

EXTREMEREIGNISSE: LEHRERINFORMATION

Liebe Schulleitung, liebe Lehrkräfte,
wir sind alle sehr bestürzt und betroffen über den Anschlag auf den Magdeburger Weihnachtsmarkt am 20.12.2024. Wir fühlen mit allen Betroffenen und ihren Angehörigen.

Für Sie als Schule ist es nach einem solchen Extremereignis ganz besonders wichtig, füreinander da zu sein und die Mitglieder Ihrer Schulgemeinschaft gut im Blick zu haben.

Es kann nach einem solchen Ereignis zu ganz unterschiedlichen Reaktionen kommen. Alle Reaktionen auf so ein schreckliches Ereignis sind erst einmal ganz normal. Wir möchten Sie darüber informieren, welche Reaktionen möglicherweise auftreten und wie Sie damit umgehen können.

MÖGLICHE REAKTIONEN

Jeder reagiert auf belastende Erfahrungen anders.

Mögliche Reaktionen können zum Beispiel sein:

Emotional: unruhig, nervös, gereizt, traurig aggressiv oder ängstlich sein o.a.

Körperlich: Einnässen, Schlaflosigkeit, Alpträume, verminderter/ gesteigerter Appetit; Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen o.a.

Verhalten: Vermeidungsverhalten; Konzentrationsschwierigkeiten, anhängliches Verhalten, Nachspielen des Erlebten, heftige Reaktionen bei Abschieds- und Trennungssituationen o.a.

Derartige Reaktionen können auftreten, sie müssen es aber nicht. Wenn sie auftreten, zeigt dies einfach, dass das Erlebte nachwirkt und Sie bzw. die Schüler/-innen sich damit auseinandersetzen. Durch angemessene Unterstützung werden solche Reaktionen in den meisten Fällen nach wenigen Tagen oder Wochen auch wieder abklingen.

WAS KÖNNEN SIE FÜR SICH SELBST TUN?

Die folgenden Hinweise sollen Ihnen helfen, mit dem Erlebten und den Reaktionen, die Sie bei sich selbst festgestellt haben, angemessen umzugehen:

- ▶ **Verstellen Sie sich nicht:** Wenn Sie traurig sind, dürfen Sie traurig sein. Wenn Sie aufgeregt sind, dürfen Sie aufgeregt sein!
Dies sind normale Reaktionen auf ein schreckliches Ereignis.
- ▶ **Gemeinschaft ist wichtig: Suchen Sie sich Personen mit denen Sie darüber** reden können. Sprechen Sie offen darüber, was Sie fühlen und denken. Seien Sie füreinander da.
- ▶ **Treffen Sie sich mit Menschen**, mit denen Sie gerne zusammen sind.
- ▶ Wenn es Ihnen lieber ist, können Sie Ihre **Gefühle und Gedanken natürlich auch aufschreiben**.
- ▶ Über den Anschlag wird in den Zeitungen, im Fernsehen und auf Social Media- Plattformen sehr ausführlich berichtet. **Schauen Sie sich nichts an, was Sie zusätzlich belasten könnte.**
- ▶ Überlegen Sie, was Ihnen sonst immer Freude bereitet hat, womit Sie sich **ablenken oder entspannen** konnten. Nutzen Sie solche Dinge gerade jetzt ganz bewusst!
- ▶ Versuchen Sie, sobald wie möglich **zu Ihrem gewohnten Alltag zurückzukehren**.
- ▶ **Alkohol und Drogen** können die Reaktionen verstärken. Gehen Sie maßvoll damit um.

WAS KÖNNEN SIE IM UMGANG MIT IHREN SCHÜLER/-INNEN BEACHTEN?

Unterstützen Sie Ihre Schüler/-innen mit aufmerksamer, liebevoller Zuwendung und Besonnenheit. Vor allem geben Sie ihnen Zeit, das Geschehene zu verarbeiten und sich davon zu erholen.

