

Meine Notfallkarte

Über die Notfallkarte

Die Notfallkarte kann Ihnen helfen, Notfallsituationen selbstbestimmter zu managen. Die Karte ist inhaltlich auf das Wichtigste begrenzt und kann eine Zusammenfassung eines umfangreicheren Krisenplans darstellen.

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

Bewahren Sie die Karte an einem für Sie persönlich günstigen Ort auf, damit der schnelle Zugriff jederzeit gewährleistet ist (zum Beispiel im Portemonnaie).

Wie fülle ich die Notfallkarte aus?

Seite 1: «Gründe zum...»



Halten Sie fest, was Sie erreichen möchten. Beispiele:

- Gründe zum Abtinent bleiben
- Gründe zum Hilfe holen
- Gründe zum Leben

Auf den Linien können Sie persönliche Gründe, die dafür sprechen, notieren.




Seite 2: «Woran erkenne ich, dass es mir schlechter geht?» (Frühwarnzeichen)

Geben Sie mögliche Frühwarnzeichen mit Hilfe folgender Kategorien an (Beispiele):

		
Kopf Denken, Gedanken	Herz Fühlen, Gefühle	Hand 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

Seite 3: «Was mir gut tut»

Halten Sie hier Strategien fest, welche Ihnen helfen, einen Notfall zu meistern. 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.

Seite 4: Kontakte

Notieren Sie Ihre persönlich wichtigsten Telefonnummern. Beispiele:

- Vertrauensperson
- Therapeutin oder Therapeut
- Hausärztin oder -arzt
- Spitex
- Angehörige

Kennzeichnen Sie die Kontaktnummer, welche in einem Notfall als erstes angerufen werden soll, mit einem Stern (*). So kann Ihre wichtigste Kontaktperson informiert werden, sollten Sie nicht mehr selbst telefonieren können.

Auf dieser Seite sind weiter 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)
- Polizei T 117 (24/7 erreichbar, kann in kürzester Zeit vor Ort sein)