

# Bereite dich mit Pedro vor!

BUCH MIT AKTIVITÄTEN ÜBER  
WIDERSTANDSFÄHIGKEIT UND  
ANPASSUNGSFÄHIGKEITEN

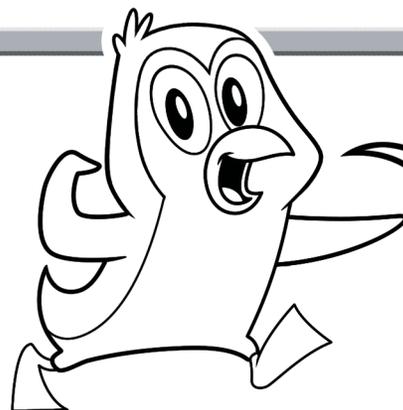


American  
Red Cross

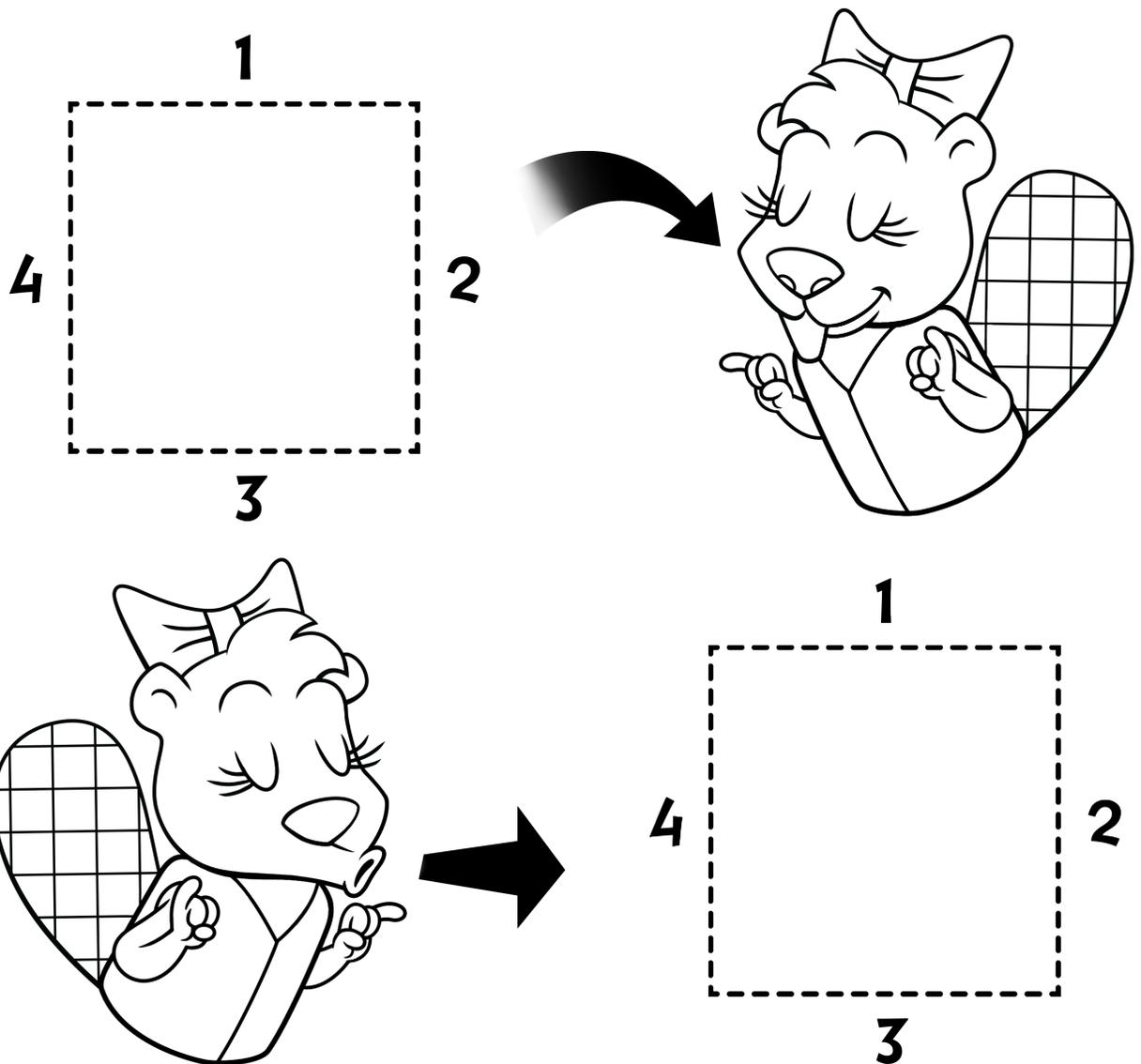
Hallo! Ich bin Pedro!  
Ich habe vor Kurzem  
einen Notfall erlitten.



