


★ **VERTRAUE AUF DIE STÄRKE DEINES GEGENÜBERS!**



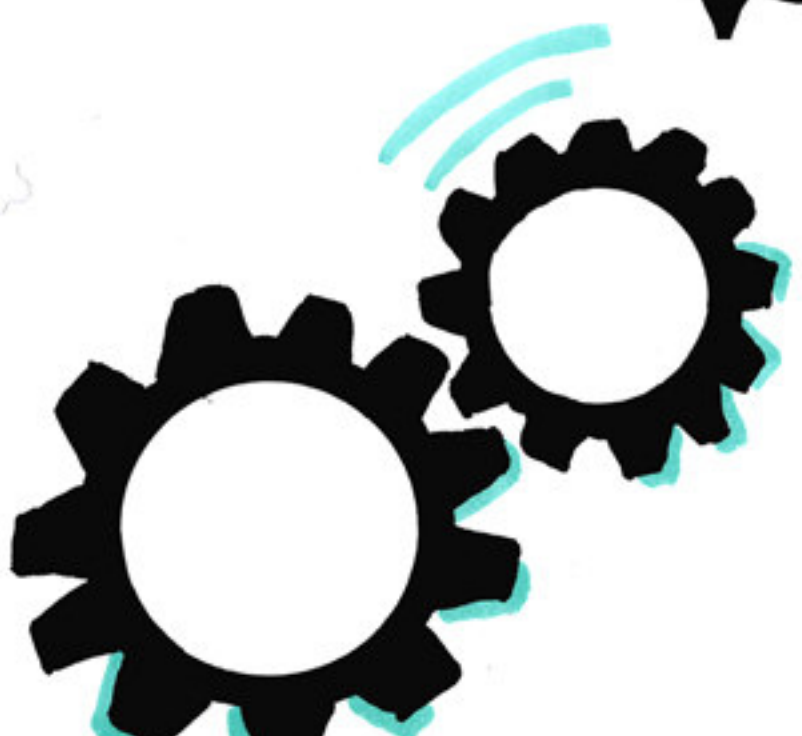
Die meisten können traumatische Erfahrungen aus eigener Kraft überwinden.

★ **GEDULDIG SEIN**



Stress- und Trauma-Reaktion können sich in Konzentrations-Schwäche äußern.

★ **ERKLÄRE DEINE ROLLE INNERHALB DES HELFERSYSTEMS.**



Benenne Möglichkeiten & Grenzen Deiner Unterstützung.

★ **FRAG NACH POSITIVEN ERINNERUNGEN,**



... nach Zielen & TRÄUMEN


★ **ÜBERFORDER DICH NICHT!**



Mach eine PAUSE vom Helfen und gönn' Dir Abwechslung. Deine Hilfe wird langfristig gebraucht.

# 11 TIPPS

★ **DEINE EMPATHIE IST DEIN KOMPASS!**



VERTRAUE AUF DEIN BAUCHGEFÜHL.

★ **ACHTE AUF DIE INTIMSPHÄRE**



Deines Gegenübers, besonders in Anwesenheit von anderen Personen. Stell keine Fragen, die die Würde verletzen könnten.


★ **ZURÜCKHALTENDER KÖRPERKONTAKT**



Achte auf Signale Deines Gegenübers, ob die Berührung erwünscht ist.

## FÜR DIE ARBEIT mit Geflüchteten

★ **FRAG NICHT neugierig nach der VERGANGENHEIT**



(z.B. Flucht oder Krieg) Wenn Dein Gegenüber signalisiert etwas erzählen zu wollen, hör aufmerksam zu!

★ **GESPRÄCH UMLEITEN,**



Wenn Dein Gegenüber Reaktionen zeigt wie Schwitzen, Zittern, Atemprobleme. Biete ein Glas Wasser an und frag ob ihr an die frische Luft gehen wollt!

★ **FRAG NACH,**



Sobald Du unsicher bist ob Dein Verhalten angemessen ist.