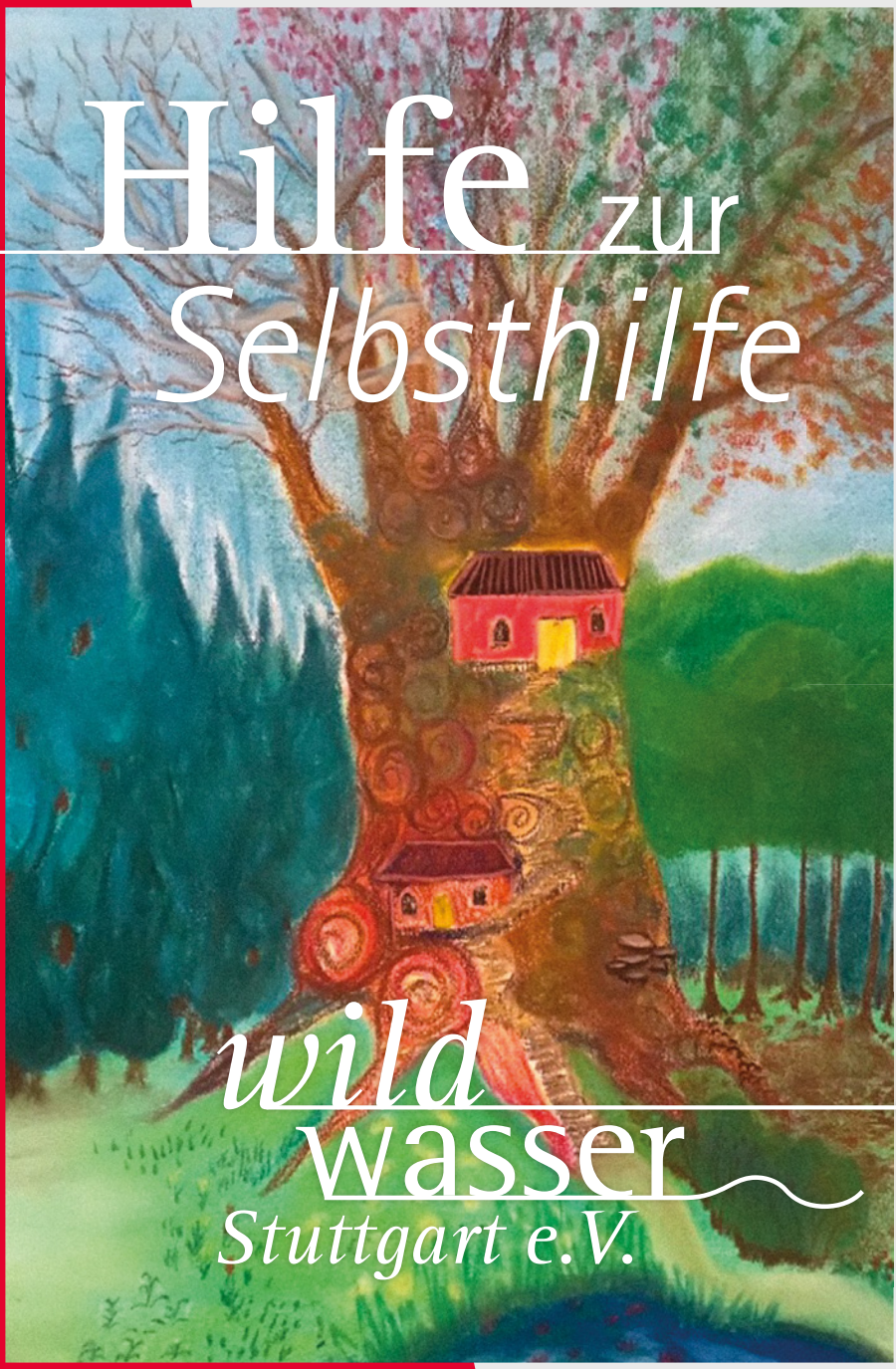
Hilfe zur Selbsthilfe



wild wasser
Stuttgart e.V.

wildwasser-stuttgart.de

Bild einer Klientin aus der Kunsttherapie

Liebe Interessent*innen und Klient*innen,

schön, dass Sie da sind. Auf den folgenden Seiten haben wir Ihnen ein paar Übungen und Ressourcen zusammengestellt, in der Hoffnung, dass Hilfreiches für Sie dabei ist. Uns ist bewusst, dass wir damit keine Beratung oder Therapie ersetzen, aber möglicherweise ein bisschen Unterstützung in herausfordernden Zeiten bieten können.

