

Mein Sicherheitsplan

Für besonders kritische Situationen



HEYLIFE
Netzwerk für
Suizidprävention
in Sachsen

1. Wenn ich folgende kritische Situationen, Gedanken, Verhalten und/oder Gefühle bei mir erkenne, sind das meine persönlichen Warnzeichen:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 professionellen 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 könnte:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im Notfall jederzeit erreichbar:

Rettungsdienst: 112

Polizei: 110

TelefonSeelsorge®:

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Mein zuständiges Krankenhaus im akuten Krisenfall:

.....