Hier einige Hinweise:

- ▶ Machen Sie ihren Schüler/-innen ein Gesprächsangebot, über das Ereignis zu sprechen, wenn diese es wünschen. **Hören Sie aufmerksam und geduldig zu, wenn sie von dem Erlebten erzählen, auch wenn es sich wiederholt.** Drängen Sie die Schüler/-innen nicht und fragen Sie sie nicht aus.
- ▶ Wenn die Schüler/-innen Fragen zu dem Ereignis stellen, beantworten Sie diese offen

und ehrlich. Selbstverständlich dürfen Sie dabei auch **zugeben, wenn Sie etwas selbst nicht wissen**. Sie können aber gemeinsam überlegen, wer ihnen die gewünschte Antwort geben kann.

- ▶ Wenn Schüler/-innen Schuldgefühle zeigen, ohne dass es dafür einen objektiv erkennbaren Grund gibt, sagen Sie ausdrücklich, dass die Schüler/-innen nicht für das Ereignis verantwortlich sind. **Erläutern Sie die tatsächlichen Ursachen des Geschehens**, so dass die Schüler/-innen diese auch selbst verstehen und nachvollziehen können.
- ▶ Ermutigen Sie Ihre Schüler/-innen Dinge zu tun, die ihnen **guttun, die ablenken oder entspannen**. Besonders jetzt ist das wichtig.
- ▶ **Schützen Sie die Schüler/-innen vor einer zu intensiven Medienberichterstattung** über das Geschehene. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, hilft ganz sicher nicht.
- ▶ Zeigen Schüler/-innen Reaktionen, können Sie den Schüler/-innen Raum geben um Erlebtes ggf. aufzuschreiben oder aufzumalen (offenes Angebot).
- ▶ Sorgen Sie auch für körperliche Aktivität zwischendurch (gemeinsam rausgehen, Ball spielen, Tischtennis spielen usw.).
- ▶ Wenn Sie selbst ebenfalls betroffen sind: Verheimlichen Sie Ihre eigene Betroffenheit nicht, sondern sprechen Sie ganz offen über Ihre Betroffenheit (verzichten Sie dabei auf konkrete Details, wie Tathergang, Gesehenes). **Helfen Sie den Schüler/-innen zu verstehen, warum Sie auch selbst so reagieren, wie Sie es tun.**
- ▶ Zeigen Sie **Geduld und Verständnis** für die genannten Reaktionen und nehmen Sie die Schüler/-innen mit ihren Bedürfnissen ernst. *Dies sind normale Reaktionen auf ein schreckliches Ereignis.*

- ▶ **Tauschen Sie sich mit Ihrem Kollegium über Schüler/-innen, die Reaktionen zeigen**, aus, sodass alle einen Blick darauf haben können.
- ▶ **Halten Sie intensiven Kontakt zu den Sorgeberechtigten der Kinder, um die Sie sich besonders sorgen.**
- ▶ Ein strukturierter normaler Tagesablauf gibt Halt und Sicherheit. **Achten Sie darauf, dass Gewohntes möglichst beibehalten wird und halten Sie Absprachen und Zusagen jetzt ganz besonders zuverlässig ein.**
- ▶ **Die Notwendigkeit der Leistungsbewertung ist bewusst abzuwägen**, ggf. auch zu verschieben.

WEITERE HILFE

Manche Personen sind nach einem Extremereignis besonders stark belastet. In bestimmten Situationen kann deshalb eine spezielle fachliche Hilfe notwendig sein. Dies ist zum Beispiel dann der Fall, wenn

- ▶ die in diesem Faltblatt beschriebenen körperlichen oder psychischen Reaktionen eine längere Zeit anhalten oder sehr stark ausgeprägt sind,
- ▶ die Leistungsfähigkeit dauerhaft nachlässt,
- ▶ Verhaltensveränderungen nach dem Extremereignis deutlich länger anhalten.

Bundesweit gibt es eine Reihe von Personen und Institutionen, die Sie in diesem Fall sehr kompetent und **professionell unterstützen** können. Dazu gehören zum Beispiel Trauma-Ambulanzen, niedergelassene und psychotraumatologisch geschulte Psychotherapeuten sowie spezialisierte Notfallseelsorger/-innen und Kriseninterventionsteams. Auch Hausärzte/-innen oder die Kinderärzte/-innen können erste/r Ansprechpartner/-innen sein. Scheuen Sie sich nicht, um Rat zu fragen!

