RAUS AUS DEM GEDANKENKARUSSELL

"Erste Hilfe" und Notfallplan
bei akuter Belastung und mentalen Krisen



Henrike Ortwein

www.henrike-ortwein.de

NOTFALLGUIDE
FÜR KRISEN & AKUTSITUATIONEN

Eine psychische Krise kann jede:n treffen, unabhängig von Alter, Bildung, Beruf, Herkunft und sozialem Status. Dabei kann es sich um eine Krise aufgrund eines plötzlichen Ereignisses, um die schleichende Verschlechterung, eines bereits anhaltenden Zustands oder auch um ein bereits lang zurückliegendes Ereignis (oder mehrere Ereignisse) handeln, das einen selbst plötzlich einholt.

Eine psychische Krise ist ein ernstzunehmender Zustand und kann überwältigend sein. Sollten Angst, Wut, Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit oder Trauer als so übermächtig und bedrohlich erscheinen, dass keine der bekannten Erhaltungsmechanismen mehr greifen oder sogar suizidale Gedanken in Erscheinung treten, solltest du dir dringend sofort professionelle Hilfe holen.

Auf Seite zwei findest du alle wichtigen Notfallkontakte



Wenn du dieses eBook liest, brauchst du entweder aktut Unterstützung oder möchtest für den Fall der Fälle vorsorgen.

An dieser Stelle danke ich dir für dein Vertrauen und möchte dir dringend ans Herz legen, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ich berate dich gern, was der richtige Weg für dich ist.

Gib gut auf dich acht!
Herzensgrüße

Henrike Ortwein

NOTFALLKONTAKTE
BEI PSYCHISCHER BELASTUNG

Deutschland
Telefonseelsorge

Anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit unter den bundesweiten Telefonnummern:

0800 - 1110111 oder **0800 - 1110222** oder **telefonseelsorge.de**

Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“
www.nummergegenkummer.de

kostenlose Beratung von Montag bis Freitag von 15.00 bis 19.00 Uhr
unter der bundesweiten Telefonnummer:

0800 - 111 0 333

In jeder deutschen Stadt gibt es psychologische Beratungsstellen, Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, psychosoziale Beratungsstellen, Sozialpsychiatrische Dienste. Diese Einrichtungen stehen jedoch nicht rund um die Uhr zur Verfügung und es müssen ggf. Beratungstermine vereinbart werden - sie sind bei akuten Krisen nur bedingt hilfreich.

Österreich
Telefonseelsorge

Anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit innerhalb jedes Bundeslandes unter der Telefonnummer:

142 oder unter **telefonseelsorge.at**

Notfallkontakte bei psychischer Belastung

Österreich
Die Psychiatrische Soforthilfe

Telefonische, ambulante oder mobile Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit unter der Telefonnummer:

01-31330 oder unter psd-wien.at

Schweiz
Telefonseelsorge

„Die Dargebotene Hand“
Anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit unter der Telefonnummer

143 oder online unter 143.ch

Angst- und Panikhilfe Schweiz (aphs)
Die aphs vermittelt professionelle Hilfe rund um Angststörungen unter der (kostenpflichtigen) Telefonnummer:

0848 801 109 oder unter https://www.aphs.ch/hotline

Südtirol
Caritas

Anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit unter der Telefonnummer

840 000 481

DIE KRAFT, BERGE VERSETZEN ZU KÖNNEN, LIEGT IN UNS SELBST.

COUE

1 ERSTE HILFE

Für den Fall, dass du gerade in einer akuten Notlage steckst und jetzt Hilfe brauchst, steigen wir sofort mit zwei leicht anwendbaren und sehr effektiven Übungen ein.

Die 5-4-3-2-1-Methode:

Dein Herz rast? Deine Gedanken drehen sich im Kreis? Hast du das Gefühl, in einem Strudel festzustecken?

Vielleicht kommen noch überwältigende Gefühle wie Wut, Trauer oder Verzweiflung oder körperliche Symptome hinzu?

Die 5-4-3-2-1-Methode ist einer DER Methoden, wenn es um das sofortige Durchbrechen solcher destruktiven Bewusstseinszustände geht.

Sieh dich um.
Und jetzt sag dir laut ***fünf Dinge*** auf, die du ***sehen*** kannst. Sind es andere Menschen? Sind die Dinge hell oder dunkel?
(Alternativ kannst du sie auch aufschreiben, wichtig ist, dass du sie nicht nur denkst).

Hast du? Gut.
Welche ***vier Dinge*** kannst du ***hören***? Ist es das Rascheln eines Blattes? Vogelgezwitscher? Jedes noch so kleine Geräusch zählt!

Welche ***drei Dinge*** kannst du ***riechen***? Gibt es besonders starke oder kaum wahrnehmbare Gerüche? Kannst du sie dennoch auseinander halten?

Gibt es ***zwei Sachen***, die du ***fühlen*** kannst? Wie fühlt sich das, was du fühlst, an?

Und last but not least: ***Was kannst du schmecken***? Ist es ein guter Geschmack oder findest du ihn eher unangenehm?

