

Selbstfürsorge als Ansprechperson

Danke, dass du in der DLRG-Jugend für andere da bist, ein offenes Ohr zeigst, unterstützt und versuchst, bestmöglich mit der Situation umzugehen.

Aber wir wissen auch: Die Situation kann auch dich belasten. Bitte unterschätze die Belastung nicht und achte auf deine eigenen Bedürfnisse. Wenn du nicht mehr kannst, ist keinem geholfen! Daher wollen wir dir hier eine kleine Hilfestellung zur Selbstfürsorge geben. Das sind einfache Tipps, wie du selbst mit den Belastungen umgehen kannst und wie du Abstand zu den dir berichteten Situationen nehmen kannst.

Mir hilft es sehr, in die Natur zu gehen und meine Gedanken mal fließen zu lassen. Wenn die Natur mal nicht so in der Nähe ist, gehe ich gerne an einen anderen Ort, das hilft oft auch schon.

Ich treffe mich am liebsten mit Freunden, das hilft mir, mich abzulenken. Die sollen dann einfach nur da sein, gar nichts Besonderes machen, sagen oder so.

Ich bin ein handwerklicher Typ. Das hilft mir auch, um nach einem Fall abzuschalten.

Ich mache super gerne Sport, um den Kopf frei zu bekommen, oder höre Musik.

Ich will manchmal einfach nur offline sein. Damit sich die anderen im Interventionsteam keine Sorgen machen und jemand für die betroffene Person da ist, kommuniziere ich das an das Team.

Skillsbox

Hier findest du schnelle Hilfe!



Einen Tee oder Kaffee genießen



Meditation

Lesen



Sensorische Reize:

- Igelball
- Massagering
- Armbänder
- Warmes oder Kaltes anfassen
- Etwas Angenehmes riechen



Apps nutzen:

- Body-to-Brain
- Ballon
- #UNDDU (Fachkräfte)



Ein warmes Bad



Kochen/backen



Tanzen oder dich schütteln

Es gibt kein perfektes Mittel oder eine perfekte Sache, die dafür sorgt, dass es dir wieder gut geht. Das hängt immer auch von der Situation an. Mal kann es Sport machen sein, mal auch einfach auf dem Sofa sitzen und Schokolade essen. So hat so ziemlich jeder Mensch mehrere Dinge, welche ihm oder ihr Kraft geben. Probiere aus, was deine sind!

Weitere Ideen:

- Eigene Grenzen wahren und auch mal Nein sagen
- Aktiv Zeit nehmen, sich treiben lassen, eine Auszeit nehmen
- An etwas Schönes denken
- Etwas Essen/Trinken, was du gerne magst
- Routinen oder Rituale
- Aktives Entspannen

Manchen Menschen hilft es, eine angeleitete Entspannung zu machen. Dazu findest du viele Ideen unter den Suchbegriffen “Progressive Muskelrelaxation” oder “Autogenes Training”.

- Lernen, Wissen

Es kann hilfreich zu sein, sich in einer Situation daran zu erinnern, was man alles weiß und dass man gut im Thema ist. Dazu kannst du beispielsweise Schulungsmaterialien anschauen und dich an das Gelernte erinnern.

Anderen hilft es, Neues zu lernen. Das kann zum Thema passen, oder etwas ganz anderes sein.

- Schreiben – was auch immer sich gut anfühlt

Wenn du gerne schreibst, kannst du deine Gedanken und Gefühle aufschreiben. Eine Übung dazu ist das “Non-Stop-schreiben” hier stellst du dir einen Wecker und schreibst drei Minuten lang, ohne aufzuhören und groß nachzudenken.

- Krafternährung

Jede*r Teilnehmer*in erhält einen Stift und mehrere Karteikarten. Die Teilnehmenden sollen jeweils für sich überlegen, was ihnen hilft, wenn es ihnen nicht gut geht.

Dies können ganz unterschiedliche oder auch sogar gegensätzliche Dinge sein. Beispielsweise Schokolade essen, mit dem besten Freund sprechen, Sport machen oder alleine sein.

Die Leitung sammelt die Karten alle ein und bündelt sie zu Themenbereichen auf dem Boden. Beispielsweise kommt alles, was mit Freunden zu tun hat (Freunde treffen, mit dem besten Freund sprechen, usw.) zu einer Gruppe zusammen.

Wenn alle Karten auf dem Boden ausgelegt sind, kann in der Gruppe noch etwas diskutiert werden oder man lässt es so auf sich wirken.

Hinweis: Diese Übung eignet sich auch sehr gut am Ende einer Übungsstunde, um alle Teilnehmenden mit einem leichteren Gefühl nach Hause gehen zu lassen.

...und wenn das nicht hilft...

- Nutze die Strukturen der Psychosozialen Notfallversorgung
- Nutze Interventionen, bitte um eine kollegiale Fallbesprechungen oder Supervision
- Kontakt mit Fachkräften (z.B. einer Beratungsstelle)
- Psychotherapie
- Safe Sport (rechtliche Beratung, psychologische Beratung)

Herausgeberin:
DLRG-Jugend, Bundesebene
Im Niederfeld 2, 31542 Bad Nenndorf
+49 5723 955 300
info@dlrg-jugend.de

Redaktion:
Aylin Piontek V.i.S.d.P.
PsG Vernetzungstreffen

Layout: Svenja Berg, Judith Sell
Grafiken: Canva