

# Sicherheitsplan

Für besonders kritische Situationen



1. Wenn ich folgende kritische Situationen, Gedanken, Verhalten und/oder Gefühle bei mir erkenne, werde ich aktiv:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Wenn ich 1) bei mir wahrnehme, dann tue ich folgende Dinge, um mich abzulenken:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Wenn ich mich nach 2) nicht besser fühle, dann helfen mir folgende Orte und/oder Menschen, mich abzulenken:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Wenn ich mich nach 3) nicht besser fühle, bitte ich bei den folgenden Menschen um Hilfe:

Name:

Telefonnr.:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Wenn ich mich nach 4) nicht besser fühle, dann kontaktiere ich folgende professionelle Hilfsangebote:

Name:

Telefonnr.:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Ich mache meine Umgebung sicher und schütze mich, indem ich folgende Mittel entferne, mit denen ich mich verletzen oder mir etwas antun kann:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Im Notfall jederzeit erreichbar:

Rettungsdienst: 112

Polizei: 110

TelefonSeelsorge®: 0800 111 0 111  
oder  
0800 111 0 222

Zuständiges Krankenhaus:

.....