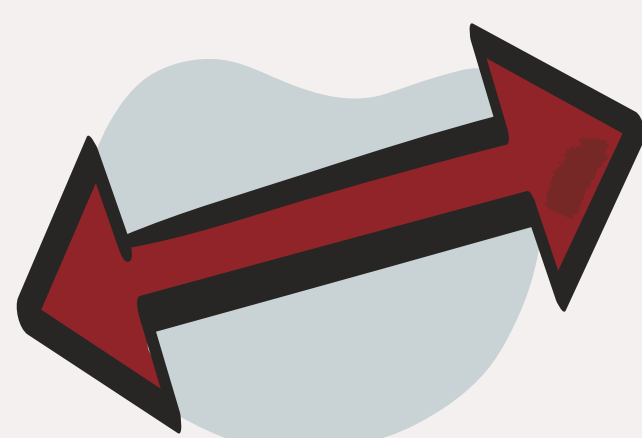


Selbstfürsorge bedeutet:

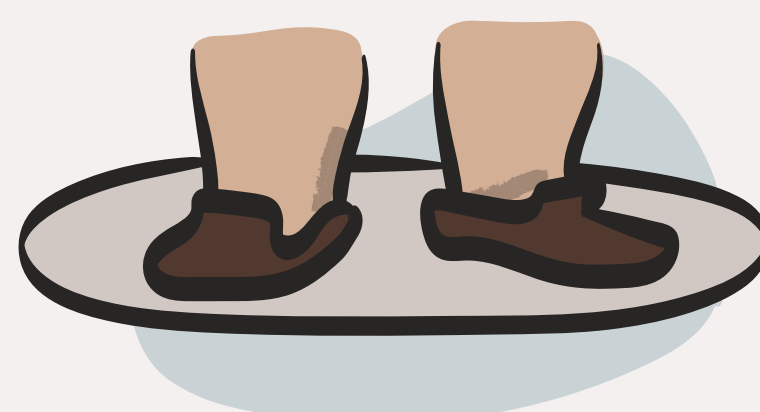
Ich gehe gut mit mir selbst um. Ich achte darauf, was ich brauche.
Meine eigenen Bedürfnisse und Gefühle sind wichtig.

Wichtige Regeln der Selbstfürsorge:

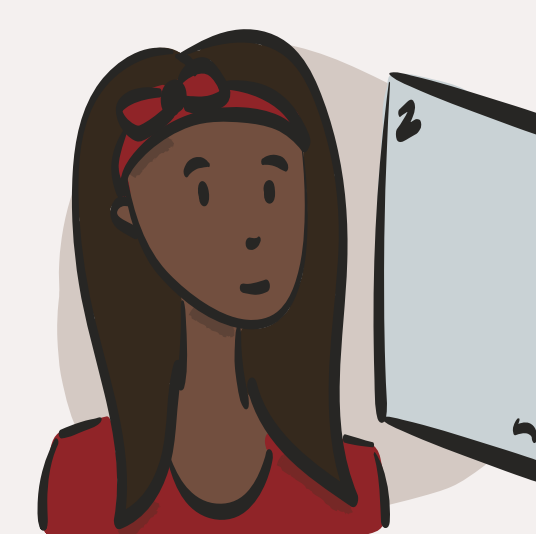
Ich halte genug Abstand zur Arbeit im Verein. Arbeit und Privatleben bleiben getrennt.



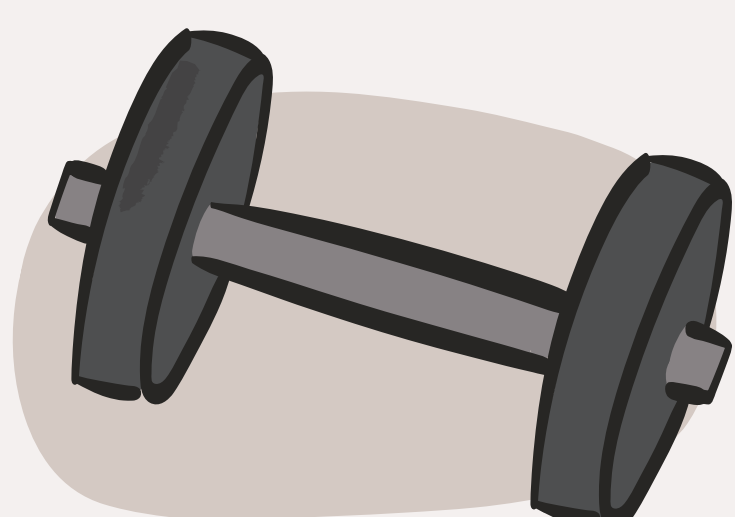
Ich weiß: Das sind meine Aufgaben. Und das gehört nicht zu meinen Aufgaben.



Ich denke über meine Aufgaben und mein Verhalten nach.



Ich achte darauf, ob mir etwas zu viel wird.



Ich frage mich: Wie gehe ich mit Stress um?



Ich nutze Übungen zum Entspannen.



Ich hole mir Hilfe, wenn es mir nicht gut geht.



Hilfe und Beratung:
Die Telefonseelsorge hilft anonym und kostenlos.
Du kannst dort mit Beratern sprechen oder schreiben.
Du erreichst sie unter 0800 1110111 oder [telefonseelsorge.de](https://www.telefonseelsorge.de)



Das Hilfetelefon Sexueller Missbrauch hilft bei Fragen zu Gewalt an Kindern.
Die Nummer ist 0800 22 55 530. Das Gespräch ist vertraulich und kostenlos.
Die Webseite des Hilfetelefons ist www.anrufen-hilft.de

Bestellung und Download

Du kannst Poster und andere Materialien bestellen. Die Adresse ist engagement-schutzkonzepte.elearning-kinderschutz.de

Online-Lernangebote

Es gibt Online-Kurse zum Schutz vor Gewalt. Die Kurse sind für Ehrenamtliche. Sie vertiefen die Inhalte der Ausstellung. Die Adresse ist kinderschutz-im-saarland.de/kursuebersicht

© KJPPP, Universitätsklinikum Ulm

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



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

