FREI · OHNE ANMELDUNG · ZUM AUSSCHNEIDEN

NOTFALLKARTE

Schneide die Karte aus, falte sie an der Mittellinie und steck sie ins Portemonnaie oder in die Handyhülle. Sie ist für die Momente gemacht, in denen der Kopf zu laut ist, um klar zu denken. Trag deine eigenen Kontakte in die freien Felder ein, am PC oder mit Stift.

✂ HIER AUSSCHNEIDEN, IN DER MITTE FALTEN

OMPAIN NOTFALLKARTE

0800 111 0 111 Telefonseelsorge, kostenlos, 24/7

01806 313031 Suchthotline, 0,20 EUR pro Anruf

112 Notruf bei akuter Gefahr

Du bist nicht allein. Anrufen ist keine Schwäche.

OM · 4 EIN · 6 AUS

1. Hinsetzen, eine Hand auf den Bauch.
2. Vier Sekunden durch die Nase ein.
3. Sechs Sekunden langsam aus.
4. Zehnmal. Dann die nächste Entscheidung.

MEIN MENSCH

TELEFON

ZWEITER MENSCH / BERATUNG

✂ HIER AUSSCHNEIDEN, IN DER MITTE FALTEN

OMPAIN NOTFALLKARTE

0800 111 0 111 Telefonseelsorge, kostenlos, 24/7

01806 313031 Suchthotline, 0,20 EUR pro Anruf

112 Notruf bei akuter Gefahr

Du bist nicht allein. Anrufen ist keine Schwäche.

OM · 4 EIN · 6 AUS

1. Hinsetzen, eine Hand auf den Bauch.
2. Vier Sekunden durch die Nase ein.
3. Sechs Sekunden langsam aus.
4. Zehnmal. Dann die nächste Entscheidung.

MEIN MENSCH

TELEFON

ZWEITER MENSCH / BERATUNG

Eine Karte für dich, eine zum Weitergeben. Trag vertraute Menschen ein und greif zur Karte, wenn du Unterstützung brauchst. Bei unmittelbarer Gefahr: 112.

Die Atemübung ist freiwillig. Atme angenehm, ohne Luft anzuhalten. Wenn dir unwohl oder schwindelig wird, beende die Übung und atme normal weiter.

Die Karte ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Hilfe. Sie bleibt kostenlos und ohne Anmeldung. Quellen, geprüft am 02.11.2026: telefonseelsorge.de und bundesdrogenbeauftragter.de/service/beratungsangebote/.