPA, 15. Januar 2026	DeepL Übersetzung, Bearbeitung durch Vorstand & BGSt
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Provide psychosocial support in response to changes in behavior, such as sleep problems, irritability, or expressions of hopelessness that may be signs of significant distress.</li> <li>▪ Where psychological distress is of such significance that an immediate response is warranted, locate emergency services closest to your location.</li> <li>○ Coping strategies used for distress across a range of challenging life circumstances are also typically effective for managing anxiety associated with political crises, inclusive of: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Practicing deep breathing to better regulate one's emotions;</li> <li>▪ Employing tools of healthy distraction, such as refocusing attention and changing conversation topics to manageable themes;</li> <li>▪ Engaging in regular physical activity, from short walks to dancing at home;</li> <li>▪ Increasing social interaction by connecting with friends and family;</li> <li>▪ Continuing to acknowledge and celebrate important dates, such as birthdays, anniversaries, etc.</li> </ul> </li> </ul>	<p>zu sprechen, wie es ihnen geht.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bieten Sie psychosoziale Unterstützung an bei Verhaltensänderungen wie Schlafstörungen, Reizbarkeit oder Äußerungen von Hoffnungslosigkeit, die Anzeichen für erhebliche Belastungen sein können.</li> <li>▪ Wenn die psychischen Belastungen so groß sind, dass eine sofortige Reaktion erforderlich ist, machen Sie Notfalldienste in Ihrer Nähe ausfindig.</li> <li>○ Bewältigungsstrategien, die bei Belastungen in einer Reihe von schwierigen Lebenssituationen angewendet werden, sind in der Regel auch bei der Bewältigung von Ängsten im Zusammenhang mit politischen Krisen wirksam, darunter: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Üben Sie tiefes Atmen, um Ihre Emotionen besser zu regulieren.</li> <li>▪ Nutzen Sie Mittel zur gesunden Ablenkung, wie z. B. die Umlenkung der Aufmerksamkeit und die Umstellung von Gesprächsthemen auf besser zu bewältigende Inhalte.</li> <li>▪ Betreiben Sie regelmäßig körperliche Aktivitäten, von kurzen Spaziergängen bis hin zum Tanzen zu Hause.</li> <li>▪ Steigern Sie Ihre sozialen Kontakte, indem Sie mit Freunden und Familie in Verbindung treten.</li> <li>▪ Feiern Sie weiterhin wichtige Daten wie Geburtstage, Jahrestage usw.</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geographical and informational proximity to sociopolitical crises increases one's sense of lack of control and, in relation, anxiety and worry. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Limit exposure to media, news sources, and conversations that focus on current crises to the degree possible.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die geografische und informative Nähe zu gesellschaftspolitischen Krisen verstärkt das Gefühl der Kontrolllosigkeit und damit auch Ängste und Sorgen. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Beschränken Sie den Konsum von Medien, Nachrichtenquellen und Ge-</li> </ul> </li> </ul>

Originale Version der GPA, 15. Januar 2026	DeepL Übersetzung, Bearbeitung durch Vorstand & BGSt
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Set a specific schedule for attending to the news, such as one hour/daily, and stick to it.</li> <li>▪ Sandwich news exposure with positive, emotion-regulating activities. For example, engage with family prior to seeking updates on the political landscape and plan to take a walk immediately afterwards.</li> <li>○ Keep in mind that while being in close geographical proximity to the situation can worsen psychological distress, individuals who are not physically located in areas directly impacted by a geopolitical crisis may still experience significant stress and should be encouraged to seek help and utilize coping mechanisms.</li> <li>▪ Respect the experiences and narratives of everyone who shares distress about the situation independent of their location.</li> </ul>	<p>sprächen, die sich auf aktuelle Krisen konzentrieren, so weit wie möglich.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Legen Sie einen festen Zeitplan für die Nachrichtenverfolgung fest, z. B. eine Stunde pro Tag, und halten Sie sich daran.</li> <li>▪ Flankieren Sie den Nachrichtenkonsum mit positiven, emotionsregulierenden Aktivitäten. Priorisieren Sie beispielsweise die Zeit mit Ihrer Familie vor Informationsupdates zur politischen Lage, und planen Sie unmittelbar danach einen Spaziergang ein.</li> <li>○ Denken Sie daran, dass die geografische Nähe zur Situation zwar die psychische Belastung verschlimmern kann, aber auch Personen, die sich nicht physisch/geografisch in Gebieten befinden, die direkt von einer geopolitischen Krise betroffen sind, dennoch unter erheblichem Stress leiden können und dazu ermutigt werden sollten, Hilfe zu suchen und Bewältigungsmechanismen anzuwenden.</li> <li>▪ Respektieren Sie die Erfahrungen und Erzählungen aller, die ihre Belastung über die Situation teilen, unabhängig von ihrem Standort.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• The weight of political uncertainty is not specific to a particular political party nor perspective. While specifics may differ, the mental health impacts for those in favor of or against change are similar.</li> <li>○ Endeavor to listen to and support the emotional expressions of persons in distress as a human experience and avoid framing the situation across political divides.</li> <li>▪ Ask questions like, “How is this impacting you?” rather than using statements oriented to politics such as, “It’s the fault of [name group].”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Belastung durch politische Unsicherheit ist nicht auf eine bestimmte politische Partei oder Perspektive beschränkt. Auch wenn sich die Einzelheiten unterscheiden mögen, sind die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit derjenigen, die für oder gegen Veränderungen sind, ähnlich.</li> <li>○ Bemühen Sie sich, die emotionalen Äußerungen von Menschen in Not als menschliche Erfahrung wahrzunehmen und diese Äußerungen zu unterstützen, und vermeiden Sie es, die Situation entlang politischer Trennlinien zu betrachten.</li> <li>▪ Stellen Sie Fragen wie „Wie wirkt sich das auf Sie aus?“, anstatt poli-</li> </ul>

