

Hier finden Sie einen persönlichen Notfallplan, der Ihnen helfen kann, in Extremsituationen Ihrer Symptomatik wieder zur inneren Ruhe und Stabilität zu gelangen.

Dies ersetzt keine Therapie oder Beratung.

Notieren Sie sich Ihre eigenen Hilfsanker in einem Moment, in dem Sie sich sicher und stabil fühlen und hängen ihn an einen für Sie gut zu erreichbaren Platz!

Der persönliche Notfallplan

Ich bin zu Hause und merke, dass meine Gedanken zu stark um meine aktuelle Situation kreisen und mich in meinem Lebensablauf behindern.

Ich schütze mich, in dem ich...

- meine Lieblingsmusik höre
- das Haus verlasse und eine Runde um den Block laufe
- Person _____ anrufe
- (Alternative, falls diese Person nicht erreichbar ist) _____
- . . .
- ...

Ich liege im Bett und merke, dass ich nicht in den Schlaf komme, sondern unablässig darüber nachgrüble, wieso mir so etwas passieren konnte.

Ich schütze mich, in dem ich...

- aufstehe und ein Glas Wasser trinke
- aufstehe und die Gedanken zu Papier bringe
- mir einen anderen Ort zum schlafen suche (spezifizieren)
- Person XY oder die Telefonseelsorge (0800-1110111 oder 0800-1110222) anrufe
- ...
- . . .

Ich erwische mich dabei, wie ich mich kaum noch zurückhalten kann, zu Person Z zu fahren und XY zu tun (z.B. nach Trennung)

Ich schütze mich, in dem ich...

- joggen gehe
- mich einige Zeit unter die Dusche stelle
- mich mit Person XY treffe oder mit ihr telefoniere
- die Telefonseelsorge (0800-11 10 111 oder 0800-11 10 222) anrufe
- meine Therapeutin anrufe und einen Termin vereinbare
- . . .
- . . .

Notfallpläne können durch das Packen/Zusammenstellen eines Notfalkoffers sinnvoll ergänzt werden. Woran merke ich als erstes, dass es schon wieder losgeht?! Und wie reagiere ich dann?

Diesen Plan bitte gut erkennbar aufhängen, um in einer Krisensituation schnell reagieren zu können.

Ich wünsche Ihnen hierbei viel Erfolg! Mit herzlichem Gruß

Ihre

Sylke und Malte Janssen

DIALOG-Psychotherapeutische Hypnose- und Beratungspraxis; Petkumer Strasse 15 in 26725 Emden

Hilfseinrichtungen in Emden und Umgebung

Telefonseelsorge - 365 Tage / 24h

0800 / 11 10 111 oder
0800 / 11 10 222

Jugendtelefon Nummer gegen Kummer
Mo-Sa 14-20 Uhr

08000-11 10 333

Kassenärztlicher Notdienst am
Borromäus-Hospital

0491- 85 10 120

Kinderschutzbund

0180 / 2 625 625

Frauennotruf Leer

0491 / 97 96 81 00

Giftnotruf Niedersachsen

05 51 / 192 40

Kliniken

Ammerland-Klinik

044 88 / 50 - 0

Borromäus-Hospital

04 91 / 85 - 0

Klinikum Leer / KH Weener

04 91 / 86 - 0

Klinikum Emden

049 21 / 98 - 0

Marienkrankenhaus Papenburg

049 61 / 93 - 0