Schnelle-Klarheit-Atemübung:

Das richtige Atmen erdet und hilft uns dabei einen klaren Kopf zu behalten (oder zu bekommen). Die Technik des Box-Breathings hilft deshalb auch den Navy Seals dabei, in Extremsituationen bei sich zu bleiben.
Die Box-Breathing-Atmung kannst du mit fünf Schritten einfach selbst anwenden:

Einatmen
Atme ruhig und tief durch die Nase ein und zähle dabei in Gedanken bis vier. Lass die Luft in deinen Bauchraum strömen. Das ist einfacher, wenn du dir bildlich vorstellst, wie der Luftstrom in deinen Bauch hinunter fließt.

Halten
Halte die Luft an und zähle währenddessen erneut in deinen Gedanken bis vier. Stell' dir dabei vor, wie sich die Luft in deinem Bauchraum und in deiner Lunge ruhig bewegt.

Ausatmen
Atme ruhig durch den Mund aus und lass deinen Atem aus dir herausströmen. Zähle dabei im Stillen bis vier.

Halten
Halte für vier Sekunden die Luft an (zählen nicht vergessen) und genieße es, jetzt nichts weiter tun zu müssen.

Wiederholen
Wiederhole alle Schritte und nimm' dir für die gesamte Übung etwa zwei bis drei Minuten Zeit.

UM EINEN SCHMETTERLING LIEBEN ZU KÖNNEN, MÜSSEN WIR AUCH EIN PAAR RAUPEN MÖGEN

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY

2 HILFE IM ALLTAG

Keine Frage: Unser Alltag ist hart. Und anstrengend. Und allzu oft sparen wir vor allem an uns selbst, übertreten viel eher unsere eigenen Grenzen, als die anderer. Bloß niemanden enttäuschen, bloß nicht schwach wirken. Sei stark, sei für andere da, sei erfolgreich.
Doch was passiert, wenn uns selbst etwas quält? Etwas, das vielleicht schon eine Weile im Verborgenen gelauert hat und jetzt, plötzlich, laut schreiend seinen Weg nach Außen sucht?

Traumata haben viele Gesichter und tragen unterschiedliche Kleider. Oft können wir uns nicht an sie erinnern - eine häufige Schutzreaktion des Geistes - und trotzdem diktieren sie unseren Alltag.
Zum Beispiel gibt es da diese:n eine:n Kolleg:in, die/der noch nicht einmal einen Satz gesagt hat und schon sind wir auf einhundertachzig. Oder etwas hat nicht funktioniert und sofort hängen wir fest in abwertenden, destruktiven Gedanken, wie "Ich kann gar nichts!", "Warum bin ich nur so dumm?", "Warum können das alle, nur ich nicht?". Vielleicht haben wir auch schweißnasse Hände, Herzrasen und Todesangst, bei - rational betrachtet - ganz alltäglichen Banalitäten. Und manche haben ihre Gefühle ganz tief in sich eingeschlossen und den Eindruck, überhaupt nichts mehr empfinden zu können.

Doch was tun, wenn wir nicht mehr Herr oder Frau unserer Gefühlszustände sind? Was machen wir an Tagen, an denen wir weder ein, noch aus wissen?
Eine Veränderung solcher, meist jahrzehntelang entwickelter, Muster ist kein Sprint und braucht Ausdauer. Unterstützung von Außen in Form eine:s erfahrene:n Therapeut:in hilft meist zusätzlich dabei, das heutige Erleben in eine gesunde Relation zu setzen und alte Muster abzubauen.

Nichtsdestotrotz gibt es Sofortmaßnahmen, die uns im Alltag dabei unterstützen können, aus den Gedankenkreiseln auszubrechen.

Starke Reize - ein Stoppschild für's Gedankenkarussell:

Wenn die Gedanken kreisen und nicht mehr zur Ruhe kommen, haben wir für diesen Moment den Bezug zur Gegenwart verloren. Wir befinden uns nicht im Jetzt, sondern machen uns Gedanken über das was war oder das was sein könnte. Allerdings können wir weder die Vergangenheit, noch die Zukunft direkt beeinflussen. Doch einfach aus dem Gedankenkarussell aussteigen? Leichter gesagt als getan. Oft helfen starke physische Reize, um den Geist zu reseten und ihn wieder ins Hier und Jetzt zu bringen. Dafür empfehle ich meinen Klient:innen gern folgende Dinge griffbereit (auch an verschiedenen Orten) zu positionieren:

1) **Brausepulver** - schmeckt nicht nur gut. Das knisternde Geräusch und das Kribbeln im Mund unterstützt den Kopf auch dabei sich auf den Moment zu konzentrieren.

2) **Zitrone** - einfach drauf beißen, Gesicht verziehen, fertig. Das "Wäh - was ist denn das?" der Geschmacksnerven lässt einen Moment lang keinen Raum für andere Gedanken und durchbricht negative Gedanken sehr effektiv.

