

## Übung nach dem Einfühlen in eine Person, die in einer akuten Krise steckt.

„Stell dir nun vor, du entscheidest dich, die Unterstützung eines Peerberaters/einer Peerberaterin von der Online Jugendberatung Youth-Life-Line in Anspruch zu nehmen.

Versetze dich dabei in die Lage der betroffenen Person, wenn du dir folgende Fragen stellst:

1. Wie müsste der Berater reagieren, dass ich zurückschreibe?
2. Was dürfte er auf keinen Fall machen?
3. Woran würde ich merken, dass mir der Kontakt hilft?“

### Ergebnisse einer 9. Klasse:

1. Wie müsste der Berater reagieren, dass ich zurückschreibe?

I freundlich, auf die Fragen/Gedanken/Gefühle eingehen  
Aufmunterung, Rückfragen stellen, Schreibstil respektieren

1. → einfühlsam Client im Mittelpunkt  
Zurückhaltend  
motivierend  
→ Rückfragen, Interesse  
→ aufmerksam

1. er sollte die Probleme ernst nehmen und darauf eingehen  
• die Antwort sollte nicht zu lang auf sich warten lassen  
• konstruktive Hilfe/Tipps

2. Was dürfte er auf keinen Fall machen?

II  
ins Lächerliche ziehen, nicht ernst nehmen, beleidigen  
~~vom~~ vom Thema abweichen

2. → das Problem nicht verharmlosen  
→ nicht zu direkt sein, trotzdem  
Nah am Geschehen.

2. • nicht lächerlich machen  
• kein Fachchinesisch

3. Woran würde ich merken, dass mir der Kontakt hilft?

III Gefühl das jemand zuhört, versteht +  
Freude auf Nachrichten, Mut machen  
man steht im Mittelpunkt

3.  
• wenn ich <sup>mich</sup> nach der Mail besser fühle  
• wenn ich das Gefühl habe, meine Last geteilt zu haben  
• wenn ich mich verstanden fühle

3. → wenn man sich verstanden/  
wieder akzeptiert fühlt.