

Dein Krisen-Notfallplan

zur frühzeitigen Unterbrechung einer suizidalen Krise.

Halte schon jetzt fest, was dir in der Krise hilft.

Erstelle deinen persönlichen Krisenplan. Du darfst dir dabei helfen lassen.

Nimm dir Zeit beim Ausfüllen.

Trage ein, was du brauchst. Was dir in schwierigen Situationen hilft.

Erkenne deine persönlichen Warnsignale.

Platziere deinen Plan so, dass er für dich schnell erreichbar ist.

Schaffe dir eine sichere Umgebung.

Halte Abstand zu Situationen, die dich stark belasten.

Lege fest, wen du im Notfall kontaktieren kannst.

Wie bereite ich mich vor?

In einer Krisensituation bist du nicht rational. Das Gefühl ist stärker. Bereite dich auf diese Situation vor. Treffe schon im Vorhinein Sicherheitsvorkehrungen. Überlege, wie du mit herausfordernden Situationen umgehen möchtest.

Hinweis: Einige Sicherheitsvorkehrungen kannst du grundsätzlich treffen, wie beispielsweise nur eine geringe Menge an Medikamenten zu Hause zu haben oder diesen Notfallplan immer bei dir zu haben. Du kannst Personen, Aktivitäten oder Situationen meiden, die dich unwohl fühlen lassen oder dich gefährden.

Beispiele: keine Horrorfilme schauen, mich nicht mit Personen treffen, die mir nicht gut tun (Namen nennen), keinen Alkohol oder Drogen konsumieren, keine traurige Musik hören, Konflikte meiden oder vertagen, nicht alleine sein

Diese Vorkehrungen kann ich schon jetzt treffen:

Dein Krisen-Notfallplan

zur frühzeitigen Unterbrechung einer suizidalen Krise.

Halte schon jetzt fest, was dir in der Krise hilft.

Das sind meine persönlichen Warnsignale:

Woran merkst du, dass eine Krise naht? Wie fühlst du dich währenddessen? Welche Gedanken hast du? Welche Gefühle? Wie fühlt sich dein Körper an?

Beispiele: Meine Gedanken drehen sich im Kreis. Ich denke seit mindestens 10 Minuten über eine konkrete Methode nach. Ich fühle mich leer. Ich bin erschöpft. Ich habe Druck in der Brust. Meine Beine sind ganz schwer.

Das kann ich tun – jetzt sofort:

Wie komme ich auf andere Gedanken? Was lenkt mich ab? Wie kann ich für mich selbst sorgen? Was kannst du allein und zu jeder Zeit (bei Tag und Nacht) tun? Was funktioniert auch, wenn ich eigentlich „keine Kraft“ mehr habe?

Beispiele: kalt duschen, Skills anwenden, Atemübungen, backen, einen Tee trinken, Tagebuch schreiben, Musik hören, Computerspiele spielen, mir selbst Mut zusprechen

Orte, an denen ich mich sicher fühle:

Wo magst du gerne sein? Wo fühlst du dich sicher? Welche Orte geben dir ein gutes Gefühl?

Beispiele: zuhause, im Café, Spaziergang durch den Wald, im Fitnessstudio, am Meer

Ich wende mich an diese Personen:

Mit wem magst du in einer solchen Situation sprechen? Zu wem möchtest du gehen? Wen anrufen? Wer ist für dich da?

Hinweis: Schreibe am besten mehrere Personen auf, falls eine Person mal nicht erreichbar ist. Erzähl den Personen außerdem, dass du sie gern auf die Liste schreiben möchtest und frag sie, ob sie in der Krise für dich da sein mögen. Das kann auch mal nachts vorkommen.

Hier finde ich professionelle Hilfe:

Welche Art der professionellen Hilfe kommt für mich in Frage? An wen mag ich mich wenden? Habe ich einen netten Hausarzt oder eine Therapeutin, an die ich mich wenden mag?

Beispiele: Telefonnummern oder Emailadressen von beispielsweise Therapeut*innen, Telefonseelsorge, Ärzt*innen, dem nächsten Krankenhaus mit psychiatrischer Station

Diese Schritte gehe ich nun:

Erstelle eine Schritt-für-Schritt-Anleitung. Bestimme in welcher Reihenfolge du hilfreiche Schritte anwenden möchtest.

Beispiele:

- | | | |
|-----------------------|--------------------------|---------------------|
| 1. Ablenkung schaffen | 3. Person anrufen | 5. Klinik aufsuchen |
| 2. Skills anwenden | 4. Krisentelefon anrufen | |

Realitätscheck:

Was sind realistische Gedanken und Gefühle außerhalb der Krise? Was hält mich hier? Wer oder was ist mir wichtig? Worüber kann ich mich freuen? Wofür kann ich dankbar sein?

Beispiele: Ich möchte hierbleiben und Zeit mit meinen Liebsten verbringen. Ich habe schon viel erreicht. Meine Gefühle können sehr stark sein und trotzdem vorübergehen.

Mein Krisen-Notfallplan

Mein Name:

Das sind meine persönlichen Warnsignale:

Das kann ich tun – jetzt sofort:

Orte, an denen ich mich sicher fühle:

Ich wende mich an diese Personen:

Hier finde ich professionelle Hilfe:

Diese Schritte gehe ich nun:

Realitätscheck:

Meine Krisen-Notfallkarte

zur schnellen Unterstützung in der suizidalen Krise.

Halte schon jetzt fest, was dir in der Krise hilft.

Notiere hilfreiche Schritte, die du in der Krise gehen kannst.

Trage ein, was dich im Leben hält. Was dein persönlicher Anker ist.

Lege fest, wen du im Notfall kontaktieren kannst.

Drucke und **schneide** deine Notfallkarte aus.

Nehme sie überall mit hin.

Beispiel:		
<p>Schritt für Schritt</p> <p>Diese Schritte gehe ich nun:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sudoku machen 2. Kalt duschen 3. Meine beste Freundin anrufen 4. Meinen Therapeuten anrufen 5. Die nächste Klinik anrufen (im Notfall) <p>Mein Anker: <u>Meine Hündin Lotti</u></p>	<p>Notfallnummern</p> <p>Meine Vertrauenspersonen: <u>Mama: 7352 - 97224918</u> <u>meine beste Freundin: 7352 - 98224918</u></p> <p>Professionelle Ansprechpartner*innen: <u>Lichtblick Flensburg: 0461 - 14 68 40 76</u> <u>meine Therapeutin: 7638 - 645248</u></p> <p>Telefonseelsorge: 0800 111 0 111/ 0800 111 0 222 Notdienste: 110/ 112</p> <p>Erst Hilfe holen, dann weiterdenken.</p>	
<p>Schritt für Schritt</p> <p>Diese Schritte gehe ich nun:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Mein Anker: _____</p>	<p>Notfallnummern</p> <p>Meine Vertrauenspersonen:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Professionelle Ansprechpartner*innen:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Telefonseelsorge: 0800 111 0 111/ 0800 111 0 222 Notdienste: 110/ 112</p> <p>Erst Hilfe holen, dann weiterdenken.</p>	