

Schmerz – der Wachhund der Gesundheit

»Do it yourself« für Kinder

Online-Material für Kinder/ Jugendliche:

Wie entsteht der Schmerz?

Trage hier deine Vermutungen ein, was deine Schmerzen verursachen oder sie verschlimmern könnte:

Stress

-
-
-
-
-
-



Sorgen und Kummer

-
-
-
-
-
-

Was ich dafür tun kann, dass es mir gutgeht:

Stress

→ Das könnte mir helfen

-
-
-
-
-
-



Sorgen und Kummer

→ Das könnte mir helfen

-
-
-
-
-
-

Das Schmerztagebuch

Schmerztagebuch von

WOCHE vom bis	SONNTAG	SAMSTAG	FREITAG	DONNERSTAG	MITTWOCH	DIENSTAG	MONTAG
Hast du heute etwas Besonderes erlebt? Was?							
Wie gut hast du dich heute allgemein gefühlt? (Note 1-6)							
Hattest du heute Schmerzen?							
Wenn ja: In welchem Körperteil hattest du Schmerzen?							
Wie stark waren die Schmerzen?							
Wie lang haben sie gedauert? (Bsp: 7.30-11 Uhr, 14-15 Uhr)							
Hast du deswegen in der Schule gefehlt (ganz oder ein paar Stunden)? Wie lange?							
Haben dich die Schmerzen von etwas abgehalten (Hausaufgaben, Sport, Verabredung ...) – wovon?							
Was hast du gegen die Schmerzen unternommen?							
Um wie viel wurden die Schmerzen dadurch besser? (z. B. von 6 auf 4 → -2)							
✓ Geschafft!							

Alles psycho?

Beobachte dich einmal selbst:

Wann fühlst du dich so richtig wohl und gut?

Was kannst du selbst dafür tun?

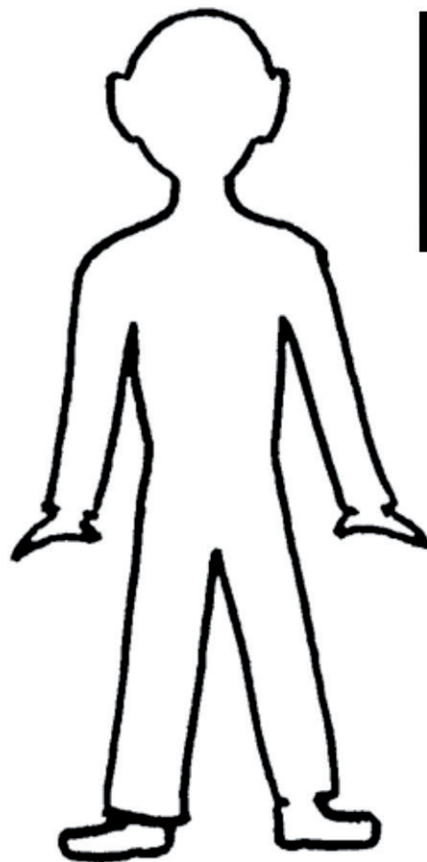
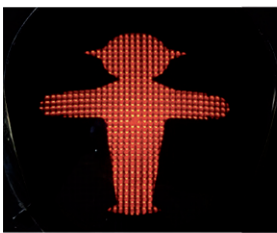
Was tust du am liebsten, um dich wohlzufühlen?

Stress – was ist das eigentlich?

Lerne die Sprache deines Körpers immer besser kennen:

- Erkennst du die „Wohlfühlsignale“ deines Körpers?
- Wo spürst du sie am deutlichsten?
- Achte darauf, wie dir dein Körper zeigt, dass du gestresst bist.

