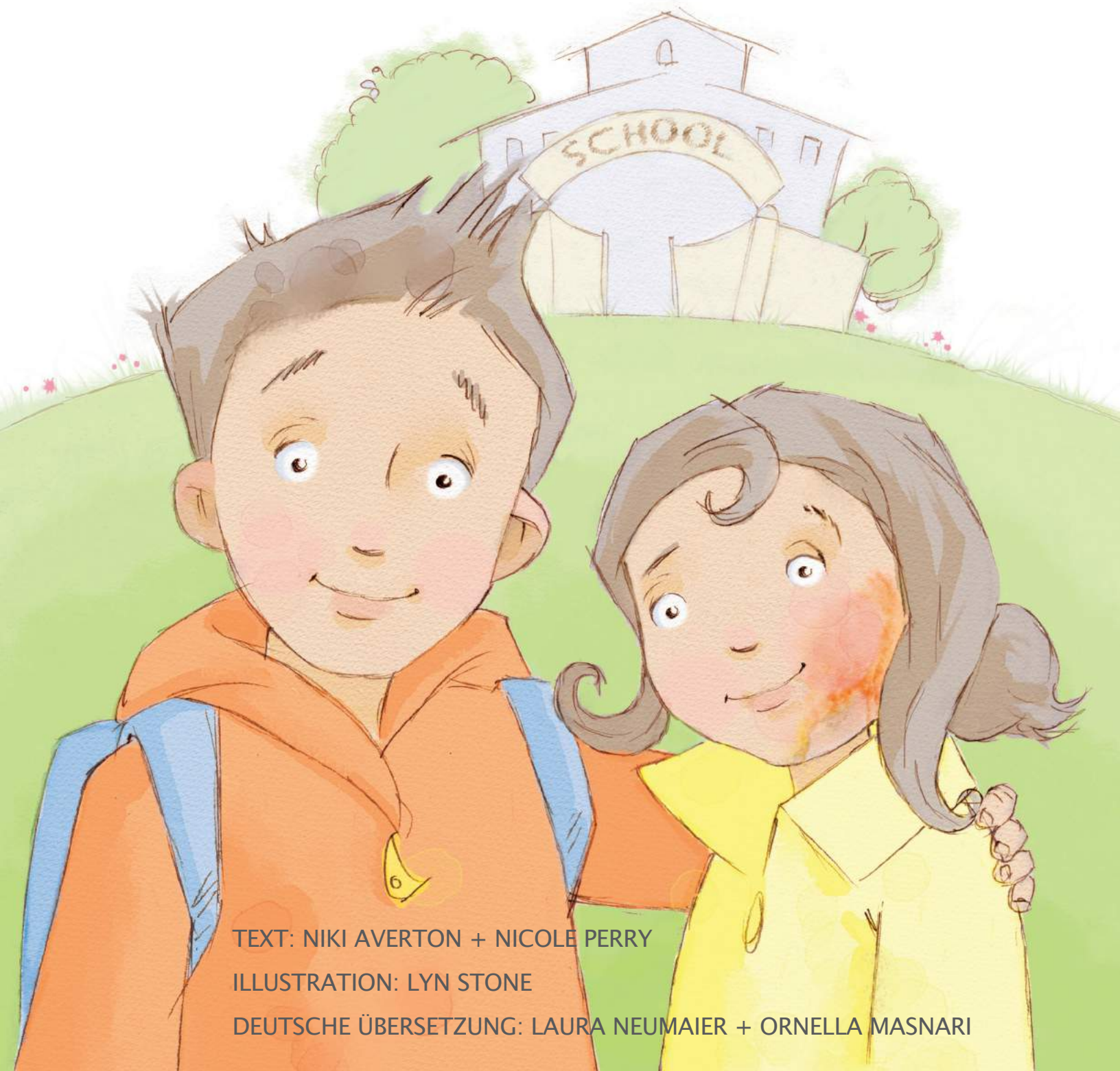


SARAS STEPS – Strategie



TEXT: NIKI AVERTON + NICOLE PERRY

ILLUSTRATION: LYN STONE

DEUTSCHE ÜBERSETZUNG: LAURA NEUMAIER + ORNELLA MASNARI



ZUR VERWENDUNG DES BUCHES

Saras STEPS wurde von der «Phoenix Society for Burn Survivors» entwickelt und dient als Hilfestellung für Kinder mit Brandverletzungen, deren Geschwistern oder Kinder, bei denen ein Familienmitglied einen Brandunfall erlebt hat.

Mit diesem Buch können Sie Ihr Kind unterstützen, Strategien zu entwickeln, die ihm helfen, in sozialen Situationen selbstbewusster über seine eigene Brandverletzung oder die eines*r Angehörigen sprechen zu können. Ihr Kind wird lernen, wie es mit Blicken, Kommentaren und Fragen anderer Kinder umgehen kann.

Am Ende des Buches finden Sie weitere Ideen und Aktivitäten um diese Fähigkeiten mit Ihrem Kind zu üben. Nutzen Sie dieses Material, um Gespräche über Brandverletzungen und andere körperliche Auffälligkeiten zu führen.

Im vorliegenden Buch wurden verschiedene von der Phoenix Society empfohlene Strategien speziell für Kinder angepasst. Informationen zu Strategien für Erwachsene finden Sie unter: www.phoenix-society.org

MITWIRKENDE

Michelle Lauren Anderson, MBA, MS

Jessica Irvén, MS, LRT/CTRS, CCLS, CTP-C

Barbara Kammerer Quayle, MA

Megan Tinny, PT, DPT

Pam Peterson, RN, BSN

DEUTSCHE ÜBERSETZUNG DURCH «HAUTSTIGMA.CH»

Dieses Buch wurde im Rahmen der Hautstigma-Initiative von Laura Neumaier, BSc, und Ornella Masnari, PhD, ins Deutsche übersetzt.

