

Was Angehörige, Freundinnen und Freunde tun können:

Bieten Sie Betroffenen Unterstützung an, aber nehmen Sie ihnen nicht zu viel ab. Ermuntern Sie zu eigener Aktivität.

Weitere Hilfen:

- Zeit mit den Betroffenen verbringen
- Hilfe und ein offenes Ohr anbieten
- Zuhören
- Rückzugsmöglichkeiten schaffen
- Möglichkeiten finden, Wut und Ärger angemessen auszudrücken
- Alltagsroutinen beibehalten
- Sicherheit vermitteln



Ansprechpartnerinnen und -partner in der Schule

Klassenlehrerin / Klassenlehrer

Beratungslehrerin / Beratungslehrer

Vertrauenslehrerin / Vertrauenslehrer

Schulsozialarbeiterin / Schulsozialarbeiter

Sekretariat der Schule

Die aktuelle Telefonnummer Ihrer
Ansprechperson im Schulpsychologischen
Dienst finden Sie unter:

www.schulpsychologie.schulaemter.de

Herausgeber: THEMATISCHER ARBEITSKREIS KRISENINTERVENTION & PSYCHOSOZIALE NOTFALLVERSORGUNG
SCHULPSYCHOLOGISCHER DIENST THÜRINGEN, September 2020, Bilder: panthermedia | beiveinne, serezhny, Goodluz, reewungjuner

Schulpsychologischer Dienst Thüringen

**Erste Hinweise für Schülerinnen,
Schüler, Eltern und Lehrkräfte
sowie deren Angehörige nach
Notfällen**



www.schulpsychologie.schulaemter.de



Notfallsituationen: Ein belastendes Ereignis

Wenn Schulgemeinschaften ein schwieriges Ereignis erleben, zeigt es sich, dass jeder Mensch seine eigenen Strategien hat, mit Stress und Belastungen umzugehen. So kann es jetzt oder später zu starken emotionalen und/oder körperlichen Reaktionen kommen.

Dies sind normale Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis.

Manchmal treten Stressreaktionen sofort auf, manchmal erst nach Stunden oder einigen Tagen. Eine solche Zeitverzögerung ist normal.

Das Auftreten und die Dauer dieser Veränderungen ist individuell sehr verschieden – je nachdem, wie belastend der oder die Betroffene das Ereignis selbst empfunden hat.

In der Regel bewältigen die Betroffenen das Erlebte nach einiger Zeit selbst. Mit Verständnis und Unterstützung von Angehörigen, Freundinnen und Freunden gehen die Reaktionen rascher zurück. Es kann aber auch hilfreich sein, professionelle Unterstützung von Ärztinnen, Ärzten, Psychologinnen, Psychologen oder Seelsorgenden in Anspruch zu nehmen.



Typische Stressreaktionen

Folgende Stressreaktionen nach sehr belastenden Ereignissen sind normal und können gehäuft auftreten:

Körper

- ▶ Erschöpfung
- ▶ Müdigkeit
- ▶ Übelkeit
- ▶ Benommenheit
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ Schlaflosigkeit

Gedanken

- ▶ Nervosität
- ▶ Konzentrationsschwierigkeiten
- ▶ sich aufdrängende Erinnerungen an das Erlebte
- ▶ Alpträume
- ▶ Unsicherheit
- ▶ Erhöhte Wachsamkeit

Gefühle

- ▶ Angst, Panik
- ▶ Niedergeschlagenheit
- ▶ Wut
- ▶ Hilflosigkeit
- ▶ Schuldgefühle
- ▶ Stimmungsschwankungen

Verhalten

- ▶ sich zurückziehen
- ▶ Schweigen
- ▶ plötzliches Weinen
- ▶ Appetitverlust oder -zunahme
- ▶ Unruhezustände
- ▶ Gereiztheit

Einige Hilfen zur eigenen Stressbewältigung

- ▶ regelmäßig und ausreichend essen und trinken
- ▶ ausreichend schlafen
- ▶ Dinge tun, die einem selbst gut tun
- ▶ Zeit mit anderen gemeinsam verbringen
- ▶ mit anderen über das Erlebte sprechen
- ▶ gewohnte, alltägliche Dinge tun
- ▶ Gefühle zulassen und ausdrücken – nicht unterdrücken
- ▶ Gedanken und Erinnerungen an das Ereignis zulassen – sie nehmen nach einiger Zeit ab und verschwinden später
- ▶ körperliche Bewegung (z. B. Spazieren gehen)

