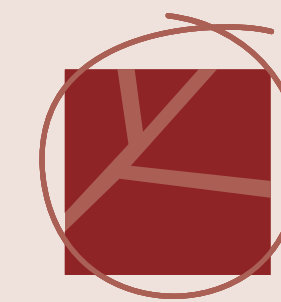


Selbstfürsorge für Helfende im Ehrenamt bei einem Fall (sexualisierter) Gewalt



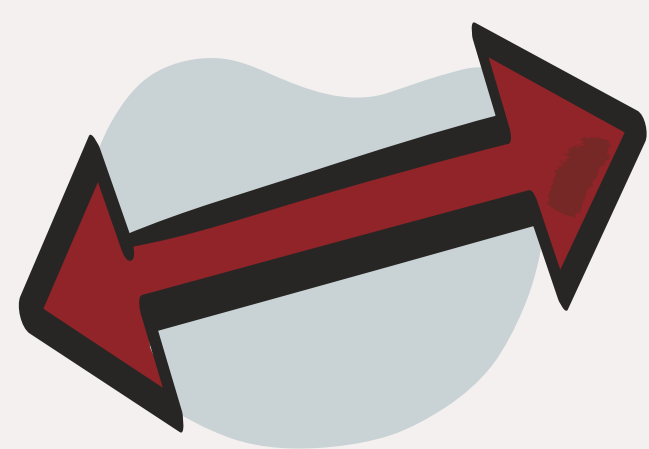
E-LEARNING KINDERSCHUTZ
Schutzkonzepte im Ehrenamt

Selbstfürsorge ist...

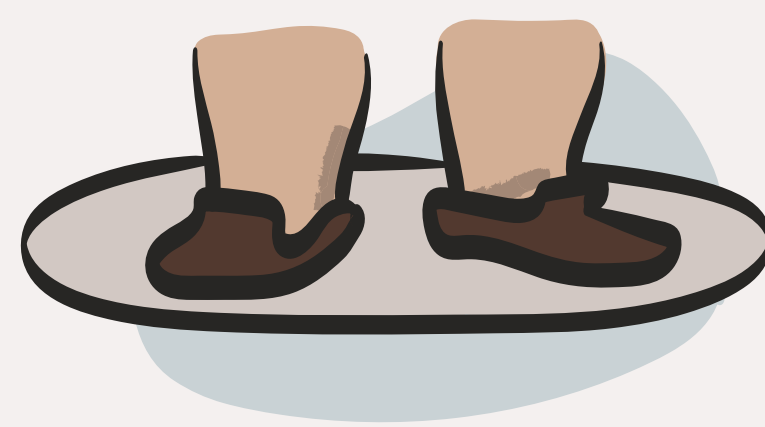
... ein wertschätzender und achtsamer Umgang mit sich selbst.
... das Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse.

Prinzipien und Strategien der Selbstfürsorge

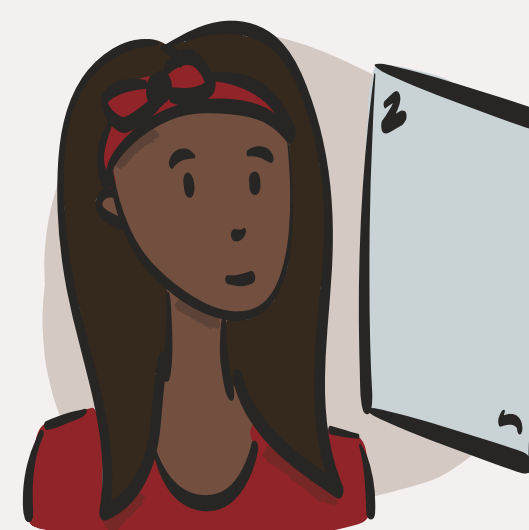
Professionellen
Abstand wahren



Eigene Rolle klar machen



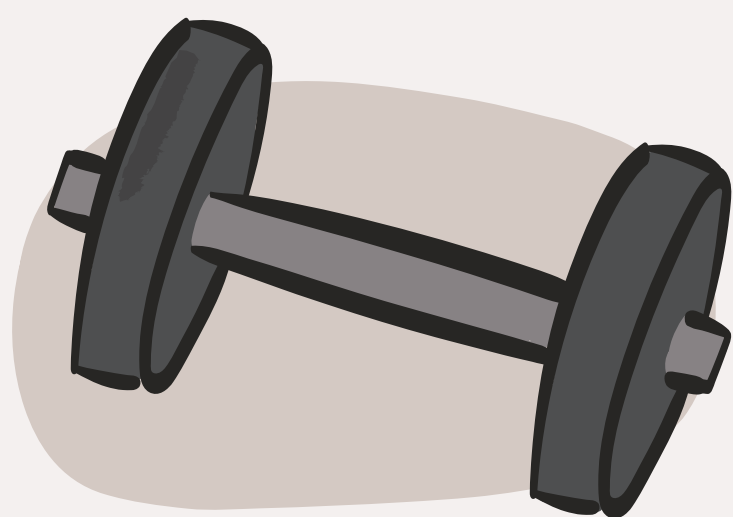
Regelmäßig eigenes
Engagement reflektieren



Privatsphäre
schützen



Eigene Belastung
im Blick behalten



Eigenen Bewältigungsstil
bewusst machen

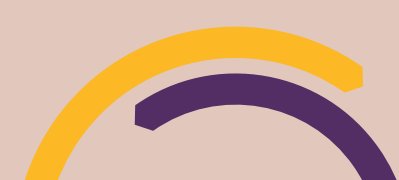


Entspannungs-
techniken



(Professionelle) Hilfe und
Unterstützung suchen




TelefonSeelsorge®


**Hilfe-Telefon
Sexueller Missbrauch**
Anrufen – auch im Zweifelsfall
0800 22 55 530

Die Telefonseelsorge (<https://www.telefonseelsorge.de/>) kann bei einem anonymen und kostenlosen Gespräch helfen neue Wege zu erkennen oder es ermöglichen, sich die Sorgen einfach mal von der Seele zu reden. Eine Beratung ist telefonisch, per Mail, Chat oder persönlich vor Ort möglich.

Das Hilfetelefon Sexueller Missbrauch erreicht Ihr unter 0800/22 55 530 (<https://www.anrufen-hilft.de/>) bei allen Fragen zum Thema sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen. Das Gespräch bleibt vertraulich. Der Anruf ist kostenfrei.

Zu Bestellung & Download der Poster und weiterer Materialien:
engagement-schutzkonzepte.elearning-kinderschutz.de

Zu den Online-Lernangeboten zum Schutz vor (sexualisierter) Gewalt
im Ehrenamt und einer Vertiefung der Inhalte der Ausstellung:
kinderschutz-im-saarland.de/kursuebersicht

© KJPPP, Universitätsklinikum Ulm

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

 Kinderschutz
im Saarland



Klinik
für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM

 UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
ulm