



• **gesine**
Frauenberatung.EN

www.gesine-intervention.de

Kraft finden
in belastenden Zeiten!

Kraft finden in belastenden Zeiten!

Tipps zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge

Es gibt Ereignisse im Leben, die eine hohe psychische Belastung auslösen. Dies können zum Beispiel Kriegs- und Fluchterfahrungen, erlebte Gewalt, Krankheiten oder Verluste von geliebten Menschen sein. Manchmal sind die Belastungen so stark, dass man von einem Trauma spricht.

Die Wiederherstellung von Stabilität, Selbstfürsorge und Verbindung zu anderen Menschen stellen wichtige Bausteine dar um diese Erfahrungen bewältigen zu können.

Wir möchten Sie mit diesen Informationen und Tipps unterstützen, möglichst gut durch diese herausfordernde Zeit zu kommen.



Was traumatische Erfahrungen auslösen können:

- Überflutung mit Gedanken, Bildern, Alpträumen von schlimmen Ereignissen
- ständige Anspannung und Unruhe, Schlafprobleme, Angst und Panikattacken
- Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Herzrasen
- gar nichts mehr fühlen - so als würden Sie neben sich stehen

Dies sind ganz normale Reaktionen auf diese belastenden Lebensumstände. Wenn es Ihnen so oder ähnlich geht, ist es gut, sich professionelle Unterstützung zu holen. Die Frauenberatung.EN unterstützt und berät Frauen in Krisensituationen und vermittelt bei Bedarf in weiterführende Hilfen.



Das können Sie für sich tun, um wieder Stabilität zu erlangen:

Strukturieren Sie Ihren Alltag:

- sorgen Sie für regelmäßige Mahlzeiten
- treffen Sie Verabredungen
- sorgen Sie für etwas Bewegung täglich - Sport und Bewegung hilft Spannung zu regulieren!

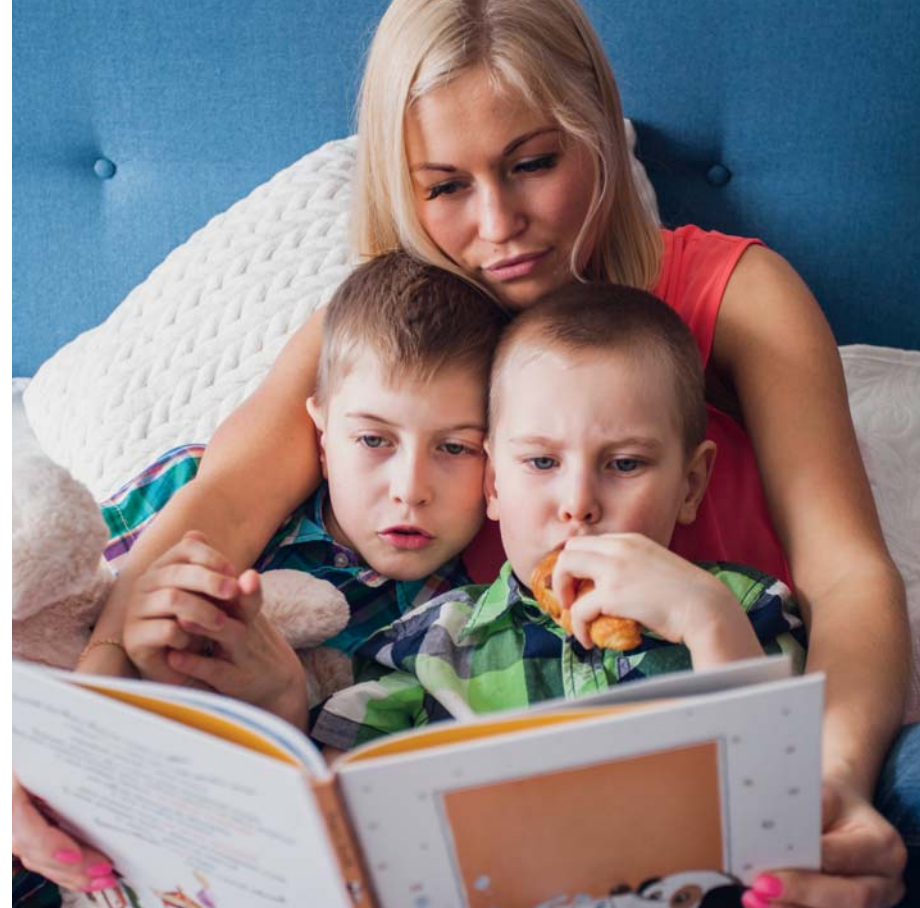
Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse

- jeder Mensch ist anders!
- Was tut Ihnen gut?
z. B. Welches Essen, welche Musik, haben Sie ein Hobby, bewegen Sie sich genug?
- Welche Menschen tun Ihnen gut?
z. B. Ist Ihnen nach Kontakt oder Rückzug, wer tut Ihnen besonders gut, wer tut Ihnen gar nicht gut?
- Wieviel davon tut Ihnen gut?
z. B. Brauchen Sie eher Ruhe oder Aktivierung?
Wieviel social media oder Nachrichten tun Ihnen gut?



