

# **Mögliche Umsetzung der Ersten Hilfe für Kinder & Jugendliche in Corona-Zeiten**

<https://www.hannah-zelzner.de/erste-hilfe-fuer-kinder-und-jugendliche-in-corona-zeiten>

## **Ziele:**

- Erkenntnis von Möglichkeiten der Kontrolle & Einflussnahme auch in Zeiten großer Unsicherheiten
- emotionale Beruhigung
- Stärkung des Selbstwirksamkeitserlebens

Diese Erste-Hilfe-Schritte bieten sich (mit entsprechender Adaption) auch für jede andere Krise an.

## **Materialien:**

- Ausmalbilder (kostenlose Downloads im Internet: Anker, Detektiv, Feder, Auge & Ohr) zur eigenen Gestaltung → fördert eine intensivere Partizipation der Kinder & Jugendlichen
- Einsatz von Arbeitsblättern (Seiten 5, 11, 21)
- evtl. eine Feder, um die Körperwahrnehmung zu schärfen

## **Mögliches Vorgehen:**

- 1:1 und in Kleingruppen möglich
- kleinschrittiges Vorgehen ist sinnvoll; evtl. über mehrere Treffen (z.B. Schritte 1-3; 4 & 5 können auch später oder separat gemacht werden)
- Angebot von Material zur Spannungsregulation während der Einheiten (Stressball o.ä.)
- methodisches Vorgehen: gemeinsame Gespräche, kreatives Gestalten & konkrete Wahrnehmungsübungen

**Hinweis:** Alle Fotos sind bei der Umsetzung von Erste Hilfe für Kinder & Jugendliche in Corona-Zeiten in einer traumapädagogischen Intensivwohngruppe entstanden.

# Die 5 Schritte

## 1) Einstieg: Austausch über mögliche Emotionen

**Wie geht es Dir, wenn Du von Corona hörst?**

Manchmal kann man ganz unterschiedliche Gefühle gleichzeitig haben.

Wie ist es bei Dir? Mach einen Kreis um die Gefühle, die für Dich passen.

entspannt      neugierig      verwirrt      besorgt      traurig      wütend

## 2) Einführung der Metapher: Ein Anker in „stürmische Zeiten“

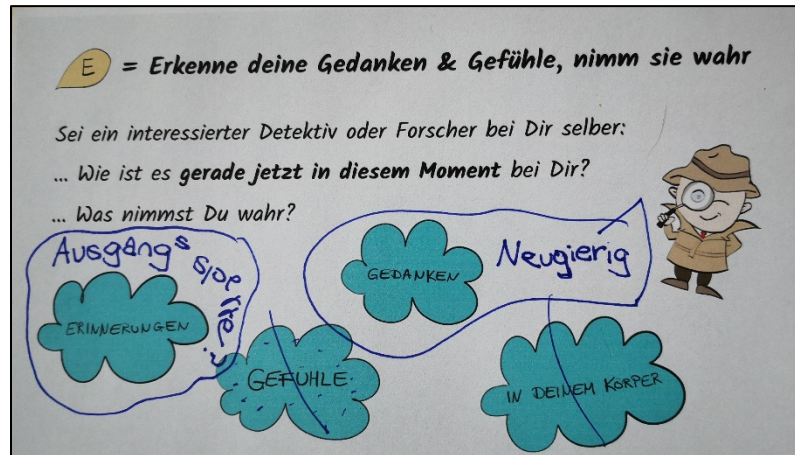


- Ein Schiff wirft bei Sturm den Anker aus.
- Der Anker kann den Sturm nicht verändern, sorgt aber für Sicherheit, bis der Sturm vorübergezogen ist.

### 3) In 3 Schritten zu einem starken Anker:

Wahrnehmung der eigenen Kontrolle & Einflussnahme im Hier & Jetzt

#### 1) Der Detektiv: Erkenne Deine Gedanken & Gefühle, nimm sie wahr



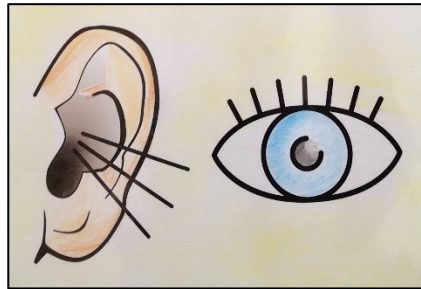
#### II) Die Feder: Spüre Deinen Körper

- Anleitung zur bewussten Körperwahrnehmung: Fokussierung auf Füße, Schultern, Gesäß, etc.
- Hilfsmittel Feder, um die Körperwahrnehmung zu schärfen