Die Hautstigma-Initiative wurde von Fachpersonen des «Zentrums Kinderhaut» am Universitätskinderspital Zürich, Schweiz, ins Leben gerufen. Sie hat zum Ziel, Kinder und Jugendliche mit einer Hautauffälligkeit zu stärken. Zudem setzt sie sich dafür ein, der Stigmatisierung von Betroffenen vorzubeugen. Erfahren Sie mehr unter: www.hautstigma.ch



SARAS STEPS -STRATEGIE

TEXT: NIKI AVERTON + NICOLE PERRY
ILLUSTRATION: LYN STONE
DEUTSCHE ÜBERSETZUNG: LAURA NEUMAIER +
ORNELLA MASNARI

Eines Tages hatten Sara und ihr Vater einen Autounfall. Sie wurden mit einem Krankenwagen ins Krankenhaus gefahren und mussten sehr lange dort bleiben.

Sara und ihr Vater erlitten beim Unfall beide Brandverletzungen. Sara hatte Narben im Gesicht und am Körper und sie musste spezielle Handschuhe, sogenannte Kompressionsanzüge, tragen, die ihre Hände bei der Heilung unterstützten.



Als es für Sara endlich wieder Zeit war, zurück in ihre Schule zu gehen, wusste sie, dass sie sich doch eigentlich darüber freuen sollte. Doch stattdessen fühlte sie sich sehr NERVÖS.



"Kann ich ab jetzt zuhause unterrichtet werden?" fragte Sara ihre Mutter.

"Nein, Liebling", sagte Mama. "Es ist wichtig, nun wieder Dinge zu tun, die du vor dem Unfall getan hast. Ich weiss, du wirst das grossartig machen!"

"Keine Sorgen", fügte Saras Bruder Daniel hinzu. "Ich werde an deiner Seite sein."

Doch Sara hätte sich am liebsten unter dem Bett verkrochen.



Am Morgen freute sich Sara darauf, ihre Freunde zu sehen, aber sie fühlte sich noch immer ziemlich nervös.





Was, wenn ihre Freunde nicht mehr mit ihr befreundet sein möchten?

Was, wenn sie flüstern oder sie seltsam anschauen?

Was, wenn sie fragen, was passiert ist?





Als sie bei der Schule ankamen,
wollte Sara nicht hineingehen.

"Es kommt alles gut", sagte Daniel.
"Lass uns zusammen reingehen."



Drunten hielt Sara den Kopf gesenkt.

Daniel begleitete sie den ganzen Weg bis zu ihrem Klassenzimmer.

Doch dann begann Saras Lehrer den Unterricht damit, alle aufzufordern, Sara herzlich willkommen zu heissen

Alle lächelten und klatschten.

„Vielleicht wird auch alles nur halb so schlimm“, dachte sich Sarah.



Zur Mittagszeit eilten alle aus dem Klassenzimmer.
Plötzlich befand sich Sara inmitten eines überfüllten Flurs.
Es schien so, als würden alle flüstern.