Wenn auch Ihre Kinder betroffen sind:

- Alles, was Ihren Kindern das Gefühl von Sicherheit gibt, ist gut!
- Rituale helfen: z. B. ein Buch zum Einschlafen vorlesen, bestimmte Lieder singen, ...
- Sorgen Sie für ausreichenden Schlaf Ihrer Kinder.
- Unterstützen Sie Ihre Kinder darin, zu spielen und sich zu bewegen – so verarbeiten Kinder ihre Eindrücke.
- Vielleicht ist Ihr Kind zurzeit auch besonders Nähebedürftig und braucht mehr Umarmungen oder Kuscheleinheiten.



Seele und Körper sind eng miteinander verbunden – so zeigen sich Gefühle oft in körperlichen Reaktionen. Wenn wir Angst haben bekommen wir Herzklopfen. Wenn uns etwas peinlich ist, erröten wir vor Scham. Wenn wir verliebt sind, wird uns warm um's Herz. So wie Gefühle auf den Körper einwirken, so kann auch der Körper unsere Gefühle beeinflussen.

Das ist medizinisch nachgewiesen und mittlerweile ist der Einbezug des Körpers Bestandteil von Trauma- und Psychotherapien. Schon einfache Übungen können Ihnen helfen, dass es Ihnen jetzt, in diesem Moment etwas besser geht – und das ist sehr viel wert!

Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie Spannungen abbauen und das parasympathische Nervensystem aktivieren. Dieses steuert Entspannung und Ruhe und ist häufig nach belastenden Ereignissen aus der Balance.

HIER EINIGE ÜBUNGEN:

Ärger, Frust und Spannung loswerden:

Stelle Dich stabil hin. Balle die Hände zu Fäusten. Stelle Dir vor, alles was Dich belastet zerquetschst Du nun in Deinen Fäusten. Richtig fest zudrücken, noch ein bisschen, bis wirklich nichts mehr geht.

Dann lass los. Öffne dazu Deine Hände und atme aus. Lass mit der Ausatmung gehen was Dich belastet. Entspanne oder schüttele die Hände.

Wiederhole die Übung so oft Du magst.



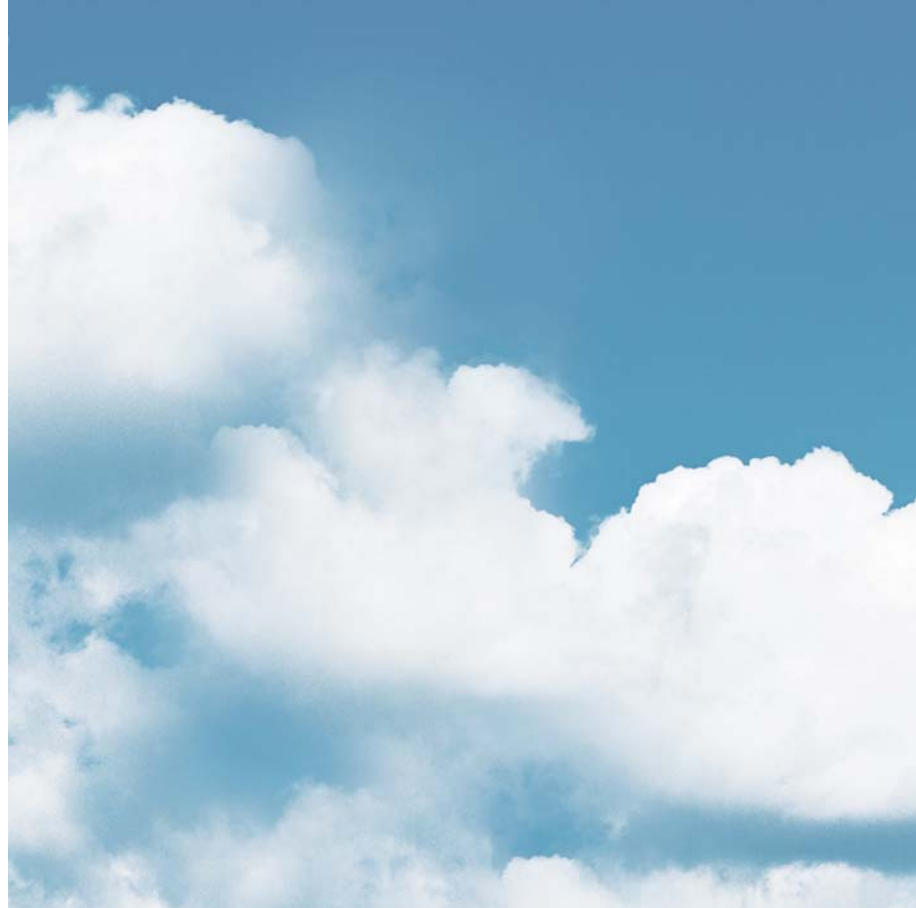
Im Hier und Jetzt ankommen

Atmen:

Lege eine Hand auf den Bauch und eine auf die Brust, und atme ruhig weiter. Nimm die Bewegung unter Deinen Händen wahr. Welche Hand bewegt sich mehr? Es gibt dabei kein richtig oder falsch.

