

MUTMACHEN IN LEICHTER SPRACHE

Erste Hilfe zum Mut machen

Du siehst, dass es einer Freundin oder einem Freund schlecht geht.
Sie hat Angst.
Er macht sich Sorgen.
Du willst helfen.
Wir haben ein paar Erste Hilfe Tipps für dich.
So kannst du helfen.
Zum Beispiel am Telefon.

Du machst Mut, aber du weißt nicht alles.
Das ist okay. Niemand weiß alles.
Du musst nicht alles wissen.
Du kannst aber Mut machen, wenn du zuhörst und da bist.
Du musst keine Lösung für jemand anderen haben.

Du machst jetzt Mut.
Du bist in diesem Gespräch wichtig.
Danach ist jemand anderes wichtig.
Du kannst wann anders wieder zuhören und begleiten.
Du kannst sagen, wer auch zuhören kann.
Die andere Person entscheidet, ob sie zu dieser Person geht.

Manche Probleme sind sehr groß.
Wenn dir jemand davon erzählt, fühlst du dich manchmal schlecht und klein.
Du musst dich nicht schlecht und klein fühlen.
Darum kannst du ein Gespräch auch beenden.

Du versprichst nichts.
Vielleicht kannst du dein Versprechen nicht halten.
Dann macht das den Anderen noch trauriger.
Darum sagst du: „Ich höre dir zu.“
Du sagst nicht: „Du schaffst das.“
Oder: „Wir schaffen das.“
Das weißt du doch gar nicht.
Du versprichst nichts.

Manchmal denkst du: „Dein Problem ist nicht schlimm.“
Für die andere Person ist es ein großes Problem.
Das ist schlimm. Für den anderen.
Du kannst nicht sagen: „Dein Problem ist nicht schlimm.“

Bevor du ein Gespräch beginnst

Du willst helfen.
Du bist eine Freundin oder ein Freund.
Du bist kein Arzt.
Du bist kein Therapeut.

Du erzählst nicht von dir.
Es geht nicht um dich.
Es geht um den Anderen.
Dafür nimmst du dir jetzt Zeit.

Du versuchst, ganz aufmerksam zu sein.
Du achtest nur auf den Anderen.
Du hörst genau zu.

Du fühlst, wie du dich gerade fühlst.
Hast du gerade Lust, einem Anderen zuzuhören?

So kannst du anfangen:
„Ich höre dir zu.“
„Du kannst mit mir jetzt reden oder später.“
"Wenn du möchtest, erzähl mir, wie es dir geht.“

Während des Gesprächs

Du nimmst dir Zeit.

Du bist ruhig.

Der Andere erzählt so viel und so schnell, wie er will.

Er erzählt dass, was er erzählen möchte.

Du hörst zu.

Du bewertest das Gesagte nicht.

Du sagst nicht: „Das stimmt nicht.“

Oder: „Du bist dumm, wenn du dich so fühlst.“

Du versuchst, zuzuhören.

Du versuchst zu sagen:

„Wenn du das so fühlst, dann ist dein Gefühl in Ordnung. Du darfst so fühlen.“

Der Andere erzählt.

Wenn er nicht weiß, wo er anfangen soll, hilfst du ihm.

Du kannst fragen: „Wie geht es dir?“

Oder: „Wie fühlst du dich?“

Oder: „Was wünschst du dir?“

Oder: „Was macht dir Angst?“

Du bist kein Arzt.

Du bist kein Therapeut.

Du bist kein Psychologe oder Betreuer.

Wenn das Problem sehr groß ist, sagst du:

„Du gehst besser zu einem Arzt. Oder Therapeuten.“

Oder Psychologen. Oder Betreuer.

Ich kann dir nicht helfen.“

Du kannst sagen:

„Wir können noch einmal miteinander sprechen“

Wenn du das willst.

Willst du gerade die großen Probleme des Anderen anhören?

Wenn du das nicht willst, bietest du kein weiteres Gespräch an.

Nach dem Gespräch

Du achtest auf dich.

Du achtest auf deine Gefühle.

Du stellst dir selbst Fragen:

"Fühle ich mich nach dem Gespräch schlecht?"

"Habe ich Angst?"

"Bin ich aufgeregt?"

"Mit wem kann ich jetzt sprechen?"

Du suchst jemanden, der dir zuhört.

Du willst helfen.

Dann sagst du: „Du kannst mit mir reden.“

Das darfst du dann nicht vergessen.

Manchmal kommt etwas dazwischen.

Du hast dann doch keine Zeit.

Dann musst du den Anderen informieren.

Dann musst du absagen.

Du hast gehört, dass jemandem etwas Böses passiert.

Dass ein Verbrechen passiert oder jemand verletzt wird.

Zum Beispiel: sexueller Missbrauch.

Oder Gewalt gegen andere.

Dann sprichst du mit einer Beratungsstelle.

Das kann passieren:

Nach dem Gespräch denkst du: "Ich habe ein komisches Gefühl.

Vielleicht geht es dem Anderen ganz schlecht."

Vielleicht will er etwas Dummes tun und sich selber wehtun."

Dann nimmst du das Gefühl ernst.

Du rufst den Rettungswagen, damit er dem Anderen helfen kann.

Du rufst auch jemandem an, der mit dir darüber reden kann.