

6. Wie mache ich meine Umgebung sicher?

Was darf nicht in meiner Nähe bleiben? *Beispiele: Medikamente, Alkohol*
Welche Situationen muss ich vermeiden? *Beispiele: Bestimmte Personen*

Warum ich leben möchte

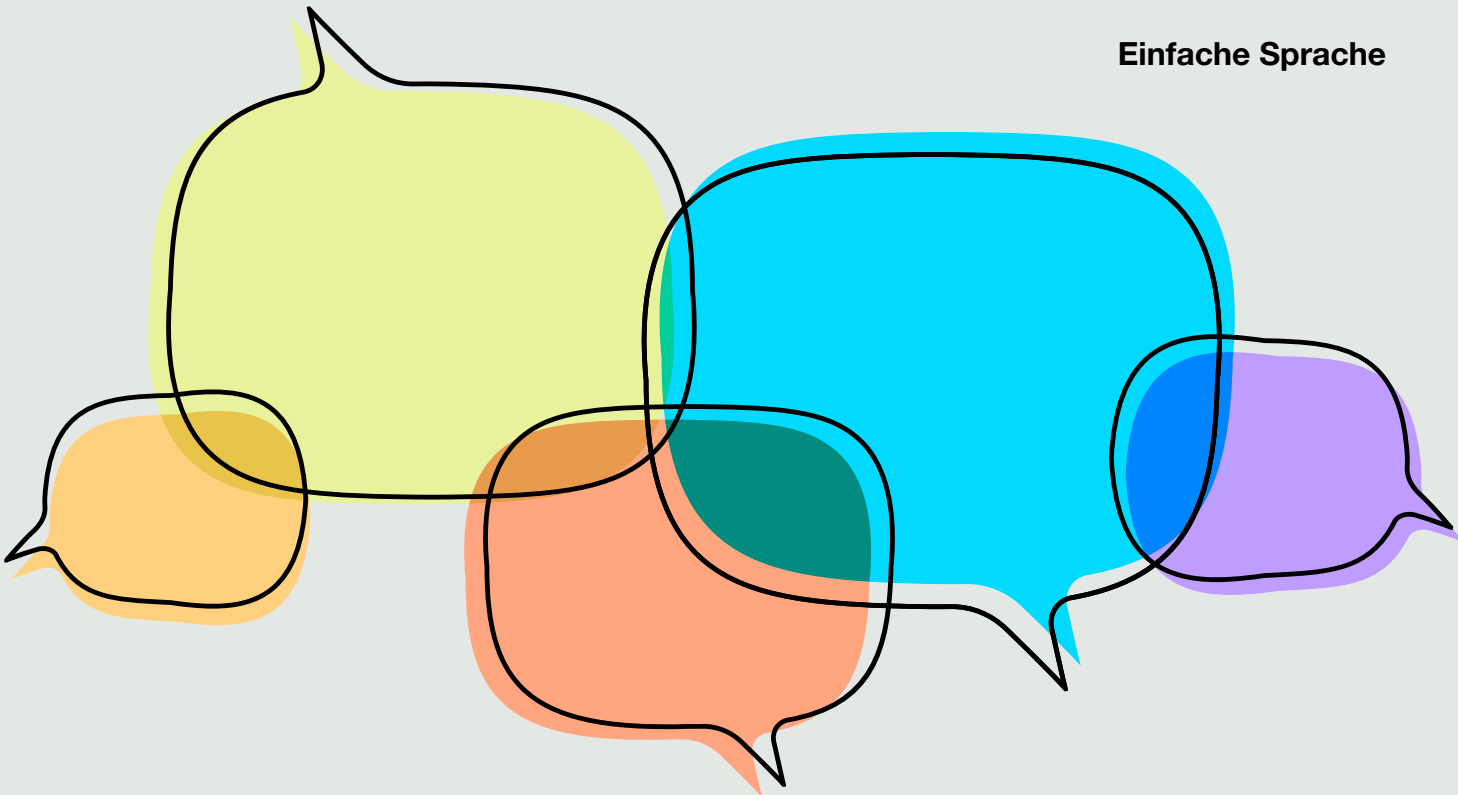
Was gibt mir Kraft?
Was hält mich am Leben?
Was möchte ich noch erleben?



Diözesan-
Caritasverband für das
Erzbistum Köln e. V.



Einfache Sprache



SICHERHEITSPLAN

Im Sicherheitsplan schreiben Sie auf, wie Sie eine Krise früh stoppen können.
Die Anweisungen sollen Tag und Nacht umsetzbar sein.

Mein Name



Ich aktiviere diesen Sicherheitsplan, wenn...

1. Meine Warnzeichen

Welche Gedanken, Gefühle oder Verhalten habe ich vor einer Krise?

2. Was kann ich tun?

Was tue ich selbst, wenn Suizid-Gedanken stärker werden? Was hilft mir dann?
Beispiel: Zeichnen, Atemübungen

3. Wo und mit wem kann ich mich ablenken?

*An welchen Orten und mit welchen Menschen komme ich auf andere Gedanken?
Beispiel: Partner, bestimmte Freunde, Garten, Stadtpark*

4. Wer hilft mir?

Welche Vertrauenspersonen kennen meine Situation, helfen mir in einer Krise und tun mir gut?
Nennen Sie mehrere Personen und Telefonnummern

5. Meine professionellen Hilfe- und Notfallnummern

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