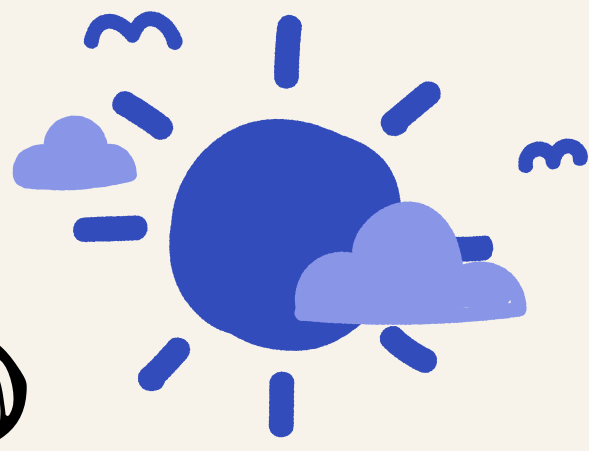




PINCREW-
PBN



Awareness

Was ist das?



Was soll ich machen wenn ich mich unwohl fühle?

Sag einfach Leuten aus dem Awareness-Team bescheid oder einer anderen Gruppenleitenden Person. Wenn du möchtest, kannst du auch die "Safe Wörter" RAUPE und SCHMETTERLING benutzen.

Raupe heisst:

zum Beispiel: "Bitte hör auf mir wird das zu viel!"

"Ich brauche hilfe, ich schaffe das nicht alleine!"

"Ich möchte das nicht!"

RAUPE sagst du wenn die etwas gerade zu viel wird.

Schmetterling heisst:

zum Beispiel: "Das war mir zu viel, hör jetzt SOFORT auf!"

SCHMETTERLING benutzt du wenn es die JETZT zu viel ist und du SOFORT eine Pause brauchst.

Was passiert wenn ich die benutze?

Wenn du RAUPE oder SCHMETTERLING sagst, hilft dir sofort eine Gruppenleitende Person oder jemensch aus dem Awareness-Team. Du kannst dann selber entscheiden was passiert. Möchtest du drüber reden, möchtest du vielleicht alleine sein? - Du darfst entscheiden.

Woher weiss ich wann ich was sagen soll?

Du entscheidest selber, wann dir was zu viel ist, weil nur du das weisst. Wenn du das Gefühl hast, dass du die Wörter jetzt benutzen musst, dann ist das auch so.

Außerdem benutze die Wörter bitte nicht aus Spass, sondern wenn du es wirklich Ernst meinst!