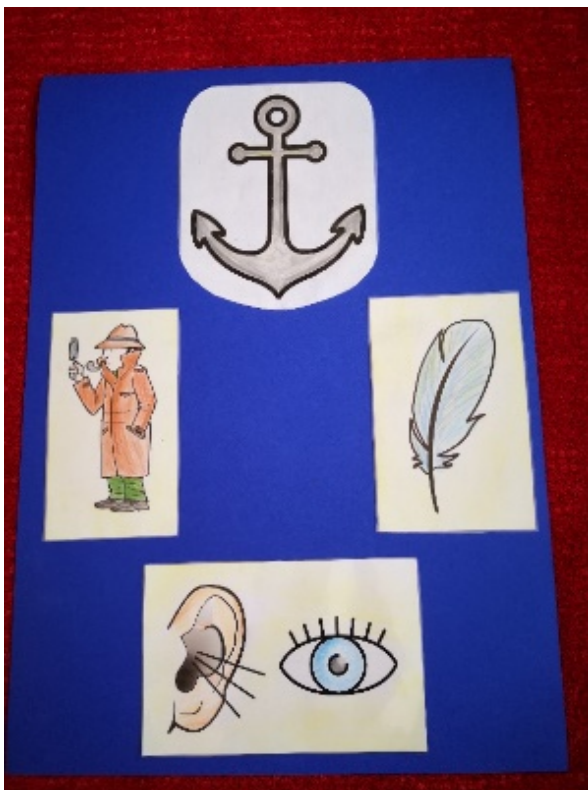
### III) Auge & Ohr: Achte darauf, was Du jetzt gerade siehst & hörst

- Anleitung zur bewussten Außenwahrnehmung: Fokussierung auf visuelle & auditive Reize