Telefonische Unterstützung bekommen Sie bei:

Telefonberatung bei Wildwasser Stuttgart e.V.

0711 857068

Montags von 9:00-10:00 und
Mittwochs von 17:00-18:00

Krisen- und Notfalldienst Stuttgart

0180 51 10 444 (14c/min)
Kostenloser Rückruf möglich

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

0800 22 55 530

Berta: Beratung für Betroffene organisierter und ritueller Gewalt

0800 30 50 750

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

0800 116 016

Erste Übungen zur Selbsthilfe:

Auf unserer Seite unter wildwasser-stuttgart.de/selbsthilfe finden Sie viele Übungen zur Selbsthilfe. Manche eignen sich vermutlich mehr als andere für Sie. Probieren Sie es aus!

Mit der Body2Brain App können Sie auf Ihrem Handy viele leichte, praktische Übungen im Alltag anwenden.

Übersichtliche Informationen zu Trauma und Bewältigung: unter www.ellen-spangenberg.de/broschuere finden Sie hilfreiche, erste Informationen zu Trauma.

Impressum

HERAUSGEBERIN:
WILDWASSER STUTTGART E.V.
STUTTGARTER STR. 3
70469 STUTTGART

LAYOUT:
CHRISTINE NEUPER
www.nldx.com

Notfall-Koffer

Wenn man in ein anderes Land reist, ist es notwendig, sich entsprechend vorzubereiten. Der Koffer sollte so gepackt sein, dass man für alle Wetterlagen die passende Ausrüstung hat. Doch auch wenn wir nicht verreisen, haben wir es oftmals mit unterschiedlichen Wetterphänomenen – in und um uns – zu tun. Um bei möglichen emotionalen Stürmen nicht nass im Unwetter zu stehen, empfiehlt es sich, einen entsprechenden Notfallkoffer zu packen.

FOTO: EMANUELA PICONE - UNSPLASH.COM

3 Dinge, die ich tatsächlich einpacken und mitnehmen kann und die mir gut tun: z.B. Sudoku oder Rätselheft, Igelball, angenehmer Duft, Schutzsymbol, Kraftstein, schöne Postkarte, Erinnerungsfoto

1. _____
2. _____
3. _____

3 Dinge, die ich aktiv tun kann und die mir gut tun: z.B. Lieblingsmusik hören, Tagebuch schreiben, spazieren gehen, Tee trinken, singen, Füße massieren, einen angenehemen Geruch riechen

1. _____
2. _____
3. _____

Menschen, zu denen ich Kontakt aufnehmen kann: z.B.: Freundin, Bekannter, Therapeutin, Selbsthilfegruppe, Schwester

1. _____
2. _____
3. _____

Umgang mit **schwierigen Gefühlen**

Mit Gefühlen ist es so: eigentlich wollen sie uns nichts Böses. Sie kommen immer mit vielen Infos und damit verbunden auch Handlungsempfehlungen. So sagt uns die Angst z.B., dass eine mögliche Gefahr droht und empfiehlt uns, vorsichtig zu sein. Die Wut informiert uns, dass unsere Grenzen übertreten wurden und möchte, dass wir für sie wieder einstehen usw. Wenn es gut läuft, dann passen die Situationen, die wir erleben und die Gefühle, die wir dabei spüren, gut zusammen.

Das sieht dann ungefähr so aus:

Doch manchmal ist das erlebte Gefühl sehr viel größer als die dazugehörige Situation.

Also so:

In diesem Fall ist es wichtig, sich wieder an das Hier und Heute zu erinnern. Folgende Sätze können dabei helfen:

„Heute ist WOCHENTAG _____ *, der* TAG, MONAT, JAHR _____ *. Ich bin* _____ *Jahre alt. Wenn ich mich umschaue, dann sehe ich* _____ *. Das Gefühl das ich erlebe ist* _____ *. Das Gefühl kenne ich von* _____ *. Doch wenn ich mich heute umschaue, sehe ich, dass eine andere Zeit ist. Das erkenne ich an* _____ *."*

Doch nicht für Jede ist der Umgang mit Gefühlen der gleiche. Manchmal sind Gefühle so groß, dass es schwer ist, mit ihnen umzugehen. Da empfiehlt es sich je nach Situation:

- ○ sich erstmal abzulenken
- ○ etwas zu tun, um dem Gefühl Raum zu geben
- ○ etwas zu tun, um das Gefühl besser in den Griff zu bekommen

Auf den nächsten Seiten haben wir noch ein paar Ideen zum Umgang mit Wut, Angst, Panik und Trauer.