Ich hatte Angst, war nervös und besorgt.  
Ich wusste nicht, was ich mit all diesen  
Gefühlen anfangen sollte! Ich fragte meine  
Freunde, ob die jemals so etwas Ähnliches  
erlebt haben und was sie getan haben,  
um sich selbst zu helfen, und nun habe ich  
so viele Werkzeuge, um mir mit meinen  
Angstgefühlen zu helfen.



Möchtest du es  
auch lernen?  
Folge mir!



**Benni der Biber verwendet eine Atemtechnik mit tiefem Atmen:**

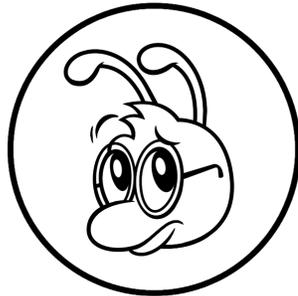
**Wenn ich Angst habe oder aufgeregt bin, mache ich lange, tiefe Atemzüge. Ich zähle bis 4 und atme ein und dann wieder bis 4 und atme aus. Ich stelle mir vor, dass ich langsam die Seiten eines großen Würfels zähle! Das hilft mir, mich zu beruhigen!**

## Randy der Waschbär benennt seine Gefühle:

Es gibt keine richtigen oder falschen Gefühle nachdem ein Notfall passiert ist. Jeder kann etwas anderes fühlen und dass ist auch o.k.

Welche Gefühle siehst du hier auf dieser Seite?

Wann hast du dich so gefühlt?



