

Anlaufstellen

Krisenberatung und Soforthilfe

Bei Krisenchat kannst du anonym mit jemandem sprechen oder chatten.



Für Unterstützung **sofort:**

116 117

Telefonnummer des ärztlichen Bereitschaftsdienst

Nummer gegen Kummer

Wenn du mit jemandem telefonieren möchtest, wähle die **Nummer gegen Kummer**

116 111



Übungen für dich

Schnapp dir deine Kopfhörer! Die Übungen sollen dir helfen dich zu entspannen.

Therapeut:innen finden

Hier findest du eine Liste an Therapeut:innen, die Traumatherapie anbieten.



Ombudsstelle

Solltest du Probleme in deiner Einrichtung oder Gruppe haben, kannst du dich an deine Betreuenden wenden oder dich hier melden.



Weitere Informationen

Ganz wichtig:

Es ist okay, Hilfe anzunehmen.

Du musst das **nicht alleine** schaffen!

Sprich deine **Betreuer** oder **Therapeuten** für Unterstützung an!



Auf unserer Webseite findest du noch weitere, hilfreiche Informationen!



Kooperationspartner und –partnerinnen:



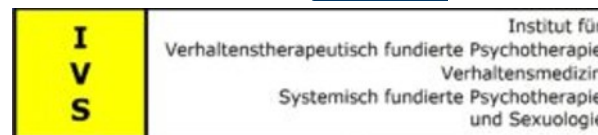
Philipps



Universität
Marburg



RUHR
UNIVERSITÄT
BOCHUM



Gefördert durch die



INFORMATIONEN & HILFE

für Kinder und Jugendliche in der Jugendhilfe

Hey du! ☺

In den letzten 3 Jahren hast du oder Andere aus deiner Einrichtung bei unserem Forschungsprojekt mitgemacht.



Mit diesem Flyer möchten wir euch etwas zurückgeben. Er soll euch und anderen Kindern und Jugendlichen in ähnlichen Situationen weiterhelfen

Ihr erfahrt...

... Informationen über unser Projekt.

... was wir in unserem Projekt herausgefunden haben.

... Informationen zu professioneller Hilfe.

... wie ihr euch selbst helfen könnt.

Informationen

Was ist CBITS?

CBITS ist ein Gruppenprogramm. Es hilft Kindern und Jugendlichen, nach schwierigen oder belastenden Ereignissen wieder besser zurechtzukommen.

Für wen ist das Programm?

Für Kinder und Jugendliche (in der Jugendhilfe), die Belastendes erlebt haben und sich Unterstützung wünschen.

Was wird dort gemacht?

- Wir sprechen darüber, was nach belastenden Erlebnissen im Körper und im Kopf passieren kann.
- Gemeinsam lernen wir, wie Erinnerungen an das Erlebte weniger belastend werden können.
- Wir üben Strategien, die gegen Angst, Stress und schlimme Gedanken helfen.
- Du entscheidest selbst, wie viel du erzählen möchtest.

Nach CBITS können viele Kinder...

... sich von belastenden Erinnerungen weniger überwältigt fühlen.

... besser mit Angst und Stress umgehen.

... wieder ruhiger schlafen und sich sicherer fühlen.

... sich wieder mehr auf Schule, Freunde und schöne Dinge konzentrieren.

Ergebnisse CBITS

An unserem Projekt haben **180 Kinder und Jugendliche** zwischen 8 und 16 Jahren aus ganz Deutschland teilgenommen. Viele davon haben ein oder mehrere belastende Ereignisse erlebt.

- Im Durchschnitt haben die Kinder und Jugendlichen etwa **5 belastende Ereignisse** erfahren
- Am häufigsten wurden **Mobbing und Gewalt innerhalb der Familie** genannt
- Viele Kinder und Jugendliche fühlen sich deswegen oft gestresst, traurig oder ängstlich
- Die Ergebnisse zeigen, dass das Programm **CBITS** Kindern helfen kann, **mit diesen schwierigen Erlebnissen besser umzugehen** und sich nach und nach besser zu fühlen

Es ist wichtig, dass du weißt:

Das ist eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis!

Du bist nicht allein!

Du bist nicht verrückt!

Es gibt **Hilfe** für dich!



Das kannst du selbst tun:

—> z.B. Bewegung, Freunde Treffen, Musik hören, Malen, mit Betreuenden reden

Wenn du das Gefühl hast, dass du zusätzliche Hilfe brauchst:

—> wende sich an deine Betreuenden und sucht gemeinsam nach einem passenden Psychotherapieplatz