„Was ist mit diesem Mädchen passiert?“

„Was ist mit deinem Gesicht los?“

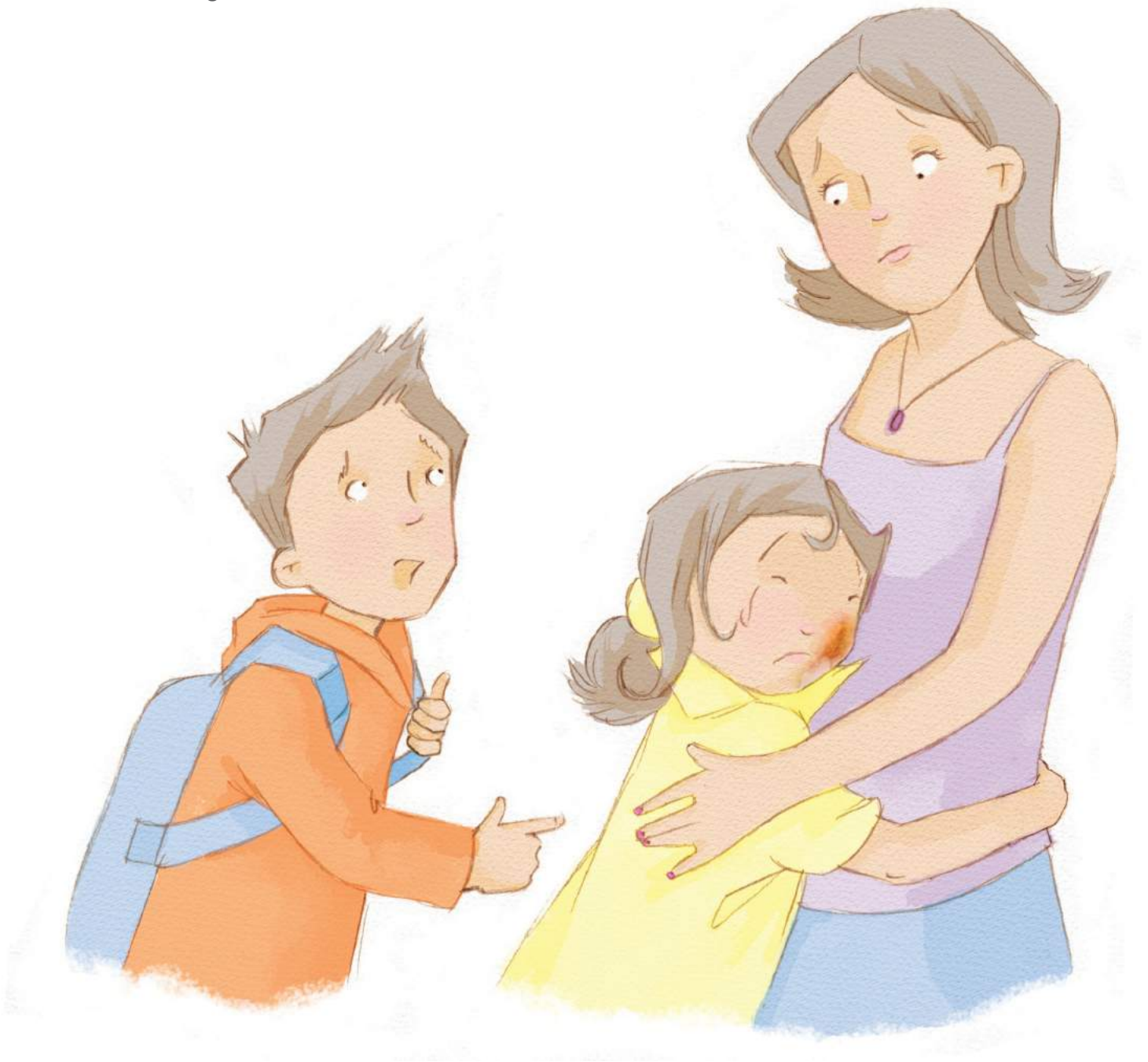
„Was hast du an der Hand?“

„Hast du dich bei einem Feuer verbrannt?“

Sara konnte es nicht mehr ertragen. Sie drängte sich
durch die Menge und schloss sich in einer Toilette ein, um zu weinen.



Nach der Schule hatte Mama einen grossen Teller mit Keksen für ihre Kinder vorbereitet, aber Sara und Daniel waren zu aufgewühlt, um davon zu essen.



Als Papa nach Hause kam, setzte er sich auf aufs Sofa neben Daniel.

„Wie war es heute in der Schule, Kinder?“, fragte Papa.

„Alle starrten sie an“, platzte Daniel heraus.

Sara nickte. „Sie hörten nicht auf, mir Fragen zu stellen.“

„Sie haben sogar mir Fragen gestellt“, sagte Daniel. „Ich wusste nicht, was ich sagen sollte.“

Sara schiefte. „Ich will nie wieder zur Schule gehen.“



“Nicht so schnell“, sagte Papa und lächelte. „Ich glaube, ich weiss etwas, was helfen kann. Als ich im Krankenhaus war, brachte man mir eine hilfreiche Strategie bei. Diese hat mir geholfen, mich mutig zu fühlen und zu wissen, was ich in bestimmten Situationen sagen kann. Die Strategie heisst ...“

STEPS

S steht für **SELBSTGESPRÄCH**

Sage nette Dinge zu dir selbst,
die dir helfen, dich mutig zu fühlen!



T steht für **TONFALL**

Sprich freundlich und erfreut!

E steht für

ERBLICKEN

(AUGENKONTAKT)

Schau deinem
Gegenüber in die Augen!



P steht für

POSITIVE KÖRPERHALTUNG

Nimm eine aufrechte,
selbstbewusste Haltung ein!

