Meine Skillskette

In einer ruhigen Phase erstellt. Im Ernstfall lese ich nur ab.

Überprüft am _____

Erarbeitet mit _____

Meine Kette beginnt ab etwa [ ] **% Anspannung** (spätestens etwa 80). **Ich darf früher beginnen.**

1 _____ Min.

_____

2 _____ Min.

_____

3 _____ Min.

_____

4 _____ Min.

_____

Bis zum Menschen zusammen höchstens etwa 15 Minuten.

5

Ein Mensch

Name _____ Telefon _____

143 **Die Dargebotene Hand**
Tag und Nacht

147 **Pro Juventute**
für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

144 **Notruf** **112** **in Europa**
Nummern für die Schweiz

Erreiche ich niemanden: Die **143** ist Tag und Nacht da, für junge Menschen die **147**. Bin ich in Gefahr: **144** oder die nächste Notfallstation, in anderen Ländern Europas **112**. Ruhige Skills darf ich dabei weitermachen.

Wenn es ruhiger wird

Ich höre mit der Kette auf. Mir tut dann gut:

_____

_____

Kommen später Gefühle hoch, ist das normal. Ich hole mir jemanden dazu.

Steigt die Anspannung wieder: Ich rufe meinen Menschen an, statt von vorn zu beginnen.

Damit die Kette zu mir passt

- Ich probiere jedes Glied aus, wenn es mir gut geht.
- Skills dürfen spürbar sein, aber nicht wehtun.
- Starke Reize nur nach Absprache mit meiner Fachperson, nur kurz (etwa 30 Sekunden) und nur einmal.
- Nutzt sich ein Glied ab, nehme ich einen anderen Sinn oder eine andere Art, nie mehr vom Gleichen.

Frei kopierbar für Beratung, Therapie, Skillsgruppe, Klinik und Schulsozialarbeit. Bitte die Zeile mit den Notfallnummern nicht entfernen.

Kettenkarte

Mit 100 % drucken · an den gestrichelten Linien schneiden · in der Mitte falten · mit Hülle oder Klebefolie schützen

falten

ab etwa ____ % Ich darf früher beginnen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

So nutze ich meine Kette

1. Ich beginne bei 1 und gehe der Reihe nach.
2. Nach jedem Glied halte ich inne: Noch über meiner Grenze? Dann das nächste.
3. Darunter klinge ich ruhig aus.

Anrufen darf ich jederzeit.

Tel. _____

143 · 147 · 144 Notruf · 112 in Europa

skills-king.ch/skillskette ersetzt keine Behandlung

ab etwa ____ % Ich darf früher beginnen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

So nutze ich meine Kette

1. Ich beginne bei 1 und gehe der Reihe nach.
2. Nach jedem Glied halte ich inne: Noch über meiner Grenze? Dann das nächste.
3. Darunter klinge ich ruhig aus.

Anrufen darf ich jederzeit.

Tel. _____

143 · 147 · 144 Notruf · 112 in Europa

skills-king.ch/skillskette ersetzt keine Behandlung

ab etwa ____ % Ich darf früher beginnen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

So nutze ich meine Kette

1. Ich beginne bei 1 und gehe der Reihe nach.
2. Nach jedem Glied halte ich inne: Noch über meiner Grenze? Dann das nächste.
3. Darunter klinge ich ruhig aus.

Anrufen darf ich jederzeit.

Tel. _____

143 · 147 · 144 Notruf · 112 in Europa

skills-king.ch/skillskette ersetzt keine Behandlung

ab etwa ____ % Ich darf früher beginnen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

So nutze ich meine Kette

1. Ich beginne bei 1 und gehe der Reihe nach.
2. Nach jedem Glied halte ich inne: Noch über meiner Grenze? Dann das nächste.
3. Darunter klinge ich ruhig aus.

Anrufen darf ich jederzeit.

Tel. _____

143 · 147 · 144 Notruf · 112 in Europa

skills-king.ch/skillskette ersetzt keine Behandlung

falten

Mit 100 % drucken (im Druckfenster oft «Tatsächliche Grösse»), nicht «An Seite anpassen». Diese Linie misst genau 10 cm:



Vorlage von skills-king.ch/skillskette

Frei kopierbar für Beratung, Therapie, Skillsgruppe, Klinik und Schulsozialarbeit. Bitte die Zeile mit den Notfallnummern nicht entfernen.