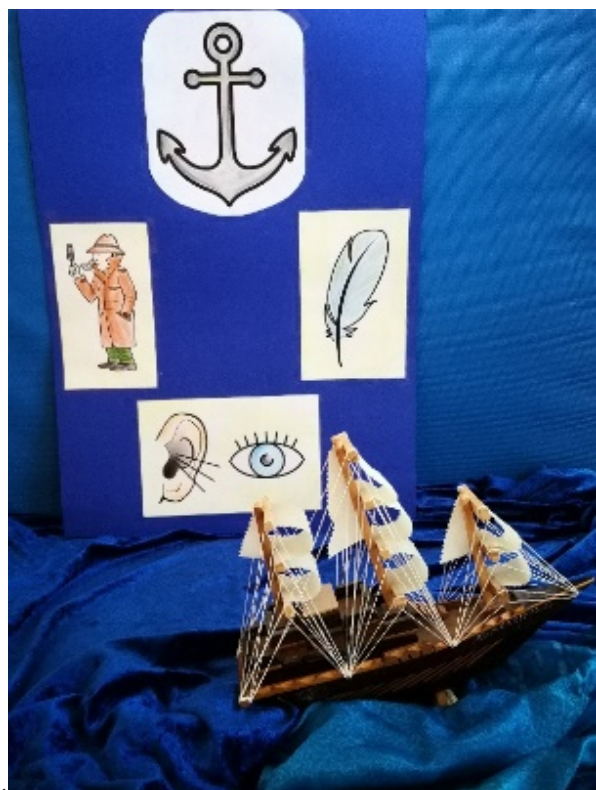


**Betonung des positiven Kontrollaspekts dieser 3 Schritte:**

**„Du machst gerade etwas, dass Du diese Dinge wahrnimmst – das stärkt deinen Anker!“**



„Diese 3 Schritte stärken Deinen Anker“

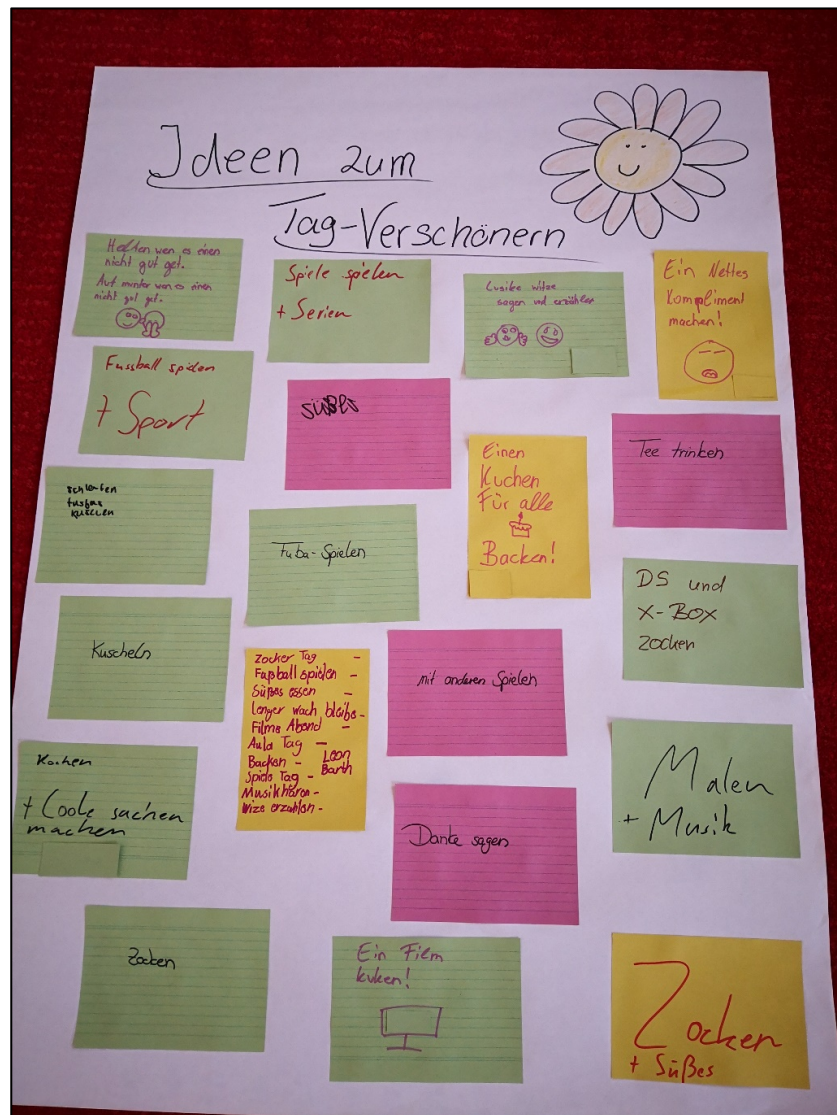


„Der Anker hilft dem Schiff im Sturm“

#### 4) Möglichkeit der positiven Einflussnahme im Hier & Jetzt:

##### Die Idee des „Tagverschönerns“

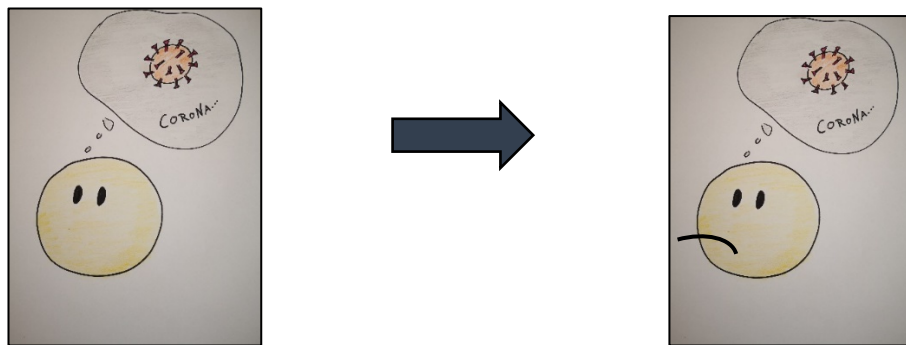
- Für einen selbst: „Wenn Du an jemanden denkst, den Du sehr gerne magst und dem es nicht gut geht: Was würdest Du ihm sagen oder für ihn tun?“ Sei genauso gut zu Dir!
- Sei ein „Tag-Verschönerer“: Umwandlung der Idee des weihnachtlichen Wichtelns
- Für jemanden anderen: Brainstorming für Ideen
- Visualisierung positiver Momente oder Erlebnisse
- Betonung der Kontrollmöglichkeit, diese Dinge zu tun



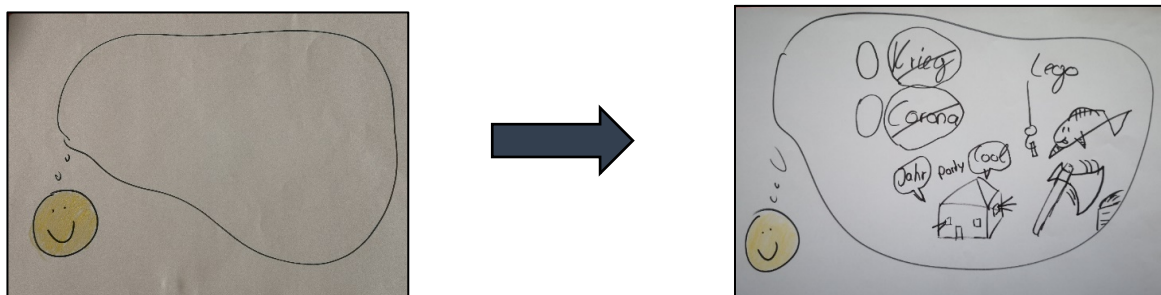
Bei diesem Brainstorming wurden sowohl Ideen zum Tagverschönern für einen selbst wie auch für andere gesammelt

## 5) Gedanken haben Einfluss auf unsere Gefühle

- belastende Gedanken führen zu belastenden Emotionen



- positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen: „Was für Gedanken helfen Dir?“



Im Alltag können die einzelnen Aspekte leicht durch die Benennung der Symbolworte (Anker, Detektiv, Feder, Hand/Auge, Sonne & Smiley mit Gedankenblase) erinnert und dadurch ein stärkeres Selbstwirksamkeitserleben aktiviert werden.

**Ich wünsche viel Freude und gute Erfahrungen bei der Umsetzung!!!** 😊

**Hannah Zelzner**

Für Fragen oder Anregungen stehe ich gerne zur Verfügung: [www.Hannah-Zelzner.de](http://www.Hannah-Zelzner.de)