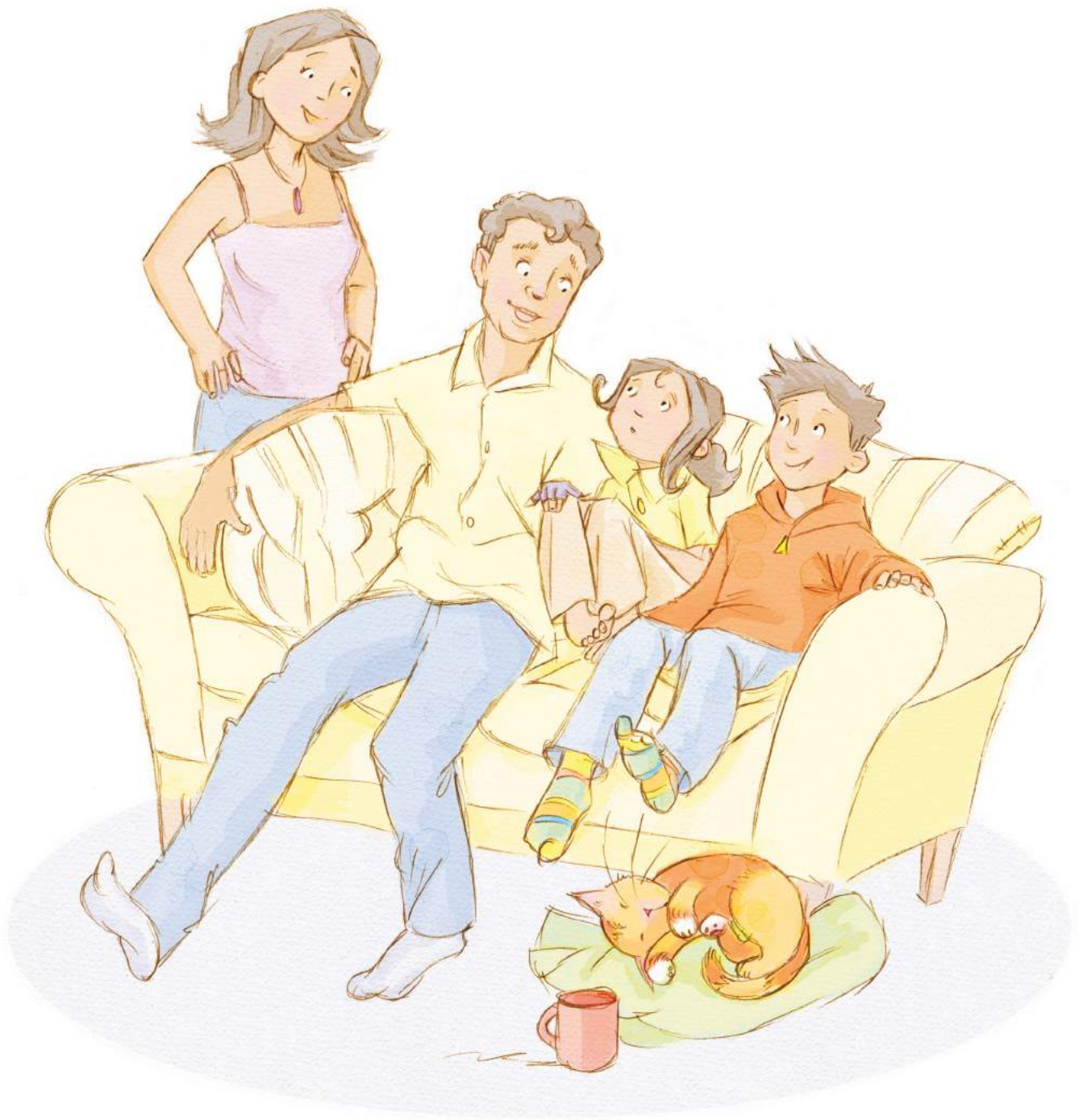


S steht für

SMILE

Schenke allen ein warmes
und freundliches Lächeln!





"Es kann auch helfen, **deine Antwort einzuüben**", sagte Papa. "Wenn man dir Fragen stellt, halte eine kurze Antwort bereit. Versuche diese drei Punkte einzubeziehen:

1. Erzähle, was passiert ist.
2. Beschreibe, wie es dir jetzt geht.
3. Beende das Gespräch.

"Wollt ihr meine Antwort hören?", fragte Papa.

"Ja!", riefen Sara und Daniel.

Papa wandte nun seine STEPS-Strategie an:
Er setzte ein breites Lächeln auf, stellte sich aufrecht
hin und schaute seinen Kindern in die Augen.



"Ich habe mir bei einem Autounfall
Brandverletzungen zugezogen.

Heute geht es mir gut.

Danke für die Nachfrage".



Am nächsten Morgen übten Sara und Daniel auf dem Weg zur Bushaltestelle ihre STEPS- Strategie und ihre einstudierten Antworten.

Sara begann mit dem **Selbstgespräch**.

Ich bin mutig.

Ich bin stark.

Ich schaffe das!

Dann übte sie sich in ihrem nettesten **Tonfall** und stellte **Augenkontakt (=Erblicken)** mit Daniel her.

"Hallo Daniel!"

"Hallo Sara", sagte Daniel. Dann tat er so, als starrte er auf ihre Narben. "Was ist mit deinem Gesicht passiert?"

Sara erinnerte sich daran, eine **positive Körperhaltung** einzunehmen und stellte sich aufrecht hin.

Sie schenkte ihrem Bruder ihr breitetes **Lächeln**.

"Ich habe bei einem Autounfall Verbrennungen erlitten. Jetzt geht es mir grossartig! Danke der Nachfrage."

"Gut gemacht!", sagte Daniel.



Als sie in der Schule ankamen, wurden sie zunächst von allen angestarrt, aber Sara und Daniel wussten, was sie zu tun hatten.

