

Erste Hilfe für die Seele

Wie Sie in seelischen Krisen
helfen können



1.

Aufeinander zugehen



2.

Zeit nehmen



3.

Sparsam sein mit
gut gemeintem Rat



4.

Zuhören, miteinander
reden oder schweigen



5.

Einfach da sein
und geduldig sein



6.

Nicht
bewerten



7.

Die eigenen
Grenzen wahren



8.

Notrufnummern
kennen



9.

Wenn nötig,
Hilfe holen



10.

Nicht gekränkt sein, wenn
Hilfe nicht angenommen wird

pro mente | austria

Miteinander für psychische Gesundheit.

Wer Erste Hilfe für die Seele leistet, braucht keinen Verbandskasten, keine Medikamente und keinen Defibrillator. Was Sie für die Erste Hilfe für die Seele brauchen, haben Sie schon bei sich: Ihre Stimme, Ihre Ohren, Ihre Augen, Ihre Hände und Ihre Intuition.

www.erstehilfefuerdieseele.at