**VERWIRRT**



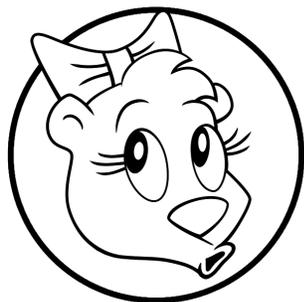
**RUHIG**



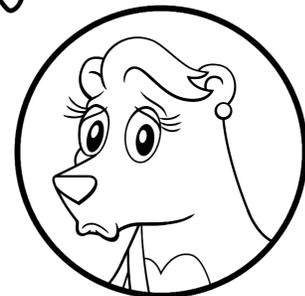
**WÜTEND**



**ÄNGSTLICH**



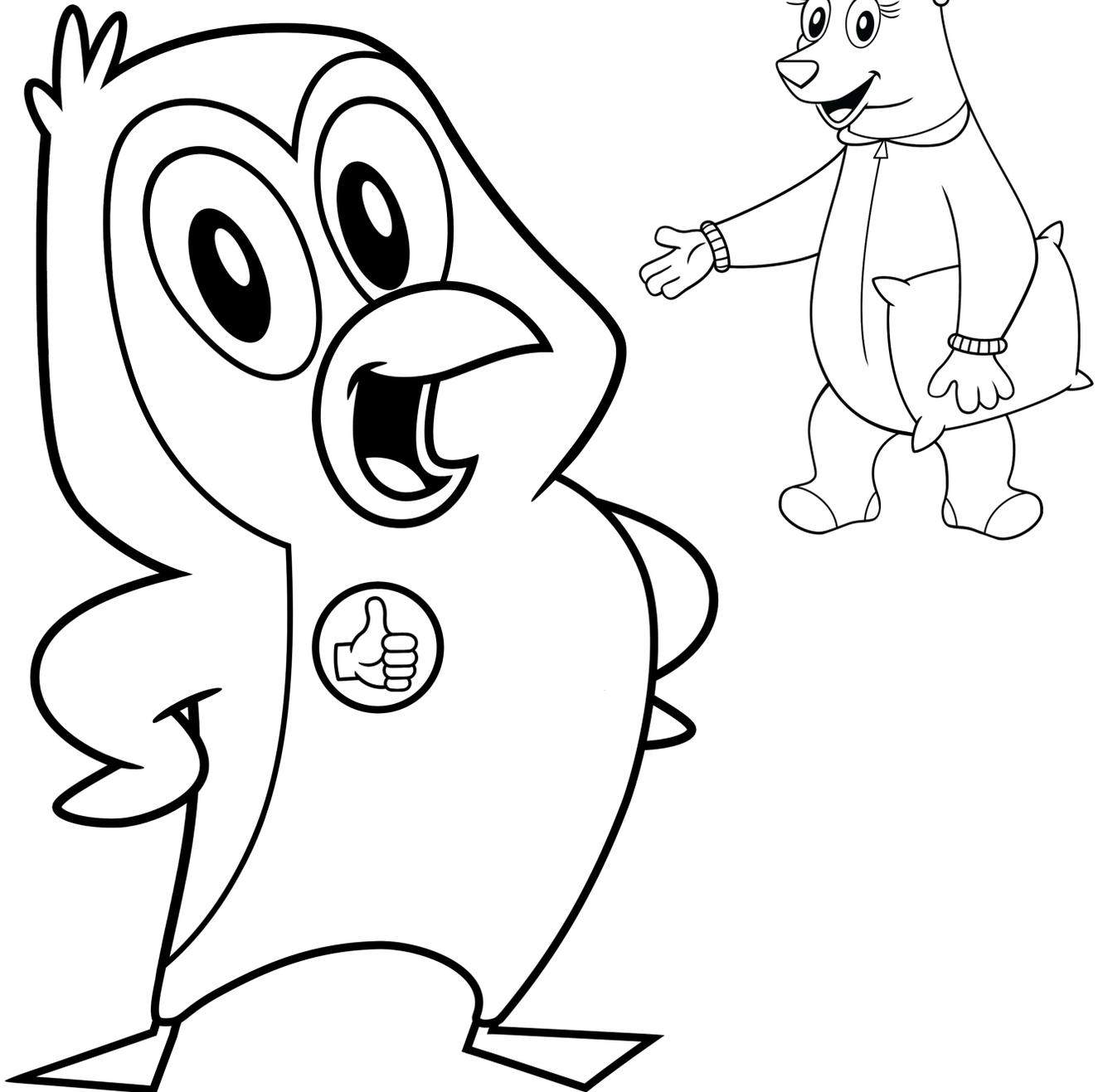
**ERLEICHTERT**



**TRAURIG**

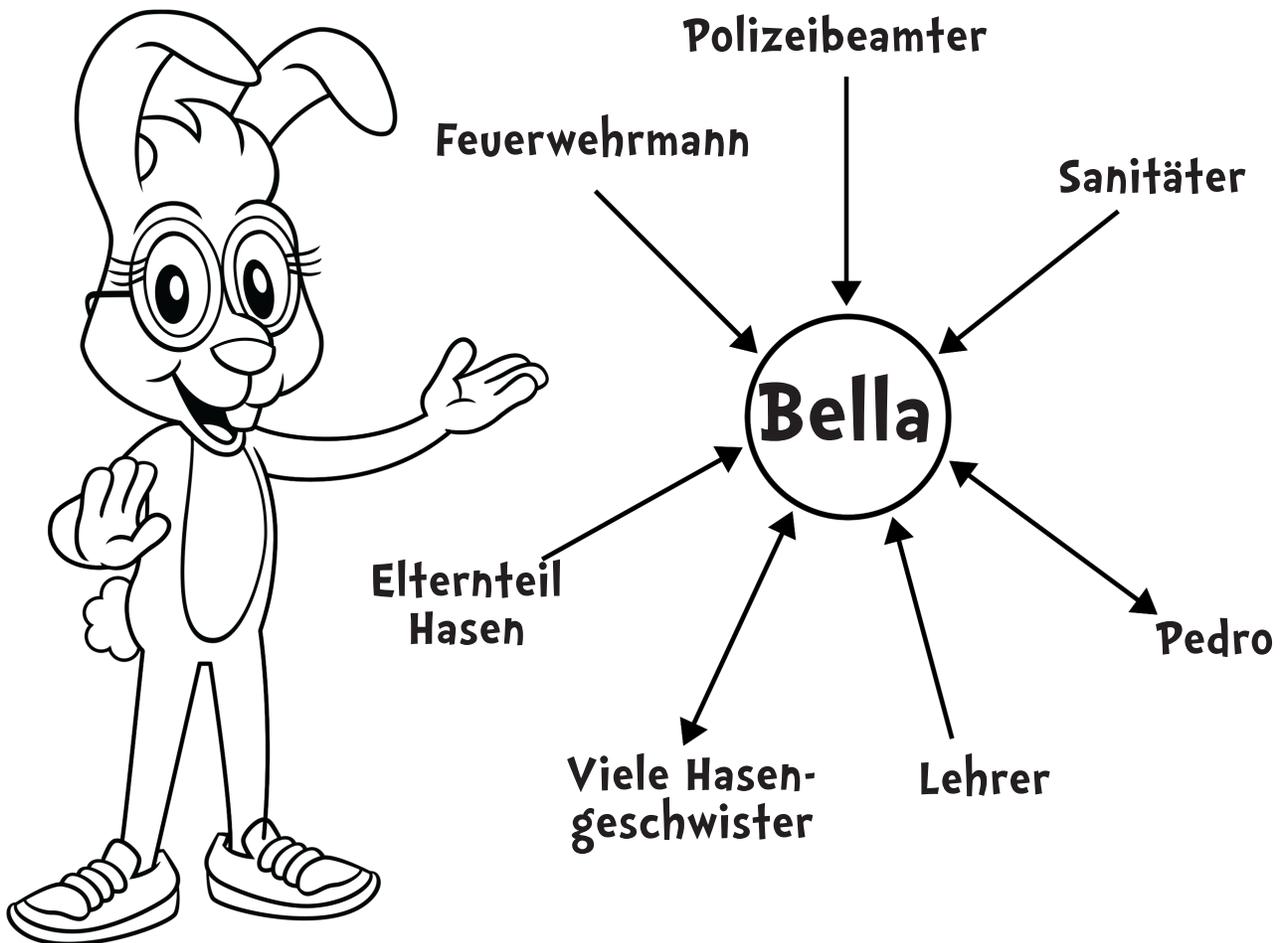
## **Bao der Bär erinnert sich daran Alpträume zu haben:**

**Ich hatte Alpträume, nachdem ich einen Notfall erlitten habe, in diesem Bild habe ich also Pedro so angemalt, damit er mir dabei hilft, mich besser zu fühlen! Bevor ich zu Bett gehe, sehe ich mir das Bild an und erinnere mich daran, dass ich o.k. bin. Es hilft mir dabei, keine Alpträume mehr zu haben. Du kannst das auch anmalen und dann neben dein Bett legen.**



## Bella der Hase erinnert sich an ihren Unterstützerkreis:

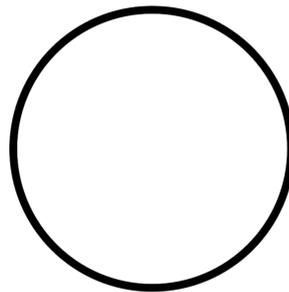
Wusstest du, dass ein Freund ein Helfer sein kann? Du kannst auch ein Helfer sein für einen Freund, der besorgt oder ängstlich ist. Wer sind einige der Leute, die dir helfen können?



