

Was Angehörige und Freunde tun können

Zusammen Zeit verbringen

Verbringen Sie nach dem belastenden Ereignis Zeit mit der betroffenen Person.

Unterstützung anbieten

Bieten Sie Hilfe und ein offenes Ohr an, auch wenn nicht um Unterstützung gebeten wird.

Zuhören

Hören Sie zu, wenn die betroffene Person erzählen möchte. Es tut ihr gut, immer wieder über das belastende Ereignis zu sprechen. Ratschläge sind meist nicht nötig, alleine das Zuhören bringt den Betroffenen Erleichterung.

Nicht persönlich nehmen

Seien Sie geduldig. Nehmen Sie Wut und Aggressionen nicht persönlich.

Privatsphäre wahren

Ermöglichen Sie der betroffenen Person, ihre Privatsphäre zu wahren. Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten.

Eigenverantwortung fördern

Unterstützen Sie die betroffene Person, aber übernehmen Sie nicht zu viel Verantwortung. Achten Sie darauf, dass Betroffene aktiv bleiben und sobald als möglich zu ihrem gewohnten Alltag zurückkehren.