Seelenwärmer-Box

Deine Erste-Hilfe für den emotionalen Notfall

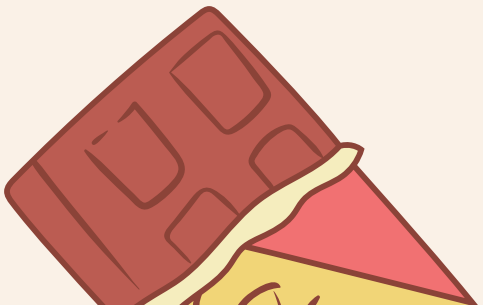
Für die meisten darf eine Tasche mit wichtigen Medikamenten, Pflastern etc. im Reise-Gepäck nicht fehlen. Auf körperliche Notfälle scheinen wir uns gut vorzubereiten, die emotionalen vernachlässigen wir aber oft. Dabei ist es auch wichtig einen Erste-Hilfe-Koffer für emotinal schwierige und nicht so schöne Tage zu haben. Genau dann, wenn man sich nicht gut fühlt benötigt man ein „seelisches" Pflaster.

Dieses seelische Pflaster könnte deine Seelenwärmer-Box sein. Deine Box kann vielfältig und sehr individuell sein. Beklebe diese, schmücke die Box, wie du magst.
In die Box kommen, neben ein paar Dingen, die man kaufen kann, auch Listen und Aufgaben, die du erstellst.

Step by Step Anleitung zum Erstellen deiner Seelenwärmer-Box:

1. Erster Schritt

Nimm die eine schöne Kiste, Box oder Tasche, gestalte sie nach deinen Wünschen und befülle sie mit deinen Wohlfühl-Helfern: z.B. einer Kerze, einer Badekugel, einem Glücksbringer, Schokolade etc., Aufgaben, Listen....



2. Schreibe dir danach einige Ideen und Aufgaben auf, die dir in einer akuten Krise helfen

Diese kannst du in einzelne Streifen schneiden und in deine Box verteilen. Jedes Mal wenn du eine Aufheiterung?? brauchst kannst du deine Box öffnen und ein Los ziehen.

- Telefoniere/schreibe mit deiner Familie/Freunden
- Mach ein Foto von dir in deiner Power-Pose a la Wonder Woman oder Superman
- Schreibe über Dinge, für die du dankbar bist
- Schnappe Luft, mache einen langen Spaziergang
- Fotografiere in der freien Natur die „kleinen" Dinge, die wunderschön sind, drucke sie aus und lege sie in deine Box
- Iss dein Lieblingseis
- Geh in dein Lieblingscafé
- Mit Freunden/Familie ins Kino gehen
- Schreibe deine Sorgen auf ein Blatt Papier, zerreiße es und wirf deine Sorgen weg

--> ergänze um weitere eigene Ideen...

3. Fertige Listen an (kommen auch mit in die Box)

- Schreibe Situationen und Herausforderungen auf die du gemeistert hast. Was hast du daraus gelernt?
- Sammle Ideen von Dingen, die du schon immer mal ausprobieren wolltest. Am besten mit Recherchen, wo man dies auch im Ausland machen kann.
- Plane deinen Traumurlaub
- Fertige eine Liste mit positiven Zitaten, von denen man sich inspirieren lässt, an

--> ergänze um weitere eigene Ideen

4. Fertige Links oder Ordner an

- Sammle deine liebsten Gute-Laune-Songs und lege dafür eine Playlist an. Diese kannst du in schlechten Momenten hören.
- Lege eine Liste mit Videos, Fotos und Witzen an, über die du lachen kannst
- Lege eine Notfallnummer oder Mailadresse an: Bei wem kannst du dich auch vor Ort an schlechten Tagen melden? Als Idee:

Ein Rezept, einzulösen bei deiner Familie/Freunden (bei Bedarf)

	Rezept für eine Extra-Portion Zuwendung			
	Name, Vorname Pflegepersonen/Vers.nummer			
	Heilmittel: Umarmung □ Einfach Gesellschaft leisten □ Lieblingsessen kochen □ Sonstiges: _____			
	Datum/Unterschrift			

Im Notfall ruf die Nummer gegen Kummer an oder melde dich bei einer Beratungsstelle

Das Kinder- und Jugendtelefon 116 111

Am Kinder- und Jugendtelefon erhältst Du montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr unter 116 111 eine kostenlose telefonische Beratung. Derzeit gibt es 76 Standorte in Deutschland, d.h. an Werktagen 76 offene Leitungen, die von rund 2.235 ehrenamtlich tätigen, ausgebildeten Berater*innen besetzt sind.
Das Kinder- und Jugendtelefon der „Nummer gegen Kummer" besteht seit 1980 und ist damit eines der ältesten telefonischen Beratungsangebote der Welt. Seit 1997 besteht die bundesweit einheitliche Rufnummer 0800 – 111 0 333. Zusätzlich sind wir als sogenannte Child Helpline seit 2008 über die EU-Rufnummer 116 111 erreichbar. Child Helplines mit der einheitlichen kostenfreien Telefonnummer 116 111, bei denen Kinder und Jugendliche über ihre Sorgen sprechen können, gibt es derzeit übrigens in insgesamt 28 europäischen Ländern.

Bochum und Herne

Kinder- und Jugendärztlicher Notfalldienst
für Bochum und Herne

Alexandrinenstraße 5
44791 Bochum
Tel.: 116 117

• **Telefonseelsorge:** 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 oder 116 123 (hier wird euch kostenfrei und anonym geholfen)

Wenn dein Tief allerdings zu lang ist, suche dir professionelle Hilfe. Der Übergang von einem "normalen" Tief in eine Depression ist fließend und
manchmal nicht so einfach zu erkennen.
Viel Spaß dabei, deine Box zu gestalten!! :))