

🔍 Notfallplan für Kinder und Jugendliche

Was ich tun kann, wenn es mir richtig schlecht geht

🌀 1. So fühlt es sich an, wenn es mir richtig schlecht geht:

- Ich fühle mich traurig / wütend / leer
- Ich will niemanden sehen
- Ich will weglaufen / mich verstecken
- Ich denke: „Ich will nicht mehr leben“
- Ich verletze mich selbst

💬 2. Diese Gedanken oder Gefühle sind ein Zeichen dafür, dass ich Hilfe brauche.

- Das ist okay – ich darf mir Hilfe holen.

🔍 🧑 🧒 3. Diese Menschen kann ich ansprechen:

Name	Wie hilft mir diese Person?	Kontaktmöglichkeit
Mama / Papa	Kuscheln, zuhören, helfen	_____
Vertrauensperson	Mit mir reden, helfen zu verstehen	_____
Lehrkraft / Erzieher:in	Trösten, Erwachsenenhilfe holen	_____

☎️ 4. Nummern, die ich anrufen kann (mit Hilfe):

Stelle	Telefonnummer
Kinder-Nottelefon (116111)	☎️ 116111
Telefonseelsorge	☎️ 0800 1110111
Notruf	☎️ 112

💡 5. Das kann ich selbst tun, wenn es mir schlecht geht:

- Mich in eine Decke kuscheln
- Jemanden rufen
- Mein „Mut-Buch“ oder ein Foto anschauen

- Meine Lieblingsmusik hören
- Tief durchatmen – 5× langsam
- Etwas in mein Wutkissen schlagen
- Ein Glas Wasser trinken
- Einen Satz aufschreiben: „Ich bin nicht allein.“

6. Meine Notfall-Box / Mein Sicher-Ort

 Inhalt (Beispiele):

- Foto von Familie oder Haustier
- Duft oder Stofftier
- kleine Karte mit Mut-Satz
- Musiklink oder Notfallkarte
- Knetball oder Fidget-Tool

7. Mein eigener Satz für schwere Momente:

"Wenn es mir schlecht geht, darf ich Hilfe holen. Ich bin wichtig."

 Tipp für die Fachkraft:

- Lass das Kind selbst entscheiden, welche Schritte ihm helfen.
- Visualisiere mit Symbolen, Farben oder Icons (je nach Alter).
- Bewahre den Plan an einem vertrauten Ort auf.
- Wiederhole regelmäßig, dass Krisen kommen und gehen – und niemand allein bleiben muss.