

Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen (1)

Von anderen unterstützt werden

- Sich mit anderen Menschen auszutauschen kann dazu beitragen, Ihr Leid zu reduzieren.
- Kinder und Jugendliche können davon profitieren, Zeit mit anderen Gleichaltrigen zu verbringen.
- Austausch kann mit der Familie, Freunden oder auch anderen Menschen stattfinden, die dasselbe traumatische Ereignis bewältigen müssen.

Mögliche Quellen sozialer Unterstützung

- | | | |
|----------------------|--|---------------------|
| • (Ehe-)Partner | • Pfarrer, Priester oder andere Geistliche | • Selbsthilfegruppe |
| • Familienmitglieder | • Ärzte oder Krankenschwestern | • Mitarbeiter |
| • enge Freunde | • Krisenberater oder andere Berater | • Haustiere |

Was Sie tun sollten...

- | | |
|--|--|
| • Entscheiden Sie bewusst, wem Sie sich anvertrauen. | • Beginnen Sie damit, über praktische Dinge zu sprechen. |
| • Klären Sie, ob es ein guter Zeitpunkt für ein Gespräch ist. | • Entscheiden Sie vorher, worüber Sie sprechen möchten. |
| • Sagen Sie demjenigen, ob Sie reden oder einfach nur bei ihm sein möchten. | • Lassen Sie andere Menschen wissen, dass Sie es schätzen, dass sie Ihnen zuhören. |
| • Sprechen Sie erst dann über schmerzhaft Gedanken und Gefühle, wenn Sie dazu bereit sind. | • Sagen Sie anderen, was Sie brauchen oder wie sie helfen können – nennen Sie eine wichtige Sache, die Ihnen im Moment helfen würde. |
| • Wählen Sie einen guten Zeitpunkt und Ort. | |

Was sie lassen sollten...

- | | |
|--|--|
| • Schweigen, weil Sie andere Menschen nicht beunruhigen wollen. | • Annehmen, dass andere Menschen Ihnen nicht zuhören wollen. |
| • Schweigen, weil Sie befürchten, anderen Menschen sonst zur Last zu fallen. | • Solange warten, bis Sie so überlastet oder erschöpft sind, dass Sie nicht mehr optimal von Hilfe profitieren können. |

Wege sich anderen Menschen anzuvertrauen

- | | |
|--|---|
| • Rufen Sie Freunde oder Familienmitglieder an. | • Besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe. |
| • Intensivieren Sie die Beziehungen zu Bekannten und Freunden. | • Besuchen Sie Hilfsangebote in Ihrer Gemeinde. |
| • Erneuern oder beginnen Sie ein Engagement in der Kirche oder anderen religiösen Einrichtungen. | |