

Sicherheitsplan

Ein personalisierter, schrittweiser Leitfaden, um Ihnen in Krisenmomenten zu helfen. Füllen Sie diesen Plan aus, wenn Sie sich ruhig fühlen, und bewahren Sie ihn griffbereit auf.

1 WARNZEICHEN

Gedanken, Gefühle oder körperliche Empfindungen, die signalisieren, dass sich eine Krise entwickeln könnte.

2 INTERNE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

Aktivitäten, die ich alleine tun kann, um mich abzulenken und die Krise vorübergehen zu lassen.

3 SOZIALE ABLENKUNGEN

MENSCHEN, BEI DENEN ICH SEIN KANN

ORTE, AN DIE ICH GEHEN KANN

4 PERSONEN, DIE ICH UM HILFE BITTEN KANN

Freunde oder Familie, an die ich mich wenden kann, wenn ich Unterstützung brauche.

5 PROFESSIONELLE RESSOURCEN

Therapeuten, Ärzte oder Berater, an die ich mich wenden kann.

6 MEINE UMGEBUNG SICHER MACHEN

Schritte, die ich unternehmen werde, um den Zugang zu Dingen zu reduzieren, die ich mir selbst schaden könnte.
