

# Notfallkoffer

## Sinn:

- Hilfe außerhalb des therapeutischen Kontextes
- Erhöhung der Kontrollfähigkeit
- Selbsthilfee Erfahrung

## Vorgehen:

- Gemeinsam mit der Klientin erarbeiten Sie mindestens zehn bis zwanzig Dinge, Tätigkeiten, Kontaktmöglichkeiten, die
  - Sicherheit vermitteln
  - Jederzeit verfügbar sind
  - Selbst initiiert sind
  - Zeit überbrücken und so Distanzen schaffen helfen

## Beispiele:

- Was hat bisher geholfen: sammeln und aufschreiben
- Neue Möglichkeiten sammeln und aufschreiben: z.B. Ablenkung, Kreativität, Bewegung, Musik hören/machen, Kuscheltier, Tagebuch, Kontakt mit innerem Kind, Kontakt zu ..., Zeit nehmen, zurückziehen, Spazieren gehen, Gewürze, Aromastoffe...
- Kontakt zur Therapeutin, der Beratungsstelle erst an letzte Stelle setzen
- Eventuell Selbsteinweisung in Klinik noch danach

## Schlüsselfragen:

- Was hat bisher schon geholfen?
- Was ist triggerfrei?
- Was fördert die Handlungsfähigkeit?
- Was ist erreichbar und belastet die Beziehungen am wenigsten?

## Für Erreichbarkeit sorgen:

- Überlegen Sie konkret, wo die Klientin die Liste am ehesten sieht sie ihr leicht in die Hände fällt: Hinweiszettel am Spiegel, Liste im Portemonnaie, Liste in Kulturtasche...