

Notfallplan für Angehörige

Soforthilfen, Deeskalation und Struktur für Krisenmomente

KOSTENFREIER DOWNLOAD

Drucke es aus oder speichere es auf dem Handy - für den Moment, in dem du Klarheit brauchst.

www.borderallein.de

So nutzt du diesen Notfallplan

Dieser Download ist für den Moment gedacht, in dem du merkst: Es wird gerade zu viel. Du musst dann nicht alles perfekt machen - du brauchst nur eine klare nächste Handlung.

Schnellstart (60 Sekunden)

1) Stopp: drei tiefe Atemzüge. 2) Frage: Was ist jetzt das Ziel - Beruhigung, Sicherheit oder Abstand? 3) Nutze einen Satz aus der Deeskalation (Seite 7). 4) Wenn Gefahr im Raum steht: Hilfe holen (Seite 9).

Wichtiger Hinweis

Dieses Material ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung. Wenn akute Selbst- oder Fremdgefährdung besteht, hole sofort Hilfe (Notruf) oder wende dich an eine Krisenstelle.

Worum es hier wirklich geht

Viele Angehörige versuchen, Krisen mit Logik zu lösen - aber Krisen sind Nervensystem-Events. Du bekommst hier eine Struktur, die dich handlungsfähig macht: Beruhigen, begrenzen, planen.

Deine Daten und dein eigener Kompass

Fülle diese Seite aus, wenn gerade Ruhe ist. In der Krise greifst du dann einfach darauf zurück.

Name

Bezugsperson (betroffene Person)

Beziehung / Rolle

Was ist in Krisen mein häufigster Fehler?

Was hilft mir am schnellsten, runterzufahren?

Meine Warnsignale (bei mir)

- Wenn ich merke, dass ich selbst am Limit bin: _____
- Typische Situationen, die mich überfordern: _____
- Körperzeichen (z.B. Herzrasen, Enge, Zittern): _____

Mein 10-Minuten-Reset (wenn ich schon unter Strom stehe)

- 90 Sekunden atmen: 4 Sekunden ein - 6 Sekunden aus.
- Boden spüren: beide Füße fest, 5 Dinge sehen, 4 hören, 3 fühlen.
- Eine Sache entscheiden: Was ist jetzt meine nächste klare Handlung?

7 Soforthilfen für Angehörige

Diese sieben Schritte stammen aus der ursprünglichen Notfallkarte und sind hier als kurz nutzbares Krisen-Modul ausgearbeitet. Du musst nicht alle schaffen - einer reicht.

1) Atmen, bevor du antwortest

Stopp - 3 tiefe Atemzüge - dann erst reagieren. Das verschafft deinem Nervensystem Sekunden, die Eskalation bremsen.

Satzhilfe: "Ich atme kurz durch und dann antworte ich dir."

2) Gefühl benennen, nicht bewerten

In Krisen hilft Validierung mehr als Diskussion. Du musst nicht zustimmen - du spiegelst das Gefühl.

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

3) Klare, liebevolle Grenzen setzen

Grenzen sind Stabilität. Sie geben Orientierung, wenn es innerlich chaotisch wird.

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

4) Krisenprotokoll nutzen

Wenn du in der Krise nicht mehr denken kannst, denkt dein Protokoll für dich. Nutze die Fragen und schreibe später nach.

Fragen: Woran erkennen wir eine Krise? Was hilft / was hilft nicht?

5) Suizidgedanken immer ernst nehmen

Nicht bagatellisieren. Ruhig nachfragen, Sicherheit priorisieren, bei akuter Gefahr Hilfe holen.

Merksatz: Nachfragen macht es nicht schlimmer - es kann Leben schützen.

6) Du bist nicht die Therapie

Liebe ersetzt keine Behandlung. Du darfst Unterstützung von außen einfordern - ohne Schuld.

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

7) Eigene Selbstfürsorge ist Pflicht, nicht Luxus

Wenn du ausbrennst, verliert ihr beide. Selbstschutz ist Teil von Beziehung und Verantwortung.

Mini-Frage: Was tut mir heute gut? Wer kann mich unterstützen?

Wenn du nur eine Sache mitnimmst

In einer Krise zählt nicht das perfekte Gespräch. Es zählt: Beruhigung, Sicherheit, Grenzen. Du darfst führen - freundlich und klar.