Umgang mit *Wut.*

Die Wut möchte gesehen werden und Raum bekommen. Folgendes können Sie machen:

z.B. auf der Stelle rennen, hüpfen, alte Telefonbücher zerreißen, auf Kissen schlagen.
Dieses Kritzelbild malen: Kritzeln Sie – am besten mit einer dicken, dunklen Wachsfarbe – schnell und kraftvoll in das Rechteck – malen Sie dann alles, was noch weiß ist, langsam in einer anderen Farbe aus.

Mein Kritzelbild!

Umgang mit *Panik und Angst*

Die Panik ist die große Schwester der Angst. Sie muss erstmal beruhigt werden. Folgendes können Sie machen: z.B. sich umschauen und laut benennen, was Sie sehen können; eine Hand in Richtung Herz legen und versuchen, Ihre Atmung zu beruhigen; ins Tun kommen: z.B. aufstehen, gehen, stampfen, hüpfen, summen, prusten, sich abklopfen etc.
Diese Übung mitmachen:

Schmetterlings-umarmung

Greifen Sie Ihre Oberarme, tappen Sie sich im Wechsel auf die Oberarme und sagen pro Tap ein Wort:

„Ich – bin – jetzt – hier“

Machen Sie das so lange, bis Sie merken, dass Sie ruhiger werden.

– ÜBUNG –

WUT & FREUDE TRENNEN

Wenn die Wut sehr groß ist, hat oft die Freude daneben wenig Raum. Und das, obwohl es im Leben oftmals beides gibt. Der Wut Raum zu geben, heißt auch, sie von angenehmen Erlebnissen zu trennen und diesen somit auch Platz zu geben. Folgendes können Sie tun: legen Sie sich zwei Tagebücher (oder kleine Hefte zu) und schreiben Sie ein Wut- und ein Freude-Tagebuch.

In das Freude-Tagebuch dürfen Sie gerne auch die klitzekleinsten Freuden schreiben. Wie z.B. den Duft von Kaffee, eine schöne Blume am Wegrand, Sonnenstrahlen im Gesicht etc.

