

# SICHERHEITSPLAN

## 1: Warnzeichen:

Suizidale Gedanken und Gefühle wertlos und hoffnungslos

Impulse zu trinken

Intensiver Streit mit der Freundin

## 2: Internale Bewältigungsstrategien – Dinge, mit denen ich mich ablenken kann, ohne jemanden zu kontaktieren:

Gitarre spielen

Sport schauen im TV

Work out

## 3: Soziale Situationen und Menschen, die mir helfen mich abzulenken:

AA Treffen

Joe Smith (Cousin)

Lokales Kaffeehaus

## 4: Menschen, die ich um Hilfe bitten kann:

Name	Mutter	Telefon	333-8666
------	--------	---------	----------

Name	AA Sponsor (Frank)	Telefon	333-7215
------	-----------------------	---------	----------

## 5: Fachleute oder Einrichtungen, die ich während einer Krise kontaktieren kann:

Fachperson Name	Dr. John Jones	Telefon	333-7000
-----------------	----------------	---------	----------

Notfallkontakt		Telefon	555 822-9999
----------------	--	---------	--------------

Fachperson Name		Telefon	
-----------------	--	---------	--

Notfallkontakt		Telefon	
----------------	--	---------	--

Lokales Spital		Name	
----------------	--	------	--

		Adresse	
--	--	---------	--

		Telefon	
--	--	---------	--

		Telefon	
--	--	---------	--

Hotline der Suizidprävention

## 6: Die Umgebung sicher halten:

Nur kleine Mengen an Pillen zu Hause aufbewahren

Keinen Alkohol zu Hause aufbewahren