Dies ist mein Unterstützungs-kreis. Ich habe einige Leute aufgeschrieben, die mir helfen können, wenn ich besorgt oder ängstlich bin. Ich habe auch einige Leute aufgeschrieben, denen ich helfen kann, wenn sie besorgt oder ängstlich sind. Dann habe ich Pfeile zu den Leuten gezeichnet, denen ich helfen kann, und Pfeile, die zu meinem Namen zeigen für Leute, die mir helfen können. Manchmal gibt es Leute mit Pfeilen, die in beide Richtungen zeigen, denn wir können uns gegenseitig helfen!

## **Jetzt erstelle DU selbst einen Unterstützerkreis!**

- 1. Schreibe deinen Namen oder male ein Bild von dir selbst in die Mitte.**
- 2. Schreibe oder zeichne die Leute, die dir helfen (vergiss nicht deine Lehrer und Nachbarn!).**
- 3. Schreibe oder zeichne die Leute, denen du helfen kannst (es können Freunde, Familie oder Haustiere sein!).**
- 4. Zeichne Pfeile, die zu den Leuten zeigen, die sich gegenseitig helfen können!**

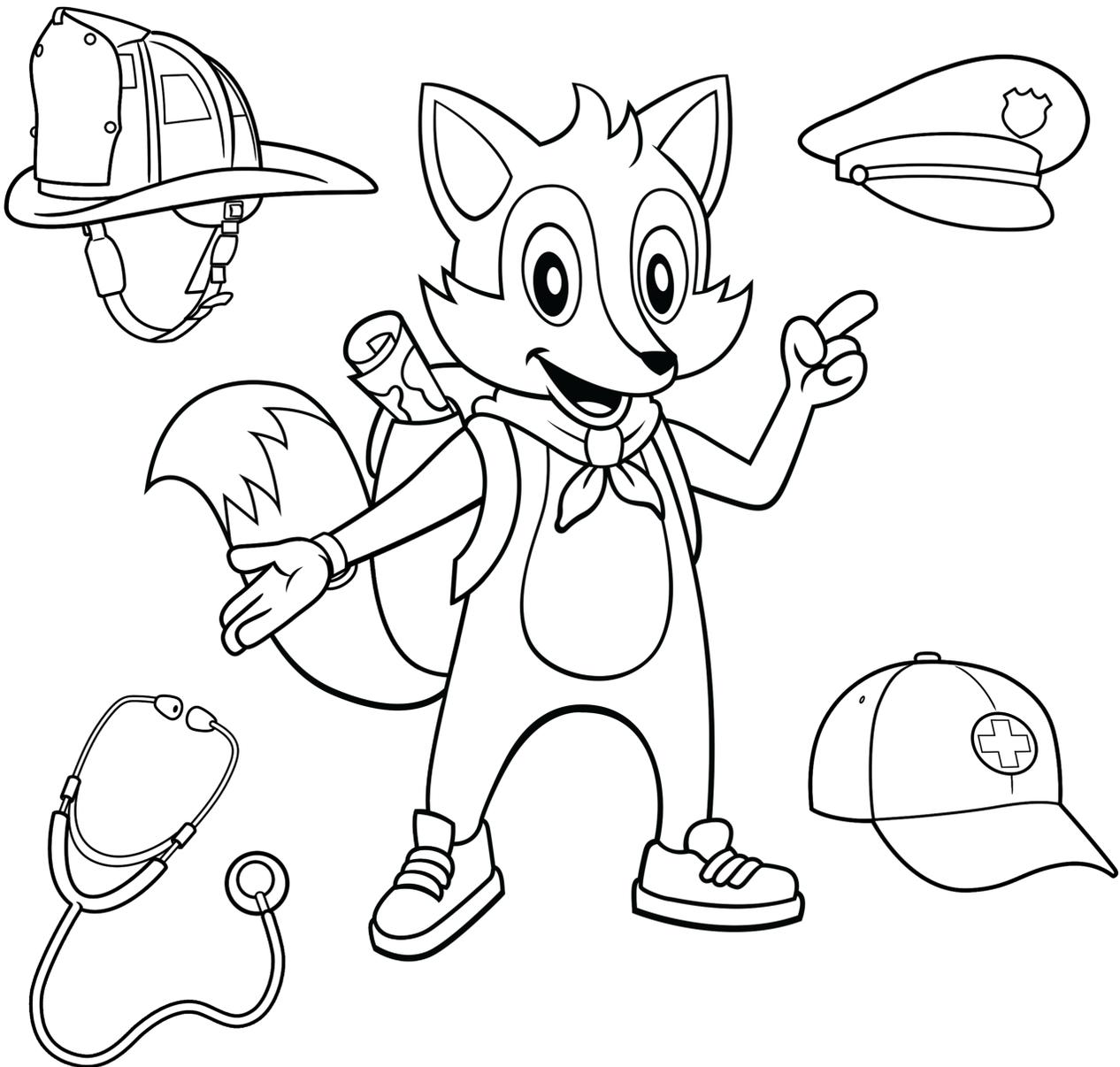


**Jetzt hast du ein Bild der Leute, die dich unterstützen und die du unterstützen kannst. Das ist deine Gemeinschaft. Dies sind Leute, die jedem von uns helfen können, wenn wir ängstlich, erschrocken oder besorgt sind - denke nur daran, dass es auch o.k. ist, um Hilfe zu bitten!**

**Vergiss nicht, falls dir auffällt, dass einer deiner Freunde aufgebracht ist, ist es o.k. zu fragen „Geht es dir gut?“ Wie kann ich helfen?“.**

**Felix der Fuchs denkt über die Gemeinschaftshelfer nach, die in einem Notfall helfen können:**

**Es gibt so viele Helfer, denen ich vertrauen kann in einem Notfall. Feuerwehrleute, Polizeibeamte, Ärzte und Lehrer helfen mir beispielsweise, um mich sicher zu fühlen.**



**Ich kann sicherstellen, dass ich den Namen und die Telefonnummer der Erwachsenen in meinem Leben auf einer Notfallkontaktkarte habe, damit meine Helfer sie finden können, wenn wir entfernt voneinander sind! Du kannst am Ende dieses Buchs selbst eine ausfüllen!**