Originale Version der GPA, 15. Januar 2026	DeepL Übersetzung, Bearbeitung durch Vorstand & BGSt
	<p>tisch orientierte Aussagen zu verwenden wie „Es ist die Schuld von [Name der Gruppe]“.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiencing and acknowledging emotions is critical to being able to later address complex social changes. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ It is normal to experience anger, fear, frustration, hope, relief, and/or a range of other strong feelings. Remember to address significant emotions in a healthy, productive way. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Express understanding for others whose reactions may differ from your own.</li> </ul> </li> <li>○ Acknowledge that simple solutions are unlikely to arise when a system is in turmoil and that the energy required to manage day-to-day tasks amid nervous system overload is not always realistic. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ If possible, take a break from demands (e.g., emails) that can wait until later and give yourself a moment to regroup.</li> <li>▪ Avoid self-blame. You are not lazy nor ineffective if it's impossible to focus on daily responsibilities in the midst of uncertain changes.</li> <li>▪ Mental health is protected where humans establish reasonable limits, routines, self-care, thoughtful conversation, and mutual support, so seek these options.</li> </ul> </li> <li>○ It is natural for human beings to seek certainty and straightforward explanations in times of crisis, and when these are not available, to fall into a state of apathy. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Instead of an “anything goes” mindset, which ultimately leads to fewer positive options, adopt routines that are meaningful and produc-</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emotionen zu erleben und anzuerkennen ist entscheidend, um später mit komplexen sozialen Veränderungen umgehen zu können. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Es ist normal, Wut, Angst, Frustration, Hoffnung, Erleichterung und/oder eine Reihe anderer starker Gefühle zu empfinden. Denken Sie daran, wichtige Emotionen auf gesunde und produktive Weise anzusprechen. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zeigen Sie Verständnis für andere, deren Reaktionen sich möglicherweise von Ihren eigenen unterscheiden.</li> </ul> </li> <li>○ Erkennen Sie an, dass einfache Lösungen unwahrscheinlich sind, wenn ein Zustand extremer Unruhe herrscht, und dass das Aufbringen der erforderlichen Energie zur Erfüllung alltäglicher Aufgaben inmitten einer Überlastung des Nervensystems nicht immer realistisch ist. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wenn möglich, nehmen Sie sich eine Auszeit von Anforderungen (z. B. E-Mails), die bis später warten können, und gönnen Sie sich einen Moment, um sich neu zu sammeln.</li> <li>▪ Vermeiden Sie Selbstvorwürfe. Sie sind weder faul noch ineffizient, wenn es Ihnen unmöglich ist, sich inmitten unsicherer Veränderungen auf Ihre täglichen Aufgaben zu konzentrieren.</li> <li>▪ Die psychische Gesundheit wird geschützt, wenn Menschen sich angemessene Grenzen setzen, Routinen einhalten, auf sich selbst achten, tiefgründige/reflektierte Gespräche führen und sich gegenseitig unterstützen. Suchen Sie also nach diesen Möglichkeiten.</li> </ul> </li> <li>○ Es ist ganz natürlich, dass Menschen in Krisenzeiten nach Gewissheit und einfachen Erklärungen suchen und, wenn diese nicht verfügbar sind, in</li> </ul> </li> </ul>

Originale Version der GPA, 15. Januar 2026	DeepL Übersetzung, Bearbeitung durch Vorstand & BGSt
<p>tive, no matter how basic.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Accept the discomfort of uncertainty while seeking opportunities to take action within your own family and/or community, for example, supporting food delivery, checking in on colleagues, or providing information to neighbors.</li> </ul>	<p>einen Zustand der Apathie verfallen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anstelle einer „Anything goes“-Einstellung, die letztendlich zu weniger positiven Optionen führt, sollten Sie Routinen entwickeln, die sinnvoll und produktiv sind, egal wie einfach sie auch sein mögen.</li> <li>▪ Akzeptieren Sie das Unbehagen der Ungewissheit und suchen Sie gleichzeitig nach Möglichkeiten, innerhalb Ihrer eigenen Familie und/oder Gemeinschaft aktiv zu werden, z. B. indem Sie Lebensmittellieferungen unterstützen, sich nach Kolleg*innen erkundigen oder Informationen an Nachbarn weitergeben.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Youth may be particularly negatively impacted when facing geopolitical uncertainty, in that mistrust in economic and social systems aggravates their sense of agency related to change. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Check in with youth with whom you are familiar <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Send them text messages to check in, or say hello as you see young neighbors on the street</li> </ul> </li> <li>○ Help children and adolescents recognize how important they are and where they are making an impact <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Are they attending school? Are they interested in learning? Are they doing helpful things for their family? These are all positive, pro-social decisions.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugendliche können besonders stark von geopolitischer Unsicherheit betroffen sein, da Misstrauen gegenüber wirtschaftlichen und sozialen Systemen ihr Gefühl der Handlungsfähigkeit in Bezug auf Veränderungen verschärft. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nehmen Sie Kontakt zu Jugendlichen auf, die Sie kennen. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schicken Sie ihnen eine SMS, um zu fragen, wie es ihnen geht, oder grüßen Sie junge Nachbarn auf der Straße.</li> </ul> </li> <li>○ Helfen Sie Kindern und Jugendlichen zu erkennen, wie wichtig sie sind und wo sie etwas bewirken können. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gehen sie zur Schule? Sind sie am Lernen interessiert? Tun sie etwas, das ihrer Familie hilft? All dies sind positive, pro-soziale Entscheidungen.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>