



Hallo!

Ich heiße Felix und
habe **DIR** etwas
zu erzählen...

1

Du
hast etwas gesehen
oder erlebt, was **Dir**
Angst
gemacht hat.

2

Deine Gefühle
und Gedanken
und vielleicht
sogar Dein ganzer
Körper
stehen seitdem Kopf.

Das ist aber
normal!



3

Das was
Du erlebt hast
ist wie eine
Verletzung.

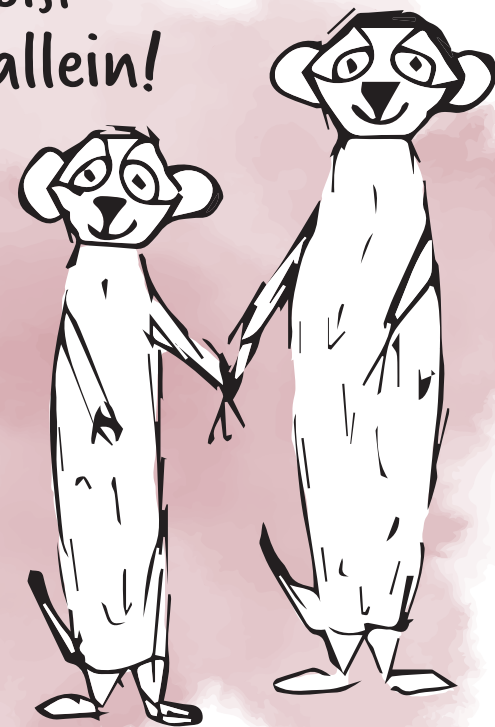
4



Verletzungen
können sein:

- > Bauchschmerzen
- > Schlechter Schlaf
- > Schlechte Träume
- > Wut
- > Traurigkeit
- > Sorgen
- > Schwierigkeiten in der Schule
- > Erinnerungen an das
schlimme Ereignis
oder
- > auch andere...

Du bist nicht allein!



Magst Du die beiden ausmalen?
Gerne in den Farben, die Dir gut tun!

5

Es ist **mutig** jemanden, dem Du vertraust um **Hilfe** zu bitten!

6

- Schnipse mit den Fingern
- Schnaube wie ein Pferd
- Stehe auf einem Bein
- Rieche an etwas Gutem

7



Überlege Dir zu jedem Buchstaben aus dem ABC ein Tier

Diese Übungen können Dir auch helfen!

- Schaukeln
- Höre Deine Lieblingsmusik
- Umarme dich selbst

Idee!

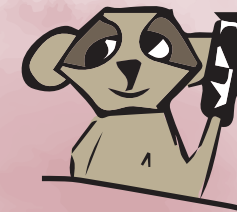


Vielleicht hast Du noch eigene Ideen, was Dir gut tut und wer helfen kann, damit es Dir wieder besser geht!

8



IN VIA KÖLN
Stolzestraße 1a
50674 Köln
info@invia-koeln.de
www.invia-koeln.de



Auch hier kannst Du Hilfe erhalten!

„Nummer gegen Kummer“:
116111