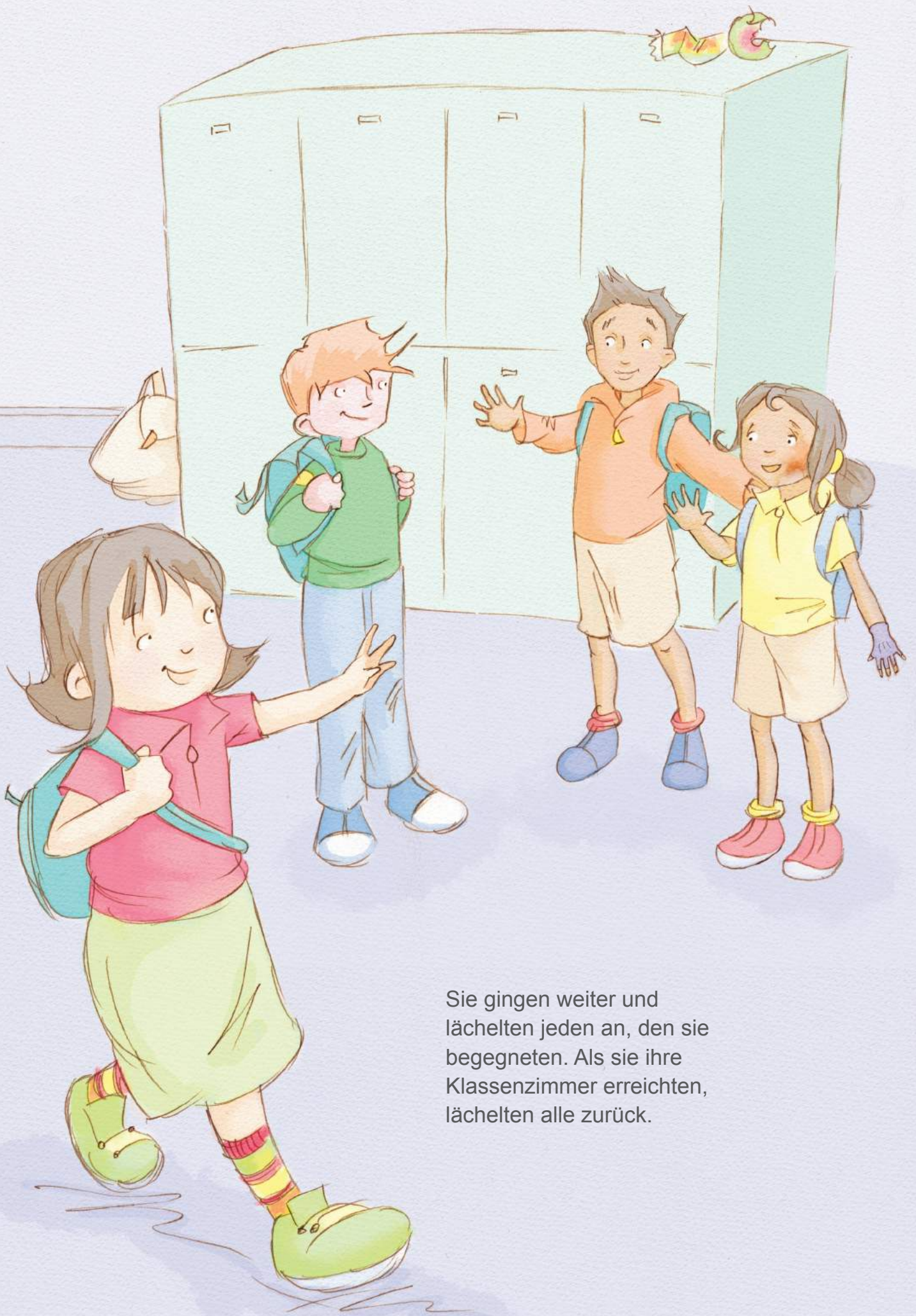
Sie gingen frohen Mutes und erhobenen Hauptes den Flur entlang und hielten Augenkontakt mit anderen Schülern.

Wann immer jemand eine Frage stellte, antworteten sie so, wie sie es geübt hatten.



"Ich habe mir bei einem Autounfall Verbrennungen zugezogen." sagte Sara zu einem neugierigen Jungen. "Mittlerweile geht es mir gut. Das ist alles, was ich im Moment dazu sagen möchte."

"Meine Schwester hat sich bei einem Autounfall Brandverletzungen zugezogen", sagte Daniel zu einem Freund. "Sie ist so tapfer und jetzt geht es ihr gut! Danke für die Nachfrage."



Sie gingen weiter und lächelten jeden an, den sie begegneten. Als sie ihre Klassenzimmer erreichten, lächelten alle zurück.



Sara und Daniel verwenden weiterhin die STEPS-Strategie und ihre eingeübten Antworten. Das gibt ihnen Sicherheit, egal wo und mit wem sie sich befinden.

Sie beginnen mit **Selbstgesprächen...**

Ich bin mutig...

Ich bin stark...

Ich kann alles tun!



ENDE

HELFEN SIE IHREM VORSCHULKIND (3–6)

HILFREICHE SOZIALE KOMPETENZEN ZU ERLERNEN

WAS WIR ÜBER VORSCHULKINDER WISSEN

- Vorschulkinder beginnen unabhängiger zu werden und sich auch in Abwesenheit der Eltern wohlfühlen.
- Sie stellen viele Fragen, insbesondere 'Warum?'-Fragen
- Kleinkindern fällt es manchmal schwer, die Beständigkeit ihrer Brandverletzung zu begreifen, und sie fragen häufig, wann die Narben wieder verschwinden werden.
- Vorschulkinder haben eine relativ kurze Aufmerksamkeitsspanne.
- Spielen ist in diesem Alter von zentraler Bedeutung. Sie kommunizieren oft durch ein Spiel, da ihre sprachlichen Kommunikationsfähigkeiten begrenzt sind. Vorschulkinder mögen sowohl phantasievolles Spiel als auch Rollenspiele.
- Sie können einfache Regeln und Anweisungen befolgen und wollen bei Spielen oft gewinnen.
- Eine posttraumatische Reaktion kann sich auf verschiedene Weisen bemerkbar machen, beispielsweise durch erhöhte Reizbarkeit / Wutanfälle, Konzentrationsschwierigkeiten, Ängste oder Entwicklungsrückschritte (z.B. Bettnässen).

WIE SIE IHR KIND UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

- Bieten Sie Ihrem Kind regelmässige Strukturen und Routinen und schaffen Sie damit eine sichere und vorhersehbare Umgebung.
- Setzen Sie Grenzen und seien Sie konsequent. Wenn Sie 'Nein' sagen, erklären Sie Ihrem Kind, was es stattdessen tun soll.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind Kontakt zu Gleichaltrigen. So lernt es den Wert von Freundschaft, Zusammenarbeit und Teilen.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, wenn möglich, das Gefühl, mitbestimmen zu können. Geben Sie Ihrem Kind dafür eine begrenzte Anzahl geeigneter Wahlmöglichkeiten, z.B.: "Willst du dein Medikament als Tablette oder als Sirup einnehmen?"
- Helfen Sie Ihrem Kind bei der Problemlösung, wenn es verärgert ist. Geben Sie ihm Vorschläge oder ermuntern Sie es, selber eine Lösung zu finden.
- Fördern Sie die Unabhängigkeit Ihres Kindes und loben Sie es bei Erfolgen.
- Behalten Sie im Hinterkopf, dass auch Kleinkinder von therapeutischen Programmen und der Unterstützung von Therapeut*innen profitieren können.