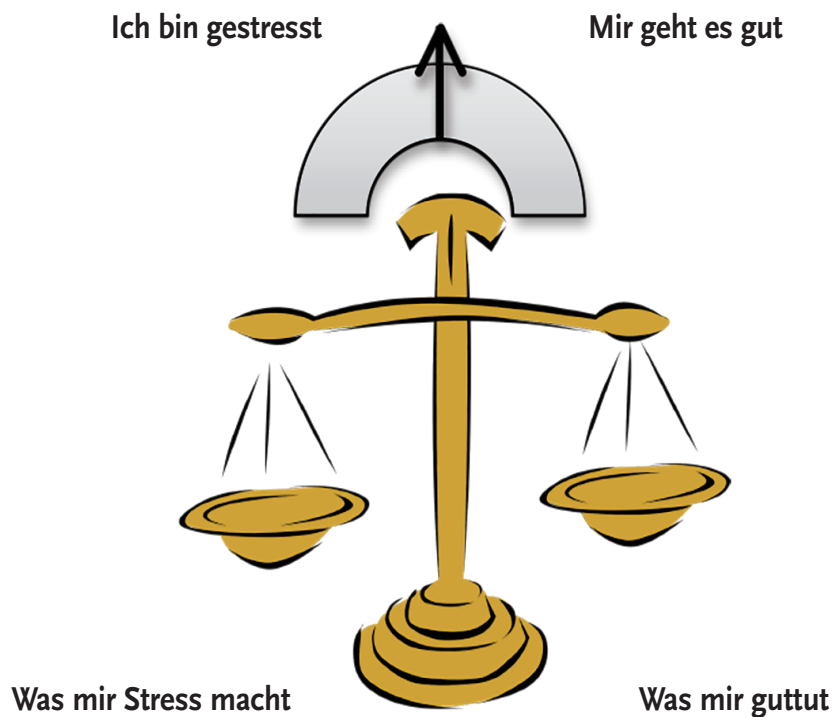
Zeichne deine Signale in den Körperumriss der Abbildung ein.



Wähle für »Wohlfühlsignale« deine Lieblingsfarbe.

Wähle für die *Stress-Signale* eine andere Farbe.

Meine Stress-Waage:



- Schreibe auf die linke Seite über die Waagschale alles, was dir Stress macht.
- Schreibe auf die rechte Seite über die Waagschale alles, was dir gut tut und was du gegen Stress unternehmen kannst.
- Wie steht deine Stress-Waage? Welche Waagschale ist schwerer? Wohin zeigt der Zeiger?

Pausen machen und chillen

Mein Wochenplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00–8:00							
8:00–9:00							
9:00–10:00							
10:00–11:00							
11:00–12:00							
12:00–13:00							
13:00–14:00							
14:00–15:00							
15:00–16:00							
16:00–17:00							
17:00–18:00							
18:00–19:00							
19:00–20:00							
20:00–21:00							
21:00–22:00							
22:00–23:00							

- Markiere im Plan mit Linien, wann du am jeweiligen Tag aufstehst und zu welcher Zeit du ins Bett gehst.
- Male nun alle Felder, die fest verplant sind, mit einer bestimmten Farbe an.
- Nimm jetzt eine andere Farbe und male damit alle Stunden an, die du für dich zur freien Verfügung hast.
- Vielleicht magst Du auch noch eine dritte Farbe aussuchen, um damit die Zeiten zu markieren, die zwar verplant sind, an denen du aber etwas Schönes tust, das deine Stress-Waage gut

ausgleicht (zum Beispiel: Sportverein, Gruppenstunde, Klavierspielen). Diese Kästchen sind dann also zweifarbig.

- Nimm jetzt noch eine vierte Farbe: Damit markiere alle Pausen, die du zwischendurch machst oder machen könntest.
- Und dann kannst du mit deinem Wochenplan experimentieren.
 - Welche Aktivitäten könntest du auf einen anderen Zeitpunkt verschieben, um an einem Tag mehr Pausenzeit zu erhalten?
 - Ist es für dich und deinen Körper angenehmer, die Hausaufgaben komplett zu erledigen und dann viel freie Zeit am Stück zu haben?
 - Oder brauchst du nach jeder geschafften Aufgabe eine Erholung? Wann tut dir welche Aktivität oder Ruhepause besonders gut?

Die Macht der Gedanken

Sammele die besten hilfreichen Sätze und überlege dir, in welcher Situation dir welcher Gedanke gut tun könnte. Schreibe sie in das Arbeitsblatt.

Der hilfreiche Gedanke ...

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____
- 11) _____
- 12) _____
- 13) _____
- 14) _____
- 15) _____



... hilft mir bei folgendem Stress

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____
- 11) _____
- 12) _____
- 13) _____
- 14) _____
- 15) _____

Ich bin o. k. – so, wie ich bin!