## Otta B die Otter schafft einen Ruheplatz:

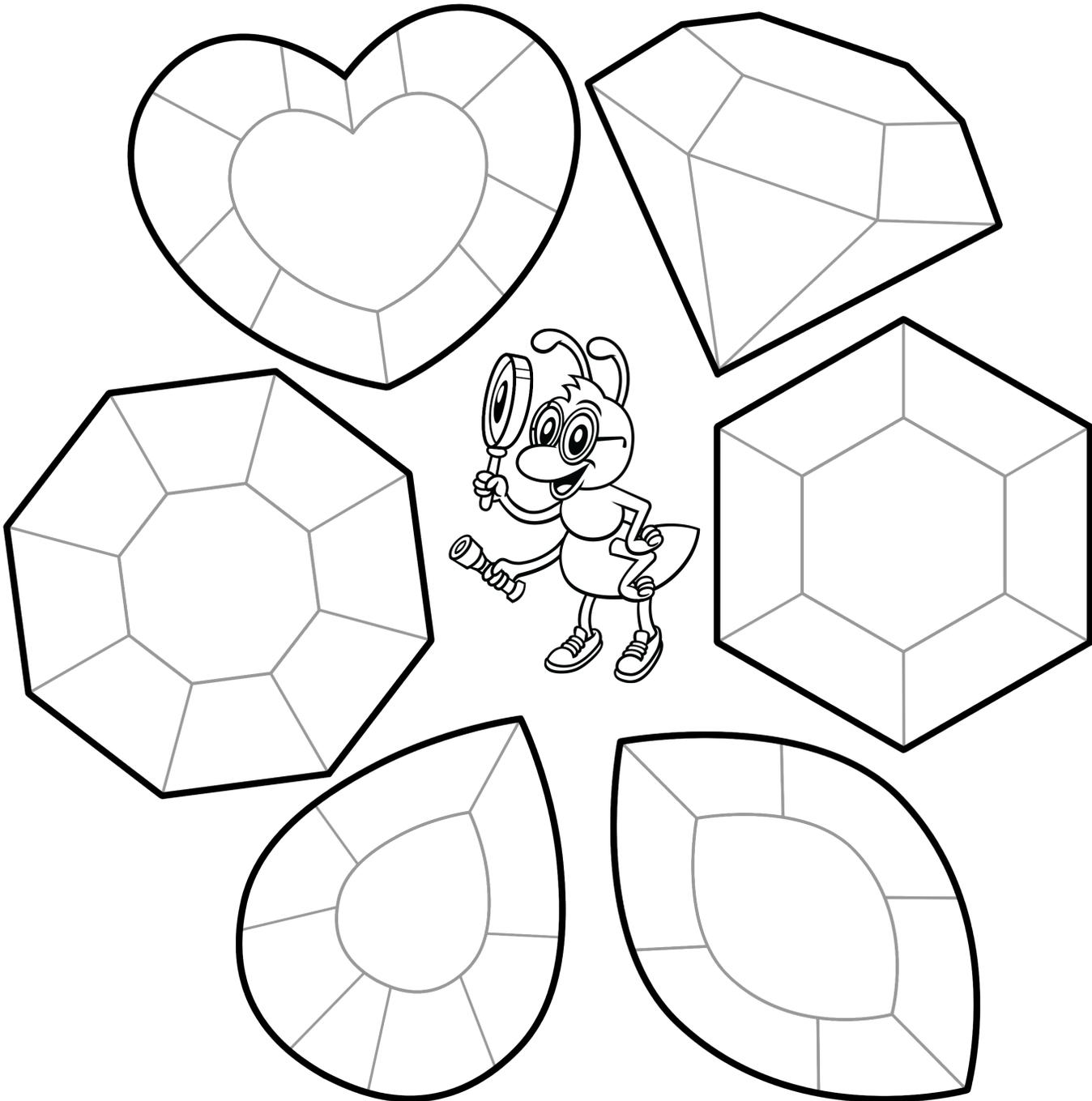
Ich stelle mir einen Ort vor, der mich beruhigt. Manchmal ist es der Strand an meinem Geburtsort, manchmal ist es nur die Gesellschaft anderer Otter, die ich liebe.

Du kannst einen Ort malen, wo du dich direkt hier ruhig fühlst!



## Die VERSTECKTEN EDELSTEINE von Sam E Clue:

Wenn ich mich nicht gut fühle, denke ich gern an Dinge, die mich glücklich machen. Für mich sind diese Dinge wie Edelsteine oder ein Schatz, da sie so wertvoll sind für mich wie Rubinen und Diamanten! Schreibe oder zeichne in jede Edelsteinform etwas, das dich glücklich macht. Es kann eine Person, Spielzeug, Lebensmittel oder eine Aktivität sein! Denke an deine Edelsteine, wenn du ängstlich bist, um dir dabei zu helfen, dich umsorgt und sicher zu fühlen.



# Unsere Notfallkontaktkarten:

Verwende diese Vorlage, um eine Notfallkontaktkarte für jede Person in deinem Haus zu erstellen. Du kannst auch einen Erwachsenen darum bitten, Kopien der Notfallkontaktkarten unter [redcross.org/prepare](http://redcross.org/prepare) herunterzuladen. Bitte jeden, seine Karte zu jedem Zeitpunkt mit sich zu tragen. So ist jeder vorbereitet für einen Notfall.

