



Was tut man, wenn jemand im eigenen Haushalt Panik hat? Oder wenn es einen selbst erwischt?

A Wie beruhigt man jemanden?

Hat ein Mensch Panik, bleiben **drei** Möglichkeiten:

1. Kann der Patient/die Patientin noch mit Worten erreicht werden, dann liefere ihr den **Realitätscheck**.
*Frage nach, was genau sie fürchtet. Frage weiter nach. Frage sie, was alles eintreten wird. Lass sie alle Schreckensszenarien zu Ende denken. Tu das, weil bei Panik das Denken stecken bleibt. Beharrt das Gegenüber auf dem schwärzesten Szenario, lass es **Alternativen denken**.
Als Angehöriger hilft: Mach dich so gross wie möglich. Denn jemand Grösseres und Stärkeres gibt Sicherheit. Laufe nicht davon und lasse den anderen nicht alleine.*
2. **Sei streng**. Befehl der Person zu atmen, die **Füsse auf den Boden** zu stellen, schick sie unter die **heisse Dusche**, **mach einen Tagesplan**.
Unter Partnern ist es oft schwierig den anderen zu beruhigen, da man sich zu nah ist.
In diesem Fall hilft es, eine vernünftige Person aus der Nachbarschaft oder Bekanntenkreis zu rufen: Denn je fremder eine Person ist, desto erwachsener werden wir.
3. Angehörige sollten die **Erlaubnis zur Wut** haben. Wenn sie sagen: Jetzt Langts. Nicht zuletzt, weil Wut eine andere Energie hat. Angst spielt in der Zukunft. **Bei Streit ist man sofort wieder in der Gegenwart.**
Laufe nicht davon.

Das Dämmste, was man tun kann

- Dich von der Angst anstecken lassen. Die gesunde Antwort auf Angst heisst: **Mut. Mut für Dich und die Anderen.**
- Davonlaufen statt aktiv und streng vor Ort zu helfen**
- Alle verrückt machen**
- Humor abzuschalten**

B Wie beruhigst Du Dich selbst?

Falls die Panik dich erwischt, hast du ähnliche Möglichkeiten wie oben.

- **Beruhige Dich wie ein Kind. Sei geduldig mit dir. Denn Angst ist etwas Natürliches.**
- **Denke an all die Dinge, welche Du schon bewältigt hast und Deine Stärken.** Wegen ihnen bist Du soweit gekommen und Du kommst noch weiter
- **Nutze Deine Kraft und Mut für Andere**
- **Ruf Jemanden an. Rede über etwas Schönes, vielleicht auch gemeinsam Bewältigtes**
- **Verbiете den Corona oder mach gemeinsam Witze** Angst isoliert. Sie schrumpft, wenn man sich verbindet. Humor verbindet.

Das Beste, was zu tun ist?

Hilf mit, wenn Deine Hilfe sinnvoll ist. Werde aktiv, wenn Deine Kraft es zulässt.