



*Suizidprävention
Einheitlich Regional
Organisiert
LU | OW | NW*

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

Informationen
zum
**Sicherheits-
plan**

sero-suizidpraevention.ch

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