Krisenprotokoll (zum Ausfüllen)

Nutze diese Seite nach einer schwierigen Situation. Das macht Muster sichtbar - und verhindert Wiederholung.

Datum / Uhrzeit

Was ist passiert (kurz)?

Anspannung der betroffenen Person (0-10)

Meine Anspannung (0-10)

Mögliche Trigger / Auslöser

Was habe ich gesagt / getan?

Was hat geholfen?

Was hat nicht geholfen?

Nächster Plan für ähnliche Situationen

Hinweis

Wenn ihr möglichst stabil bleiben wollt, sammelt 3-5 Protokolle. Dann erkennt ihr Muster: Zeitpunkte, Trigger, typische Sätze, typische Fehlritte - und eure wirksamen Gegenmaßnahmen.

Deeskalations-Kommunikation

Wenn Anspannung hoch ist, funktioniert Argumentieren selten. Diese Seite gibt dir sofort nutzbare Sprache.

Nicht hilfreich	Besser so
Du übertreibst.	Ich sehe, dass es gerade richtig weh tut.
Reiß dich zusammen.	Ich bin hier. Lass uns einen Schritt nach dem anderen machen.
So schlimm ist es nicht.	Für dich fühlt es sich gerade schlimm an - das nehme ich ernst.
Jetzt hör auf damit.	Ich will, dass wir sicher bleiben. Wir machen jetzt eine Pause.
Wenn du so bist, gehe ich.	Ich gehe kurz raus, um ruhig zu bleiben - und komme wieder.

Satzbaukasten (kurz und führend)

Nutze eine Struktur: Gefühl spiegeln + Grenze + nächster Schritt.

- "Ich sehe, dass du gerade (wütend/verletzt/überfordert) bist. Ich bleibe ruhig. Wir machen jetzt 10 Minuten Pause."
- "Ich höre dich. Ich diskutiere nicht im Krisenmodus. Wir reden später, wenn wir beide runter sind."
- "Ich will helfen. Und ich brauche, dass wir respektvoll bleiben. Wenn das nicht geht, gehe ich kurz raus."

Grenzenplan und Nachsorge

Grenzen wirken nur, wenn sie klar sind - und wenn du sie wirklich umsetzt. Hier ist dein Plan.

Meine drei wichtigsten Grenzen

1. _____

2. _____

3. _____

Wenn Grenzen übertreten werden: meine Konsequenz (ruhig, vorher klar)

Grenze	Konsequenz
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Nach der Krise: 3 Fragen, die euch stärken

- Was war der früheste Punkt, an dem wir hätten bremsen können?
- Was hat wirklich geholfen - und was lassen wir beim nächsten Mal weg?
- Welche Unterstützung von außen brauchen wir (Therapie, Gruppe, Coaching, Krisendienst)?

Wichtige Kontakte

Trage die wichtigsten Nummern ein, bevor du sie brauchst. In akuter Gefahr immer Notruf.

Notruf (Deutschland)	112
Polizei	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
TelefonSeelsorge (kostenfrei)	116 123
Psychiatrische Notaufnahme / Krisendienst (regional)	_____
Hausarzt / Hausärztin	_____
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.

Wenn du merkst, dass du das nicht mehr allein tragen willst

Viele Angehörige halten viel zu lange durch - bis sie selbst krank werden. Wenn du willst, dass Krisen seltener eskalieren und du wieder Luft bekommst, dann ist das der nächste Schritt:

Option 1: 30-Minuten-Sprechstunde

Klarheit in kurzer Zeit: Was ist gerade los, was ist der nächste sinnvolle Schritt, und welche Tools funktionieren bei euch wirklich?

Option 2: Angehörigen-Coaching

Struktur statt Dauerstress: Kommunikation, Grenzen, Krisenplan, Selbstschutz - so, dass du es im Alltag anwenden kannst.

Start: www.borderallein.de



Was du bei uns bekommst (kompakt)

- Einen klaren Plan für Krisen (statt Bauchgefühl und Angst)
- Deeskalations-Kommunikation, die nicht triggert, sondern führt
- Grenzen, die du durchhalten kannst - ohne Schuldgefühl
- Selbstschutz, damit du nicht ausbrennst

Du musst das nicht perfekt können. Du musst nur aufhören, es allein zu tragen.