

ZUSAMMEN GEGEN DEN BAUCHSCHMERZ

meine **BAU(CH)STELLE**

> www.meine-bauchstelle.com

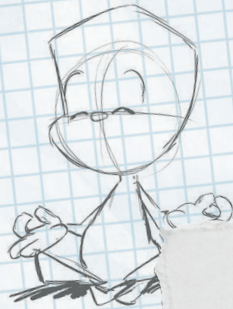


Versuche Dich abzulenken!

Achte nicht auf den Schmerz!

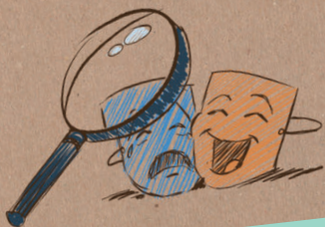
Zum Beispiel mit:

Musik hören, Basteln, Verabreden,
Spazieren gehen, Kochen, ein Rätsel lösen, ...



Plane in Deinen Alltag Ruhe- pausen ein!

z. B. Yoga, Atemübungen,
Progressive Muskelrelaxation



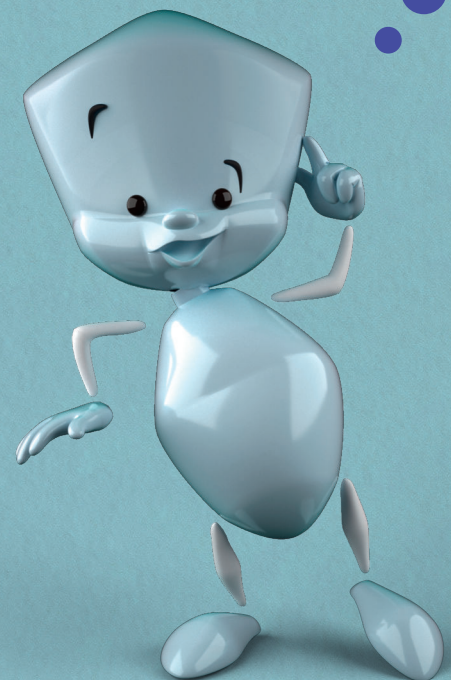
Sprich darüber mit einem
Freund/einer Freundin oder
mit Deinen Eltern.

Nimm Deine Gefühle und Gedanken unter die Lupe!

Gibt es etwas in Deinem Leben, was
Dich sehr beschäftigt oder stresst?



Ja, der Schmerz ist da,
aber es geht nichts kaputt
und deswegen achte ich
weniger darauf.



Aktivitäts-Checkliste

- frische Luft
- Bewegung
- Schul- und
Haushaltsaufgaben



Komm in Bewegung!

Optimal sind 3x 30 Minuten
Ausdauertraining in der Woche!



Freunde und Familie Tipps, wie Ihr unterstützen könnt.

www.meine-bauchstelle.com/eltern/unterstuetzen/