Umgang mit **Trauer**

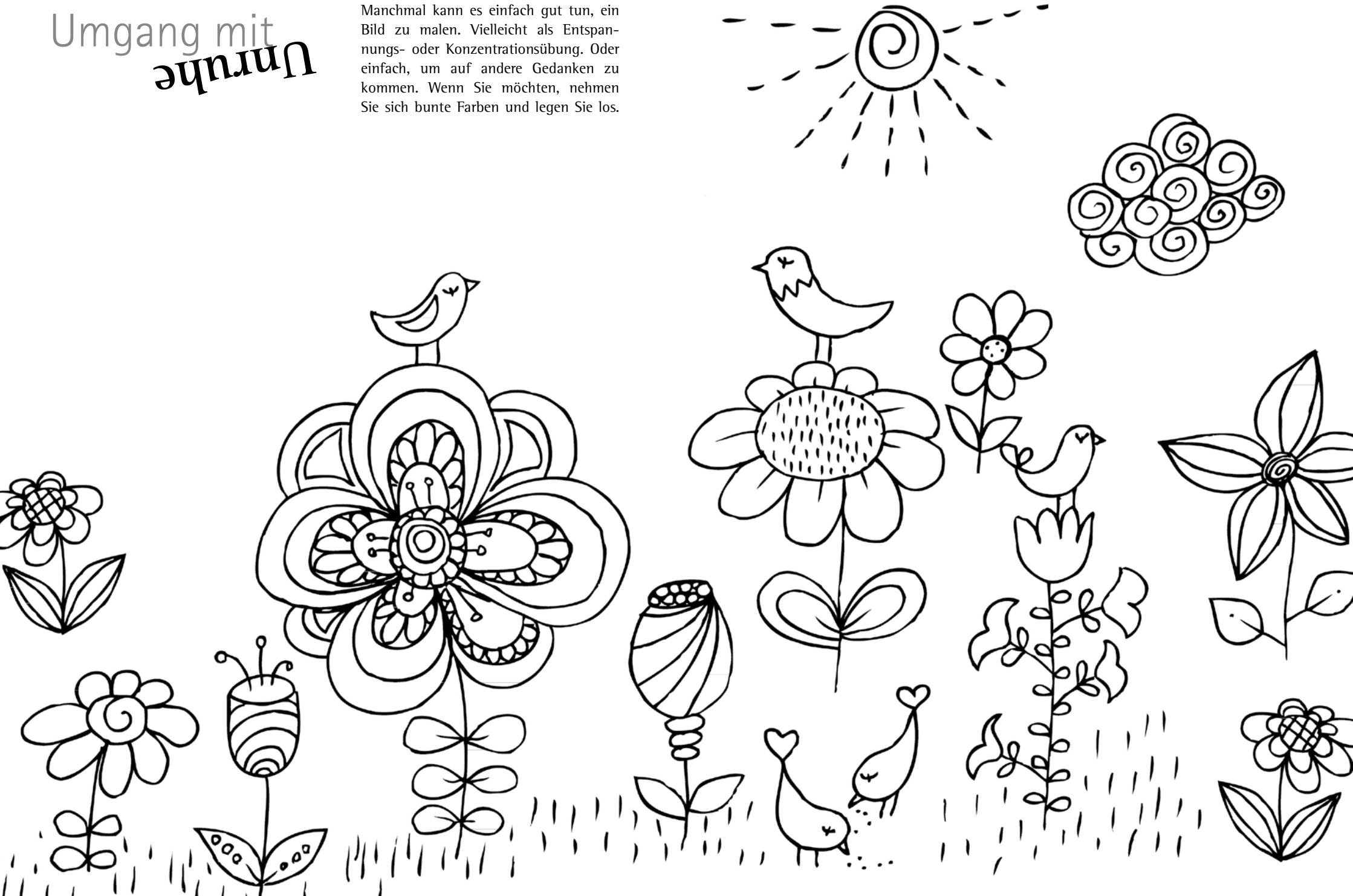
Die Trauer zeigt, dass etwas verloren ging, das wichtig war. Manchmal ist Trauer ein sehr intensives, großes Gefühl. Alles auf einmal wäre viel zu viel. Und dennoch kann es hilfreich sein, der Trauer Raum zu geben, so dass sie mit der Zeit kleiner werden kann.

Folgendes können Sie tun: legen Sie einen Zeitpunkt für die Trauer und ein Trauerritual fest. Dies kann z.B. so aussehen: Vier Wochen lang bekommt die Trauer jeden Abend zur gleichen Uhrzeit 10 Minuten Raum. Sie können dafür immer an der gleichen Stelle in Ihrer Wohnung eine Kerze anzünden, Stifte und Papier zurecht legen und gestalterisch der Trauer Raum geben. Vielleicht malen sie, basteln eine Collage oder schreiben Ihre Gedanken auf.

FOTO: CAROLYN V. · UNSPLASH.COM

Umgang mit Unruhe

Manchmal kann es einfach gut tun, ein Bild zu malen. Vielleicht als Entspannungs- oder Konzentrationsübung. Oder einfach, um auf andere Gedanken zu kommen. Wenn Sie möchten, nehmen Sie sich bunte Farben und legen Sie los.



Umgang mit *dissoziativen* Zuständen

Vermutlich kennen Sie folgende oder ähnliche Situation: Sie fahren mit der Bahn oder dem Auto irgendwo hin und sind plötzlich da. An den Weg, oder wie Sie dahin gekommen sind haben Sie wenig Erinnerung. Solche, recht leichte dissoziativen Zustände erleben die allermeisten Menschen in ihrem Alltag. Doch es gibt auch deutlich stärkere Formen der Dissoziation, in denen z.B. Wahrnehmung, Bewusstsein, Gedächtnis, Identität und Motorik wie getrennt von einander sind. Wenn Sie dissoziative Zustände erleben, machen Sie sich bewusst: das ist ein Zustand, der Sie früher mal geschützt hat. Heute brauchen Sie ihn vermutlich nicht mehr, da Sie andere Strategien haben bzw. diese erlernen können.

