



Tipps, um zur Ruhe zu kommen:

Überlege, was Dir bisher immer Freude bereitet hat. Oder womit Du Dich ablenken und entspannen konntest. Diese Dinge helfen Dir auch jetzt. Nutze sie für Dich.

Triff Dich mit Menschen, mit denen Du gerne Zeit verbringst.

Vielleicht hast Du Lust auf einen Film im Kino.

Oder womöglich macht Dir ein Ausflug Freude. Vielleicht etwas mit Tieren?

Hilfreich ist auch, bald zum Alltag zurückzukehren.

Regelmäßige und feste Termine bieten Dir Halt. Wie zum Beispiel der Schulbesuch. Oder das Training im Sportverein.

Mach das, was Du früher auch getan hast.

Es wird Dir im Notfall helfen!



Das freiwillige Kinderkrisen-Team vom Roten Kreuz erreichst Du über die Rettungsleitstelle unter der Notrufnummer **112** oder über die Homepage des DRK unter **www.drk-rv.de**

Ansprechpartner:in sind Frau Ulrike Schmid und Herr Michael Schulz.



Lass Dir helfen!

Ein Ratgeber für Kinder und Jugendliche nach einem Unglücksfall



Melde Dich, wenn Du Hilfe brauchst!

Eltern, Verwandte und Lehrkräfte wissen oft Rat

Natürlich helfen Dir Deine Eltern, Verwandte sowie Lehrerinnen und Lehrer. Sie können Unterstützung von Menschen für Dich organisieren, die beruflich anderen bei Krisen helfen und viel Erfahrung haben.

Unterstützung für Kinder und Jugendliche bieten folgende Stellen:

www.startyourway.de

www.u25-deutschland.de



Hilferuf per Mail:

<https://www.drs.de/ansicht/Artikel/hilferuf-per-mail-fuer-junge-menschen.html>

www.nummergegenkummer.de

Kinder- und Jugendtelefon:

116111 oder 0800 1110333

Hilfe gegen Missbrauch:

www.brennessel-ravensburg.de

Melde Dich, wenn Du Hilfe brauchst!



DRK-Kreisverband Ravensburg e.V.

Ulmer Straße 95
88212 Ravensburg

Tel.: 0751/ 56061-0

Fax: 0751/ 56061-49

info@rotkreuz-ravensburg.de



Stand: 12/2023

Etwas Schlimmes ist passiert

Leider gibt es immer wieder Krisen, Notfälle, Unglücke.

Sehr oft sind davon neben Menschen auch Gebäude oder Tiere betroffen. Schlimme Ereignisse hinterlassen immer großen Schmerz. Schock und Trauer sind ihre Folge. Aber auch Angst, Wut oder Hoffnungslosigkeit.



Es gibt sehr verschiedene Reaktionen auf Unglücke

Jeder Mensch reagiert anders auf ein Unglück. Das gilt für Kinder und Jugendliche ebenso wie für Erwachsene. Bei den Reaktionen gibt es kein „Richtig“. Und es gibt kein „Falsch“.

Die einen sind sehr traurig. Manche kommen schneller wieder zurecht. Wieder andere beschäftigt eine Krise sehr lange.

Manche Menschen müssen immer an das Erlebte denken. Sie können ihre Gedanken daran nicht abstellen. Es gibt Menschen, die nach einer Krise unruhig oder aufgeregt sind. Sie schlafen womöglich nicht mehr gut. Unter Umständen sind sie sehr unkonzentriert.

Andere sind nach einem Unglück sehr gereizt. Sie reagieren womöglich oft wütend. Manche möchten am liebsten ihre Ruhe haben. Vielleicht ist es ihnen lieber, allein zu sein. Am liebsten würden sie sich in ein Schneckenhaus zurückziehen.

Womöglich hast Du manche der Reaktionen an Dir selbst bemerkt. Vielleicht bist Du darüber erschrocken, weil Du das bisher so nicht kanntest. Doch Du liegst richtig: All diese Gefühle empfinden auch Kinder und Jugendliche bei Krisen.

Das solltest Du wissen:

Viele unterschiedliche Reaktionen sind nichts Ungewöhnliches. Sie sind nach einer Krisensituation ganz normal. Sie zeigen, dass das Erlebte für Dich sehr schlimm ist.

Du kannst selbst etwas tun

Jeder kann selbst auch etwas dafür tun, dass es ihm langsam wieder besser geht. Vielleicht hilft es Dir, Dich mit dem Erlebten auseinanderzusetzen.

Das bedeutet konkret:

Sprich über das, was Du erlebt hast. Sprich aber nur darüber, wenn Du es selbst wirklich willst. Es ist freiwillig. Es ist kein „Muss“.

Manchen Menschen hilft es, aufzuschreiben, wie es ihnen geht. Du kannst Deine Gedanken und Gefühle einem Tagebuch anvertrauen. Manchen tut es gut, Bilder zu malen oder etwas zu zeichnen.

Das hilft: Deine Freunde, Sport und Rituale

Womöglich haben Freunde oder Freundinnen das Gleiche wie Du erlebt. Dann unterstützt euch gegenseitig. Sprecht miteinander und hört einander zu.

Vielleicht hast Du Dich vor dem Unglück gerne bewegt. Vielen Menschen hilft auch Sport und Bewegung. Sie wirken positiv auf die eigene Stimmung.

Manchen Menschen helfen Rituale gut. Probiere es selbst einmal aus. Zum Beispiel kannst Du vor dem Abendessen eine Kerze anzünden.

Denk daran:



Du kannst selbst etwas tun.

Du bewirkst damit etwas Gutes für Dich.

Zur Ruhe kommen

Es ist auch wichtig, zur Ruhe zu kommen. Damit kannst Du Dich selbst schützen.

