

Psychologische Betreuung von Betroffenen: Verhalten und Kommunikation

Hilfreiches Verhalten:

- Bleiben Sie bei ihm/ihr. Verbringen Sie viel Zeit mit ihm/ihr oder in seiner/ihrer Nähe
- Hören Sie aufmerksam zu
- Bieten sie Ihre Unterstützung und ein offenes Ohr an, wenn sie nicht von selbst um Hilfe gebeten werden
- Versichern sie ihm/ihr, dass er/sie in Sicherheit ist
- Helfen Sie bei täglichen Aufgaben wie kochen, einkaufen, versorgen der Kinder etc.
- Nehmen Sie Ärger oder ähnliche Gefühle nicht persönlich
- Betonen Sie, dass Sie ihn/sie unterstützen und verstehen wollen.

Verwenden Sie Ausdrücke wie...

- Ja, es ist schlimm, was (dir) passiert ist
- Es muss sehr schlimm gewesen sein, das zu sehen (zu hören etc.)
- Du bist jetzt in Sicherheit (wenn das tatsächlich zutrifft)
- Ich bin froh, dass du jetzt hier bei mir bist,
- Es ist gut, dass wir darüber reden
- Es ist verständlich, dass du dich jetzt so fühlst
- Es ist okay, wenn du weinst
- Das sind normale Reaktionen, wenn so etwas passiert ist
- Du wirst nicht verrückt
- Es ist okay, wenn du zuerst einmal gar nichts sagst
- Ich bleibe bei dir

Sagen Sie auf keinen Fall...

- Ich weiss, wie du dich fühlst
- Du hast Glück
 - dass du lebst
 - dass du etwas retten konntest
 - dass du noch andere Kinder hast
 - dass du jung bist und dein Leben noch vor dir hast
 - dass die anderen nicht gelitten haben, als sie gestorben sind
- Er/sie hat ein schönes Leben gehabt
- Er/sie hat es jetzt besser, ist in einer besseren Welt, ist jetzt glücklicher
- So etwas darfst du gar nicht denken
- Solche Gefühle solltest du nicht haben
- Ich bin sicher, es war Gottes Wille
- Du wirst darüber hinwegkommen
- Du wirst jemanden anderen finden
- Wer weiss, ob es nicht sein Gutes hat
- Die Zeit heilt alle Wunden
- Das Leben geht weiter