

## Kollegiale Ersthilfe

<b>Kollegiale Ersthilfe</b>	
<b>Beruhigen</b>	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.
<b>Abschirmen</b>	An einen ruhigen Ort bringen und vor Blicken (Schaulustige) und zu vielen Menschen (auch mitleidvollen Kollegen) schützen. Sich kümmern, Sicherheit bieten.
<b>Besprechen</b>	Stützend zuhören, reden lassen, Gefühle mit aushalten, Informationen (weiteres Prozedere) geben, sich aber nicht aufdrängen.
<b>Ernst nehmen</b>	Keine eigenen Erlebnisse erzählen, der Betroffene hat bereits genug zu verarbeiten. Geschehen nicht bagatellisieren; Erlebnisse werden individuell verarbeitet.
<b>Begleiten</b>	Nicht alleine lassen, sich Zeit nehmen, ggf. eine Vertrauensperson organisieren, ggf. eine Ablöse organisieren. Begleitung zur weiteren Versorgung (s.u.) oder nach Hause sicherstellen.
<b>Erste Hilfe</b>	Bei körperlichen Verletzungen

<b>Kollegiale Hilfe</b>	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