STÄRKEN SIE DIE SOZIALEN FÄHIGKEITEN IHRES KINDES

- Kinder lernen durch Wiederholung und Übung. Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, soziale Kompetenzen in einer sicheren und unterstützenden Umgebung einzuüben.
- Geben Sie grundlegende, einfache Erklärungen zu jedem der fünf Punkte der STEPS- Strategie (Selbstgespräch, Tonfall, Erblicken (Augenkontakt), Positive Körperhaltung und Smile). Verwenden Sie das vorliegende Buch als Hilfsmittel.
 - Da Vorschulkinder eine kurze Aufmerksamkeitsspanne haben, konzentrieren Sie sich darauf, die fünf Schritte nacheinander zu lernen. Üben Sie zum Beispiel an einem Tag Selbstgespräche, an einem anderen Tag Augenkontakt halten, usw.
 - Vorschulkindern fällt es vielleicht schwer, das Konzept des Selbstgesprächs zu begreifen. Vermitteln Sie dies, indem Sie Ihrem Kind helfen, positive Aspekte an sich selbst zu erkennen. Helfen Sie ihm, sich ein kurzes, sich wiederholendes Mantra seiner positiven Eigenschaften zu merken. Zum Beispiel. "Ich bin klug und schaffe das!"
- Überlegen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind eine mögliche Antwort auf Fragen im Zusammenhang mit der Brandverletzung. Üben Sie anschliessend diese Antwort wiederholt, bis ihr Kind sie auswendig kennt und ohne zu zögern anwenden kann.
- Eltern üben eine wichtige Modellfunktion aus. Ihr Kind wird bei Ihnen nach Hinweisen für geeignete Reaktionsmöglichkeiten suchen, daher ist es wichtig, dass auch Sie die besprochenen Strategien anwenden.
- Das Ganze soll Spass machen! Wenden Sie künstlerische Aktivitäten oder Rollenspiele mit Stofftieren, Puppen oder Actionfiguren an, um die STEPS- Strategie und die Antwortmöglichkeiten einzuüben.
- Beobachten Sie ihr Kind im Spiel. Möglicherweise äussert es Bedenken oder Gefühle, indem es diese beim Spielen auf seine Spielzeuge projiziert.
- Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen, die eine Brandverletzung erlebt haben, auszutauschen. Dies kann die eigene Erfahrungen normalisieren. Zudem können andere Betroffene ebenfalls eine wichtige Modellfunktion ausüben.

AKTIVITÄT #1

SEI EIN FILMSTAR

ZIELE

Diese altersgerechte Aktivität bietet eine unterhaltsame, interaktive und hilfreiche Möglichkeit, wichtige soziale Fertigkeiten zu erlernen und einzuüben.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Saras STEPS-Buch
- Verkleidung/Zubehör für Rollenspiel
- Fotobox-Requisiten, wie z.B. ein Mikrofon
- Stifte und Papier
- Kamera (echte oder eine So-Tun-Als-Ob-Kamera)

AKTIVITÄT

- Lesen Sie mit Ihrem Kind Saras Geschichte. Helfen Sie Ihrem Kind, sich eine Antwort auf neugierige Fragen auszudenken und die fünf Schritte der STEPS-Strategie zu erlernen. Schreiben Sie auf fünf Zetteln jeweils einen der fünf Schritte auf:
 - Selbstgespräch
 - Tonfall
 - Erblicken (=Augenkontakt)
 - Positive Körperhaltung
 - Smile
- Bereiten Sie eine Laufsteg- oder Rote-Teppich-Szene vor. Lassen Sie Ihr Kind einen der fünf Zettel auswählen und üben Sie dann diesen Schritt abwechselungsweise, indem Sie mit den Requisiten den Laufsteg entlanggehen.
- Sie werden dabei die Rolle der Medien/Paparazzi spielen, also stellen Sie Ihrem Kind Fragen und machen Sie echte oder imaginäre Fotos, während Ihr Kind den Laufsteg entlangspaziert. Beispielfragen, die Sie stellen können:
 - Was liebst du an dir selbst?
 - Erzähle mir von deiner Brandverletzung/ Was ist passiert?
 - Was ist dein liebstes Hobby?
- Loben Sie Ihr Kind während der Übung und heben Sie bestimmte Dinge hervor, die es wirklich gut gemacht hat.

AKTIVITÄT #2

Mein ICH Mobile

ZIELE

Diese Aktivität konzentriert sich auf den Schritt des 'Selbstgesprächs' und unterstützt Ihr Kind bei der Entwicklung eines positiven Selbstwerts, indem es ihm hilft, seine positiven Eigenschaften zu entdecken.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Kleiderbügel
- Foto Ihres Kindes
- Garn/Band/Schnur
- Schere
- Stifte/, kinderfreundliche Zeitschriften, Stickers
- Locher
- Klebstoff
- In verschiedene Formen geschnittene Kärtchen (Kreise, Sterne, Quadrate, Herzen usw.)

