



Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen (2) **Andere Menschen unterstützen**

Sie können Familienmitgliedern und Freunden dabei helfen, das traumatische Erlebnis zu bewältigen, indem Sie Zeit mit ihnen verbringen und ihnen sorgfältig zuhören. Die meisten Menschen erholen sich besser, wenn sie sich mit anderen, die sich um sie sorgen, verbunden und von ihnen verstanden fühlen. Manche Menschen können es vorziehen nicht oder nur wenig über ihre Erlebnisse zu sprechen, während es für andere wichtig sein kann, ihre Erfahrungen zu verschiedenen Gelegenheiten mitzuteilen. Über Dinge zu sprechen, die aufgrund des Unglücks geschehen sind, kann dabei helfen, diese als weniger überwältigend wahrzunehmen. Zeitweise kann es für die betroffenen Personen am besten sein, ohne reden zu müssen, einfach Zeit mit den Menschen zu verbringen, die ihnen nahe stehen und von denen sie sich akzeptiert fühlen. Im Folgenden werden einige Hinweise zur Unterstützung von Personen bei der Bewältigung traumatischer Ereignisse gegeben.

Gründe warum Menschen soziale Unterstützung ablehnen können

- Sie wissen nicht genau was ihnen gut tut.
- Sie möchten es vermeiden, über das Ereignis nachzudenken oder daran erinnert zu werden.
- Sie bezweifeln, dass es hilft oder dass andere sie verstehen werden.
- Sie haben Angst davor, die Kontrolle zu verlieren.
- Sie wissen nicht, wo sie Hilfe bekommen können.
- Sie möchten andere nicht belasten.
- Sie schämen sich oder fühlen sich schwach.
- Sie befürchten, dass andere enttäuscht oder kritisch reagieren.
- Sie haben versucht Hilfe zu bekommen, hatten aber den Eindruck, dass es nicht möglich ist.

Was Sie tun können um andere zu unterstützen

- Zeigen Sie Interesse, Aufmerksamkeit und Fürsorge.
- Sprechen Sie über Reaktionen, die nach einem traumatischen Ereignis zu erwarten sind, und angemessene Formen der Bewältigung.
- Akzeptieren Sie, dass es eine Weile dauern kann, um so eine Belastung zu bewältigen.
- Helfen Sie dem Betroffenen positive Formen zu finden, mit den Folgen des Unglücks umzugehen.
- Seien Sie frei von Erwartungen und Beurteilungen.
- Respektieren Sie individuelle Reaktionen und Formen der Bewältigung.
- Wählen Sie einen ungestörten zeitlichen und räumlichen Rahmen für ein Gespräch.
- Glauben Sie daran, dass der Betroffene dazu im Stande ist sich wieder zu erholen.
- Bieten Sie dem Betroffenen an, dass er, wann immer es nötig ist, mit Ihnen sprechen oder Zeit verbringen kann.

Was sie vermeiden sollten

- Dem Betroffenen sagen, dass alles in Ordnung kommt oder dass er einfach damit fertig werden soll.
- Ihre eigenen Erfahrungen mitteilen, ohne dem anderen zuzuhören.
- Den Betroffenen davon abhalten, von dem zu sprechen, was ihn belastet.
- Sich so verhalten, als sei jemand schwach oder würde übertreiben, weil er das Unglück weniger gut bewältigt als Sie.
- Ratschläge erteilen, ohne sich die Bedenken des anderen anzuhören oder zu fragen, was dem Betroffenen gut tut.
- Ihnen zu sagen, dass sie froh sein können, dass es nicht schlimmer gekommen ist.

Wenn Ihre Unterstützung nicht ausreicht

- Teilen Sie dem Betroffenen mit, dass Experten der Meinung sind, dass Vermeidung und Rückzug voraussichtlich das Leid verstärken, während soziale Unterstützung die Erholung fördert.
- Ermutigen Sie den Betroffenen eine Selbsthilfegruppe mit anderen Personen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, zu besuchen.
- Ermuntern Sie den Betroffenen mit einem Berater aus dem medizinischen oder psychologischen Bereich zu sprechen und bieten Sie an, ihn zu begleiten.
- Gewinnen Sie andere in Ihrem sozialen Umfeld dafür, gemeinsam der Person zu helfen.

© National Center for Post-traumatic Stress Disorder (<http://www.ncptsd.org>)

Kontakt:

Psychotherapeutenkammer Niedersachsen, Dr. Christoph Kröger, Roscherstraße 12, 30161 Hannover
Tel.: 0531 3912866, e-mail: c.kroeger@tu-bs.de, http://www.pk-nds.de/start_01.htm