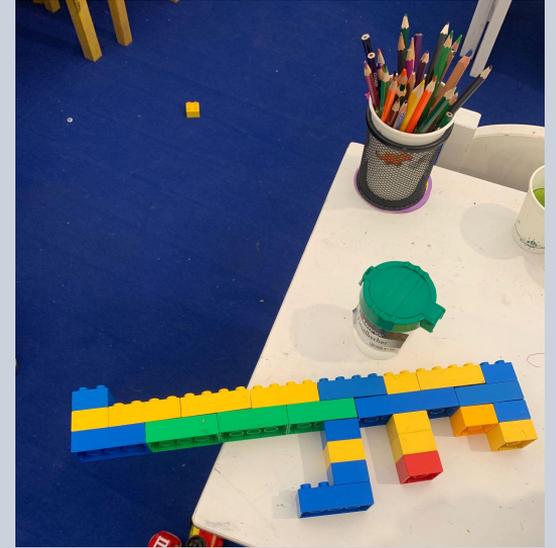


Help the Helper



“Erste (Selbst-)Hilfe” für Freiwillige Helfer



March 2022, Berlin Hauptbahnhof

Wie kann ich mit dem Erlebten umgehen?

Darf ich als HelferIn selbst Hilfe benötigen?

Was triggern diese Erlebnisse in mir?

Wer hilft mir?



Wie können wir die
Freiwilligen
unterstützen?

Wie können wir die
traumatischen Erfahrungen
auffangen?

Was machen wir selbst, um
das Erlebte zu
verarbeiten?



Simple Techniken*

Atmung

Bewegung

Kommunikation

Bewusstsein & Check Ins/Out

*portable practices, everywhere, every time

AAAAAAA - Austausch

🧘 - Ausatmen (bewusst)

- ausschlaufen
- durchschnaufen
- seufzen
- Schwere/ Last/ Belastung in den Boden abgeben
- Ausatmen & Seifenblasen pusten



🌀 - Ausschütteln/ Abschütteln

- Arme und Hände schütteln
- Arme schlenkern
- Schultern bewusst fallen lassen
- Ganzen Körper Schütteln
- Kleiner Spaziergang
- Bewegung

👉 - Ablegen/ Ausziehen

- Weste
- Maske
 - "Was möchte ich hier lassen/ Was kann ich hier lassen?"
 - "Was kann ich loslassen?"
 - "Was lege ich ab?"



💬 - Aussprechen/ Auslassen

- Aussprechen was ich fühle, was ich erlebe
- Mit anderen teilen, mich anderen mitteilen
- Weine, Stress rauslassen, wirkt entspannend und ist ein natürliches Ventil
 - "Wie geht es mir? Wie geht es mir wirklich in diesem Moment? Und danach?"
 - "Was macht das Erlebte mit mir?"

🛡️ - Abgrenzen

- Meine eigenen Grenzen kennen, erkennen und akzeptieren
- Die Grenzen von anderen erkennen und akzeptieren
- Selbstfürsorge
 - "Was gehört zu mir?"
 - "Was liegt in meinem Wirkungsbereich?"

OK - Akzeptanz/ Annehmen

- Die Situation
 - das ich nicht weiterhelfen kann
 - ggfs. die eigene Hilflosigkeit
- Reaktionen
 - von anderen nicht auf sich beziehen
 - "Ja, so ist das..."
- Dankbarkeit

HOW TO USE OXYGEN MASK ON PLANE



Techniken

Atmung & Bewegung

- Atemtechniken
- Körperbewusstsein/
Entspannung
 - Qi Gong
 - Tapping

Achtsamkeit & Austausch

- Journaling
- Ho'o Pono
- Peer 2 Peer Runden

Tap Tap/
Shake it off



Probieren geht über studieren

Help the Helper



Mini Methoden für deine (Warn-)westen Tasche

Kontakt:

Verena Hoffmann, 0152 3374 1993

<https://www.habit-hut.com/>