Schreibe all deine guten Eigenschaften, Begabungen, Fähigkeiten und Stärken auf, die dir einfallen:

Überlege dir dann, wofür du die einzelnen Stärken gut brauchen kannst:

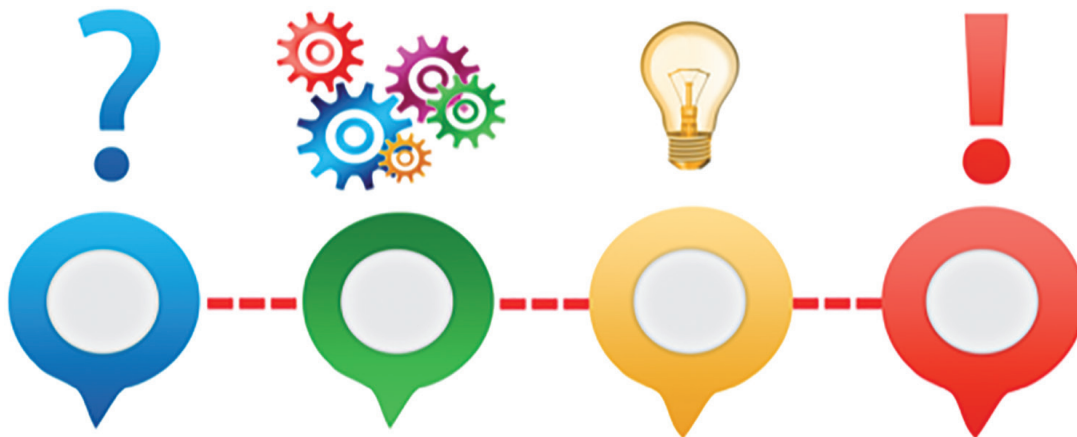
Feedback am Abend:

Was ist mir heute gut gelungen?

Wofür habe ich ein Lob bekommen?

Worauf kann ich selbst heute stolz sein?

Probleme lösen leicht gemacht



1. Such dir ein konkretes Problem aus, das du angehen möchtest.

2. Beschreibe es möglichst genau:

- Worum geht es eigentlich?
- Was macht es so kompliziert?

3. Stell dir dann vor, dein Problem wäre eine Rätselaufgabe, für die du möglichst viele Lösungsmöglichkeiten finden musst. Schreib alle Ideen auf, die dir dazu einfallen!

4. Finde heraus, was wirklich nützlich und hilfreich ist: Welche Folgen hätten deine Ideen?

5. Plane, wie du deine erfolgsversprechende Idee umsetzen kannst.

- Schaffst Du das allein, oder brauchst du dabei Hilfe?
- Wer wäre dazu geeignet?
- Was sind die einzelnen Schritte, die dich zu Erfolg führen?

6. Setz deine Idee in die Tat um!

7. Behalte die Balance auf deiner Stress-Waage im Auge und achte auf genügend Ausgleich und Entspannung!

Und wenn der Schmerz dann trotzdem kommt ...



Was ich alles gegen Schmerzen tun kann:

– hilfreiche Gedanken:

– Ablenkung durch ...

– Entspannung durch ...

Den Erfolg festhalten und ausbauen

Erfolgstagebuch von

WOCHE vom bis	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Wie gut hast du dich heute allgemein gefühlt? (Note 1-6)							
Was hast du heute getan, um dich so richtig wohlfühlen?							
Wodurch hast du die Stresswaage in die Balance gebracht?							
Wie hast du für Abwechslung gesorgt?							
Wie hast du eine gute Pause gestaltet?							
Welche hilfreichen Gedanken und inneren Filme hast du heute bewusst eingesetzt?							
Was ist dir heute gut gelungen? Worauf kannst du stolz sein?							
Welches Problem hast du heute gelöst? Was war dabei hilfreich?							
Bei Schmerzen: Wie stark waren die Schmerzen?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Wie lange haben Sie gedauert? (Bsp: 7:30-11 Uhr, 14-15 Uhr)							
Hast du deswegen in der Schule gefehlt? Wie lange?							
Was hast du gegen die Schmerzen unternommen? Welche Strategie hast du bewusst eingesetzt?							
Um wie viel wurden die Schmerzen dadurch besser? (z. B. von 6 auf 4 → -2)							
✓ Geschafft!							