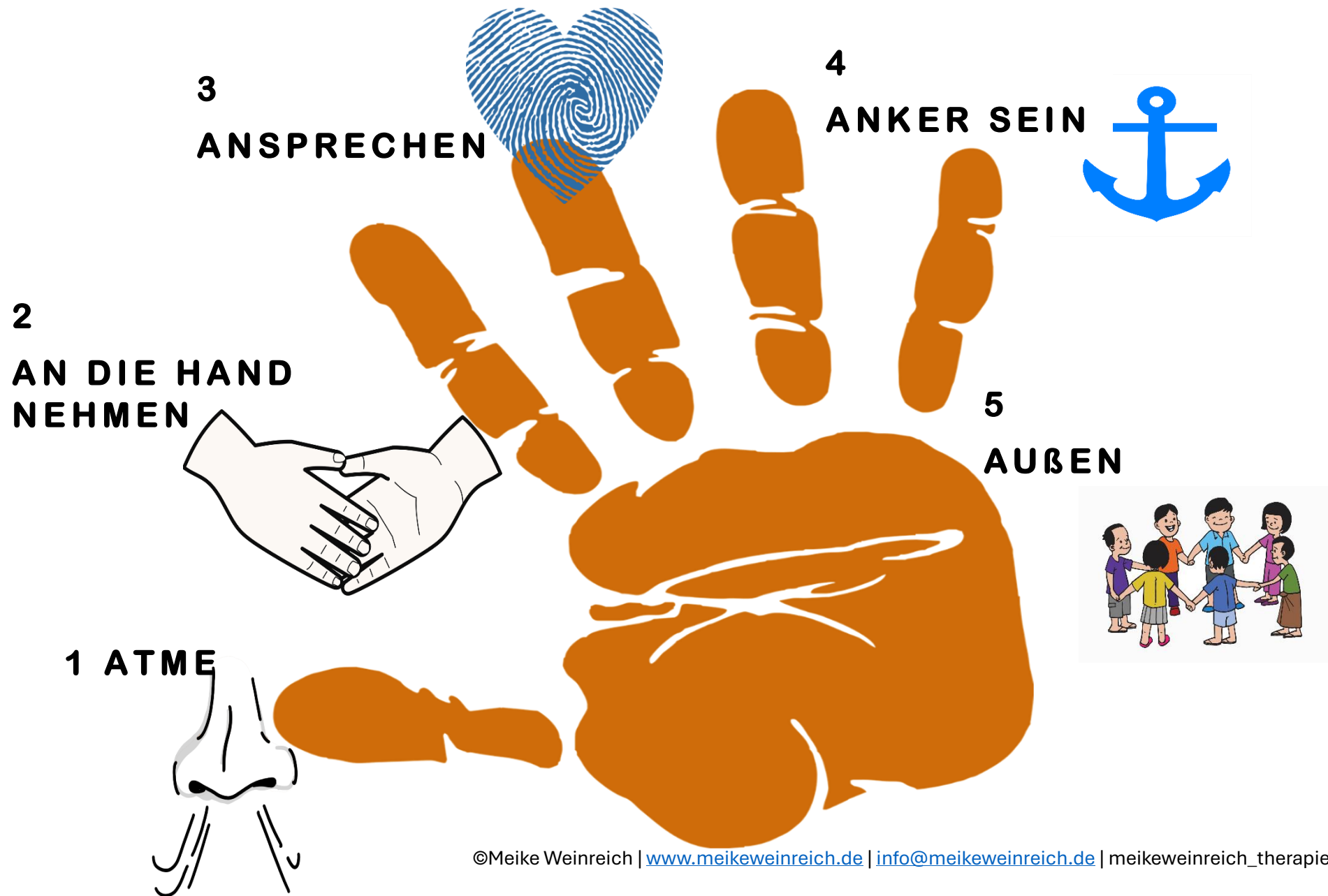


Notfall Spicker – Die 5 As



Notfall Spicker – Die 5 As

Notfall Spicker – Erklärungen

Im Hochstress brauchen wir Grundversorgung:

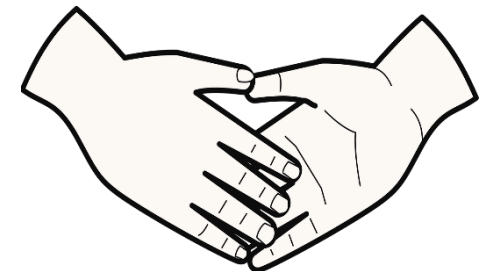
1. Sicherheit und Orientierung
2. Stabilisierung
3. Beruhigung

Notfall Spicker – DIE 5 As

1 Atme

Bevor du für andere da bist, versorge dich selbst.

- Atme.
- Erde dich. Atme durch die Füße in den Boden.
- Halt dich fest. An deinem Arm oder Türgriff, Stuhllehne etc.



2 An die Hand nehmen

Dann übernimm die Führung:

Notfall Spicker – Die 5 As

- Atme ruhig und tief.
- Sprich mit ruhiger, fester Stimme.
- Berühre die Person in Not.
 - Wenn du sie gut kennst und weißt, dass Berührung angenehm ist.
 - Wenn du die Person nicht kennst, erkläre ruhig, dass du sie leicht an z.B. dem Oberarm berührst, um ihr zu zeigen, dass du da bist.
- Sorge für Wärme. Hol z.B. eine Decke oder eine Isofolie.
- Biete Wasser zum Trinken an.
- Erkläre ruhig, wo ihr seid und dass du da bist.
- Gib Zeit und vermittele Ruhe.
- Es ist nicht entscheidend, was du sagst, sondern dass du Ruhe und Sicherheit bietest.
Wiederhole, wer du bist, wo ihr seid, evtl. was als nächstes passiert, z.B. Hilfe kommt.

3

3 Ansprechen

Sprich die Person mit Namen an. Das gibt Sicherheit und Orientierung und beruhigt.

- Wenn du die Person kennst, wähle auch ihren Spitznamen. Das vermittelt Geborgenheit und beruhigt.
- Wenn du die Person nicht kennst, nenne deinen Namen und frage nach dem Namen der Person.



Notfall Spicker – Die 5 As

4 Anker sein

Sei da. Sei im Hier und Jetzt.

- Atme.
- Atme durch die Füße aus, in den Boden hinein.
- Halt dich fest. An deinem Oberarm, einem Gegenstand.
- Beruhige dich. So kannst du die andere beruhigen.



5 Außen

Überlege in Ruhe, wen du kontaktieren kannst.

- Bei akuter Bedrohung: Polizei: 110.
- Bundesweites Hilfstelefon: Gewalt gegen Frauen: 116 016
- Links: hilfe-info.de
- (regionale) Frauenberatungsstellen bieten weiterführende Hilfe
- Hol' dir selbst Unterstützung, um dich zu beraten und nächste Schritte zu planen, die Not gemeinsam zu lindern und zu tragen.

