

Mein Sicherheitsplan

für besonders kritische Situationen



HEYLiFE
Netzwerk für
Suizidprävention
in Sachsen

www.suizidprävention-
sachsen.de

1. Die folgenden Situationen, Gedanken, Gefühle und/oder Verhaltensweisen sind meine **kritischen Anzeichen**, bei denen ich aktiv werde und diesen Sicherheitsplan einsetze:



2. Wenn ich kritische Anzeichen (Punkt 1) bei mir wahrnehme, dann mache ich folgende **Dinge/Tätigkeiten, um mich abzulenken**:



3. Wenn ich mich nach Schritt 2 nicht besser fühle, dann helfen mir folgenden **angenehmen/sicheren Orte und/oder Menschen**:



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



Name: _____

Nummer: _____

Name: _____

Nummer: _____

Name: _____

Nummer: _____

5. Wenn ich mich nach Schritt 4 nicht besser fühle, kontaktiere ich folgende **professionellen Hilfsangebote**:



Hilfsangebot: _____

Nummer: _____

Hilfsangebot: _____

Nummer: _____

Hilfsangebot: _____

Nummer: _____



Ich mache meine **Umgebung sicher und schütze mich**, indem ich Dinge, mit denen ich mich verletzen oder mir etwas antun könnte, entferne. Dabei lass ich mich ggf. von einer **Vertrauensperson** unterstützen.

Jetzt!

Im Notfall jederzeit erreichbar:

Rettungsdienst 112
Polizei 110
TelefonSeelsorge®
0800 111 0 111 *oder* 0800 111 0 222

Mein zuständiges Krankenhaus im Krisenfall (geschützte akuturopsychiatrische Station):
