

Vor kurzem hast du ein Unglück miterlebt. So etwas passiert immer sehr plötzlich. Man rechnet überhaupt nicht damit, und niemand ist auf so etwas wirklich vorbereitet.

Dieses Falblatt enthält deshalb einige Informationen, die für dich jetzt hilfreich sein können.

Du wurdest betreut durch das  
Kriseninterventionsteam Hamburg:



Oder vielleicht möchtest du gerade nicht sprechen? Dann kannst du auch mit Profis chatten, kostenlos und jederzeit:

[www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de)

Dieser Flyer wurde überreicht von:

Kriseninterventionsteam Hamburg (KIT),  
DRK-Kreisverband Hamburg-Harburg e.V.  
Rote-Kreuz-Straße 3–5  
21073 Hamburg  
Tel.: (040) 766 092-69  
[www.kit-hamburg.de](http://www.kit-hamburg.de)

Spendenkonto:

DRK Kreisverband Hamburg-Harburg  
Stichwort: KIT  
IBAN: DE95 2005 0550 1382 1226 10  
BIC: HASPDEHHXXX  
Hamburger Sparkasse

Unter der „Nummer gegen Kummer“  
ist jemand erreichbar, der für dich da ist,  
der dir zuhört und der dir helfen kann. Dort  
anzurufen kostet nichts. Du brauchst noch  
nicht einmal deinen Namen zu nennen,  
wenn du das nicht möchtest.

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Verantwortlich für den Inhalt:

Prof. Dr. Harald Karutz  
Notfallpädagogisches Institut  
Müller-Breslau-Straße 30a  
45130 Essen  
[www.notfallpaedagogik.de](http://www.notfallpaedagogik.de)

In Abstimmung mit:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe (BBK)  
Postfach 1867, 53008 Bonn  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

© DRK KIT Hamburg 2025



Wenn du  
ein Unglück  
erlebt hast ...



DRK-Kreisverband  
Hamburg-Harburg e.V.



Jugendliche reagieren nach einem Unglück sehr unterschiedlich. Dabei gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Jeder reagiert so, wie er es tut.

Viele Jugendliche müssen zum Beispiel immer wieder an das Erlebte denken. Sie haben **Bilder, Gerüche oder Geräusche im Kopf**, die sich richtig aufdrängen können. Manchmal führt das dazu, dass man sich nicht mehr wie sonst konzentrieren oder abends einschlafen kann.

Einige Jugendliche sind auch dann, wenn das Unglück schon einige Zeit zurück liegt, immer noch **sehr aufgeregt, unruhig oder nervös**.

Wieder anderen Jugendlichen **macht das Erlebte vor allem Angst**, oder sie fühlen sich einfach nur **traurig, müde und leer**. Manche Jugendliche können nach einem Unglück aber auch sehr **gereizt oder wütend** reagieren. Am liebsten möchten sie einfach nur „ihre Ruhe“ haben und alleine sein.

Auch **körperliche Symptome** können auftreten, zum Beispiel Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen. Vielleicht hast du solche oder ähnliche Reaktionen auch bei dir selbst bemerkt? Vielleicht bist du erstaunt oder erschrocken, weil du so etwas vorher noch nie erfahren hast?

Dann sollst du wissen, dass solche Reaktionen ganz bestimmt nicht angenehm sind. Aber sie sind nicht ungewöhnlich, und du brauchst dir deshalb keine Sorgen zu machen.

**Sehr vielen anderen Jugendlichen geht es nach einem Unglück ganz genau so wie dir!**

Die Reaktionen sind einfach ein Hinweis darauf, dass das Erlebte für dich wirklich schlimm gewesen ist. **Bis man so etwas verarbeitet, dauert es einige Zeit.**



Die folgenden Hinweise sollen dir helfen, mit dem Erlebten und den Reaktionen, die du bei dir selbst festgestellt hast, angemessen umzugehen.

- **Verstell dich nicht:** Wenn du traurig bist, darfst du traurig sein. Wenn du aufgeregt bist, darfst du aufgeregt sein! Das gehört alles dazu, wenn man solch eine Erfahrung gemacht hat wie du!
- Suche dir mindestens eine Person, der du vertraust und sprich mit ihr darüber, was du erlebt hast. **Sag ganz offen, was du fühlst und denkst.**
- Wenn dir das lieber ist, kannst du deine Gefühle und Gedanken natürlich auch aufschreiben, beispielsweise in einem **Tagebuch**.
- Über größere Unglücke wird in den Zeitungen und im Fernsehen oft sehr ausführlich berichtet. **Schau dir das nicht alles an.**
- Überlege, was dir **sonst immer Freude bereitet hat**, womit du dich ablenken oder entspannen konntest. Nutze solche Dinge gerade jetzt ganz bewusst!
- Versuche, sobald wie möglich zu deinem gewohnten Alltag zurückzukehren. **Mach' das, was du früher auch getan hast!**
- **Triff dich mit Menschen, mit denen du gerne zusammen bist.**
- Wenn du Freunde hast, die das Gleiche erlebt haben wie du, **unterstützt euch gegenseitig und hört einander zu.**
- Vielleicht hast du auch eine **ganz eigene Idee, was jetzt noch weiter helfen kann?** Dann sprich deine Freunde und die Erwachsenen in deiner Umgebung darauf an!
- **Lass die Finger weg von Alkohol und Drogen!** Zu Trinken und Drogen zu nehmen, hilft dir nicht weiter. Das macht dir nur neue Probleme.



Manchmal kann es sein, dass Jugendliche nach einem Unglück weitere Hilfe brauchen.

**Das ist zum Beispiel der Fall,**

- wenn es dir auch nach einigen Wochen nicht besser geht oder du dich einfach **unwohl fühlst** oder
- wenn es dir vorkommt, als würde das Unglück wie ein **niemals endender Albtraum** immer weiter gehen.

**Aber auch,**

- wenn du **nachts häufig wach** wirst oder nicht mehr so gut einschlafen kannst wie früher,
- wenn du nicht aufhören kannst, **an das Erlebte zu denken**,

- wenn du immer noch sehr aufgeregt bist oder **besonders große Angst** verspürst,
- wenn du **in der Schule Schwierigkeiten** hast oder
- wenn du mit **niemandem vertraulich sprechen** kannst, obwohl du das Bedürfnis danach hast.

**Dann solltest du dich an Menschen wenden, die dir professionell helfen können.** Ein erster Ansprechpartner kann zum Beispiel dein Kinder- oder Jugendarzt sein.

Wenn du überhaupt nicht weißt, an wen du dich wenden sollst, kannst du die Nummer gegen Kummer anrufen: 116 111 oder unter [krisenchat.de](https://www.krisenchat.de) mit Profis texten.

