



Dir geht's scheiße, du bist traurig, alleine, oder echt gestresst? Ja, es gibt Momente, in denen alles zu viel ist und dir dir weh tun willst, damit es aufhört. STOP!!! Bevor du dich selbst verletzt, versuche es mit Alternativen, die deinem Körper nicht schaden. Vielleicht hilft Dir diese Liste dabei, Deinem Impuls, Dich selbst zu verletzen, nicht nachzugeben. Du bist toll, du kommst da raus, lass' dir helfen - nimm' Hilfe an! Druck' die Liste gerne aus, steck' sie in deine Geldbörse oder an einen anderen Ort, wo du immer drankommst, wenn du sie brauchst. Glaube an dich!

- geh weg von Deinen Stressauslösern
- geh ins Freie und schreie laut
- ruf' Deinen Lieblingemensch an
- sing laut, beweg Dich
- beiß' in eine Chilli oder iss was Scharfes (Senf, Kaugummi)
- nimm' einen Eiswürfel in die Hand
- dusche Dich kalt ab, oder lass eiskaltes Wasser über die Handgelenke laufen
- trage Wärmesalbe auf die Haut auf
- Haargummi an Deinem Handgelenk schnalzen lassen
- rieche an etwas, das Du garnicht magst
- Namen der Familie, Freunde oder geliebten Personen auf Deine Hände & Arme schreiben und malen
- Stressball oder Knetgummi kneten

**TelefonSeelsorge (alle Zielgruppen) (kostenfrei/anonym)**  
 Tel: 0800 / 111 0 111  
 oder 0800 / 111 0 222  
 erreichbar rund um die Uhr

**Nummer gegen Kummer (für Kinder, Jugendliche & Eltern (kostenfrei/ anonym))**  
 Kinder- und Jugendtelefon:  
 116111 oder 0800 / 111 0 333  
 erreichbar montags bis samstags von 14 - 20.00 Elterntelefon:  
 0800 / 111 0 550 erreichbar montags bis freitags 9 - 11.00 sowie dienstags & donnerstags 17-19.00

**Muslimisches Seelsorgetelefon, auch in Glaubensfragen (anonym)**  
 Telefonnummer: 030 / 44 35 09 821 erreichbar rund um die Uhr  
Anrufe dienstags auch auf Türkisch möglich

ICH BIN SCHÖN!  
 ICH SCHAFFE DAS!  
 ICH GEBE NICHT AUF!  
 ICH LIEBE MICH!  
 ICH GLAUBE AN MICH!  
 .....  
 .....