

Merkblatt für Schülerinnen und Schüler, die einen Notfall erlebt haben

In Deinem Umfeld ist ein Mitschüler verstorben. Vielleicht bist du als Freund/ Freundin, Angehöriger/ Angehörige oder als Klassenmitglied betroffen. Ein solches Erlebnis wird von jedem unterschiedlich verarbeitet. Die einen kommen schneller darüber hinweg, andere reagieren darauf mit psychischen oder körperlichen Beschwerden. Diese typischen Reaktionen können einige Tage bis zu einigen Wochen nach dem Ereignis andauern und äußern sich häufig folgendermaßen:

Körperliche Erregung

Bei Gefahr wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Nach einem traumatischen Erlebnis ist es möglich, dass der Körper in Alarmbereitschaft bleibt, obwohl die Gefahr vorbei ist. Der Körper reagiert weiterhin so, als ob er bedroht wird und dies zeigt sich meist in

- Nervosität
- erhöhter Wachsamkeit
- Schreckhaftigkeit
- Reizbarkeit
- Schweißausbrüchen
- Schlafstörungen
- Anspannung

Das bedeutet: wenn Du die ganze Zeit angespannt und unruhig bist, fühlst Du Dich reizbar, besonders, wenn Du nicht genug Schlaf bekommst. Das kann sich z.B. so auswirken, dass man einen nahe stehenden Menschen (ungerechterweise) anfaucht oder aus kleinen Gründen die Beherrschung verliert. Der Ärger, der sich manchmal aufstaut, kann auch daher kommen, dass Du es ungerecht findest, dass gerade Dir so was passiert ist. Je mehr Abstand Du zu dem Ereignis bekommst, desto mehr verschwinden Reizbarkeit und Ärger auch wieder.

Ungewolltes Wiedererleben

Das Erlebte „überfällt“ Dich plötzlich als Ganzes oder in Teilen wieder (plötzlich im Wachzustand oder in nächtlichen Träumen). So kommen Dir vielleicht 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 sein und deswegen versuchen viele Menschen dies in den Griff zu bekommen, indem sie alles vermeiden, was sie an das traumatische Erlebnis erinnert. Vielleicht vermeidest Du daher Orte, Gegenstände, Situationen oder Personen, die mit dem Erlebnis verbunden sind und möglicherweise versuchst Du auch die Erinnerung und Gedanken daran zu unterdrücken.

Die Vermeidung ist ein Weg, um Dich vor Dingen zu schützen, die Dir jetzt gefährlich erscheinen. Es hilft Dir, *kurzfristig* Belastungen zu verringern, aber *langfristig* ist es besser, wenn Du andere Wege benutzt, um mit den Erinnerungen umzugehen. Hierbei können Dich psychologische Fachkräfte unterstützen.

Gefühlstaubheit, innere Leere

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

Konzentrationsschwierigkeiten

Dein Gehirn versucht, mit dem traumatischen Erlebnis fertig zu werden und die Erinnerungen aus dem Kopf zu bekommen. Das kostet viel Anstrengung, so dass Du nicht soviel geistige Kraft wie normalerweise hast, um Dich auf andere Dinge zu konzentrieren.

Ängste

Das Ereignis, das Du erlebt hast, ist mit einem starken Gefühl der Bedrohung und damit auch mit Ängsten verbunden gewesen. Diese Ängste können durch bestimmte Auslöser, die an das Ereignis erinnern, wieder hervorgerufen werden, z.B. wenn Du an den Ort des Geschehens zurückkommst oder bestimmte Personen triffst. Manchmal reichen auch sehr entfernte Reize wie eine bestimmte Farbe, ein bestimmter Geruch oder Ton aus, um das Gefühl der Gefahr wieder auszulösen. Durch das Erlebnis hast Du ein erhöhtes Gespür für Gefahren entwickelt und es dauert einige Zeit, bis Du wieder unterscheiden lernst, was sicher ist und was nicht. Dann nehmen auch die Ängste und das Gefühl der Unsicherheit wieder ab.

Alle diese Reaktionen auf starke Belastungen können auftreten, aber sie müssen es nicht. Du brauchst also nicht auf sie zu warten. Wenn sie eintreten, sollte Dich das nicht beunruhigen, denn:

Deine Gefühle, Gedanken und körperlichen Reaktionen sind vollkommen normal. Sie sind normale Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis.

Was kannst Du jetzt tun?

- Gönn Dir Entspannung: höre Musik, die Du magst, oder stelle Dir angenehme Bilder oder Situationen vor.
- Bemühe Dich, Dein Leben weiter aktiv zu gestalten. Beschäftige Dich sowohl mit schulischem Lernen als auch mit Deinen Hobbys.
- Gehe Deinen Freizeitaktivitäten nach und betätige Dich körperlich, um Dich abzureagieren.
- Sprich über das Erlebte mit Personen Deines Vertrauens (Eltern, Freunde usw.). Sag ihnen, dass Dir das Sprechen darüber hilft.
- Überlege, ob Du das Erlebte in irgendeiner Form aufschreiben möchtest.
- Sollten andere Personen oder Vertreter der Medien Dich auf das Ereignis ansprechen, gib nur Auskunft soweit Du dies willst. Du kannst auch deutlich sagen, dass Du das nicht willst.

Wenn Du unter den oben beschriebenen Reaktionen vier Wochen nach dem traumatischen Erlebnis immer noch heftig leidest und Dir das die Rückkehr in den normalen Alltag erschwert, dann sprich eine Person deines Vertrauens an oder melde Dich bei

- Deiner Klassenlehrerin/Deinem Klassenlehrer
- Bei dem zuständigen Schulpsychologen/der Schulpsychologin (Erreichbarkeit über das Sekretariat)
- Deiner Ärztin/ Deinem Arzt