

Sicherheitsplan

Meine Motivation zu leben



Was
gibt mir Kraft?
Was hält mich
am Leben?
Was möchte ich
noch erleben?

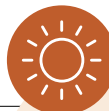
Meine Frühwarnzeichen



Welche
Gedanken, Gefühle
oder Verhaltensweisen
treten bei mir vor einer
suizidalen Krise auf?

Meine Bewältigungsstrategien

z. B. Zeichnen, Entspannungsübungen,
Kochen, Musik hören etc.



Was
tue ich selbst,
wenn Suizidgedanken
stärker werden?
Was hilft mir
in solchen
Augenblicken?

Meine Ablenkungsstrategien

z. B. Freunde treffen, Waldspaziergang,
Kinobesuch, Biken etc.



Welche
Aktivität tut mir gut?
An welchen Orten und
Plätzen oder mit welchen
Menschen komme ich auf
andere Gedanken?

Meine persönlichen Kontakte

Führe mehrere Namen und Telefonnummern auf,
falls die erste Person auf der Liste nicht erreichbar ist.



Welche
Vertrauenspersonen
kennen meine Situa-
tion, unterstützen
mich in einer Krise und
tun mir gut?

Meine professionellen Helfer- und Notfallnummern

Beratungstelefon *lups* **058 856 53 00** | Dargebotene Hand **143**
Polizei **112**



Welche
Fachpersonen oder
Organisationen
unterstützen mich
im Notfall?
