



Selbsthilfemöglichkeiten bei Triggern/ Krisen während einer Präventionsfortbildung

Bei Fortbildungen über sexualisierte Gewalt, darf und soll jede:r gut auf sich achten und für sich sorgen. Deshalb geben wir gerne unterstützend diese Informationen. Alles sind lediglich Vorschläge, schauen Sie, was davon Ihnen gut tut.

Was kann ich tun, wenn es mir während der Präventionsfortbildung mit dem Gesagten nicht gut geht oder mich etwas triggert?

(z.B. Panikgefühl, Schwitzen oder Herzklopfen, Gefühl weinen zu müssen, Flashback (Erinnerung/ Wiedererleben eigener Erfahrungen), Dissoziation (alles erscheint unwirklich, nicht mehr richtig „da“ bzw. ansprechbar sein, sich ggf. nicht mehr bewegen können), starke Gefühle wie Wut, Traurigkeit etc.)

Die Situation verlassen

- Seminarraum verlassen (bitte Referent:in/ Veranstalter:in oder Sitznachbar:in sagen, dass man eine Pause braucht oder gehen möchte)
- Gut für sich sorgen: dorthin gehen, wo man sich wohl oder abgelenkt fühlt z.B.: nach Hause, zur Arbeit, zum Einkaufen. Ggf. jemanden anrufen, der einen abholt (in einer Trigger-Situation nicht selber Auto, Motorrad oder Fahrrad fahren!)
- Falls ein Notfallkoffer vorhanden ist, dann ggf. etwas daraus mit nach draußen nehmen

Aktiv etwas tun

- Sich bewegen, z.B. spazieren gehen, stampfen, hüpfen, ganz bewusst den Boden unter den Füßen spüren
- Kaltes oder lauwarmes Wasser über Gesicht und Hände laufen lassen
- Ein Glas Wasser trinken (ggf. Tee oder warmen Kakao, falls es das dort gibt)
- Einige Male tief ein- und ausatmen (dabei versuchen die Ausatmung etwas länger werden zu lassen)
- Etwas aus dem Notfallkoffer nutzen
- Schmetterlingsumarmung (rechte Hand auf linke Schulter, linke Hand auf rechte Schulter dann im Wechsel auf die Schulter tappen und sich z.B. dazu sagen „Ich bin jetzt hier“ oder „Es ist alles okay“)
- 5-4-3-2-1 Übung: 5 Dinge benennen, die man aktuell sieht (z.B. Türklinke o.ä.), 5 Dinge, die man aktuell hört, 5 Dinge, die man aktuell spürt (z.B. Kontakt zum Boden, Luft auf der Haut, Hände, die etwas berühren etc.), dann 4 Sachen benennen, dann 3, dann 2, dann 1 Sache benennen
- Sich bewusst machen, welches Datum und welches Jahr wir haben, ggf. Handy o.ä. anschauen, um zu sehen, dass eine andere Zeit als damals ist. Sich selbst sagen, dass es ein altes Gefühl ist, dass heute eine andere Zeit ist und das Alte vorbei ist, man jetzt in Sicherheit ist.



Möchte ich mit jemandem sprechen?

Unmittelbare Gesprächsmöglichkeiten:

Mit dem Handy eine der folgenden Nummern anrufen:

- **Hilfetelefon sexueller Missbrauch 0800 22 555 30**
(Telefonzeiten Mo., Mi., Fr.: 9.00 bis 14.00 Uhr und Di, Do: 15.00 bis 20.00 Uhr)
- 24 h – Telefonseelsorge: **0800 111 0 222**
- Freund, Freundin, Vertrauensperson anrufen

Gesprächsmöglichkeiten vor Ort:

- Ggf. die Zeit draußen überbrücken, um mit der oder dem Referent:in nach Ende der Fortbildung zu sprechen
- Eine der örtlichen Fachberatungsstellen anrufen (siehe Adressen auf dem Merkblatt „Kontaktadressen“, das in der Fortbildung ausgeteilt wird)

Herausgegeben von der Stabsstelle Prävention, Kinder- und Jugendschutz,
Diözese Rottenburg-Stuttgart, März 2023

Bischöfliches Ordinariat der Diözese Rottenburg-Stuttgart
Stabsstelle Prävention, Kinder- und Jugendschutz
Postfach 9, 72101 Rottenburg
07472 169-385
praevention@drs.de

präventi  n