AKTIVITÄT

- Lassen Sie Ihr Kind das Foto auf den Kleiderbügel kleben. Dann soll es fünf der vorgeschrittenen Formen zum Verzieren auswählen. Bitten Sie Ihr Kind, seine fünf Lieblingsmerkmale an sich selbst aufzuzählen. Jede der ausgeschnittenen Formen wird so dekoriert, dass die fünf genannten Dinge dargestellt werden.
- Ihr Kind kann die Ausschnitte mittels Stiften, Bildern aus Zeitschriften, Stickers oder anderen Gegenständen, die Sie zuhause finden, verzieren. Kreativität ist hier angesagt!
- Nach der Verzierung verwenden Sie den Locher, um jede Form zu lochen. Schneiden Sie fünf Bänder in verschiedene Längen und befestigen die verzierten Formen am Kleiderbügel, indem Sie das eine Ende der Schnur jeweils am Bügel, das andere Ende an der Form zu einem Knoten binden.
- Lassen Sie Ihr Kind das fertige Mobile anderen Freunden und Familienmitgliedern vorführen.

HELFEN SIE IHREM KIND IM SCHULALTER (7–12)

SOZIALE KOMPETENZEN ZU ERLERNEN

WAS WIR ÜBER KINDER IM SCHULALTER WISSEN

- Sie brauchen Grenzen, aber auch das Gefühl, Kontrolle zu haben. Ausagieren kann ein Versuch sein, Kontrolle zu bekommen.
- Ihr Denken fokussiert auf konkrete, anschauliche Dinge und ihre Ansichten berufen sich oft auf Fakten.
- Ihre Fähigkeiten zur Problemlösung und zum rationalen Denken verbessern sich.
- Sie streben nach Anerkennung und legen hohen Wert auf Bestätigung durch Gleichaltrige. Peers sind ihnen sehr wichtig.
- Sie können Eifersucht auf Geschwisterkinder und Gleichaltrige zeigen.
- Sie haben ein Gefühl für ihr Körperbild entwickelt und sind in der Regel bescheiden, was ihren Körper betrifft.
- Sie haben das Bedürfnis, sich erfolgreich zu fühlen und werden durch Lob ermutigt.
- Sie genießen freundschaftliche Wettkämpfe und Spiele

WIE SIE IHR KIND UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

- Ermutigen Sie Ihr Kind, mit Ihnen über seine Sorgen oder Gefühle zu sprechen.
- Setzen Sie angemessene Erwartungen und setzen Sie diese konsequent durch. Ermöglichen Sie Ihrem Kind, wenn angebracht, Kontrolle zu übernehmen, aber halten Sie Grenzen ein.
- Helfen Sie Ihrem Kind, mit Frustrationen umzugehen, ohne sein Selbstbewusstsein zu gefährden. Mildern Sie Rückschläge ab, indem Sie Ihrem Kind von eigenen Misserfolgen berichten und aufzeigen, wie Sie an den Erfahrungen gewachsen sind.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind Erfolge, indem Sie ihm helfen, seinen Fähigkeiten entsprechende Aktivitäten auszuwählen.
- Erkennen Sie Probleme, die Ihr Kind möglicherweise vor Ihnen verbergen könnte, indem Sie einen engen Austausch mit Lehrpersonen und den Eltern seiner Freund*innen aufrechterhalten.
- Behalten Sie die Internet- und Social Media-Nutzung Ihres Kindes im Auge. Achten Sie auf ihren Suchverlauf oder jegliches Cyberbullying.
- Loben Sie Ihr Kind häufig für seine Erfolge.

FÖRDERN SIE SOZIALE FÄHIGKEITEN IHRES KINDES IM SCHULALTER

- Geben Sie einfache Erklärungen zu jedem der fünf Schritte der STEPS-Strategie. Verwenden Sie dieses Buch als Beispiel.
- Helfen Sie Ihrem Kind zunächst, jeden Schritt einzeln zu meistern.
- Bringen Sie Ihrem Kind die Bedeutung positiver Selbstgespräche nahe. Es ist schwierig, selbstbewusst aufzutreten, wenn einem negative Gedanken durch den Kopf kreisen.
- Helfen Sie Ihrem Kind, sich eine mögliche Antwort auf Fragen im Zusammenhang mit der Brandverletzung auszudenken, und schreiben Sie diese auf eine Karteikarte. So ist die Antwort griffbereit, bis sie auswendiggelernt ist.
- Erlauben Sie Ihrem Kind, sein Unbehagen auszudrücken, indem es beispielsweise sagt: "Ich möchte nicht darüber sprechen, danke für dein Verständnis".
- Berichten Sie Ihrem Kind von eigenen positiven sozialen Erfahrungen, die Sie gemacht haben, indem Sie bestimmte Strategien angewandt haben.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind, wenn möglich, mit anderen Gleichaltrigen zu lernen. Falls Ihr Kind einen unterstützenden Freund hat, bringen Sie diesem auch die besprochenen Strategien bei.
- Achten Sie darauf, dass Sie selbst Ihrem Kind hilfreiche soziale Kompetenzen vorleben, damit es diese anschauen und übernehmen kann.
- Kinder lernen durch Wiederholung und Übung. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, diese Fertigkeiten in einer sicheren und unterstützenden Umgebung einzuüben.
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es adäquate soziale Fertigkeiten anwendet. Zum Beispiel:
 - "Du hast toll Blickkontakt gehalten, als du mit dem Jungen im Park gesprochen hast"
 - "Deine Körperhaltung beim Einkaufen heute war toll. Du hast einen sehr selbstbewussten Eindruck gemacht."
- Haben Sie Spass! Verwenden Sie Rollenspiele, Kunst-Projekte und Beispiele um alle Lernstile einzubeziehen.
- Normalisieren Sie die Erfahrungen Ihres Kindes, indem Sie Kontakte zu anderen Kindern und Jugendlichen mit Brandverletzungen ermöglichen.
- Es gibt einige Organisationen, die Summercamps oder Wochenenden für Kinder und Jugendliche mit Brandverletzungen anbieten. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, ob es Interesse hätte teilzunehmen.

