

Wenn du dir unsicher bist, hol Hilfe. Du musst es nicht alleine schaffen!



Psychische Notfälle – Was tun?

Es kann allen Menschen passieren, dass sie mal in einen psychischen Notfall geraten. Nimm die Gefühle ernst und dränge niemanden, etwas zu erzählen, was er*sie nicht möchte!



ARA-Prinzip

Ansprechen

- Ruhig mit Namen ansprechen!
- Nachfragen, was jetzt wichtig ist!
- Zeigen, dass man da ist!

Reaktionen abwarten

Körpersignale und stille Antworten abwarten!

Ankündigen, was man macht

- Nicht einfach anfassen!
- Vorsichtig und langsam bewegen!

NOTFALLHILFEN

Konzentration auf die Sinne

hilft zurück in die Realität!

- Fühlen (z.B. kaltes Wasser)
- Spüren (z.B. Barfuß auf dem Boden)
- Riechen (z.B. Duftöle)
- Schmecken (z.B. Kaugummi, Minzbonbons)
- Sehen (z.B. Farben suchen im Raum)
- Hören (z.B. einzelne Geräusche finden, Musik)



Füße und Arme bewegen

Kräftig mit den Füßen aufstampfen, springen und den Boden spüren. Arme und Hände nach unten ausschütteln, so als müsstest du etwas wegschütteln.



Körper abklopfen

Den eigenen Körper mit den Händen abklopfen. Vor allem die Arme und Beine: außen runter, innen hoch.



Herumschwingen

Mit den Beinen fest auf den Boden stellen. Oberkörper & Arme bleiben locker. Tief ein- und ausatmen und mit den Armen um dich schwingen.

