

SO KANNST DU ANDEREN HELFEN:

- Zeit nehmen für die Trauer
- zuhören
- Gefühle ernst nehmen

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann sehr viel dazu beitragen, dass die Betroffenen mit dem Erlebten besser zurecht kommen und ihren Alltag bewältigen können. Oft hilft bereits die Erfahrung, nicht allein zu sein.

HIER BEKOMMST DU HILFE

... wenn Du gar nicht mehr weiter weißt:

Krisendienst Horizont Hilfe bei Suizidgefahr
Hemauer Str. 8 · 93047 Regensburg
Tel 0941-5 81 81

www.nummergegenkummer.de/kinder-jugendtelefon.html

Anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz:
montags - samstags · von 14 - 20 Uhr

www.jugendnotmail.de



HILFE

für Schülerinnen und Schüler
bei Tod und Trauer

Zuhören. Da sein. Begleiten.



KRISENSELSORGE IM SCHULBEREICH (KiS)

Mit diesem Faltblatt möchten wir dir einige Hinweise mitgeben, die in deiner Situation hilfreich sein können.

Belastende Ereignisse werden auf sehr unterschiedliche Weise bewältigt.

Verschiedene **körperliche und seelische Schwierigkeiten** können auftreten, **verschwinden aber meistens nach vier Wochen** wieder.

REAKTIONEN KÖNNEN Z.B. SEIN:

- man will Orte, Begegnungen usw., die an das schreckliche Ereignis erinnern, vermeiden
- Bilder, Gedanken, Geräusche, Gerüche..., die dir nicht aus dem Kopf gehen
- Alpträume
- Schlafstörungen
- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren
- Aggressivität, Schreckhaftigkeit, Nervosität
- Gleichgültigkeit, Teilnahmslosigkeit
- Angst, Wut
- große Traurigkeit
- lebensmüde Gedanken
- Essstörungen

All das ist denkbar,
es sind völlig normale Reaktionen.
Sollten sie nach vier Wochen weiter anhalten,
dann hol dir Rat von einem Arzt oder einer
Beratungsstelle.

