

**Wir vom RWB-Beratungs-Team sind  
an jedem Tag der Woche  
für Dich da.**

**RWB**

## **Mein „Erste Hilfe Heft“**

**Eltern & Freunde**



### **Beratungsstellen**

Telefonseelsorge .....0800 1110111  
Frauenhaus .....0228 23 24 34  
Beratung für Opfer  
sexualisierter Gewalt .....0228 63 55 24

### **Ärzte**

Ärztl. Bereitschaftsdienst .....116 117  
Apotheken-Notdienst .....0800 0022833  
Giftnotruf .....0228 19240

Polizei 110

Feuerwehr/RTW 112

© Wolter, RWB, Kölnstr. 229, 53117

**Alles, was mir guttut,  
wenn ´s mal nicht gut läuft.**

**Notiere JETZT,  
was Dir DANN hilft.**

### **Zeitliche Orientierung**



Was hilft mir am besten,  
wieder in einen hilfreichen  
Tagesrhythmus zu kommen?

Welche Rituale in meinem Alltag,  
geben mir Halt?

Welche Essens-Zeiten tun mir gut?

Wie halte ich meine Verabredungen  
z.B. zum Sport?

Wie organisiere ich mir am besten  
meine Lern- und Arbeitszeiten?

### **Körperliche Stärkung**



Was hilft mir dabei,  
mich zu beruhigen,  
zu entspannen, zu erholen?

Welches antialkoholische Getränk  
löscht meinen Durst?

Welches vollwertige Essen gibt mir Kraft?

Wie kann ich achtsam mit mir umgehen?

*Ich bin wertvoll.  
Ich bin mir wichtig.  
So wie ich  
mich um meine  
Freunde kümmere,  
kümmere ich mich  
jetzt um mich.*

Wenn es uns gut geht,  
fällt es uns häufig leicht,  
Dinge zu unternehmen,  
die uns Spaß machen,  
mit Freunden oder Familie  
eine gute Zeit zu verbringen  
und uns selbst gut zu versorgen.

Doch in Krisensituationen  
fühlen wir uns schnell hilflos.  
Manchmal fehlt einem  
dann eine Idee,  
was man sich Gutes tun oder  
wer einem jetzt helfen könnte.

Manchmal braucht man  
einen kleinen Anschubs  
um in Gang zu kommen.

*Du weißt selbst  
am besten,  
was Dir helfen könnte.  
Also **sorge jetzt für Dich** vor.*

2

## Wohlfühlmomente



Was könnte ich jetzt ...

... unternehmen?

... malen?

... auf/schreiben?

... lesen?

... für eine Musik spielen oder hören?

Das könnte mir jetzt helfen:

7

## Sichere Orte



*Dieses Umfeld tut mir gut,  
hier werde ich gut aufgefangen,  
hier fühle ich mich geschützt  
und gut aufgehoben:*

Diesem Menschen kann ich alles sagen,  
wenn ich Rat suche:

Dieser Mensch hört mir gut zu:

Hier fühle ich mich sicher und geschützt:

Hier finde ich Nähe und Geborgenheit:

Dies ist mein Wohlfühlort:

4

## Stärkende Gedanken



... beruhigen mich:

... machen mir Mut:

... bringen mich auf gute Ideen:

... geben mir wieder Kraft:

... zeigen mir, wo's langgeht:

*Ich muss nichts tun,  
um mich glücklich  
und erfüllt zu fühlen.  
Ich darf glücklich sein,  
einfach, weil ich  
da bin.*

5