

Sicherheitsplan für besonders kritische Situationen

[AUSWEG] ^{LOS}
by [U25]

1 Wenn ich diese Warnzeichen bei mir erkenne, werde ich aktiv:

- z.B. Ich fühle mich hoffnungslos, habe Suizidgedanken

• _____
• _____
• _____

2 Was ICH alleine tun kann, um mich abzulenken:

- z.B. Musik hören, Sport

• _____
• _____
• _____

3 Dinge, Orte, Menschen, die mir helfen mich abzulenken:

- z.B. Ins Café gehen, mit Leuten chatten

• _____
• _____
• _____

4 Personen, die ich um Hilfe bitten kann (Familie, Freund*innen...):

Name

Telefonnummer

• _____
• _____
• _____

5 Professionelle Hilfen, die ich bei einer Krise kontaktieren kann:

Name

Telefonnummer

• _____
• _____
• _____

6 Ich mache meine Umgebung sicher...

- z.B. nur kleine Menge an Tabletten zu Hause haben

• _____
• _____
• _____

Im Akutfall

- Gib noch nicht auf!
- Bleib nicht allein!
- Rufe 110/112 oder gehe in die nächste Notaufnahme.

