

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.erstehilfefuerdieseel.at



Gefördert aus Mitteln des Sozialministeriums

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

© pro mente Austria
Design: honigkuchenpferd