3) **Chilischote** - na, schonmal auf Chili gebissen? Kurzzeitig wird ein starker Schmerzreiz ausgelöst und noch während wir zum Kühlschrank hetzen, um die Milch direkt aus der Packung zu trinken, fällt uns auf: Oh, die Gedanken von eben sind verschwunden.

Sobald der Geist zurück in der Gegenwart angekommen ist, ist es wichtig, nicht wieder direkt im Karussell zu landen. Deshalb: Tu' dir etwas Gutes, geh spazieren, mach Sport, koche dir etwas leckeres zu essen. Mach' etwas, von dem du weißt: Das hebt meine Stimmung.
So kommst du gut durch den Moment und kannst gezielt auf die Suche nach den Auslösern gehen, um in Zukunft besser für solche Situationen gerüstet zu sein.

ES GENÜGT NICHT, ZUM MEER ZU KOMMEN, UM FISCHE ZU FANGEN. MAN MUSS AUCH EIN NETZ MITBRINGEN.

CHINESISCHES SPRICHWORT

"WAS PASSIERT, WENN DAS NETZ NICHT PASST?"

Wie kann einer solchen Situation vorbeugen?

Was tue ich, wenn ich wie der sprichwörtliche Fischer bin, nur dass ich es nicht schaffe, mit meinem Netz die richtigen Fische zu fangen? Was mache ich, wenn mein Netz nicht passen will?

Auch ich hatte nicht immer das richtige Netz. Ich habe bereits viele gute, aber auch schreckliche Dinge gesehen, die mich geprägt haben - wofür ich trotzdem von Herzen dankbar bin. Durch die unterschiedlichen Erfahrungen und manchmal sehr speziellen Begegnungen, weiß ich, wie es sich anfühlt, wenn man blockiert ist, mit sich selbst hadert und sich mit seinen Problemen alleingelassen fühlt.

Ich habe auch erfahren, wie stark es sein kann, wenn jemand tatsächlich auf Augenhöhe zuhört und hilft. Ich durfte in den Jahren vielen Menschen, die jahrelang nur Dunkelheit gesehen oder sich in Extremsituationen befunden haben, weiterhelfen..

Ich bin zertifizierte Heilpraktikerin für Psychotherapie und Expertin für Trauma- und Innere-Kind-Arbeit. Mein Ansatz ist, dich von innen heraus zu stärken und dir Handlungsanweisungen zur Selbstregulation und Stabilisierung zu geben. In der Zusammenarbeit mit meinen Klient:innen ist mit besonders wichtig, dass sie selbst bestimmen, wohin der Weg uns führt. Deshalb arbeiten wir situativ und bewerten immer wieder neu, ob der Weg, den wir gerade gehen noch richtig ist. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich Menschen so am besten dabei unterstützen kann, ihr eigenes Fischernetz zu kreieren und zu ihrem wahren Ich zu finden.



Vielleicht darf ich auch dich bei diesem Weg begleiten?

Gib gut auf dich acht!
Herzensgrüße,

Henrike Ortwein

henrike-ortwein.de kontakt@henrike-ortwein.de 0176 7086 2879

EXTRA:

UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG - AUCH ZUM MITNEHMEN

Es ist vor allem in akuten Situationen nicht immer einfach, sich an etwas zu erinnern. Auch nicht an die Dinge, die uns in genau solchen, mental herausfordernden Ereignissen unterstützen können.

Deshalb habe ich mir noch eine Kleinigkeit ausgedacht.

Alle meine Tipps findet du im Anschluss auch im Kartenformat. Einfach ausdrucken - ausschneiden und in Geldbeutel oder Tasche verschwinden lassen. Dann hast du sie schnell griffbereit, wann immer du ein wenig Unterstützung brauchst.



Ein klarer Kopf mit der Schnelle-Klarheit-Atemübung

für 2-3 Minuten:

Einatmen (4 sec.)
Halten (4 sec.)
Ausatmen (4 sec.)
Halten (4 sec.)

Raus aus dem Gedankenkarussel mit der 5-4-3-2-1-Methode

Welche 5 Dinge kannst du sehen?

Raus aus dem Gedankenkarussel mit der 5-4-3-2-1-Methode

Welche 4 Dinge kannst du hören?

Raus aus dem Gedankenkarussel mit der 5-4-3-2-1-Methode

Welche 3 Dinge kannst du riechen?

Raus aus dem Gedankenkarussel mit der 5-4-3-2-1-Methode

Welche 2 Dinge kannst du fühlen?

Starke-Reize-Reset: Diese Dinge solltest du im Haus haben.

1) Brausepulver
2) Zitrone
3) Chilischote

Suche dir professionelle, dauerhafte Hilfe - sprich mich gerne an:

Tel: 0176 7086 2879

Mail: kontakt@henrike-ortwein.de



Bei akuten schweren Krisen - diese Nummern solltest du kennen:

Dtld.: 0800 - 1110111
Österreich: 142
Schweiz: 143
Südtirol: 840 000 481