

Merkblatt für Angehörige nach psychisch belastenden Ereignissen

Im Umfeld Ihres Kindes ist ein Mitschüler verstorben.

Ein solches Erlebnis wird von jedem unterschiedlich verarbeitet. Die einen kommen schneller darüber hinweg, andere reagieren darauf mit psychischen oder körperlichen Symptomen.

Extremstress wirkt sich auf körperliche Vorgänge, Gedanken und Gefühle aus. Die Informationsverarbeitung funktioniert vorübergehend nicht wie gewohnt. Auf der psychologischen Ebene antwortet das informationsverarbeitende System mit einer akuten Stress- oder Belastungsreaktion:

Die akute Belastungsreaktion ist eine normale Reaktion auf eine unnormale Situation.

Vorübergehend normal sind:

- äußere und innere Unruhe
- Weinen
- intensives Erinnern des belastenden Ereignisses als ganzes oder in Teilen („flash backs“)
- Konzentrationsstörungen
- Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen und Hochschrecken
- traurige oder bedrückte Stimmung
- körperliche Beschwerden (z.B. Bauchweh, Durchfall, ...) Appetitlosigkeit
- Teilnahmslosigkeit, „Gefühl des Betäubtseins“

Diese typischen Reaktionen können nach einem psychisch belastenden Erlebnis auftreten und einige Tage bis zu einigen Wochen nach dem Ereignis andauern. Sie sollten aber mit der Zeit weniger werden.

In dieser Zeit helfen folgende Maßnahmen:

- Herstellen der gewohnten Alltagsnormalität.
Oft vermitteln uns gewohnte Kleinigkeiten oder Alltagsabläufe ein vertrautes Gefühl. Das, was wir unter dem Begriff „Zuhause“ verstehen, setzt sich aus solchen Vertrautheiten und Gewohnheiten zusammen. Beim Durchleben einer psychischen Erschütterung ist das „Zuhause“ ein ganz wichtiger Schutzfaktor, weil man hier Ruhe und Sicherheit findet. In dieser Situation hilft uns ein gutes Zuhause, die Alltagsnormalität bewusst wieder herzustellen und diese zur Erholung zu nutzen.
- In den ersten Tagen nach dem Ereignis wenig Platz für Grübeleien oder Leiden lassen.
- Geeignete Ablenkungen durch angenehme Erlebnisse schaffen.
- Den Betroffenen nach seinen Bedürfnissen fragen und ihn bei der Tagesorganisation unterstützen. In nicht alltäglichen Situationen kann man sich nicht unbedingt darauf verlassen, dass das, was normalerweise gut und richtig ist, jetzt auch so ist. Besser ist es, sich abzusprechen, um herauszufinden, was den Betroffenen in dieser Situation gut tut.

- Zeit gemeinsam verbringen und sich für Gespräche bereit halten, möglichst Zeit für gemeinsame Mahlzeiten einplanen. Gemeinsam Zeit zu verbringen kann sehr gut tun. Nimmt man sich Zeit, kann man mehr voneinander erfahren. Zwanglos ergeben sich so Möglichkeiten, miteinander zu reden. Gerade das Gespräch über das belastende Erlebnis hilft dem Betroffenen, seine Gedanken zu ordnen und zu klären. Oft reicht zugewandtes und geduldiges Zuhören. Das Bedürfnis, wieder und wieder darüber zu reden, kann die Familienangehörigen und Freunde durchaus mit belasten und ihre Geduld strapazieren. Daher muss besprochen werden, was diesbezüglich in Ordnung ist und was nicht. Allerdings lohnt sich die Geduld beim Zuhören, denn der Betroffene hört normalerweise von selbst mit diesem Thema auf, wenn er es ausreichend „durchgekaut“ hat.
- Durch Tagesplanung Klarheit und Sicherheit schaffen. Vertraute Menschen können dem Betroffenen wohl am besten Geborgenheit und Sicherheit geben. Dabei ist durchaus nicht die so genannte „heile Welt“ gemeint, sondern der ganz normale Beziehungsalltag. Natürlich sollte in den ersten Tagen nach einem erschütternden Erlebnis nicht unbedingt weitere Aufregung herrschen. Es sollte Rücksicht genommen werden, und Konflikte und Streitthemen sollten für einige Tage möglichst wenig thematisiert werden.
- Sport und aktive Freizeit
Sport baut Übererregung ab, sorgt für eine gesunde Ermüdung und trägt zu einem erholsamen Schlaf bei. Gute und anregende Erlebnisse sind das beste Gegengewicht gegen die schlechten Erlebnisse. Gute Erlebnisse machen spürbar, dass es nun wieder „gut geworden“ ist, bzw. dass das Leben auch gute Seiten bereit hält. Angenehm verbrachte Zeit hält vom belastendem Grübeln und negativen Gefühlen ab.

Diese Maßnahmen vermitteln dem Betroffenen das Gefühl, akzeptiert und angenommen zu werden und geben ihm emotionalen Schutz und Sicherheit, den er jetzt mehr als sonst benötigt.

Sollten die Beschwerden anhalten, sollten Sie sich in jedem Falle wieder melden bei:

- Der Klassenlehrerin/ dem Klassenlehrer Ihres Kindes
- Bei der zuständigen Schulpsychologin/ dem Schulpsychologen (Erreichbarkeit über das Sekretariat)
- Ihrem (Kinder-) Arzt/ Ihrer (Kinder-) Ärztin