

Schulpsychologische Informationsmaterial für Eltern nach einer Krise

Im Folgenden möchten wir Sie über die verschiedenen, individuell variierenden Reaktionen in den Tagen und Wochen nach einem belastenden Ereignis informieren. Nach einem außergewöhnlichen Ereignis sind ungewöhnliche Reaktionen möglich. Hierbei handelt es sich nicht um eine Fehlfunktion oder eine Störung, sondern um eine Schutzfunktion, die dem Körper ermöglicht handlungsfähig zu bleiben. Erst wenn diese Symptome nach einer längeren Zeit (4-6 Wochen) nicht abklingen, besteht die Gefahr einer Erkrankung, die die Inanspruchnahme fachlicher Hilfe erfordert.

Physische Symptome:

- Schwindel, Schwächegefühl
- Erhöhter Blutdruck
- Schüttelfrost
- Müdigkeit
- Muskel-, Nervenzucken
- Hyperventilation
- Taubheitsgefühl
- Gefühl nicht im eigenen Körper zu sein

Psychische Symptome:

- Angst
- Gefühllosigkeit, emotionale Taubheit
- Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme
- Verwirrung
- Eingeschränkte Wahrnehmung
- Konzentrationsschwäche
- Unfähigkeit sich an Teile des Erlebten zu erinnern
- Sich aufzwingende Wiedererinnerungen

Verhaltensveränderungen:

- Abkapseln, Rückzug
- Gereiztheit, Aggressivität
- Hektik, Ruhelosigkeit
- Hunger, Appetitlosigkeit
- Überempfindlichkeit
- Starke Schreckreaktion

Unterstützungsmöglichkeiten:

Positive Beschäftigung (Sprechen Sie mit dem/der Schülerin darüber, was ihm/ihr guttut)

Soziale Netzwerke aktivieren

Körperliche Bewegung

Gesprächsangebote

Verständnis zeigen

Tagesstruktur (konkrete Planung des Tages / Wochenendes mit schönen Ereignissen, das gibt Sicherheit und verhindert Phasen des Nichtstuns, in denen schwierige Gedanken auftreten können)

Bei dysfunktionalen Bewältigungsstrategien (Alkohol etc. Alternativen anbieten und Eingrenzen)