Konzentriere Dich auf Dein Ausatmen – das Einatmen kommt von ganz alleine. Du kannst versuchen das Ausatmen etwas zu verlängern – nur ein klein wenig. So, dass es Dir angenehm ist und Du die innere Anspannung bei jedem Ausatmen loslassen kannst. Wenn es Dir gut tut, dann verlängere die Ausatmung immer etwas weiter.

Du kannst aber auch einfach dabei bleiben, Deine Atmung wahrzunehmen und zu beobachten. Das reicht auch schon um zu beruhigen und im Hier und Jetzt anzukommen.



Selbstfürsorge

Was braucht Dein Herz?

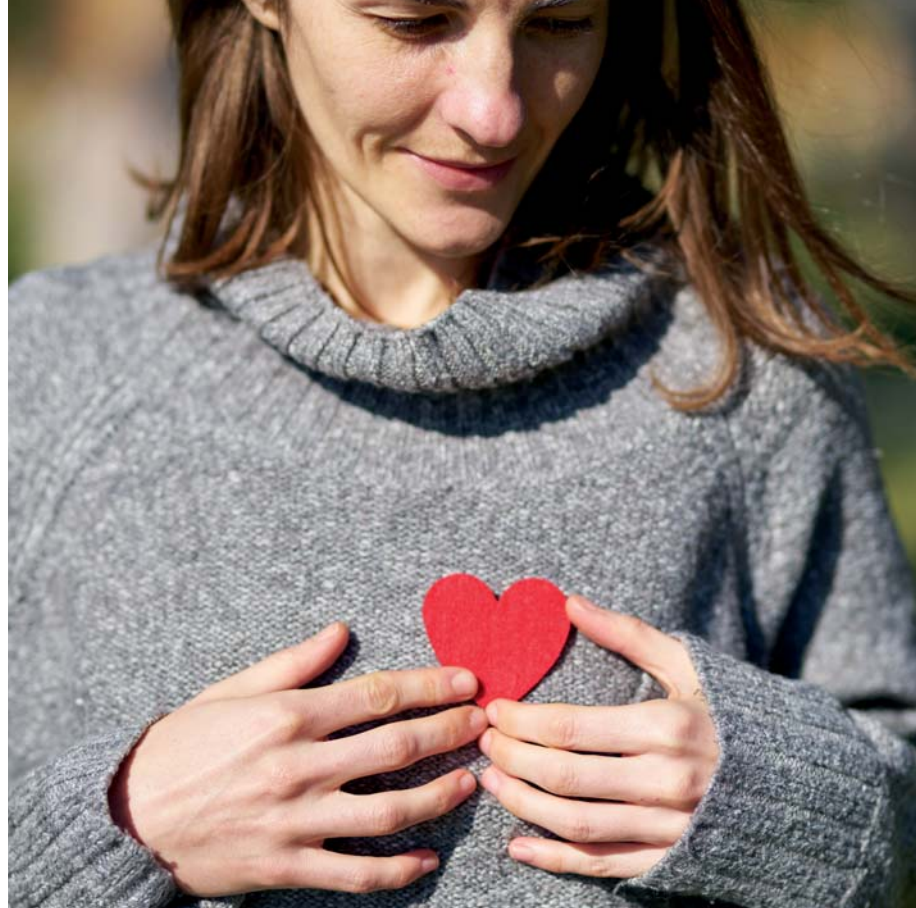
Diese Übung tut jedem Herzen gut! Sie kann Dir helfen, wenn Du Dich traurig oder einsam fühlst oder bei nervösem Herzklopfen.

Führe Deine Hand auf Dein Herz. Werde still und lausche, ob Du Dein Herz hören und fühlen kannst. Vielleicht hörst Du es ganz fein, vielleicht ganz deutlich. Atme ruhig und entspannt.

Gib Deinem Herzen was es braucht: streichle vorsichtig über die Herzgegend, lass einfach die Hand ruhig auf dem Herzen liegen, manche Herzen mögen sogar etwas Öl einmassiert bekommen.

Bei schnellem Herzschlag kann ein sanftes, langsames und regelmäßiges Klopfen auf die Herzgegend Deinen Herzschlag beruhigen.

Versuche genau die Qualität der Berührung und Aufmerksamkeit zu treffen, die Dein Herz mag.





KONTAKTDATEN: GESINE Frauenberatung.EN

info@frauenberatung-en.de

www.gesine-intervention.de

58332 Schwelm, Markgrafenstr. 6

02336 4759091

45525 Hattingen, Talstr. 8

02324 38093050

58452 Witten, Augustastr. 47

02302 52569

58313 Herdecke, Hauptstr. 43

02330 611 111

Beratung in Englisch ist möglich.

Bei Bedarf arbeiten wir mit Sprachmittlung!

gefördert vom:

**Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen**

