

## Meine Notfallkarte für mein Kind

Bitte denken Sie daran:

**Ein Notfall für die Eltern bedeutet in der Regel auch einen Notfall für das Kind!**

Daher helfen Ihnen die Notfallstrategien auf Ihrer ganz persönlichen „Notfallkarte für mich“ hoffentlich gut weiter!

**Doch was können Sie für Ihr Kind tun, falls es doch noch mal zu einem Rückfall kommen sollte?** Bitte machen Sie sich für diesen Fall eine Notfallkarte für Ihr Kind, damit Sie schnell und richtig für Ihr Kind reagieren können!



© Klaus Gehrmann

### Notfallkarte für mein/e Kind/er

1. **Wer** kann sich **sofort** um mein Kind/meine Kinder **kümmern**?

**Name:**

---

**Telefon:**

---

2. Das muss ich meinem Kind/meinen Kindern **mitgeben**:

---



---



---

3. Das kann ich tun, damit mein Kind/meine Kinder **keine Angst bekommen**:

---



---



---

4. Was würde Ihr Kind/würden Ihre Kinder hier sonst noch **aufschreiben**?

---



---



---

➔ **Schneiden Sie jetzt bitte beide Karten aus und falten Sie sie auf Kreditkartengröße, dann können Sie diese immer bei sich tragen! In Notfällen können Sie auf diese Karten schauen und tun, was auf den Karten steht.**

## Kinder und Crystal Meth

Viele Eltern, die Crystal Meth konsumieren oder früher konsumiert haben, bekommen oft mit, dass sich andere Personen deswegen Sorgen um die Kinder machen. **Aber wieso geht man eigentlich davon aus, dass es für Kinder nicht gut ist, wenn Eltern Crystal nehmen?** Hier finden Sie einige Antworten:



© Klaus Gehrmann

### Wenn man Crystal nimmt, ...

- ... kann man leicht die Zeit vergessen. So verpasst man Termine, die für Kinder wichtig sind (z. B. regelmäßiges Abendessen um dieselbe Uhrzeit, Abholen vom Kindergarten, Termine bei Ärzten).
- ... ist man manchmal so auf bestimmte Dinge konzentriert (z. B. putzen, Dinge reparieren), dass man alles andere um sich herum vergisst – auch die Kinder.
- ... wird man sehr streng zu den Kindern oder es passiert das Gegenteil: Man lässt den Kindern zu viel durchgehen. Beides ist nicht gut für Kinder (denken Sie an die Erziehungsstile ☺ ...).
- ... fühlt man sich manchmal so, als ob man gar keine wirklichen Gefühle mehr hat und ganz „kalt“ ist. Dann fällt es schwer, auf die Kinder einzugehen und sich um ihre Bedürfnisse zu kümmern.
- ... fühlt man sich erst fit und hat gute Laune, aber danach fühlt man sich oft schlecht: Man hat schlechte Laune, ist gereizt und möchte nur noch schlafen. Dann ist es schwierig, lieb und geduldig mit den Kindern zu sein. Kinder denken dann, sie hätten etwas falsch gemacht.
- ...

Wenn Sie das auch von sich kennen und sich deswegen schlecht fühlen, stellen Sie sich bitte einmal vor, ein guter Freund oder eine gute Freundin wäre in Ihrer Lage: Was würden Sie ihm oder ihr sagen?



Bitte schreiben Sie hier einige tröstende oder mutmachende Sätze auf!



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_