

Arbeitsblatt 4: Persönliche Krisenkarte

Ein vorbereiteter Plan für schwere Momente und akute Belastung.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Diese Krisenkarte hilft, Warnzeichen, hilfreiche Schritte, Kontakte und Notfallnummern vorher aufzuschreiben. In akuter Gefahr gilt immer: sofort 112.

Meine Warnzeichen

Woran merke ich, dass es kritisch wird?

Beispiele: Rückzug, kaum Schlaf, Abschiedsgedanken, starke Hoffnungslosigkeit.

Was kurzfristig hilft

Dinge, die mich in den nächsten 10 Minuten stabilisieren können:

Beispiele: Licht an, Tür öffnen, kaltes Wasser, sichere Person anrufen, nach draußen gehen.

Menschen, die ich kontaktieren darf

Name	Telefon / Messenger	Was ich sagen kann
------	---------------------	--------------------

Professionelle Hilfe

Meine Praxis / Therapeutin / Therapeut / Klinik / Sozialpsychiatrischer Dienst:

Sicherheitsmaßnahmen

Was entferne ich aus meiner Nähe oder gebe ich an eine andere Person?

- 112 wählen, wenn ich akut nicht sicher bin
- Nicht allein bleiben
- Gefährliche Gegenstände / Mittel aus der Nähe entfernen
- An sicheren Ort gehen
- Eine konkrete Nachricht senden: „Ich bin gerade nicht sicher allein. Bitte melde dich.“

Quellenorientierung

Krisenhinweise orientieren sich an gesund.bund.de und an den öffentlich bekannten Notfallnummern 112, 116 123 und 116 117. Dieses Blatt ersetzt keine professionelle Krisenintervention.