

Wie können sich Kinder und Jugendliche selbst helfen?

Generell gilt, dass es in der ersten Zeit nach einem Ereignis sinnvoll ist, einen *normalen Tagesablauf mit den alltäglichen Routinen* beizubehalten. Auch wenn es banal erscheint, Essen, Trinken und Schlafen sind wichtig, um den Körper nicht noch weiter aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Rückkehr in den Alltag gibt Sicherheit. Es ist also sinnvoll, in die Schule zu gehen oder seinen Hobbies nachzugehen, auch wenn das im Moment keinen Spaß macht und als Belastung erscheint. Besonders hilfreich ist es, Zeit mit Personen zu verbringen, die man gern hat und die einem Trost und Unterstützung geben können. Das können Eltern und Großeltern, aber auch Freunde und Lehrer sein. *Angenehme Dinge*, wie etwa Sport treiben, spazieren gehen, lesen, Musik hören, Tagebuch schreiben usw., können einem die Rückkehr in den Alltag erleichtern. Viele Menschen erleben es als hilfreich, über das Ereignis und die eigenen Gefühle zu sprechen. Dabei kann man erleben, dass sich die Gefühle beim Erzählen manchmal ändern. Das gehört zur Verarbeitung eines traumatischen Ereignisses dazu. Wenn man über mehrere Tage hinweg das Gefühl hat, neben oder über sich zu stehen, oder die Umwelt als unwirklich zu erleben, gleichzeitig die körperliche Übererregung nicht nachlässt und auch die Wiedererlebenssymptome nicht weniger werden, sollte man professionelle Hilfe suchen.

Es gibt aber auch eine Reihe von Verhaltensweisen, die nicht helfen und die möglicherweise das Ganze noch verschlimmern. Dazu gehört es, sich mit Drogen oder Alkohol zu betäuben, übermäßig fernzusehen oder übermäßig Computer zu spielen, übermäßig viel zu arbeiten, zu viel oder zu wenig zu essen, sich gewaltsam abzureagieren (auch gegen sich selbst). Ebenso ungünstig ist es, sich von Familien und Freunden zurückzuziehen, Dinge und Tätigkeiten zu vermeiden, die einen an das Geschehen erinnern, und es zu vermeiden, über das Ereignis zu sprechen. Weiterhin ist es ungünstig sich über die Medien, wie die Nachrichten oder im Austausch mit anderen Betroffenen, noch weitere Details des Erlebnisses zu beschaffen. Kurz gesagt: Ein bisschen Ablenkung ist in Ordnung, aber ein Zuviel ist problematisch, weil es die Verarbeitung stört.

Zusammenfassung:

Hilfreich ist es

- Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen,
- den früher üblichen Tagesablauf beizubehalten,
- ausreichend zu essen, zu trinken und zu schlafen,
- angenehme Dinge zu unternehmen und
- über das Ereignis und die eigenen Gefühle zu reden.

Nicht hilfreich ist es

- Alkohol und Drogen zu nehmen,
- übermäßig fernzusehen, Computer zu spielen,
- sich selbst und andere zu verletzen,
- Dinge und Tätigkeiten zu vermeiden, die einen an das Ereignis erinnern.