



SICHERHEITSPLAN

Im Sicherheitsplan halten Sie Strategien fest, mit denen Sie eine suizidale Krise frühzeitig unterbrechen können. Achten Sie darauf, dass die Anweisungen realistisch und für Sie Tag und Nacht umsetzbar sind.

Mein Name

Ich aktiviere diesen Sicherheitsplan, wenn...

1. Meine Frühwarnzeichen

Welche Gedanken, Gefühle oder Verhaltensweisen treten bei mir vor einer suizidalen Krise auf?

2. Meine Bewältigungsstrategien

Was tue ich selbst, wenn Suizidgedanken stärker werden? Was hilft mir in solchen Augenblicken?
z.B. Zeichnen, Atemübungen etc.

3. Meine Ablenkungsstrategien

Welche Aktivität tut mir gut? An welchen Orten und Plätzen oder mit welchen Menschen komme ich auf andere Gedanken? z.B. *Spaziergänge, Musik hören, Singen*

4. Meine persönlichen Kontakte

Welche Vertrauenspersonen kennen meine Situation, unterstützen mich in einer Krise und tun mir gut? *Führen Sie mehrere Personen und Telefonnummern auf, falls die erste Person nicht erreichbar ist.*

5. Meine professionellen Hilfe- und Notfallnummern

Notruf: 112 | Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 | Ärztlicher Notdienst: 116 117
Welche Fachpersonen oder Organisationen unterstützen mich im Notfall?

6. Absicherung der Umgebung

*Was muss ggf. abgegeben werden (z.B. Medikamente, Alkohol) oder abgesichert werden?
Welche Situationen sollten vermieden werden (z.B. bestimmte Personen, Familientreffen)?*

Meine Motivation zu leben

Was gibt mir Kraft? Was hält mich am Leben? Was möchte ich noch erleben?



Diözesan-
Caritasverband für das
Erzbistum Köln e. V.

