

8 Informationen für Angehörige

Adaptiert und ergänzt (ursprüngliche Quelle: Hausmann, 2021, S. 432 f.)

Folgendes können Sie tun, um in den nächsten Tagen Ihrem Angehörigen zu helfen:

- Verbringen Sie viel Zeit mit ihm/ihr und bleiben Sie in seiner/ihrer Nähe. Hören Sie zu.
- Bieten Sie Unterstützung an. Betonen Sie, dass Sie ihn/sie unterstützen und verstehen wollen.
- Helfen Sie im Alltag, z. B. beim Kochen oder Einkaufen, aber reißen Sie keine Aufgaben an sich.
- Geben Sie ihm/ihr Privatsphäre und Rückzugsmöglichkeit.
- Bewegung hilft, die Anspannung zu reduzieren. Bieten Sie an, gemeinsam spazieren zu gehen.
- Nehmen Sie Ärger oder ähnliche Gefühle nicht persönlich.

Verwenden Sie Ausdrücke wie ...

- Es ist vorbei. Du bist hier in Sicherheit. *(Nur, wenn das tatsächlich zutrifft)*
- Ich bin froh, dass du jetzt hier bist.
- Es ist gut, dass wir darüber reden.
- Es ist in Ordnung, wenn du nichts sagst.
- Ich bleibe bei dir.
- Es ist in Ordnung, wenn du weinst.
- Das sind normale Reaktionen, wenn so etwas passiert ist.
- Du wirst nicht verrückt.

Sagen Sie auf keinen Fall ...

- Du musst deinen Schmerz unterdrücken.
- So etwas darfst du gar nicht denken.
- Steigere dich nicht so hinein.
- Ich weiß, wie du dich fühlst.
- Du musst das akzeptieren.
- Sei froh, dass du noch lebst und du dein Leben weiterleben kannst.
- Wer weiß, ob es nicht sein Gutes hat.
- Ich bin sicher, es war Gottes Wille.
- Du wirst darüber hinwegkommen. Das Leben geht weiter.
- Die Zeit heilt alle Wunden.