WO SIE UNTERSTÜTZUNG ERHALTEN

▶ Telefonseelsorge

0800 111 0 111 | 0800 111 0 222

anonym, kostenfrei, Möglichkeit der Chat- oder Mailberatung

Telefonberatung: täglich 24 Stunden

<https://www.telefonseelsorge.de/>

- ▶ **Bundesopferbeauftragter: Betreuung der Betroffenen, psychosoziale Beratung** (Verletzte und deren Angehörige, Zeugen und Ersthelfer) **0800 000 9546**; 24 Stunden täglich
- ▶ **Schulpsychologische Beratung**
 - **Schulpsychologische Hotline geschaltet ab dem 23.12.24, täglich 10-18 Uhr: 0345 – 131 887 53**
 - **Schulpsychologische Beratung entsprechend der Zuständigkeiten**
(<https://landeschulamt.sachsen-anhalt.de/behoerde/schulpsychologische-beratung/kontakt>)
- ▶ **psychosoziale Notfallhilfe des Uniklinikums**
0391 67 25380
Vor Ort: Haus 8, Ebene 4 psychologische Betreuung für Angehörige

Trauma-Ambulanz: Psychotherapeutische Unterstützung für Betroffene
Schnelle und unbürokratische Hilfe für Menschen, die das Geschehene psychisch belastet, gibt es in folgenden Ambulanzen in Sachsen-Anhalt:

- ▶ **Magdeburg:** Trauma-Ambulanz für Gewaltopfer Universitätsklinik Magdeburg, Universitätsklinik Magdeburg A.ö.R., Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Leipziger Straße 44, 39120 Magdeburg, 0391 6713483
- ▶ **Magdeburg:** Trauma-Ambulanz für Kinder und Jugendliche Universitätsklinik Magdeburg, (Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin des Kindes- und Jugendalters der Medizinischen Fakultät der Otto-von-Guericke Universität Magdeburg an der Klinikum Magdeburg GmbH, Birkenallee 34, 39130 Magdeburg: 0391 7918470
- ▶ **Magdeburg:** Gewaltopferschutz-Ambulanz Universitätsklinik, (Leipziger Str. 44, Haus 28, 39120 Magdeburg): werktags von 07:30 - 16:00 Uhr: 0391 6715843. Außerhalb dieser Zeiten ist der diensthabende Rechtsmediziner über 0391 6701 erreichbar.
- ▶ **Halle (Saale):** Trauma-Ambulanz Universitätsklinikum Halle (Saale) (Psychiatrische Institutsambulanz (PIA), Magdeburger Straße 22, 06112 Halle (Saale), Telefon: 0345 5573639
- ▶ **Wittenberg:** Trauma-Ambulanz Klinik Bosse Wittenberg (Hans-Lufft-Straße 5, 06886 Lutherstadt Wittenberg): Telefon 03491 476381
- ▶ **Dessau-Roßlau:** St. Joseph Krankenhaus Dessau: Telefon: 0340 55691532 oder 0340 5569118

- ▶ **Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“**
116 111 | 0800 111 0 333
anonym, kostenfrei, Möglichkeit der Chat- oder Mailberatung
Telefonberatung: MO-SA 7-22 Uhr | MO/MI/DO 10-12 Uhr
<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>
- ▶ **Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“**
0800 111 0 550
anonym, kostenfrei
Telefonberatung: MO-FR 9-17 Uhr | DI/DO 17-19 Uhr
<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>
- ▶ **Unfallkasse Sachsen-Anhalt: schnelle, unbürokratische Hilfe für Betroffene: beratung@ukst.de, 03923 751 – 146 jeweils von 9-12 Uhr**

Quelle dieses Infotextes: Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (2018). *Wenn du ein Unglück miterlebt hast... Informationen für Jugendliche.* www.bkk.bund.de | Verantwortlich für den Inhalt der Quelle: Prof. Dr. Karutz, Notfallpädagogisches Institut Essen, www.notfallpaedagogik.de

