

## **Tipps für betroffene Schüler**

### **für die Tage nach einem belastenden Ereignis**

- Du bist normal und hast normale Reaktionen - mach Dich nicht selber verrückt.
- Es ist normal, wenn Du Dich schlecht fühlst -es ist hilfreich, wenn Du darüber mit anderen redest
- Wenn Du nachts nicht schlafen kannst, kann es gut sein, in diesen Stunden Deine Erfahrungen in ein Tagebuch zu schreiben.
- Rede mit Menschen - Erzählen ist eine wirksame Heilmethode.
- Intensive Gedankenarbeit, Alpträume und sich aufzwingende Erinnerungen sind normal. Versuche nicht, sie wegzudrücken. Sie werden mit der Zeit weniger werden und verschwinden
- Sieh zu, dass Du viel Ruhe bekommst.
- Iß regelmäßig und ausgewogen, auch wenn Du keinen Hunger hast.
- Teil dir Deine Zeit ein - lass dich nicht hängen.
- Tue Dinge, die Dir gefallen.
- Führe so gut wie möglich dein normales Leben weiter.
- Versuche nicht, Deine Gefühle mit Alkohol oder anderen Drogen zu mildern - sie kommen wieder.
- Fäll jetzt keine großen Entscheidungen
- Den täglichen kleinen Entscheidungen solltest Du nicht ausweichen. So behältst Du die Kontrolle über Dein Leben. Wenn Dich z.B. jemand fragt, was Du essen willst, solltest Du antworten, auch wenn es Dir eigentlich egal ist.
- Sport und Fitness-Training in den nächsten 1-2 Tagen kann etliche der körperlichen Stressreaktionen mildern und dämpfen.
- Bleib in Kontakt mit anderen - Du bist den anderen nicht egal!
- Verbringe Zeit mit anderen Menschen.
- Hilf Deinen Kameraden, indem Du schaust, wie es den anderen geht und indem ihr über Eure Gefühle redet.
- Denke daran, dass auch die Menschen in Deiner Umgebung ihren Stress haben.

### **Für Freunde und Familienmitglieder**

- Das Wichtigste, das Ihr tun könnt, ist Zeit mitbringen und zuhören.
- Wenn Ihr nicht gefragt werdet, bietet von Euch aus an, dass Ihr da seid und zuhören könnt.
- Achtet zusammen mit Euren Bekannten in dieser Zeit besonders auf persönliche Sicherheit.
- Helft bei den täglichen Arbeiten wie sauber machen, kochen, auf die Kinder aufpassen.
- Nehmt Ärger oder Stimmungsschwankungen nicht persönlich.
- Erzählt Euren Bekannten nicht, dass es noch schlimmer hätte sein können. Das ist kein Trost. Versichert ihnen, dass Ihr mit ihnen leidet, Ihr Euch bemüht, sie zu verstehen und Ihr ihnen helfen wollt.