AKTIVITÄT #1

Soziale Kompetenzen

Schnitzeljagd

ZIELE

Diese Aktivität bietet eine unterhaltsame Möglichkeit, soziale Kompetenzen zu erlernen und einzuüben.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Saras STEPS-Buch
- Schnitzeljagd-Liste (siehe unten)
- Stickers

AKTIVITÄT

- Lesen Sie mit Ihrem Kind dieses Buch. Helfen Sie Ihrem Kind, eine Antwort auf mögliche Fragen im Zusammenhang mit der Brandverletzung vorzubereiten und lernen Sie mit ihm die fünf STEPS-Schritte.
- Nachdem das Kind die Gelegenheit hatte, die einzelnen Schritte zu üben, organisieren Sie eine Schnitzeljagd. Gehen Sie an Orte, an denen Sie andere Menschen antreffen werden – beispielsweise in den Supermarkt, die Bibliothek, den Park usw... Üben Sie jede Fertigkeit der Schnitzeljagd-Liste und markieren Sie bereits abgeschlossene Aufgaben mit einem Sticker.
- Suchen Sie im Anschluss das Gespräch mit Ihrem Kind und lassen Sie es über seine Erfahrungen berichten.
 - „Wie haben die Menschen reagiert, als du deine Skills eingesetzt hast?“
 - Wie haben sie reagiert, als du sie nicht angewandt hast?“

SCHNITZELJAGD-Liste zum Abhaken

- Wenn du bemerkst, dass dich jemand anstarrt, nehme Blickkontakt auf und sage "Hallo".
- Lächle drei Menschen an, denen du auf der Schnitzeljagd begegnest. Achte auf deren Reaktionen.
- Stelle dich jemandem vor, der einen Hut trägt. Sage etwas Positives über dessen Outfit, zum Beispiel "Schöner Hut!"
- Wenn jemand nach deiner Brandverletzung fragt, verwende deine vorbereitete Antwort.
- Beginne ein Gespräch mit einem Fremden.
- Konzentriere dich darauf, eine gute Körperhaltung einzunehmen und Blickkontakt herzustellen, wenn du an jemandem vorbeigehst. Probiere danach das Gegenteil aus (kein Blickkontakt, schlechte Körperhaltung). Achte darauf, wie du dich in beiden Situationen fühlst.

AKTIVITÄT #2

SELBSTPORTRAITS:

INNEN + AUSSEN

ZIELE

- Diese Aktivität konzentriert sich auf den 'STEPS'-Schritt des 'Selbstgesprächs' und bietet eine Möglichkeit zur Selbstdarstellung, bei der positive und negative Gedanken identifiziert werden. Sie beinhaltet eine Übung, um negative Gedanken loszuwerden und positive zu verstärken.
-

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Vier Blätter weisses Papier
- Bleistift oder schwarzer Stift
- Farbige Buntstifte oder Marker
- Karteikarten

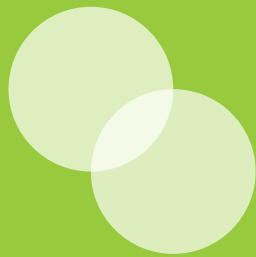
AKTIVITÄT

- Geben Sie Ihrem Kind zwei weisse Blätter Papier und behalten Sie zwei für sich. Zeichnen Sie sich selbst auf eines davon in Schwarz-Weiss. Auf dem zweiten Blatt Papier zeichnen Sie sich mit farbigen Buntstiften.
- Schreiben Sie auf die Schwarz-Weiss-Zeichnung alle negativen Gedanken oder Gefühle, die Sie über sich selbst haben. (Dies sind Gedanken, die Sie davon abhalten, ein positives Selbstbild zu entwickeln). Schreiben Sie auf die bunte Zeichnung positive Gedanken und Gefühle, die Sie über sich selbst haben und die ein positives Selbstwertgefühl fördern.
- Sobald Sie ihre positiven und negativen Gedanken notiert haben, teilen Sie sie einander mit. Nachdem Sie Gelegenheit hatten, Ihre Gefühle mitzuteilen, nehmen Sie die schwarz-weiße Seite, zerknittern sie und werfen sie in den Müll. Suchen Sie sich anschliessend drei positive Gedanken/Gefühle der bunten Seite aus, und schreiben diese auf eine Karteikarte.
- Ermuntern Sie Ihr Kind, seine Karteikarte in seiner Tasche aufzubewahren. Wann immer es negative Gedanken oder Gefühle hat, soll es die Karteikarte herausziehen und die drei positiven Gedanken laut vorlesen.



Die Phoenix-Gesellschaft für Brandüberlebende in den USA bietet diverse Unterstützungsangebote für Menschen mit einer Brandverletzung. Sie engagiert sich auch für die Prävention von Brandverletzungen, die Verbesserung der Versorgung und für mehr Akzeptanz gegenüber Menschen mit Narben in der Gesellschaft.

Erfahren Sie mehr unter: www.phoenix-society.org
oder Telefon (USA): 1.800.888.BURN.



hautstigma.ch

Die Hautstigma-Initiative wurde von Fachpersonen des «Zentrums Kinderhaut» am Universitäts-Kinderspital Zürich, Schweiz, ins Leben gerufen. Sie hat zum Ziel, Kinder und Jugendliche mit einer angeborenen oder durch eine Krankheit oder einen Unfall bedingte Hautauffälligkeit zu stärken. Zudem setzt sie sich dafür ein, der Stigmatisierung von Betroffenen vorzubeugen.

Erfahren Sie mehr unter: www.hautstigma.ch
oder info@hautstigma.ch