

HILFESTELLUNG · VORLAGE ZUM AUSFÜLLEN

Mein persönlicher Sicherheitsplan

Ein Plan für schwere Momente – geschrieben in einer ruhigeren Stunde. Füllen Sie ihn am besten gemeinsam mit einer Fachperson oder einer Vertrauensperson aus. Bewahren Sie ihn dort auf, wo Sie ihn schnell finden: im Portemonnaie, als Foto im Handy, neben dem Bett.

Wenn Sie in Gefahr sind, sich etwas anzutun: Rufen Sie jetzt 144 an oder gehen Sie auf die nächste Notfallstation. Sie müssen das nicht allein durchstehen.

1 Meine Warnzeichen

Welche Gedanken, Gefühle, Bilder oder Situationen zeigen mir, dass sich eine Krise anbahnt?

2 Was ich selbst tun kann

Was lenkt mich ab oder beruhigt mich, ohne dass ich jemanden kontaktieren muss? (z. B. Bewegung, Musik, duschen, Atemübung)

3 Menschen und Orte, die mich ablenken

Wo bin ich nicht allein, ohne über die Krise reden zu müssen? Name und Telefonnummer oder Ort.

4 Menschen, die ich um Hilfe bitten kann

Wem kann ich sagen, wie es mir wirklich geht? Name und Telefonnummer.

5 Fachpersonen und Stellen

Therapeutin/Therapeut, Hausärztin/Hausarzt, psychiatrischer Notfalldienst in meinem Kanton – mit Telefonnummer.

6

So mache ich meine Umgebung sicherer

Was kann ich (mit Hilfe) wegschliessen, abgeben oder entfernen? Medikamente, Waffen, andere Mittel.

7

Wofür es sich zu leben lohnt

Menschen, Tiere, Pläne, Werte – was hält mich?

Rund um die Uhr erreichbar

144

Sanität

Akute Lebensgefahr, medizinischer Notfall

117

Polizei

Gefahr für Sie oder andere, Gewalt, Drohung

112

Europäischer Notruf

Funktioniert auch ohne Guthaben oder mit ausländischer SIM

143

Die Dargebotene Hand

Reden rund um die Uhr, anonym – auch für Angehörige

147

Pro Juventute

Für Kinder und Jugendliche, rund um die Uhr

142

Opferhilfe

Nach Gewalt – für Betroffene und Angehörige, rund um die Uhr

145

Tox Info Suisse

Vergiftungen, auch Medikamente

Psychiatrischer Notfalldienst in Ihrem Kanton: siehe [krisenintervention.ch](https://www.krisenintervention.ch) › Hilfe im Kanton. Der Aufbau dieser Vorlage folgt dem international verbreiteten Sicherheitsplan nach Stanley & Brown, ergänzt um den Schritt «Wofür es sich zu leben lohnt».