



Informationen für Schülerinnen und Schüler, die ein krisenhaftes Ereignis erlebt haben

In Deinem Umfeld ist ein Ereignis passiert, bei dem Du selbst (körperlich) gefährdet warst oder das Du als Augenzeug*in erlebt hast. Vielleicht warst Du nicht direkt bei dem Ereignis dabei, sondern bist als Freund*in oder Angehörige*r betroffen.

Ein solches Geschehen wird von jedem anders verarbeitet. Einige kommen schneller darüber hinweg, andere reagieren mit psychischen oder körperlichen Symptomen. Diese typischen Reaktionen können nach dem Ereignis einige Tage, aber auch einige Wochen andauern und können sich folgendermaßen äußern:

Körperliche Erregung

Bei Gefahr reagiert der Körper durch Erstarren, Weglaufen oder Kämpfen.

Nach einem kritischen Ereignis ist es möglich, dass Dein Körper in Alarmbereitschaft bleibt, obwohl die Gefahr vorbei ist. Dein Körper reagiert dann weiterhin so, als ob er bedroht wird. Dies zeigt sich vielleicht als:

- Nervosität
- erhöhte Wachsamkeit
- Schreckhaftigkeit
- Reizbarkeit
- Schweißausbruch
- Schlafstörung
- Anspannung.

Wenn Du die ganze Zeit angespannt und unruhig bist, vielleicht sogar nicht genug schlafen kannst, kann es sein, dass du dich besonders reizbar fühlst oder wegen Kleinigkeiten die Beherrschung verlierst. Vielleicht staut sich auch Ärger bei Dir an über das, was passiert ist. Je mehr zeitlichen Abstand Du zu dem Erlebten bekommst, desto mehr sollten Reizbarkeit und Ärger auch wieder vergehen.

Ungewolltes Wiedererleben

Es ist möglich, dass plötzlich Dich das Erlebte als Ganzes oder in Teilen wieder „überfällt“ („flash-backs“, nächtliche Träume). Vielleicht kommen Dir unerwartet Bilder, Geräusche oder Gerüche in den Kopf und Du erlebst die gleichen körperlichen Empfindungen (Wärme, Kälte, Schmerz, ...), die gleichen Gedanken und Gefühle noch einmal.



Vermeidung

Die körperliche Erregung und das ungewollte Wiedererleben können sehr belastend wirken. Deshalb versuchen viele Betroffene, sie „in den Griff zu bekommen“, indem sie alles vermeiden, was sie an das kritische Ereignis erinnert. Das können Orte, Gegenstände, Situationen oder Personen sein, die mit dem Erlebnis verbunden sind. Möglicherweise versuchst Du auch, die Erinnerung und Gedanken daran zu unterdrücken.

Die Vermeidung ist ein Versuch, Dich vor Dingen zu schützen, die Dir jetzt gefährlich erscheinen. Es hilft Dir zunächst, Belastungen zu verringern. Langfristig ist es besser für dich, wenn Du versuchst, anders mit den Erinnerungen umzugehen. Hierbei können Dich psychologische Fachkräfte unterstützen.

Gefühlstaubheit, innere Leere

Die Gedanken an das krisenhafte Ereignis lösen oft ein Gefühl der Entfremdung und Unwirklichkeit aus. Vielleicht erlebst Du Dich „wie im falschen Film“, losgelöst von Deiner Umgebung, und Deine Gefühle sind „wie betäubt“. Vielleicht denkst Du, die anderen können Dich nicht verstehen, weil sie nicht das Gleiche durchgemacht haben und ziehst Dich deshalb von ihnen zurück.

Konzentrationsschwierigkeiten

Dein Gehirn strengt sich an, mit dem belastenden Ereignis fertig zu werden und die Erinnerungen „aus dem Kopf zu bekommen“. Daher kann Dir manchmal die Kraft fehlen, Dich auf andere Dinge zu konzentrieren.

Ängste

Ein krisenhaftes Erlebnis wird oftmals mit einem starken Gefühl der Bedrohung und Ängsten verbunden. Diese Ängste können durch bestimmte Auslöser (Ort des Geschehens, bestimmte Personen, ...), die Dich an das Ereignis erinnern, wieder hervorgerufen werden. Manchmal reichen auch sehr entfernte Reize (Farbe, Geruch, Ton), um das Gefühl der Gefahr wieder auszulösen. Durch das Erlebnis hast Du ein erhöhtes Gespür für Gefahren entwickelt. Es kann einige Zeit dauern, bis Du wieder zu unterscheiden lernst, was sicher ist und was nicht. Dann nehmen auch die Ängste und das Gefühl der Unsicherheit wieder ab.

Beachte

Diese Reaktionen auf starke Belastungen können auftreten, aber sie müssen es nicht. Wenn sie eintreten, sollte Dich das nicht beunruhigen, denn Deine Gefühle, Gedanken und körperlichen Reaktionen sind typische, normale Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis.



Was kannst Du jetzt tun?

Auch wenn die Ungewissheit über die Zukunft noch anhalten sollte, Vieles neu ist und erst einmal bleibt, sollte dein Tagesablauf nach Möglichkeit kleine, aber dennoch wiederkehrende Gewohnheiten haben. Überlege was dir gut tun würde und spricht mit den Menschen aus deiner Umgebung darüber...

Es ist in Ordnung, immer wieder über das Erlebte reden zu wollen. Fühle dich aber nicht dazu gezwungen. Vielleicht kannst du nur wenig auf einmal sagen und möchtest nicht weiter sprechen. Wenn dies der Fall ist, sage es.

Verweile möglichst nicht in langen Grübeleien. Gute, anregende Erlebnisse sind die beste Reaktion auf schlechte Erlebnisse.

Schaffe geeignete Ablenkungen durch Aktivitäten, die dir angeboten werden. Manchmal tut es gut eine Aufgabe zu übernehmen, aber achte darauf, dass diese für dich zu bewältigen ist. Vielleicht hast du Hobbies, die dir ermöglicht werden können. Oder die Vorbereitungen auf das schulische Lernen könnten helfen.

Sprich aktiv darüber, welche Bedürfnisse du wahrnimmst. In einer nicht alltäglichen Situation können sich die Bedürfnisse verändern. Dann wäre es wichtig, sich dazu auszutauschen, was gerade im Moment guttut.

Vermeide gerade in der ersten Zeit nach dem belastenden Ereignis möglichst weitere Aufregung. Schütze dich selbst vor zusätzlichen belastenden Bildern und Informationen, die du im Netz erhältst. Solltest du die Möglichkeit haben Filme zu sehen, gönne Dir angenehme Bilder und Handlungen.

Versuche deine Freizeit körperlich aktiv zu gestalten. Denn Bewegung baut Übererregungen ab, sorgt für eine gesunde Ermüdung und verringert Schlafstörungen.

Wenn andere Personen oder Pressevertreter Dich auf das Ereignis ansprechen, dann rede nur mit ihnen, wenn Du das möchtest. Ansonsten lehne deutlich ab.

Wenn Du unter den oben beschriebenen Reaktionen vier Wochen nach dem kritischen Ereignis immer noch leidest und Dir das die Rückkehr in einen als sicher erlebten Alltag erschwert, dann sprich eine vertraute Person an oder melde Dich bei

- Deiner Klassenlehrerin/ Deinem Klassenlehrer
- Der zuständigen Schulpsychologin/ dem zuständigen Schulpsychologen (Erreichbarkeit im Sekretariat)
- Deiner Ärztin/ Deinem Arzt.