

Mein Notfallkoffer

Erste Hilfe für Azubis



Was tun bei Krise, Stress & Überforderung?



1. Erkennen

Woran erkenne ich Stresssignale?



2. Sprechen

Wen spreche ich an?



3. Wissen

Was sind externe Hilfsangebote?



4. Nutzen

Wie hilft mir das?

Der „Notfallkoffer“ – für dich in schwierigen Zeiten:

Fast jeder kennt es: man ist konfrontiert mit neuen Situationen und Herausforderungen, will alles richtig machen und plötzlich läuft nichts mehr rund.

Jetzt nicht in Panik geraten, sondern erst mal durchatmen und schauen wie sich die Situation verbessern lässt. Dein persönlicher Notfallkoffer soll in einer solchen Situation helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren und falls nötig entsprechende Hilfsangebote wahr zu nehmen.

SO FUNKTIONIERT ES:

- Ansprechpartner eintragen – dein Ausbilder hilft dir dabei
- persönliche Tipps, Mutmach-Sprüche oder Hilfsangebote im Unternehmen eintragen
- das Blatt in der Mitte falten und mit dem Sicherheits-Aufkleber verschließen

Was kann ich selbst tun? *(Sofortmaßnahmen)*



Frühwarnzeichen: Woran merke ich, dass es mir zu viel wird?
(z. B. Kopfschmerzen, Rückzug, Reizbarkeit)

Meine Energiespender: Was hilft mir akut?
(z. B. 5 Minuten frische Luft, Lieblingssong, Atemübung)

Mein persönlicher Anker:
Wer im privaten Umfeld ist mein Fels in der Brandung?

WICHTIG:
Aktivierung der
Selbstfürsorge und
Selbstreflexion in
guten Zeiten!

An wen kann ich mich im Unternehmen wenden? *(Interne Hilfe)*

Mein Ausbilder/meine Ausbilderin:

Meine Vertrauensperson/JAV/Betriebsrat:

Mein Azubi-Pate/Buddy:

Mein Ansprechpartner aus der Personalabteilung:

Wo gibt es Hilfe außerhalb des Unternehmens?

(Anonyme Hilfsangebote für Themen, die du nicht im Betrieb teilen möchtest)

Nummer gegen Kummer (für junge Menschen): **116 111**
Telefonseelsorge: **0800 111 0 111**
Info-Telefon Depression: **0800 33 44 533**



Weitere Hilfsangebote: