



*Suizidprävention  
Einheitlich Regional  
Organisiert  
LU | OW | NW*

Suizid-  
gedanken?  
**Sprich es  
an!**

Informationen  
zum  
**Sicherheits-  
plan**

# Informationen zum Sicherheitsplan

Krisensituationen können das Denken, Fühlen und Handeln von betroffenen Menschen einschränken. Ein Sicherheitsplan hat das Ziel, gefährdete Menschen bestmöglich auf suizidale Krisen vorzubereiten und somit suizidales Verhalten zu verhindern.

Im Sicherheitsplan werden individuelle Handlungsabläufe zur Bewältigung einer suizidalen Krise definiert, sodass diese in der Krise als Orientierung dienen.

Es wird empfohlen, den Sicherheitsplan in einer stabilen Phase zu erarbeiten. Bei der Erarbeitung muss gut geprüft werden, ob der erstellte Sicherheitsplan realistisch und in einer Krisensituation umsetzbar ist. Fachpersonen unterstützen Sie gerne dabei.

Auf den Sicherheitsplan soll jederzeit zugegriffen werden können. Besonders geeignet ist dazu die kostenlose Selbstmanagement-App, welche im Rahmen von SERO entwickelt wurde. Die SERO-App ist in den Sprachen Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch im App Store (Apple) sowie im Google Play Store (Android) zum Download verfügbar.

Vertrauenspersonen sind eine wichtige Unterstützung in Krisensituationen. Idealerweise wird der Sicherheitsplan mit ihnen besprochen, sodass sie in Krisensituationen gezielt Hilfe anbieten können. Die Selbstmanagement-App wird die Möglichkeit bieten, Vertrauenspersonen Zugriff auf den Sicherheitsplan zu gewähren.



**Meine  
Motivation  
zu leben**



**Meine  
Ablenkungs-  
strategien**



**Meine  
Früh-  
warnzeichen**

Im Sicherheitsplan werden die nebenstehenden Punkte festgehalten. Die Reihenfolge kann individuell in der SERO-App gewählt werden und soll den eigenen Bedürfnissen entsprechen.



**Meine  
persönlichen  
Kontakte**



**Meine  
Bewältigungs-  
strategien**



**Meine  
Notfall-  
nummern**



*Suizidprävention  
Einheitlich Regional  
Organisiert*  
LU | OW | NW

Luzerner Psychiatrie AG  
Schafmattstrasse 1  
4915 St. Urban  
[sero-suizidpraevention.ch](http://sero-suizidpraevention.ch)