FOTOS: MOCKUP-GRAPHICS, NATHAN DUMLAO, MANU-SCHWENDENER, MICHAL-PARZUCHOWSKI · UNSPLASH.COM

Dissoziative Zustände stoppen – und wieder mit beiden Beinen im Hier und Jetzt stehen. Folgende Ideen sollen Anregungen geben:

- Stehen Sie auf und spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen
- Gehen Sie auf Zehenspitzen und spannen Sie dabei die Beine an
- Schauen Sie sich um und bennen Sie laut, was Sie sehen können
- Lassen Sie kaltes Wasser über Ihre Hände und Unterarme laufen
- Trinken Sie ein Glas kaltes Wasser
- Beißen Sie auf etwas scharfes (z.B. eine Chillischote)
- Schieben Sie kraftvoll in eine Wand
- Setzen Sie sich auf einen unsichtbaren Stuhl und halten, so lange Sie können

Vermutlich kennen Sie aus eigener Erfahrung auch eh schon Strategien, die Ihnen helfen, Dissoziation im Vorfeld abzuwenden bzw. aus Dissoziation wieder rauszukommen.

Diese Strategien im Umgang mit Dissoziation kenne ich und finde ich hilfreich. Hier erinnere ich mich nochmals bewusst an sie:

1. _____

2. _____

3. _____

THEMA

Atem-übungen

Atemübungen sind so eine Sache. Manchen helfen sie total viel, andere können damit nichts anfangen.

Hier zeigen wir Ihnen eine einfache Atemübung, die manchen unserer Klientinnen schon viel geholfen hat. Probieren Sie es aus. Wenn es nichts für Sie ist, lassen Sie es einfach sein:

Folgen Sie mit Blick der Linie des Quadrats. Von links unten nach oben und nach rechts atmen Sie ein. Von rechts oben nach unten und nach links atmen Sie aus. Atmen Sie so lange im Quadrat wie es Ihnen gut tut.

Vielleicht gefällt Ihnen auch folgende Atemübung:

Legen Sie Ihre Hände aufeinander (so, dass alle Finger sich berühren) und atmen Sie ein

Während Sie ausatmen, falten Sie Ihre Hände

Während Sie einatmen, legen Sie Ihre Hände wieder aufeinander

Fahren Sie mit der Übung fort, so lange es Ihnen gut tut. Wenn Sie möchten, zählen Sie dabei auch die Länge von Ein- und Ausatmung und lassen diese einen angenehmen, gleichmäßigen Rhythmus finden.

FOTO: SINCERELY MEDIA - UNSPLASH.COM

Wie stoppt man das ewige Gedankenkreisen im Kopf?

FOTO: DANIEL ROE - UNSPLASH.COM

5

4

3

2

1

Hierbei kann die folgende 5-4-3-2-1-Übung von Yvonne Dolan helfen:

Konzentrieren Sie sich auf die äußere Realität, benennen Sie laut oder in Stille:

- **5 Dinge,** die Sie **sehen** können
- **5 Dinge,** die Sie **hören** können
- **5 Dinge,** die Sie **spüren** können (z.B. den Kontakt zum Boden, die Hände, die etwas berühren, die Luft auf Ihrer Haut etc.)

- **4 Dinge,** die Sie **sehen** können
- **4 Dinge,** die Sie **hören** können
- **4 Dinge,** die Sie **spüren** können (z.B. den Kontakt zum Boden, die Hände, die etwas berühren, die Luft auf Ihrer Haut etc.)

Wiederholen Sie die Übung. Erst für je **3 Sinneseindrücke** beim sehen, hören und spüren.

Dann für 2 Sinneseindrücke...

und letztendlich je für **1 Sinneseindruck**.

Zur Info: Wenn Sie diese Übung gerne anhören möchte, so finden Sie die Möglichkeit dazu auf unserer Selbsthilfe-Rubrik unter **wildwasser-stuttgart.de/selbsthilfe**

FOTO: MATTHEW HENRY · UNSPLASH.COM

Umgang mit Schlafstörungen

Guter Schlaf beginnt bereits am Tag. Es gibt einiges, was Sie tagsüber tun können, um die Wahrscheinlichkeit, gut zu schlafen, zu erhöhen:

Regelmäßigkeit
Regelmäßige Schlafenszeiten: achten Sie insbesondere unter der Woche darauf, zu ähnlichen Zeiten ins Bett zu gehen und aufzustehen.

Klarheit
Nutzen Sie ihr Bett nur zum schlafen und schaffen Sie sich ein ruhiges Schlafzimmer, indem idealerweise nicht viel Weiteres stattfindet. Vermeiden Sie insbesondere Fernsehschauen, Smartphone Nutzung oder arbeiten im Bett.

