

9.4 Notfallplan und Notfallkarte (DACH)

Wozu? In einer Krise ist keine Zeit zum Suchen. Füllen Sie diesen Plan **heute** aus, in einer ruhigen Minute – auch wenn Sie hoffen, ihn nie zu brauchen. Hängen Sie Seite 1 an einen Ort, den alle Erwachsenen im Haushalt kennen. Die Karte auf Seite 2 schneiden Sie aus und tragen sie im Portemonnaie. Gehört zur Lektion „Wenn Sie sich Sorgen um sein Leben machen“ (m09_l4).

1. Wie dringend ist es?

Stufe	Woran ich es erkenne	Was ich tue
ROT – sofort	Konkreter Plan, Vorbereitungen (z. B. Mittel besorgt, Abschiedsnachrichten), Suizidversuch, Selbstverletzung mit Verletzung · Gewalt mit Verletzungsgefahr	Notruf 112 (Rettung AT/CH 144) oder sofort in die Notaufnahme der Kinder- und Jugendpsychiatrie . Nicht allein lassen. Gefährliche Mittel wegnehmen, wenn das ohne Risiko geht. Bei Gewalt: Polizei DE 110 · AT 133 · CH 117 .
GELB – heute oder morgen	Gedanken an den Tod oder Sätze wie „Ohne mich wärt ihr besser dran“, aber kein konkreter Plan · Selbstverletzung (z. B. Ritzen) · starke Hoffnungslosigkeit	Direkt nachfragen (siehe unten). Noch heute Krisentelefon anrufen, zeitnah Kinderarzt oder Ambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie . Gefährliche Mittel wegräumen.
GRÜN – im Blick behalten	Sorge, Rückzug, gedrückte Stimmung, aber keine Gedanken an den Tod	Im Gespräch bleiben, beobachten, Beratung holen (Beratungsstelle, Schulpsychologie, Elterngespräch).

2. So spreche ich ihn an

- Ruhiger Moment, ungestört, mit Zeit. Beobachtung + Sorge: „Du wirkst seit Wochen so bedrückt. Ich mache mir Sorgen um dich.“
- **Direkt fragen:** „Denkst du manchmal daran, nicht mehr leben zu wollen?“ – Fragen bringt ihn **nicht** auf die Idee; oft entlastet es (Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention).
- Bei Ja ruhig weiterfragen: „Hast du schon überlegt, wie? Hast du etwas vorbereitet?“ Je konkreter, desto dringender.
- Zuhören, nicht bewerten, danke sagen. **Kein Geheimhaltungs-Versprechen:** „Das ist zu groß für uns allein. Wir holen Hilfe, und ich bleibe bei dir.“
- Droht er damit, um eine Regel zu verhindern („... wenn du mir die Konsole wegnimmst“): **ernst nehmen und trotzdem handeln**. Sicherheit zuerst, Hilfe holen, fachlich abklären lassen. Die Regel nicht aufgeben – aber auch nicht in dieser Minute erzwingen.

3. Sicherheit zu Hause

Was	Erledigt
Medikamente (auch rezeptfreie) eingeschlossen oder aus dem Haus	☐
Waffen, Munition aus dem Haus (oder sicher verschlossen, Schlüssel getrennt)	☐
Andere gefährliche Mittel weggeräumt (z. B. Messer, Seile, Chemikalien)	☐
Alle Erwachsenen im Haushalt kennen diesen Plan	☐

4. Meine Nummern (bitte ausfüllen)

Wer	Name / Ort	Telefon
Kinder- und Jugendpsychiatrie mit Notaufnahme		
Kinderarzt / Hausarzt		
Regionaler Krisendienst (falls vorhanden)		
Beratungsstelle / Behandler meines Sohnes		
Vertrauensperson 1 (Blatt 9.5)		
Vertrauensperson 2		

Tipp: Die nächste Kinder- und Jugendpsychiatrie finden Sie über die Website Ihres Bundeslandes / Kantons, über den Kinderarzt oder mit der Suche „Kinder- und Jugendpsychiatrie Notaufnahme + Ihr Ort“. Rufen Sie einmal an und fragen Sie, wie man außerhalb der Sprechzeiten hinkommt. Kliniken mit Erfahrung bei Computerspiel-Sucht: dr-armin-kaser.com → Computerspiel-Sucht → Adressen → Kliniken.

5. Notfallkarte zum Ausschneiden



NOTFALLKARTE – für Eltern

Akute Gefahr: Notruf 112 (AT/CH Rettung 144)

Nicht allein lassen · Mittel wegnehmen · Hilfe holen

DE TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222 ·
Elterntelefon 0800 111 0 550 · Polizei 110

AT TelefonSeelsorge 142 · Rat auf Draht 147 · Polizei
133

CH Dargebotene Hand 143 · Elternnotruf 0848 35 45
55 · Polizei 117

Kinder- u. Jugendpsychiatrie:

Tel.: _____

WENN ES DIR RICHTIG SCHLECHT GEHT

Du bist nicht allein. Reden hilft – anonym und kostenlos.

Notfall: 112

DE Nummer gegen Kummer 116 111 · TelefonSeelsorge
0800 111 0 111

AT Rat auf Draht 147 (rund um die Uhr)

CH Pro Juventute 147 (rund um die Uhr, auch Chat auf
147.ch)

Jemand, dem ich vertraue: _____

Tel.: _____



Die Karte für Ihren Sohn können Sie ihm in einer ruhigen Zeit geben, ohne großes Gespräch: „Ich hab dir das hier hingelegt. Falls es dir mal richtig schlecht geht und du nicht mit mir reden willst.“

Auch Sie dürfen anrufen – für sich selbst. Diese Sorge zu tragen, ist schwer. Die Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111 · AT 142 · CH 143** ist rund um die Uhr auch für Eltern da. Nummern geprüft: Stand Oktober 2026 (telefonseelsorge.de, nummergegenkummer.de, rataufdraht.at, oesterreich.gv.at, bag.admin.ch, elternnotruf.ch).