

SO KANNST DU DEINER FREUNDIN/DEINEM FREUND HELFEN

(A) Sag, was dir auffällt

Manche Menschen reden über ihre Probleme, andere ziehen sich zurück oder tun, als ob nichts wäre. Wenn du merkst, dass es deinem:r Freund:in nicht gut geht, wenn du findest, er:sie hat sich verändert, dann sprich es an! Am besten tust du das, wenn du mit ihm:ihr alleine an einem ruhigen Ort bist. Erzähle, was dir aufgefallen ist, und frage, ob etwas passiert ist und er:sie darüber reden möchte.

(B) Du musst die Probleme nicht lösen

Es ist verständlich, dass du deinen Freunden:innen helfen möchtest, wenn es ihnen nicht gut geht. Du bist jedoch nicht verantwortlich dafür, ihre Probleme zu lösen. Du kannst deine:n Freund:in am besten unterstützen, wenn du für ihn:sie da bist und regelmäßig nachfragst, wie es der Person geht.

(C) Selbstschutz vor Fremdschutz

Natürlich ist es wichtig, dass du deinem:r Freund:in hilfst, es ist aber noch viel wichtiger, dass du nicht die Verantwortung für die Probleme übernimmst! Versuche möglichst ruhig mit dieser Situation umzugehen und achte auch auf deine eigene Gesundheit. Verlierst du die Ruhe, könnte es auch sein, dass du selbst keine Stütze für deine:n Freund:in sein kannst.

(D) Zuhören hilft

Wenn sich dein:e Freund:in dir anvertraut, höre genau und interessiert zu und versuche Verständnis für die Situation zu zeigen. Auch wenn dir gute Ratschläge in den Sinn kommen, halte dich zurück, und lass vor allem deine:n Freund:in über seine:ihre Sorgen sprechen. Das Beste, was du tun kannst, ist, ein:e gute:r Zuhörer:in zu sein.

(E) Nimm dir Zeit

Neben dem Zuhören und Darüberreden, kannst du auch die Initiative ergreifen und mit deinem:r Freund:in Sachen unternehmen, die er:sie gerne macht. Das kann ein Filmabend mit Pizza, ein Spaziergang in der Natur oder auch ein Nachmittag in der Stadt sein. Nimm dir Zeit und unternimmt Tätigkeiten, die ihm:ihr Freude bereiten.

(F) Ermutigen, Hilfe zu holen

Manchmal reicht es, mit jemandem reden zu können. Wenn du jedoch merkst, dass die Probleme länger andauern oder zu groß werden, ermutige deine:n Freund:in, sich einem Erwachsenen anzuvertrauen. Dies können die Eltern, Verwandte, eine Lehrperson, Schulpsycholog:in oder Therapeut:in, eine Jugendberatungsstelle oder auch Rat auf Draht (147) sein. Das gilt besonders, wenn Drogen oder Gewalt im Spiel sind, wenn jemand Schulden hat, sich selbst verletzt oder sogar davon spricht, nicht mehr leben zu wollen.

(G) Such dir auch jemanden zum Reden

Es kann belastend für dich sein, von den Problemen deiner Freund:innen zu wissen. Vielleicht fühlst du dich hilflos und weißt nicht, wie du ihm:ihr noch helfen könntest. Dann ist es wichtig, dass du dir selbst Sorge trägst und jemanden suchst, mit dem du über deine Gefühle sprechen kannst. Das können deine Eltern, ein:e andere:r Freund:in oder auch online Hotlines wie Rat auf Draht sein.