



# SICHERHEITSPLAN

Im Sicherheitsplan halten Sie Strategien fest, mit denen Sie eine suizidale Krise frühzeitig unterbrechen können. Achten Sie darauf, dass die Anweisungen realistisch und für Sie Tag und Nacht umsetzbar sind.

Mein Name

**Ich aktiviere diesen Sicherheitsplan, wenn...**

### **1. Meine Frühwarnzeichen**

Welche Gedanken, Gefühle oder Verhaltensweisen treten bei mir vor einer suizidalen Krise auf?

### **2. Meine Bewältigungsstrategien**

Was tue ich selbst, wenn Suizidgedanken stärker werden? Was hilft mir in solchen Augenblicken?  
*z.B. Zeichnen, Atemübungen etc.*

### 3. Meine Ablenkungsstrategien

Welche Aktivität tut mir gut? An welchen Orten und Plätzen oder mit welchen Menschen komme ich auf andere Gedanken? z.B. *Spaziergänge, Musik hören, Singen*

### 4. Meine persönlichen Kontakte

Welche Vertrauenspersonen kennen meine Situation, unterstützen mich in einer Krise und tun mir gut? *Führen Sie mehrere Personen und Telefonnummern auf, falls die erste Person nicht erreichbar ist.*

### 5. Meine professionellen Hilfe- und Notfallnummern

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

## 6. Absicherung der Umgebung

*Was muss ggf. abgegeben werden (z.B. Medikamente, Alkohol) oder abgesichert werden?  
Welche Situationen sollten vermieden werden (z.B. bestimmte Personen, Familientreffen)?*

## Meine Motivation zu leben

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

saltho



Diözesan-  
Caritasverband für das  
Erzbistum Köln e. V.

