

Kennst du das

Eine Hilfestellung für **Stresssituationen**



Mir tut mein **KOPF** weh.

Ich bin oft **traurig**.

Ich kann nicht schlafen und träume schlecht.

Ich habe **Rückenschmerzen**.

Ich flippe wegen jeder **Kleinigkeit** aus.

Es fällt mir total schwer, mich zu konzentrieren.

Ich bin **NERVÖS**.

Ich fühle mich **SCHULDIG**.

Ich habe **Bauchschmerzen**.

Ich habe **ANGST** im Dunkeln.

Ich trinke zu viel **Alkohol**.

Ärzte helfen mir nicht.

Ich habe **keine Lust**, mich mit anderen zu treffen.

Du bist nicht allein.

Wenn einer dieser Sätze auch von dir sein könnte, lies bitte weiter. Diese Gefühle und Empfindungen sind **normal**.

Was du empfindest, hat mit dem zu tun, was du erlebt hast. Es ist eine **Verletzung des Herzens**. Sie verursacht dir Schmerzen an verschiedenen Stellen des Körpers. Wie jede Verletzung braucht sie Zeit zum Heilen.

Aber du kannst etwas tun!

Was du tun kannst, findest du auf der Rückseite.

Was du tun kannst

Probiere einige der genannten Punkte aus. Finde heraus, was dir gut tut!



Wenn du schlecht träumst:

- ⇒ Stehe auf.
- ⇒ Mache das Licht an.
- ⇒ Trinke einen Schluck Wasser.
- ⇒ Atme ruhig und tief ein.
- ⇒ Spritze dir kaltes Wasser ins Gesicht.
- ⇒ Kneife dich in den Arm oder die Hand.
- ⇒ Richte dir deinen Schlafplatz so ein, dass du dich wohlfühlst.

Wenn es dir schwer fällt, dich zu konzentrieren:

- ⇒ Lerne in kürzeren Einheiten: Mache nach 10 Minuten Lernen 5 Minuten Pause.
- ⇒ Gönn dir tagsüber kurze Ruhezeiten. Schlafe nicht länger als eine Stunde.
- ⇒ Achte auf deinen Körper, was er braucht. Bewegung oder Ruhe?

Wenn du traurig bist:

- ⇒ Suche Kontakt zu Menschen.
- ⇒ Telefoniere.
- ⇒ Chatte.
- ⇒ Unternimm etwas mit Freunden.

Wenn du Schmerzen hast:

- ⇒ Mache dir eine Wärmflasche.
- ⇒ Trinke einen heißen Tee.
- ⇒ Nimm die Schmerzen ernst und sprich mit jemanden darüber.
- ⇒ Gib dir und deinem Körper Zeit.

Wenn du nervös bist:

- ⇒ Triff dich mit Freunden.
- ⇒ Höre fröhliche Musik.
- ⇒ Tanze.
- ⇒ Gehe spazieren.
- ⇒ Mache Sport, aber nicht zu viel.
- ⇒ Mache selbst Musik (Trommel, Gitarre, Keyboard oder andere Instrumente).
- ⇒ Bete oder meditiere.

Sprich mit anderen über deine Gefühle und Empfindungen! Deine Betreuer hören dir zu. Sie versuchen dir zu helfen! Vielleicht könnt ihr die nächsten Schritte gemeinsam planen.

JPI
JUGEND
PASTORAL
INSTITUT

SALESIANER
DON BOSCO