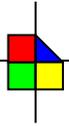


SUD- und PEH-Liste

- ◆ **SUD** steht für **Subjective Units of Discomfort (subjektiver Grad der Belastung)** und ist eine Skala, auf der man angeben kann, wie belastet man sich gerade jetzt im Moment fühlt. Die Skala beginnt bei 0 (= neutral/keine Belastung spürbar) und geht bis hoch zur 10 (= maximal vorstellbare Belastung).
- ◆ **PEH** steht für **Psychische Erste Hilfe** und umfasst alle Vorgehensweisen, die dabei helfen können, die empfundene Belastung (den aktuellen SUD) zu reduzieren. Das ist umso wichtiger, je höher der SUD gerade ist, insbesondere bei Werten ab 7. Aber auch im Bereich darunter, also zwischen 0 und 6 ist es gut zu wissen, was man machen kann, damit die Belastung nicht weiter ansteigt oder ggf. sinkt. Die PEH beinhaltet Selbsthilfemöglichkeiten, also Dinge, die man ganz alleine anwenden kann, aber es zählen auch Hilfen und Unterstützung durch andere dazu, z. B. wenn man gerade sehr hoch belastet ist und sich alleine nicht mehr so gut beruhigen kann.
- ◆ Besonders gut funktioniert die PEH in Stresssituationen, wenn man **zuvor** jedem SUD-Wert eine Selbst- oder Fremdhilfemöglichkeit zuordnet, bei der man denkt oder weiß, dass sie einem bei diesem SUD-Wert am besten hilft. Im Alltag guckt man dann, ob das auch wirklich so ist. Wenn es hilfreich ist, dann bewertet man das mit einem „+“, wenn es nichts ändert oder gar schlechter wird, dann bewertet man das mit einem „-“.
- ◆ Ziel ist es, eine PEH-Liste zu erarbeiten, bei der alle Hilfen mit einem „+“ bewertet werden können; d. h. unter Umständen, dass man die einzelnen Hilfen hier und da mal ändern muss, weil sich deren Wirksamkeit über die Zeit ändern kann.
- ◆ Beispiel: Etwas, das am Anfang bei einem SUD von 6 gut geholfen hat, wirkt auf einmal nicht mehr; dann muss man eine neue Unterstützungsmöglichkeit für den SUD von 6 suchen. Meist ist das übrigens ein gutes Zeichen, wenn eine Hilfe auf einmal nicht mehr passt: Es zeigt an, dass man sich verändert und weiterentwickelt hat, und das ist immer immer immer gut – auch wenn mal ein Rückschritt dabei ist. Manchmal führen nur Umwege zum Ziel. Hier eine Beispielliste:

SUD	PEH (Selbst- und Fremdhilfemöglichkeiten – Beispiele)	Bewertung (+/-)
0	Keine Unterstützung nötig	+
1	Lieblingsmusik hören („Es geht mir gut“ von Müller-Westernhagen)	+
2	Lieblingsserie gucken (Sturm der Liebe)	+
3	Staubsaugen	+
4	Eis essen	+
5	SUDOKU lösen	+
6	Wundertüte öffnen oder Inhalte der Schatzkiste angucken	+
7	Freundin (Miriam oder Selma) anrufen	+
8	Eiswürfel über Unterarme und Nacken reiben, danach Seilhüpfen	+
9	Notfallkoffer benutzen	+
10	Ammola Riechstäbchen aufbrechen und Notfallnummer anrufen	+



Meine persönliche SUD- und PEH-Liste

SUD	PEH (Selbst- und Fremdhilfemöglichkeiten)	Bewertung (+/-)
0		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		