

Sicherheitsplan

Meine Motivation zu leben



Meine Frühwarnzeichen



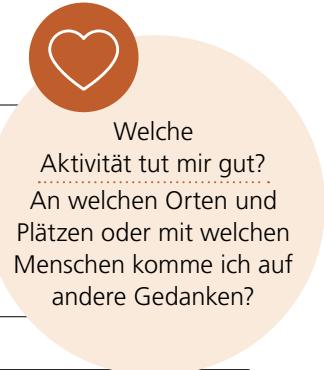
Meine Bewältigungsstrategien

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



Meine Ablenkungsstrategien

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



Meine persönlichen Kontakte

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



Meine professionellen Helfer- und Notfallnummern

Beratungstelefon *Iups* **058 856 53 00** | Dargebotene Hand **143**
Polizei **117** | Pro Juventute **147**

