

Erste Hilfe – Unterstützung im Team

So kannst du helfen:

- Bleib ruhig und vermittele Sicherheit
- Lass die betroffene Person nicht allein
- Sprich ruhig und klar, höre zu
- Dränge zu nichts – die Person bestimmt das Tempo

Für Schutz und Orientierung sorgen:

- Bringe die Person an einen ruhigen, sicheren Ort
- Schirme sie – wenn möglich – vor weiteren Belastungen ab
- Organisiere Unterstützung im Team

Weitere Unterstützung:

- Bei Bedarf ärztliche Hilfe hinzuziehen
- Begleitung organisieren (z. B. nach Hause oder zum Arzt)

Wichtig zu beachten:

- Keine Vorwürfe oder Bewertungen („Warum hast du...?“)
- Keine vorschnellen Lösungen aufzwingen
- Du musst keine Therapie leisten – professionelle Hilfe kann unterstützen