

# Mein Notfallplan / Meine Notfallkarte

Krisensituationen können das Fühlen, Denken und Handeln des betroffenen Menschen einschränken. Der Notfallplan und die Notfallkarte unterstützen Sie in der Früherkennung und Bewältigung von Krisen und Notfällen und erinnern Sie an Ihre Notfallkontakte.

Der Notfallplan ermöglicht eine ausführliche Beschreibung Ihrer Motivation, Frühwarnzeichen und Strategien. Damit Sie im Notfall jederzeit darauf zurückgreifen können, fasst die Notfallkarte die wichtigsten Inhalte zusammen. Diese kann dank ihrem kleinen Format mit sich getragen werden (beispielsweise im Portemonnaie).

Wir empfehlen Ihnen, den Notfallplan wie auch die Notfallkarte mit Bleistift auszufüllen. So können Sie diese immer wieder anpassen, sollte sich Ihre Situation verändern.

Fachpersonen unterstützen Sie gerne bei der Erarbeitung Ihres Notfallplans bzw. Ihrer Notfallkarte.

## Wie fülle ich den Notfallplan bzw. die Notfallkarte aus?



### «Meine Motivation»

Halten Sie fest, was sie im Leben motiviert und Ihnen Kraft gibt.



### «Meine Frühwarnzeichen»

Beschreiben Sie, welche Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen bei Ihnen vor einer Krise auftreten. Woran erkennen Sie und Ihre Angehörigen, dass es Ihnen schlechter geht? Beispiele:

<b>Kopf</b> Denken, Gedanken 	<b>Herz</b> Fühlen, Gefühle 	<b>Hand</b> Handeln, Verhalten 
Beispiele: Beschleunigtes oder verlangsamtes Denken, Suizidgedanken, Konzentrationsschwierigkeiten, Leere im Kopf, Sehstörungen, Überflutung von Ideen, Entschlussunfähigkeit, Selbstvorwürfe, Vergesslichkeit, Interesselosigkeit, Zukunftsangst, Gedankenkreisen, Fixierung auf wenige Themen, Misstrauen	Beispiele: Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit, Freudlosigkeit, Gereiztheit, Schuldgefühle, Verlust des Selbstvertrauen, Hoffnungslosigkeit, innere Leere, Überforderung, Angst, Enge-Gefühl, Erschöpfung, Minderwertigkeitsgefühl, Frustration, Resignation, Gleichgültigkeit	Beispiele: Rückzug, Post nicht mehr öffnen, Telefon nicht mehr abnehmen, vermeiden von Situationen, Einschlafschwierigkeiten, Aggressivität, Appetitlosigkeit, Schweissausbrüche, Libido-Verlust, Kopf- oder Rückenschmerzen, rasche Ermüdbarkeit, Alkohol- und Drogenkonsum, weniger Schlaf, übermässig Geld ausgeben, lauter reden als sonst



Ordnen Sie im Notfallplan die Frühwarnzeichen den Farben der Ampel zu. Während bei Frühwarnzeichen im grünen Bereich noch Handlungsspielraum besteht, weisen Frühwarnzeichen im



orangenen Bereich auf eine akute Krise und dringenden Handlungsbedarf hin.





### «Meine Strategien»

Halten Sie fest, welche Bewältigungs- oder Ablenkungsstrategien Ihnen helfen einen Notfall (eine Krise) zu meistern. Was hilft Ihnen in solchen Situationen? Was tut Ihnen gut? Beispiele:

	Fokussierung auf alles, was um mich herum grün ist
	Imagination zu meinem sicheren Ort
	Atemübung

Falls Sie an dieser Stelle Notfallmedikamente aufschreiben, notieren Sie auch den Namen des Präparates sowie die Dosis.



Im Notfallplan habe sie die Möglichkeit, Ihre Strategien den Warnzeichen im grünen, gelben oder orangen Bereich zuzuordnen.



### «Meine Notfallkontakte»

Notieren Sie Ihre persönlich wichtigsten Telefonnummern. Welche Vertrauenspersonen unterstützen Sie im Notfall und tun Ihnen gut? Beispiele:

- Partnerin/Partner
- Therapeutin/Therapeut
- Freundin/Freund
- Hausärztin oder Hausarzt
- Spitex

Wir empfehlen Ihnen, mit den von Ihnen gewählten Notfallkontakten vorgängig das Vorgehen in einer Krise zu besprechen. Wie können Sie in Krisensituationen von diesen unterstützt werden?

Weiter sind folgende Nummern aufgeführt:

- Beratungstelefon *lups*      T 0900 85 65 65 (24/7 erreichbar, ab 10. Minute kostenpflichtig)
- Dargebotene Hand      T 143 (24/7 erreichbar, Beratungstelefon, anonym, kostenlos)
- Notruf      T 112 (24/7 erreichbar, kann in kürzester Zeit vor Ort sein)

## Bestellung Notfallplan und Notfallkarte

Notfallpläne und -karten können bei der Abteilung Kommunikation & Marketing ([info@lups.ch](mailto:info@lups.ch)) bestellt werden.