

Notfallkoffer bei Suizidgedanken

Denkst du (seit einer Weile) darüber nach, wie es wäre, nicht mehr zu Leben? Oder möchtest du dich für den Fall, dass deine Suizidgedanken wiederkehren, gut vorbereiten? Dann fülle dieses Dokument aus und trage es als deinen **persönlichen Notfallkoffer** stets bei dir. So hast du im Notfall immer für dich passende Maßnahmen und Unterstützungen dabei!

Professionelle Unterstützung

Notiere hier mögliche (psychologische) Beratungsstellen oder Fachpersonen (in deiner Nähe), mit denen du Kontakt aufnehmen kannst.

Name:	Kontakt:

Notfallkontakte

Trage hier die Personen ein, die du im Notfall kontaktieren kannst.

Name:	Telefon-Nr.:	Sonstiges:

Frühwarnzeichen & Notfallplan

Trage hier deine persönlichen Warnzeichen, sowie jeweils 2 bis 3 passende Gegenmaßnahmen ein.

Frühwarnzeichen	Notfallplan		
	1.	2.	3.
	1.	2.	3.
	1.	2.	3.

Selbsthilfemöglichkeiten

Notiere hier alle Tätigkeiten, die dir in Krisensituationen helfen, dich abzulenken oder deine Gefühlslage zu verbessern.

Meine Träume & Gründe weiterzuleben: