

Mein Krisenplan



1. Stufe: Selbsthilfe: Auf welche Ressourcen können Sie zurückgreifen? Was tut Ihnen gut?

2. Stufe: Soziales Umfeld: An wen können und wollen Sie sich wenden?

Name: _____ Telefonnummer: _____

Name: _____ Telefonnummer: _____

Name: _____ Telefonnummer: _____

z.B. liebe
Angehörige

3. Stufe: Professionelle Hilfe

Name: _____ Telefonnummer: _____

Name: _____ Telefonnummer: _____

Name: _____ Telefonnummer: _____

z.B.
Psychoonkologin,
Psychotherapeut,
Hausärztin, ...

4. Stufe: Anlaufstellen akute Krise

Telefonseelsorge
Ärztlicher Bereitschaftsdienst
Notruf/Rettungsdienst
Ihre nächstgelegene psychiatrische Klinik

Telefonnummer: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
Telefonnummer: 116 117
Telefonnummer: 112
Telefonnummer: _____