## Mein Notfallkontakt Informationen



Mein Name: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Hausadresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

## Wichtige Telefonnummern



Polizei: Rufe 9-1-1 an oder \_\_\_\_\_

die Feuerwehr: Rufe 9-1-1 an oder \_\_\_\_\_

Arzt: \_\_\_\_\_

Vergiftungszentrale: 1-800-222-1222  
\_\_\_\_\_

## Leute, die du anrufen oder denen du schreiben kannst im Notfall

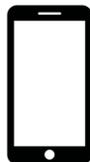


\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Kontaktperson außerhalb der Region \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

Treffpunkt außerhalb der Nachbarschaft: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Wichtige Notfallkontaktnummern:** Während einem Notfall benötigen wir eventuell Hilfe von anderen Leuten, wie Feuerwehrleute, Ärzte oder Tierärzte. Es ist wichtig zu wissen, wie du diese erreichen kannst. Arbeite mit einem Erwachsenen zusammen, um diese Telefonnummern auszufüllen, erstelle dann eine Liste wie diese für dein Zuhause und hänge sie an einen gut sichtbaren Ort, falls du sie benötigst.

Lokale Notfallnummer: 9-1-1 oder \_\_\_\_\_

Polizeiabteilung \_\_\_\_\_

Feuerwehr \_\_\_\_\_

Krankenhaus \_\_\_\_\_

Vergiftungskontrolle: 1-800-222-1222 oder \_\_\_\_\_

Telefongesellschaft \_\_\_\_\_

Gasunternehmen \_\_\_\_\_

Elektrizitätsgesellschaft \_\_\_\_\_

Arzt \_\_\_\_\_

Tierarzt \_\_\_\_\_



# Erwachsene -

Dieses Aktivitätsbuch bespricht verschiedene Arten, Gefühle zu verstehen, sowie einige Aktivitäten, die einem Kind mit Stress und Ängstlichkeit nachdem ein Notfall vorgefallen ist helfen könnten. Obgleich dieses Buch darauf abzielt, Ihrem Kind etwas Komfort zu bieten, ist es Ihre Unterstützung und Liebe, die dem Kind dabei helfen werden, sich sicher und gut aufgehoben zu fühlen.

Nachdem ein Notfall erlebt wurde, sind bestimmte Verhaltensweisen sehr häufig bei Kindern, wie Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Angst davor, dass der Notfall erneut eintreten wird, und eine Zurückentwicklung von bestimmten Meilensteinen in der Entwicklung und Anhänglichkeit oder Trennungsängste von geliebten Menschen. Kinder können außerdem ihre Gefühle im Spiel ausdrücken, manchmal durch erneutes Durchspielen des Notfalls, den sie erlebt haben. Seien Sie sich bewusst, dass diese Verhaltensweisen und Gefühle häufig nach einer stressigen Situation vorkommen, und dass Ihre Beruhigung, Liebe und besondere Zuwendung deren Ängstlichkeit lindern kann.

## **DINGE, DIE SIE TUN KÖNNEN, UM ZU HELFEN:**



- Untersuchen und identifizieren Sie die Gefühle, die Ihr Kind eventuell hat, und besprechen Sie, was passiert ist, auf eine Weise passend für das Alter Ihres Kindes.
- Geben Sie zusätzliche Zuwendung und Komfort.
- Seien Sie besonders geduldig und verständnisvoll, wenn das Kind normale Tätigkeiten ausführt; Vergesslichkeit und Konzentrationsprobleme treten häufig auf.
- Versuchen Sie, zumindest eine Routine am Tag beizubehalten, die gleich ist, wie vor dem Notfall.
- Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie alles tun werden, um es zu beschützen und es sicher zu halten.
- Bleiben Sie mit Ihren Worten und Handlungen stets positiv.
- Überwachen Sie die Medien, die Ihr Kind konsumiert, sowie die Nachrichten oder andere Informationen bezüglich dem Notfall, denen Ihr Kind ausgesetzt ist.
- Denken Sie daran, sich um sich selbst zu kümmern, damit Sie für Ihr Kind da sein können.

Für weitere Informationen gehen Sie bitte zu [redcross.org/YouthPrep](https://www.redcross.org/YouthPrep)



**American  
Red Cross**

Angepasst mit Genehmigung von  
Dr. Robin Gurwich

Finanziert vom Amerikanischen Roten Kreuz dank der Großzügigkeit der Spender nach dem Hurrikan Florence.