



# S.O.S. RESILIENZ

## WAS SIE NACH EINEM STRESS-EREIGNIS TUN KÖNNEN

Tipps aus der Naturheilkunde und der Traumaforschung  
zusammengefasst von Dr. Verena Radlingmayer. Diese Tipps können  
helfen, aber keinen Arzt ersetzen.



Suchen Sie sichere Orte auf - wenn das Zuhause sicher ist, dann bauen Sie dort ein Zelt, das schafft zusätzlich Geborgenheit



Bioresonanz stärkt - geeignet für Kinder und Jugendliche.



Liebe und Geborgenheit - die Resilienzfaktoren Nummer 1!



Gehirntraining: lernen, essen, rätseln, puzzeln, forschen, was Spaß macht, ist erlaubt!



Oranje Decken lindern Schock, Wasser hilft gegen Ängste und klassische Musik kann beruhigen



Sprechen Sie über eine schöne Zukunft, Pläne, Träume. Gemeinsam lachen tut gut.

## DIE 4 Rs



**Routine:** Vorlesezeiten, Zu-Bett-geh-Routine, gemeinsam eine halbe Stunde Musik hören, Schule - Ja, bitte!



**Risikoexposition minimieren:** achten Sie darauf, das Risiko zu minimieren. Schützen Sie sich und andere. Und denken Sie auch an das Risiko "Mediale "Berichterstattung"



**Ressourcen stärken/wieder aufbauen:** Schulen, Bücher, Gemeinschaft, Verbindungen - wenn das live nicht geht, dann bitte online.



**Resiliente Eltern:** stärken Sie sich selbst durch Ruhe, Zukunftsbilder und emotionale Disziplin. Schützen Sie Ihre Liebsten vor Ihren negativen Emotionen.

# STABIL - GANZ EINFACH

ALLTAGSTIPPS, DIE VON HERZEN KOMMEN  
UND WISSENSCHAFTLICH BESTÄTIGT SIND



## 1. LIEBE

Die Nähe zu Mama und Papa, oder Menschen, die einem Kind vertraut sind, ist die beste Basis für eine stabile Entwicklung. Jede Veränderung kann dann gelingen.



## 2. GESUNDES ESSEN

Nahrung ist wichtig für das Gehirn, das Gehirn ist wichtig für Stabilität. Gutes Essen kommt nicht aus der Dose. Auch Kräuter können hilfreich sein, zum Beispiel Brennnessel, Gänseblümchen oder Holunder. Oder, nur zum Baden (nicht einnehmen): Geißblatt.

## TIPP: DAS KINDER- UND JUGENDABO STABIL MIT GESCHICHTEN



## 3. ROUTINE

Ja, Routine, die gute alte Routone, ist wichtig in Zeiten von Veränderung. Vorlesezeiten, Essenzeiten und Rituale wie ein Lied beim Zähneputzen für die Kleinen, dass Haar zu bürsten oder gemeinsam Holz zu hacken für die Großen.



## 4. ZUKUNFTSPLÄNE

Wir machen dieses, oder Du machst jenes. Eine Reise, ein Baumhaus bauen, einen Tanzkurs. Pläne geben Hoffnung. Und Hoffnung gibt Stabilität.