

Mein Notfallplan

Füll ihn aus, solange es dir gut geht, und bewahr ihn griffbereit auf.

1 Meine Auslöser

Welche Situationen oder Gefühle bringen mich in Gefahr?

2 Was mir hilft

Was kann ich in einer schwierigen Situation tun?

3 Wen ich anrufen kann

Wen kann ich erreichen, wenn es schwierig wird?

Name

Telefon

4 Was mich ablenkt

Was hilft mir, auf andere Gedanken zu kommen?

5 Eine Nachricht an mich selbst

Was möchtest du dir selbst sagen, wenn es schwer wird? Denk daran, warum du dich für die Veränderung entschieden hast und wie weit du schon gekommen bist.

NOTFALLNUMMERN (DEUTSCHLAND)

Dieser Plan ersetzt keine Behandlung oder professionelle Hilfe.

Falls du professionelle Hilfe suchst, kannst du diese unter den folgenden Nummern finden.

Akuter Notfall	112
TelefonSeelsorge (kostenlos, rund um die Uhr)	0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123
Notfalltelefon Sucht	0180 365 2407
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Hilfsangebote in anderen Ländern	findahelpline.com