

Kollegiale Ersthilfe

Kollegiale Ersthilfe	
Beruhigen	Selber ruhig bleiben. Der betroffenen Person mitteilen, dass sie nicht alleine ist, Hilfe bekommt und jetzt in Sicherheit ist. Je nach Vertrautheit kann vorsichtiger Körperkontakt (Hand halten, in den Arm nehmen) hilfreich sein.
Abschirmen	An einen ruhigen Ort bringen und vor Blicken (Schaulustige) und zu vielen Menschen (auch mitleidvollen Kollegen) schützen. Sich kümmern, Sicherheit bieten.
Besprechen	Stützend zuhören, reden lassen, Gefühle mit aushalten, Informationen (weiteres Prozedere) geben, sich aber nicht aufdrängen.
Ernst nehmen	Keine eigenen Erlebnisse erzählen, der Betroffene hat bereits genug zu verarbeiten. Geschehen nicht bagatellisieren; Erlebnisse werden individuell verarbeitet.
Begleiten	Nicht alleine lassen, sich Zeit nehmen, ggf. eine Vertrauensperson organisieren, ggf. eine Ablöse organisieren. Begleitung zur weiteren Versorgung (s.u.) oder nach Hause sicherstellen.
Erste Hilfe	Bei körperlichen Verletzungen

Kollegiale Hilfe	Mit betroffener Person auch an den folgenden Tagen in Kontakt bleiben, Gespräche und Hilfe anbieten.
	Auf interne und externe kurz- und längerfristige Hilfsangebote hinweisen und ggf. beim Aufsuchen unterstützen