

# Angehörigen-Notfallkarte

Soforthilfen für Angehörige von Menschen mit Borderline, ADHS & anderen psychischen Erkrankungen

Diese Notfallkarte soll dich in schwierigen Momenten begleiten.

Sie ersetzt keine Therapie, hilft dir aber, in akuten Situationen einen klaren Kopf zu behalten.

## Deine Daten

Name: \_\_\_\_\_

Bezugsperson (Betroffene:r): \_\_\_\_\_

## Meine Warnsignale (bei mir):

- Wenn ich merke, dass ich selbst am Limit bin: \_\_\_\_\_
- Typische Situationen, die mich überfordern: \_\_\_\_\_

# 7 Soforthilfen für Angehörige

## 1. Atmen, bevor du antwortest

Stopp – 3 tiefe Atemzüge – dann erst antworten.  
Satzhilfe: "Ich atme kurz durch und dann antworte ich dir."

## 2. Gefühl benennen, nicht bewerten

Statt: "Du übertreibst" → "Ich sehe, wie verletzt du bist."

## 3. Klare, liebevolle Grenzen setzen

Satzhilfe: "Ich will für dich da sein – und ich brauche später Ruhe."

## 4. Krisenprotokoll nutzen

Fragen: Woran erkennen wir eine Krise? Was hilft / was hilft nicht?  
Eigene Notizen: \_\_\_\_\_

## 5. Suizidgedanken immer ernst nehmen

Nachfragen, nicht bagatellisieren. Bei akuter Gefahr: Hilfe holen.

## 6. Du bist nicht die Therapie

Satzhilfe: "Ich liebe dich – und ich brauche Unterstützung von außen."

## 7. Eigene Selbstfürsorge ist Pflicht, nicht Luxus

Frage dich: Was tut MIR heute gut? Wer kann MICH unterstützen?

## **Wichtige Kontakte**

Notruf (Landes-Notfallnummer): \_\_\_\_\_

Psychiatrische Notaufnahme / Krisendienst: \_\_\_\_\_

Hausärztin / Hausarzt: \_\_\_\_\_

Therapeut:in / Ambulanz: \_\_\_\_\_

Vertrauensperson (Freund:in / Familie): \_\_\_\_\_

### **Merksatz für dich:**

Du bist nicht egoistisch, wenn du auf dich achtest.

Du darfst da sein – ohne dich dafür zu opfern.

Erstellt für das Projekt "Border Allein" – Coaching & Podcast für Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen.

Mehr Infos: <https://www.borderallein.de>