

NOTFALLPLAN

Mein persönlicher Plan für schwierige Krisensituationen

So funktioniert dieser Plan: Fülle ihn möglichst in einer ruhigen Phase aus – idealerweise gemeinsam mit einer vertrauten Person oder Therapeut/in. Bewahre ihn so auf, dass du ihn im Notfall schnell findest.

1 Meine persönlichen Warnzeichen

Woran merke ich früh, dass eine Krise beginnt? Gedanken, Gefühle, Körper oder Verhalten.

2 Was löst Krisen bei mir häufig aus?

Situationen, Gedanken, Konflikte, Belastungen oder Reize, die eine Krise auslösen können.

3 Was hilft mir kurzfristig?

Meine 3–5 hilfreichen Strategien: Was kann ich selbst ausprobieren, um wieder etwas stabiler zu werden?

4 Was sollte ich vermeiden?

Was verschlimmert meine Krise erfahrungsgemäß? Was sollte ich in dieser Situation möglichst nicht tun?

UNTERSTÜTZUNG & SICHERHEIT

Meine Kontakte und nächsten Schritte

5 Menschen, die ich kontaktieren kann

Name · Beziehung · Telefonnummer · Wann möchte ich diese Person kontaktieren?

6 Professionelle Unterstützung

Therapeut/in · Arzt/Ärztin · Beratungsstelle · Krisendienst · Telefonnummer

7 Mein sicherer Ort

Wo kann ich hingehen, wenn ich Ruhe, Abstand oder Unterstützung brauche?

8 Wenn es akut gefährlich wird

Mein konkreter Notfallschritt: Wen kontaktiere ich? Wohin gehe ich? Welche Hilfe hole ich?

AKUTER NOTFALL

Bei unmittelbarer Gefahr für mich oder andere: **112**

TelefonSeelsorge: **0800 111 0 111** (kostenlos & anonym)

Datum: _____

Mit Therapeut/in besprochen: _____

Nächste Überprüfung: _____

Hinweis: Der Plan ist eine persönliche Orientierung und sollte regelmäßig gemeinsam mit der behandelnden Fachperson überprüft und angepasst werden.