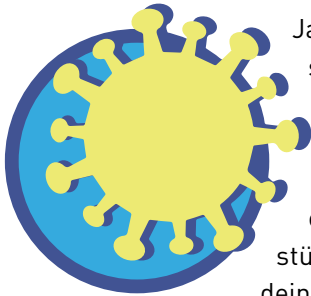


# Deine Impfstory

## 7 Power Tools für die Corona-Impfung von 12-15-Jährigen



Ja zur Corona-Impfung zu sagen, fällt nicht allen Teenagern gleich leicht. Es ist sehr normal, wenn du Sorgen hast. Sicher hast du auch Fragen, wie das im Impfzentrum ablaufen wird. Falls du noch offene medizinische Fragen zur Impfung hast, geben dir dein Kinder- und Jugendarzt oder -ärztin gerne Auskunft.

Du allein weißt, was du für deine Corona Impfstory brauchst, damit sie cool und erfolgreich wird. Und uns, deinem Impfteam, ist es wichtig, dich dabei zu unterstützen. Deshalb stellen wir dir sieben Power Tools zur Auswahl vor, die dir helfen, deine persönliche Impfstory zu gestalten.

Du kannst ein oder mehrere Power Tools auswählen und so kombinieren, dass die Sorgen kleiner werden und deine Wohlfühl-Power sich freischaltet. Das Impfteam wird dich vor Ort fragen, welche Power Tools Dir wichtig sind und dich so bestärken, damit du sie erfolgreich einsetzen kannst.

Du kannst das PDF ausdrucken und deine Auswahl an Power Tools zum Impftermin mitnehmen. Viel Spass beim Auswählen deiner Tools!



### Power Aktion

Deine Impfstory zu gestalten und in Aktion zu kommen ist der beste Weg, um Sorgen zu bekämpfen und dich sicher zu fühlen.

- Ich mache mir jetzt meinen Plan für meine Impfstory
- Ich fühle mich gut genug vorbereitet



### Power Sprache

Es ist klar, dass du dem Medizinpersonal sagen kannst, was du brauchst und was für dich hilfreich ist. Du kannst das Passende ankreuzen und aufschreiben, was du sagen willst.

- Ich setze mich zum Impfen hin
- Ich lege mich zum Impfen hin
- Nichts besonderes
- Das hilft mir: \_\_\_\_\_

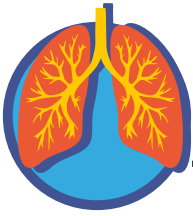


### Power Ablenkung

Die Power der Ablenkung kennst du aus dem Alltag. Darin bist du ein Profi, weil du das schon millionenfach gemacht hast. Ist es nicht einfach für dich, beim Chillen oder Gamen ganz in deine eigene Welt einzutauchen und dabei die Umgebung auszublenden und zu vergessen? Cool! Wenn du dich auf etwas Schönes und Spannendes konzentrierst, spürst du die Impfung viel weniger.

Und jetzt ist der richtige Moment diese Superfähigkeit für dich zu nutzen, um dich wohlfühlen. Was ist deine Ablenkungspower?

- Handy anschauen
- Musik hören
- Video schauen
- Lesen
- An etwas Cooles denken
- Mit jemandem sprechen
- Anderes: \_\_\_\_\_



## Power Atem

Der Atem ist dein Buddy oder deine BFF, weil du ihn immer dabei hast. Wenn du laaaaangsame, tiiiiiefe Atemzüge machst, hilft das deinem Körper und Geist ruhig zu werden und loszulassen. Der Herzschlag wird langsamer, die Muskeln entspannen und du beginnst dich wohlzufühlen.

Wie wäre es, wenn du schon zu Hause entdeckst, wieviel gute Power in der Bauchatmung steckt?

- Tiefe und langsame Atemzüge
- Mach ich eh schon
- Anderes: \_\_\_\_\_



## Power Schutz

Du kannst dich schützen, indem du deine Schmerzwahrnehmung reduzierst. Das geht einfach und schnell, wenn du für 30 Sekunden mit der Handfläche über die Stelle streichst, wo die schützende Impfung hinkommt. Oder du kannst mit deiner Brain Power zuerst deine volle Aufmerksamkeit einem anderen Körperteil schenken, beispielsweise einer Zehe. Dann machst du in deiner Vorstellung die Impfstelle gefühllos. Hast Du gewusst, dass auch Fakire diese Technik nutzen? Schütz dich, weil du es dir wert bist.

- Ich reibe mit meiner Handfläche
- Brain Power nutzen
- Mein Schutz ist gut, wie er ist
- Anderes: \_\_\_\_\_



**Du möchtest sicher wissen, was dich im Zentrum oder im Kinderspital erwartet.**

**Der Ablauf wird in etwa so sein:**

1. Begrüßung & Registrierung
2. Wartebereich: kurzer Aufenthalt
3. Wechsel in Impfbereich
4. Begrüßung, Fragen, ob und was du für deine erfolgreiche Impfstory gewählt hast
5. Erklärung Ablauf Impfung: Desinfektion, Impfung, Pflaster
6. Wechsel in Nachimpfbereich: Aufenthalt 15 Minuten
7. Verabschiedung



## Power Begleitung

Du kannst alleine kommen, oder eine Begleitperson mitnehmen, die dich unterstützt und mit der du sprechen kannst, damit du dich möglichst wohlfühlst. Du kannst auch entscheiden, welche Art der Berührung für dich wichtig ist.

- Elternteil
- Freund/Freundin
- Meine Hand halten
- Meinen Rücken massieren
- Meinen Kopf berühren
- Meinen anderen Arm streicheln
- Etwas anderes: \_\_\_\_\_
- Geschwister
- Ich komme alleine



## Power Kleidung & Body

Wenn du ein bequemes kurzärmeliges T-Shirt anziehst, ist das perfekt, weil so die Impfung einfacher gemacht werden kann.

- Kurzärmeliges T-Shirt

Falls du Sorgen hast, dass du ohnmächtig werden könntest: Welche Strategie möchtest du wählen, um das zu umgehen?

- Meine Beine zusammenpressen und Bauchmuskeln anspannen
- Genug Wasser trinken
- Im Schneidersitz sitzen
- Hinlegen für die Impfung

**Versprochen:  
Dein Impfteam wird alles tun,  
damit deine Impfstory klasse wird!**