**Alles zu viel?**

**Sich selbst stabilisieren**

**Rufen Sie sich folgende Gedanken ins Bewusstsein:**

* Sie sind nicht allein. Für alle Menschen ist die jetzige Situation in irgendeiner Form schwierig.
* Die Situation wird wieder vorbei gehen. Es geht darum, durchzuhalten bzw. möglichst gut durch die Durststrecke zu kommen.
* Akzeptanz! Wir können die Situation nicht ändern und müssen auch unsere Gefühle akzeptieren.

**Aktivieren Sie ihr HelferInnennetzwerk:**

Freund\*innen und Familie, Ärzt\*innen, PSD oder rufen Sie uns im **werkRaum an: 02272/65376** (wenn Sie das möchten, werden sie von uns telefonisch kontaktiert: Täglich, mehrmals täglich, wöchentlich, auch am Wochenende… wie Sie das möchten)

**Was hilft Ihnen?**

Vielleicht haben Sie schon in der Vergangenheit die Erfahrung gemacht, dass Ihnen manche Skills helfen: Kalt duschen (oder nur Arme), Saures oder Scharfes, laute Musik, hüpfen oder tanzen, Handyspielen, Spaziergang…

Gehen Sie in sich: Was hilft Ihnen, wenn Sie sich sehr angespannt fühlen?

|  |  |
| --- | --- |
| 1. |  |
| 2. |  |

**Was tut gut?**

Auch wenn Sie nicht sehr angespannt sind, kann man sich Gutes tun: Ein Lieblingsduft (Duftlampe), ein gutes Buch lesen, Blumen kaufen oder pflücken, ein schönes Lied hören, das Bett machen/Bettwäsche wechseln, etwas Gutes kochen…Gehen Sie in sich: Was tut Ihnen gut, und Sie können es heute oder die nächsten Tage umsetzen?

|  |  |
| --- | --- |
| 1. |  |
| 2. |  |