

## Informationen zum Umgang mit Notfallsituationen

### Wie reagieren Menschen auf eine stark belastende Notfallsituation?

Kinder und Jugendliche reagieren auf ein und dieselbe Notfallsituation anders:

- Einige verweigern schulische Leistungsanforderungen.
- Andere reagieren aggressiv und leicht reizbar.
- Wieder andere zeigen sich unkonzentriert, können ihre normalen Leistungen nicht mehr wie gewohnt abrufen. und zeigen.
- Auch die Äußerung von Kopf- oder Bauchschmerzen und eine Weigerung, in die Schule zu gehen, kommen vor.
- Einige wirken nach außen hin besonnen und unauffällig.
- Andere wirken vielleicht kühl und unbeteiligt.
- Wieder andere reagieren mit Angst, sind angespannt, nervös oder extrem schreckhaft.
- Manche ziehen sich zurück und vermeiden ihre normalen Kontakte zu anderen Menschen.

**Alle diese unterschiedlichen Verhaltensweisen sind zunächst einmal „ganz normale Reaktionen auf das unnormale Ereignis“ und legen sich in der Regel innerhalb von drei bis vier Tagen wieder.**

### Ursache: Ein altes Notfallprogramm im Menschen

Die unterschiedlichen Stressreaktionen können entstehen, weil im Körper von Menschen in Notfallsituationen Stresshormone ausgeschüttet werden. Dies ist ein „**altes Notfallprogramm**“. Es sollte bewirken, dass Menschen in Notfallsituationen schnell auf die bedrohliche Situation reagieren und sich in Sicherheit bringen.

Die Stresshormone können im Körper verschiedene Reaktionen bewirken:

- Die Aufmerksamkeit richtet sich stark auf das stressauslösende Ereignis (denn nichts Anderes ist in einer bedrohlichen Situation wichtig).
- Die Situation wird überstark bedrohlich und gefährlich wahrgenommen (das soll den Impuls auslösen, sich schnell in Sicherheit zu bringen).
- Die Muskeln spannen sich an, der Herzschlag erhöht sich, die Hände und andere Körperstellen beginnen zu schwitzen (dies sollte ausreichend Muskelkraft zur Flucht oder Verteidigung in Notfallsituationen bereitstellen).
- Das eigene Sicherheitsbedürfnis steigt stark an, Nähe von anderen Menschen wirkt unangenehm oder kann zusätzlich als bedrohlich empfunden werden (damit ich mich im Notfall nicht mit weiteren, vielleicht ja gefährlichen, Situationen befassen muss).
- Die Fähigkeit zum Denken und Abwägen ist stark eingeschränkt (denn in einer gefährlichen Situation sollten die Menschen nicht lange nachdenken sondern schnell handeln).

Diese Reaktionen sind also ganz normale erste Reaktionen.

## **Wie können Sie als Erwachsene gut mit Kindern oder Jugendlichen (KuJ) umgehen, die solche Reaktionen zeigen?**

- Machen Sie sich zunächst klar: alle diese Ausdrucksformen von Stress sind in Ordnung.
- KuJ, die sich scheinbar wie immer verhalten, wirken auf Erwachsene oft gefühllos. Sie verarbeiten das Ereignis aber einfach anders und brauchen für sich diesen Schutz. Zeigen Sie Verständnis!
- Je nach Alter und Entwicklungsstand können KuJ auch ungewöhnliches Verhalten zeigen oder ungewöhnliche Fragen stellen. Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern.
- Es ist normal, wenn KuJ mehrfach dieselben Fragen stellen. Sie brauchen wiederholt ihre Erklärungen, um das Ereignis gedanklich einordnen und somit verarbeiten zu können.
- Reagieren Sie auf die Fragen der KuJ ehrlich und sofort. Geben Sie ruhig zu, dass Sie auch nicht auf alles eine Antwort finden.
- Bieten Sie den KuJ ein Gespräch an. Akzeptieren Sie aber, wenn sie (jetzt) nicht mit Ihnen sprechen möchten. Vielleicht gibt es andere vertraute Personen, mit dem sie lieber sprechen möchten.
- Vielleicht ist es für die betroffenen KuJ hilfreich, wenn Sie erzählen, welche Erfahrungen Sie als Kind oder Jugendliche(r) mit Notfallsituationen gemacht haben und was ihnen in dieser Situation geholfen hat.
- Überlegen Sie gemeinsam mit den KuJ, was ihnen bei Stress, Unsicherheit oder Angst hilft, damit es ihnen wieder bessergeht.
- Halten Sie, soweit wie möglich, an der gewohnten Alltagsstruktur fest. Sie geben den KuJ so ein wichtiges Signal, dass es auch in dieser besonderen Situation einen verlässlichen und gewohnten Alltag gibt. Das gibt den KuJ Sicherheit.
- Ermutigen Sie die KuJ, sich abzulenken. Geben Sie ihnen die Erlaubnis, durch Sport, Hobbies oder das Treffen von Freunden etwas Gutes für sich zu tun. Dies ist wichtig, weil KuJ manchmal ein schlechtes Gewissen haben, in so einer dramatischen Situation auch gute Momente zu haben.

## **Wer kann Sie und betroffene Kinder und Jugendliche noch unterstützen?**

Sollte Ihr Kind auch nach mehreren Wochen noch deutlich belastet erscheinen, suchen Sie sich professionelle Hilfe. Unterstützungsangebote können Ihnen die Beratungslehrkräfte oder die Fachkräfte der Schulsozialarbeit der Schule aufzeigen.

## **Unterstützung am Telefon oder online, auch in ukrainischer Sprache**

### **Kinder- und Jugendnottelefon**

Telefon: 1161111, Internet: <https://www.nummergegenkummer.de>

### **Elternnottelefon**

Telefon: 0800-1110550, Internet: <https://www.nummergegenkummer.de/elternberatung/>

### Helpline Ukraine

☎ 0800 500 225 0, <https://www.nummergegenkummer.de/uk/helpline-ukraine/>

Телефонна консультація українською та російською мовами для дітей, підлітків, батьків та інших членів родини з понеділка по п'ятницю з 14:00 до 17:00. Анонімно та безкоштовно по всій Німеччині.