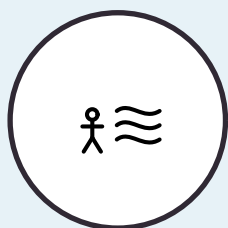


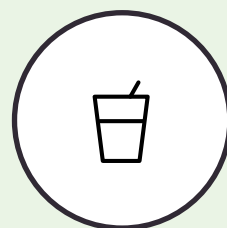
Ruhe-Wahlkarten

Keine Technik wird erzwungen



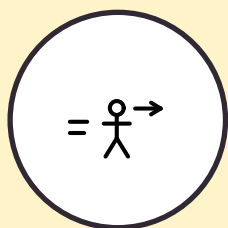
Ruhig atmen

Drei langsame Atemzüge - nur wenn es angenehm ist.



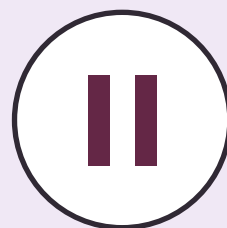
Wasser trinken

Einen kleinen Schluck trinken.



Leise bewegen

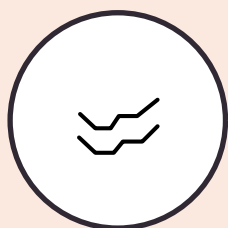
Gehen, strecken oder gegen eine Wand drücken.



Ruhiger Platz

Einen freiwilligen Rückzugsort wählen.

Keine Technik wird erzwungen



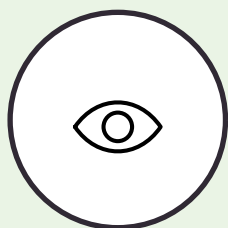
Etwas halten

Kissen oder sicheres Material in den Händen halten.



Erwachsene Nähe

Eine vertraute Person bleibt erreichbar.



Beobachten

Nur zuschauen und später entscheiden.

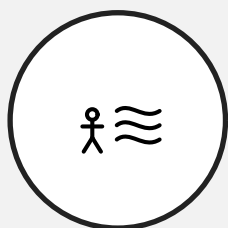


Noch nichts

Im Moment keine Karte wählen.

Ruhe-Wahlkarten - S/W

Freiwillige Möglichkeiten zum Ruhigerwerden



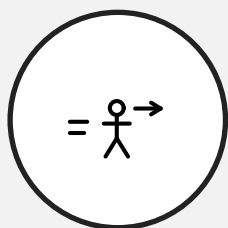
Ruhig atmen

Drei langsame Atemzüge - nur wenn es angenehm ist.



Wasser trinken

Einen kleinen Schluck trinken.



Leise bewegen

Gehen, strecken oder gegen eine Wand drücken.



Ruhiger Platz

Einen freiwilligen Rückzugsort wählen.

Ruhe-Wahlkarten - S/W

Freiwillige Möglichkeiten zum Ruhigerwerden



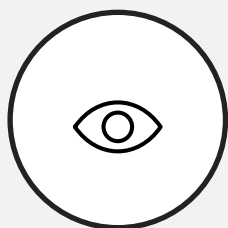
Etwas halten

Kissen oder sicheres Material in den Händen halten.



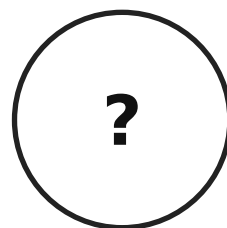
Erwachsene Nähe

Eine vertraute Person bleibt erreichbar.



Beobachten

Nur zuschauen und später entscheiden.



Noch nichts

Im Moment keine Karte wählen.