

# Dein Notfallplan

Im Notfall kannst du meist gar nicht klar denken. Deshalb ist es wichtig, dass du einen Notfallplan hast. Diesen Plan solltest du dann erstellen, wenn es dir gut geht! So könnte dein Notfallplan aussehen:

- ▶ Schreibe alle Menschen auf, an die du dich in deiner Notlage wenden würdest: Wen kannst du anrufen, zu wem kannst du gehen? Bedenke hierbei, dass eine Notlage auch zu ungünstigen Zeiten auftreten kann, z. B. mitten in der Nacht.
- ▶ Schreibe die Telefonnummer deiner Therapeutin auf.
- ▶ Schreibe die »Nummer gegen Kummer« (0800-1110333) oder die der Telefonseelsorge auf.
- ▶ Für den Fall, dass du gar nicht mehr weiter weißt, schreibe dir auch die Telefonnummer und Adresse der nächsten Kinder- und Jugendpsychiatrie auf. Schreibe dir ebenfalls die Nummer von jemandem auf, der dich dorthin bringen kann, oder die Nummer eines Taxiunternehmens. Lege dir ggf. etwas Geld für die Taxifahrt beiseite.
- ▶ Vielleicht hilft dir auch eine andere Notfalltechnik, die du schon kennst.

Diesen Notfallplan legst du am besten in deinen Notfallkoffer, sodass du jederzeit an ihn herankommst, wenn du ihn brauchst! Überarbeite deinen Plan immer mal wieder, streiche Dinge, die nicht funktioniert haben, oder nimm neue dazu.

# Dein Notfallkoffer

Wahrscheinlich weißt du, was ein Arzt- oder Werkzeugkoffer ist. Ein Arzt hat in seinem Koffer alles, um seinen Patienten gut helfen zu können. In einem Werkzeugkoffer ist Werkzeug, um Dinge zu reparieren. Auch du kannst dir einen kleinen Koffer, eine Schachtel oder Ähnliches packen, in das du »Werkzeug« hineintun kannst, also Dinge, die dir helfen können, wenn es dir nicht gut geht. Was können das alles für Dinge sein?

- (1) Dein Notfallplan
- (2) Dinge zum Ablenken: Geduldspiel, Puzzle, dein Angstfragebogen, ein Rätselheft, Rechenaufgaben oder ein Zettel, auf dem alle Sachen, die dir zum Ablenken einfallen, draufstehen
- (3) Eine Liste mit Aktivitäten, die dir im Notfall gut helfen können
- (4) Dinge zu allen deinen Sinnen: Schmecken, Riechen, Fühlen/Spüren, Sehen, Hören
- (5) Notizblock/-heft und Stift, um Sachen aufzuschreiben oder zu malen
- (6) Ressourcenkarten oder Zettel mit Übungen, die dir helfen
- (7) Und alles, was du selbst meinst, was in deinen Notfallkoffer hinein gehört

Vielleicht magst du deinen Koffer oder die Kiste schön anmalen oder bekleben. Er ist jetzt dein »Erste-Hilfe-Set«, wenn es dir mal nicht gut geht. Wenn dein Koffer klein genug ist, kannst du diesen mitnehmen, wenn du wohin fährst. Du kannst dir eine Art »Reiseversion« basteln, diese kann aus kleinen Zetteln bestehen, die du in eine Streichholzschachtel oder in dein Portemonnaie steckst.

# Atemzüge zählen

Um deine Gedanken und Gefühle auf etwas anderes zu lenken, kannst du ganz einfach und still deine Atemzüge zählen. Dies ist eine gute Methode, die kein anderer mitbekommt, die dir aber trotzdem helfen kann, dich nur auf diese eine Sache zu konzentrieren. Vielleicht fällt es dir leichter, wenn du dabei eine oder sogar beide Hände auf deine Brust oder deinen Bauch legst.

Atme ganz ruhig und langsam und zähle dabei in Gedanken nach folgendem Muster, während du ein- oder ausatmest:

- ▶ Beim Einatmen: 1, 2 / Beim Ausatmen: 1, 2
- ▶ Beim Einatmen: 1, 2, 3 / Beim Ausatmen: 1, 2, 3
- ▶ Zähle immer eins dazu, bis du bei 10 angekommen bist.

Wiederhole dieses Zählen der Atemzüge solange, bis du nur noch an das Atmen und Zählen und an nichts anderes mehr denkst. Wenn du magst, kannst du diese Übung regelmäßig jeden Morgen und Abend beim Aufstehen oder dem Zubettgehen machen. Probiere einfach aus, wann und wie diese Übung dir helfen kann. Aber gib nicht nach einem Mal Üben direkt auf, sondern probiere es ein zweites und drittes Mal.

## 5-4-3-2-1-Technik

Mach es dir ganz bequem und konzentriere dich auf alles, was gerade um dich herum passiert, was du siehst, hörst und was du spürst.

Fange jetzt damit an, dir zuerst 5 Mal im Kopf zu sagen, was du siehst (»Ich sehe das Buch im Regal ...«), danach sagst du dir im Kopf 5 Mal, was du hörst (»Ich höre ein vorbeifahrendes Auto ...«), und dann noch 5 Mal, was du spürst (»Ich spüre die Uhr am Handgelenk ...«).

Dann machst du dasselbe 4 Mal, dann 3 Mal, dann 2 Mal und zum Schluss nur noch einmal.

Es ist nicht schlimm, wenn du immer wieder dieselben Dinge hörst, siehst oder spürst. Du kannst auch von einem zum anderen Bereich springen, z. B. wenn du plötzlich ein Geräusch hörst, aber gerade dabei bist, dir Sachen vorzustellen, die du spürst. Du wirst merken, dass dir ein Bereich vielleicht leichter fällt als ein anderer, das ist gar nicht schlimm und geht den meisten Menschen so. Manchmal hilft es, wenn du dir die Dinge laut sagst und nicht nur in deinem Kopf. Und wenn du das Gefühl hast, deine Augen schließen zu wollen, ist das absolut in Ordnung.

Du bestimmst, in welchem Tempo du diese Übung machen möchtest, auch die Reihenfolge kannst du dir aussuchen – es ist deine Übung, also bestimmst du!