

# SOS Détresse

## Mënschen, déi engem nostinn a Kris/Fleeg

Zu all Moment kann et geschéien, dass e Mënsch aus Ärem Ëmfeld an eng Kris geréit, vun där Dir mat betraff sidd. Dëst hutt Dir Iech net ausgesicht; et war net Äre Choix. Dir sidd vun engem Moment zum anere mat betraff. Dir sidd an dës Situatioun era katapultéiert ginn, sidd net virbereet, hutt Iech villäicht nach ni mat deem Thema ausernee gesat.

Krise kënnen zu all Moment optrieden a kënnen ganz ënnerschiddlech sinn:

- Liewenskrisen
- Krisen nom Verloscht vun engem léiwe Mënsch
- Krisen no Diagnose vun onheebaren oder chronesch physeschen oder psychesche Krankheeten
- Krisen, wann aus enger Kuerzzäitfleeg eng Laangzäitfleeg gëtt
- Krisen, wann een d'Aarbechtsplaz verluer huet
- Krisen no Migratioun, Flucht aus dem Heemechtsland
- Sinn- oder Wäertekrisen

All dës Krise kënnen Mënschen an eng schwéier Verzweiwung stierzen.

E Mënsch, deen engem nosteet, muss net onbedéngt zur Famill gehéieren; dëst sinn och Mënschen, mat deene mir eis verbonne fillen.

## Dir sidd wichteg!

Dir sidd immens wichteg fir Mënschen an enger Kris. Dir hutt villäicht schon esou Aussoen héiere wéi „fir mech bass Du de Fiels a menger Brandung“, oder „schéin, dass et Dech gëtt“, oder „wat géif ech nëmmen ouni Dech maachen“. Villäicht seet déi betraffe Persoun och mat hirem Bléck, dass si frou ass, dass Dir dat elo zesummen duerchstitt. Villäicht weist hien/si och einfach seng/hir Verletzlechkeet, well hien/si weess, dass hien/si Iech dat am Moment zomudden däerf. Dass hien/si ganz lassloossen a sech op sech selwer konzentréiere kann, well Dir do sidd!

Dir huet an den Aarm, tréischt, haalt an haalt villäicht och aus, dass déi aner Persoun Iech zrëckweist. Dir iwwehuet et, déi aner Persoun mat ze versueren. Besicht deen aneren all Dag an der Klinik oder am Fleegeheim. Dir kacht, wäscht a këmmert Iech

ëm d’Kanner. Dir sidd bereet, en Deel vun der Verantwortung ze iwwerhuelen. Dir huet et villäicht och hin, dass de Mënsch an der Kris Iech mat senger Gefiller scho bal iwwerflut.

Et ass schéin, eng aner Persoun ze ënnerstëtzen, anerersäits kann et och schwiereg sinn. Dëst léisst Iech villäicht hëlleflos fillen. Villäicht gesitt Dir eppes, wat de Mënsch an der Kris grad net gesäit an Dir wëllt him dat soen. Et fält Iech villäicht och schwéier, deen aneren esou am Leed ze gesinn an Dir wëllt, dass d’Kris fir deen aneren „séier erëm fortgeet“.

## Gratwanderung fir béid Säiten

Dëst ass eng Gratwanderung fir béid Säiten: Dir musst aushalen, dass et deem anere weiderhi schlecht geet. Déi betrafte Persoun muss aushalen, dass Dir wëllt, dass et hir besser geet an heiansdo no Léisunge sicht.

Är Hëlleflosegkeet an de Wonsch, dass deen aneren erëm séier aus sengem Lach erauskrabbelt, si legitim an novollzéibar. Dëst ass de Wonsch vu ville Mënschen, déi hëllefen. An där Situatioun kann et awer oft am hëllefträichste sinn, wann Dir einfach nolauschtert a signaliséiert, dass Dir einfach do sidd.

Gläichzäiteg kënnt Dir Iech och froen, wat deen anere grad brauch. Oder och soen, wat Dir grad spiert oder net verstitt. Sou gutt et méiglech, eppes ze beschwätzen, wat soss villäicht am Stadium vu Vermutungen hänke bleift.

## Iwwer sech eraus wuessen

An där Krisituatioun wäert Dir villäicht iwwer Iech erauswuessen, Kräfte mobiliséieren, vun deenen Dir guer net wusst, dass Dir se hutt. Et kann och sinn, dass dëst Iech un Är eege Grenzen oder doriwwer eraus bréngt. Eng Zäit laang kënnt Dir dat villäicht gutt aushalen, mee iergendwann gëtt et och e „STOP“ fir Iech. Dir gitt Iech bewosst, wou Är perséinlech Grenze leien. Wéini ass dee richtegen Zäitpunkt, un deem Dir „STOP“ soe musst? Wéi kënnt Dir dëst deem anere matdeelen? Wéi gitt Dir mat Scholdgefiller ëm, déi sech da villäicht uschläichen?

Sidd Iech bewosst, dass Dir aneren hëllef kënnt, wann Dir och gutt fir Iech suergt!

Wësst Dir, wat Iech an där Situatioun géif guttduen? Wat Dir braucht, fir dass Är Bedürfnisser berécksiichtegt bleiwen an net ënner den Dësch falen?

Dëst gëllt nach eng Kéier méi, wann aus enger ufanks kuerzer Kris en dauerhaften Alldag gëtt, wéi zum Beispill bei Fleegefäll, chronesch Krankheeten, oder Krisituatiounen, déi ëmmer erëm kommen.

Nach méi wéi a Krisen, déi absehbar sinn, kënnt hei nach Ongewësseheet derbäi. Dofir ass et ëmsou méi wichteg, dass Dir Är Kräfte an Energie gutt andeelt.

Et kann och Momenter ginn, un deenen Dir un Är Grenze stousst. Et ass wichtig, dass Dir dësen Zäitpunkt erkennt, eescht huet, an dann och u professionell HëllefereInnen kënnt ofginn. Dëst gëllt fir all Kris zu all Moment.

## **Sech selwer stäerken a Guddes doen**

Genausou wichtig kann et fir Iech och sinn, Iech mat anere Mënschen ze vernetzen an auszetauschen. Aktivéiert Äert privat Netz a weist och Är Bedierfnisser. Oder et kann och heiansdo hëllef, professionell Hëllef an Usproch ze huelen. Villäicht kann eng Selbsthëllefgrupp fir „Angehörige“ hëllef, villäicht ass et och eng Eenzelberodung, déi Ënnerstëtzung bréngen kann.

Denkt un Är physisch a psychesch Gesondheet, esou wéi Dir och un der Gesondheet vun där Persoun deelhuet, em déi Dir Iech grad këmmert.

Als Mënsch, deen där anerer Persoun nosteet, wuesst Dir a Krisen iwwe Iech eraus. Villäicht stellt Dir no der bewälteger Kris fest, dass Dir Iech verännert hutt a ganz nei Fäegkeeten a Ressource kritt hutt.

Villäicht si mat der Kris och Konflikter verbonden, déi Dir gutt léise kënnt an Dir kënnt méi staark aus der Kris erausgoen. Et kann och sinn, dass dee Mënsch, deen Dir op sengem Wee begleet, sech an eng aner Richtung wieder entwéckelt wéi Dir an dass Dir iergendwann getrennte Weeër gitt.

Op allefall ass et wichtig ze betounen, dass Iech als Begleeder am Hannergrond, Weggefährte an Alldagsheld(in) eng grouss Unerkennung a Respekt zousteet.