Vorbereitung
Überprüfen Sie, welche Nahrungsmittel und Getränke Ihnen ab dem Nachmittag gut tun. Oft können sich leicht verdauliches Essen sowie (Kräuter-)Tees positiv auf den Schlaf auswirken.

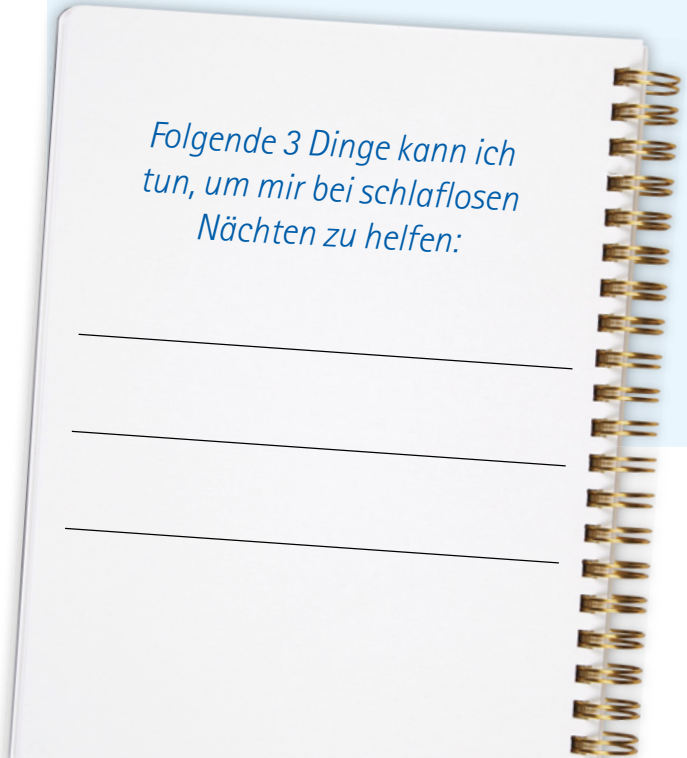
Schlafhygiene
Sorgen Sie für ein angenehmes Schlafzimmer: frische Bettwäsche, gelüfteter Raum, evtl. Lavendel Geruch etc.

Rituale
Schaffen Sie sich ein Einschlafritual: z.B. eine gemütliche Tasse Tee, eine Körperübung etc.

Abwechslung
Der Schlafforscher Jim Horn stellte fest, das der Schlaf umso schlechter ist, desto eintöniger der Tag verläuft. Sorgen Sie für Abwechslung am Tag. Ein guter Anfang ist schon, immer mal wieder die Wohnung zu verlassen.

Bei Einschlafproblemen:

Nehmen Sie sich etwas mit ins Schlafzimmer oder Bett, das sich beruhigend und/oder sicher anfühlt. Z.B. eine Entspannungsmusik, ein Kuscheltier, einen angenehmen Duft, ein Bild von einem guten Ort, ihr Freude-Tagebuch etc.



Wenn Sie nachts aufwachen:

Machen Sie sich schon tagsüber einen Plan, wie Sie mit schlaflosen Nächten umgehen möchten. Z.B. Meditation mit positiven Affirmationen hören, aufstehen und Stress in der Wohnung ablaufen, ein Glas kaltes Wasser langsam trinken, von 987 in 13er Schritten nach unten rechnen etc.

Und zu guter Letzt: Denken Sie daran, keinem Gedanken zwischen 0 und 5 Uhr zu glauben!

wild wasser
Stuttgart e.V.

Stuttgarter Straße 3
70469 Stuttgart
Tel 0711-85 70 68
Fax 0711-816 06 24
info@wildwasser-stuttgart.de
www.wildwasser-stuttgart.de

Telefonberatung

Montag	9.00 bis 10.00 Uhr
Mittwoch	17.00 bis 18.00 Uhr

Telefonzeiten

Di u Mi	9.00 bis 12.00 Uhr
Do	13.00 bis 16.00 Uhr

Bankverbindung
Förderverein Wildwasser Stuttgart
Schwäbische Bank
IBAN: DE84600201000000008161
BIC: SCHWDESS

Spenden und Förderbeiträge sind steuerlich absetzbar.

facebook.com/
wildwasserstuttgart

Mitglied in

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Gefördert von

STUTTGART