

# HELFER-GUIDE

## ZIVILE SPONTANHILFE

### SUCH DIR DEINEN AUSGLEICH

Nach deinem Einsatz in der Spontanhilfe ist es wichtig, dass du dir Zeit nimmst das Erlebte zu verarbeiten und zur Ruhe zu kommen. Wenn dir das schwer fallen sollte, haben wir ein paar Vorschläge für dich, was dir helfen kann, einen Ausgleich zu finden:



Alles, was dir hilft zur Ruhe zu kommen, ist in Ordnung, doch hiermit solltest du vorsichtig sein:

Nichts spricht gegen ein Feierabendbier, doch Alkohol kann negative Gefühle verstärken, sei also besser vorsichtig - auch was Häufigkeit und Menge betrifft.

Halte dich auf dem Laufenden, doch zu viel Nachrichtenkonsum kann auch belastend sein, pass also gut auf dich auf.

