

MEINE KRISE WAHRNEHMEN

Wie erkenne ich eine Krise?

- Ich schlafe schlecht und habe Mühe, am Morgen aus dem Bett zu kommen.
- Ich kann mich nicht entspannen, bin oft gereizt.
- Ich vergesse wichtige Dinge und kann mich schlecht konzentrieren.
- Meine Kräfte reichen nicht mehr, die täglichen Arbeiten zu erledigen, die Arbeiten werden mir zur Qual.
- Ich trinke mehr Alkohol als noch vor einigen Monaten.
- In der Ehe/Partnerschaft ist Sand im Getriebe.

Was kann ich selbst tun?

- Ich mache pro Halbtage eine kurze Pause und entspanne mich kurz.
- Ich plane am Vorabend die Tätigkeiten des nächsten Tages und nehme mir bewusst nicht zu viel vor.
- Mindestens übers Wochenende mache ich bewusst ein paar Stunden frei und tue mir «öpis z'lieb».
- Ich vergleiche mich nicht dauernd mit den Nachbarn und stehe zu mir selber.
- Ich gehe auf meine beste Kollegin/meinen besten Kollegen zu, der/dem ich vertraue und schildere ihr/ihm meine Not.

MEIN NOTFALLPLAN

Personen und soziale Situationen aufsuchen, die mich ablenken

- Mit Hans einen Kaffee trinken gehen
- «Z'Märit go» oder die Auktion besuchen

Personen, mit denen ich über Probleme sprechen kann

- Meinem besten Kollegen telefonieren: Name/Tel. _____
- Meinen ehemaligen Lehrmeister anrufen: Name/Tel. _____

Professionelle Hilfsstellen kontaktieren

- Mein Hausarzt: _____ Tel. _____
- Die Dargebotene Hand Tel. 143
- Anlaufstelle Überlastung Landwirtschaft Tel. 079 200 00 44
- Bäuerliches Sorgentelefon Tel. 041 820 02 15
- INFORAMA-Beratung Tel. 031 636 41 00

Wenn ich nicht mehr weiter weiss

- Allgemeine Notrufnummer wählen Tel. 112
- Notfall des nächsten Spitals aufsuchen