

Umgang mit Traumata (biografische Belastungen)

Vermittle der Person:

- Du bist hier in Sicherheit.
- Wir lassen dich auch nach der Freizeit nicht im Stich.
- Du kannst uns vertrauen. ABER: Wir müssen mit deinen Eltern (o.ä.) darüber reden.

Wichtig: Zeig, dass du für die Person da bist und sie dir vertrauen kann. ABER:

Bedränge die Person nicht mit Nachfragen. Das führt eher zu einem Rückzug und kann sie auch unter Druck setzen.



Notfalltipps psychische Gesundheit

Eine Person in deiner Ferienfreizeit ist psychisch auffällig, und du weißt nicht, wie du damit umgehen sollst?

Du musst das nicht alleine stemmen!

Wir sind für dich über unser Notfalltelefon da und werden dir weiterhelfen:

0176 - 15063601

oder

Nummer gegen Kummer: 116 111
Fachstelle Düsseldorf: 0211- 899 53 91
(bei akuten Krisen)

Umgang mit Suizidgedanken

Wenn Du ein Gespräch mit einer gefährdeten Person führst:

- Wie hoch ist das akute Risiko eines Suizids?
- Gibt es Gründe weiter zu leben?
- Stelle Sicherheit her bzw. einen Notfallplan auf.

Wichtig: Kenne deine eigenen Grenzen und verweise an Beratungsstellen!

Bei akuter Gefahr: Fahre mit der Person ins nächste Krankenhaus/ die nächste Psychiatrie oder hole Hilfe beim Rettungsdienst oder der Polizei!

Umgang mit selbstverletzendem Verhalten

Gut zu wissen: Selbstverletzung dient zum Abbau innerer Anspannung.

Im Gespräch: Suche gemeinsam mit der Person nach Alternativen zum Abbau von Stress. Dies können z.B. Gespräche, Sport, Musik oder Sinneserfahrungen sein.

So kannst du helfen:

- Hör zu, bleib in Kontakt und sei ansprechbar.
- Ermutige dein Gegenüber, sich Hilfe zu suchen.
- Überlegt ggf. zusammen, was die Situation verbessern könnte.
- Sicherheit geht vor! Hol dir sofort Hilfe, wenn eine konkrete Gefährdung besteht.

KJA-Notfallnummer: 0176 - 15063601

Denk dran:

- Du kannst unterstützen und ermutigen, bei Anderen Hilfe zu finden.
- Du darfst auch sagen, wenn es dir zu viel ist oder du überfordert bist.
- Du kannst nicht alle Probleme von Anderen lösen. Jeder Mensch muss letztendlich für sich selbst und sein eigenes Handeln Verantwortung übernehmen.

(aus der Broschüre „Pass auf dich auf“ zhaw Zürich)