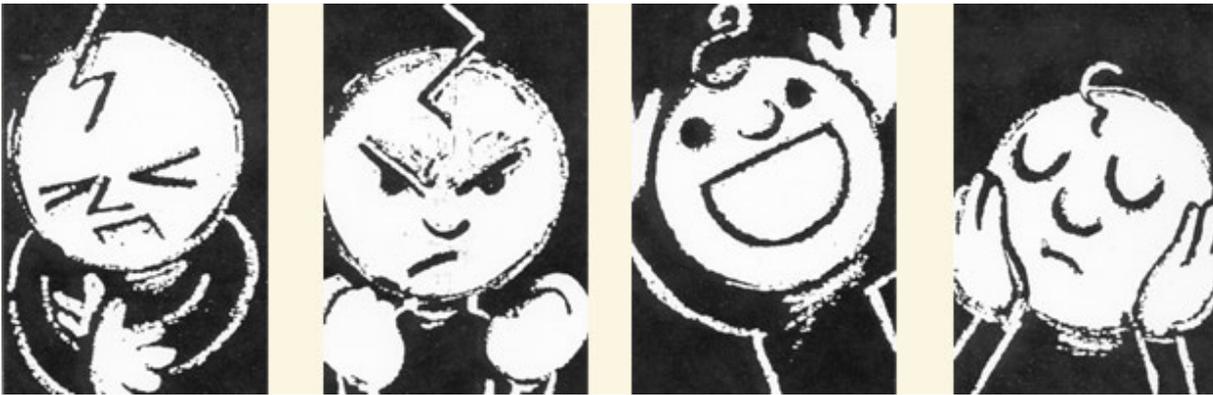


ERSTE HILFE!



Hallo, da du hier angeklickt hast, gehen wir davon aus, dass du »Erste Hilfe(n)« brauchst.

- Wenn du dich aktuell bedroht fühlst, versuche den Ort gleich oder später in einem sicheren Moment zu verlassen.
- Wende dich an Freunde oder Bekannte, denen du vertraust.
- Wenn du sofort jemanden zum Reden brauchst, findest du hier wichtige Telefonnummern:

0800 1110111 oder **0800 1110222** Telefonseelsorge Deutschland

0351 2754004 / Kinder- und Jugendnotdienst in Dresden

0351 2817788 / Frauenschutzhaus in Dresden

0351 7966348 / Männernetzwerk Dresden und

0351 32345422 / Männerschutzwohnung Dresden

0351 2519988 / Mädchenzuflucht in Dresden

Alle Telefonnummern kannst du 24 Stunden – rund um die Uhr anrufen.

Ansonsten reden wir erst einmal weiter miteinander!

Wenn du Unterstützung brauchst, nehme ich an, dass es für dich im Moment ein Ereignis oder eine Situation gibt, mit dem / der du nicht klarkommst. Da ich nicht weiß, wie es dir im Moment geht, würde ich in unserem folgenden Gespräch dafür gern den Begriff »das X« verwenden.

Während dir »das X« passiert, findet das Leben weiterhin statt – und du musst auch dein normales Leben weiterführen. Während du dieses normale Leben so gut wie möglich aufrechterhältst, hätte ich gern, dass du darauf achtest, was dabei hilfreich für dich ist und dir Kraft gibt.

Dazu werde ich dir ein paar Fragen stellen, die du hier beantworten oder ausdrücken kannst:

Lass dir Zeit, um eine Frage nach der anderen zu beantworten – und lies dann erst die nächste:

1. Du hast uns auf dieser Seite gefunden, ich frage mich, wie du das in deiner Situation geschafft hast?
2. Vielleicht machst du dir Gedanken, du bist besorgt, leidest...
Ich denke, »mich um mich sorgen« ist immer auch Ausdruck dafür, dass du dir nicht egal bist.
3. Wie hast du es heute Morgen geschafft aus dem Bett zu kommen?
4. War das schwierig für dich?
5. Was hat dir geholfen heute aus dem Bett zu kommen?
6. Wie lang ist es her, dass du etwas gegessen hast?
7. Wie war das für dich hilfreich?
8. Wie hast du dich dazu gebracht etwas zu essen?
9. Wann hast du das letzte Mal ein wenig geschlafen?
10. Hat es einen Unterschied gemacht?
11. Bei allem, was du gerade durchmachst, wie hast du es geschafft zu schlafen?
12. Was hast du noch getan, um dich in dieser Situation um dich selbst zu kümmern?
13. Wann hast du das gemacht?
14. Und wann hast du das noch gemacht?
15. Wo hast du das schon einmal gemacht?
16. Wer hat dir dabei geholfen?
17. Und wer hat dir noch geholfen?
18. Was war dir noch hilfreich?

Außerdem gebe ich dir noch eine Skale, mit der du jetzt arbeiten oder sie ausdrücken kannst:

Nimm dir bitte ein Blatt Papier und male von links nach rechts einen Strich. Links schreibst du 0 und rechts 10. Bezogen auf »das X« heißt 0, dass du überhaupt nicht glaubst, dass es eine Besserung gibt. 10 bedeutet: Es hat sich alles so gebessert, dass du ein dich befriedigendes Leben führst.

19. Wo zwischen 0 und 10 bist du jetzt gerade? – Schreib die Zahl hin!
20. Denke nach: Wenn du schon über 0 bist – wie hast du das geschafft?
21. Was wäre das erste kleine Anzeichen einer Besserung?
22. Was würde jemand anders sagen, dass das erste kleine Anzeichen einer Besserung wäre, damit du dich auf der Skale eine Zahl höher bewegst?
23. Was kannst du dazu tun?
24. Ist jetzt der richtige Moment dafür?
25. Und was noch?
26. Was könnte dich noch mehr darin bestärken, diesen Wert wirklich zu erreichen?
27. Wer könnte dich darin unterstützen?
28. Welche Anzeichen werden dich darauf hinweisen, dass die Besserungen sich noch weiter fortsetzen?
29. Was müsste sich bessern, um 2 bis 3 Zahlen in der von dir gewünschten Richtung zu gehen?

Meine Schlüsselaufgabe für dich, die du jetzt oder irgendwann bei Gelegenheit machen kannst, ist:

Stell dir bitte vor, du bist älter geworden und führst ein befriedigendes Leben. Du sitzt dann in deinem Lieblingsstuhl, und erinnerst dich an früher. Und du schreibst einem guten Freund einen Brief, darüber, wie du es geschafft hast, so zu leben.

- Schreib mal diesen Brief – was hat dir geholfen?
- Was haben andere getan, was hast du getan?
- Was noch?

Danke, dass du dich so lange mit mir unterhalten hast!

Vielleicht kannst du mit dem, was du in unserem Gespräch (wieder-)entdeckt hast, weitermachen.

Du schaffst das!

Alles Weitere können wir dann bei einem nächsten Treffen besprechen.