



Im Krisen-Notfallplan hältst du jetzt schon fest, was du tun kannst, um eine suizidale Krise frühzeitig zu unterbrechen.

- Die linke Seite gibt dir Beispiele, auf der rechten Seite kannst du deine eigenen Stichpunkte eintragen.
- Schreib nur Dinge auf, die dir zur Verfügung stehen und die für dich umsetzbar sind.
- Erstell den Krisen-Notfallplan idealerweise gemeinsam mit einer Fachperson oder mit einer Vertrauensperson aus deinem privaten Umfeld.

Woran wirst du merken, dass du den Krisen-Notfallplan einsetzen solltest? Was sind Anzeichen dafür, dass es gefährlich für dich wird? Die Liste hilft zu entscheiden, wann der Plan aktiviert werden soll.

Beispiele: Meine Suizidgedanken werden abrupt stärker; Ich denke mehr als 10 Minuten über die Methoden nach, mit denen ich mich umbringen könnte; Ich steigere mich in Selbsthass hinein

Liste Dinge auf, von denen du weißt, dass sie dir guttun, dich entspannen oder ablenken und die du unabhängig von anderen machen kannst (Tag und Nacht). Was hat dir in der Vergangenheit geholfen?

Beispiele: mich um mein Haustier kümmern, kalt duschen, Kochen, Musik hören, malen oder zeichnen, Videos/ Serien/Filme schauen, Computerspiele, Wäsche machen, Eiswürfel in den Mund, Chillischote kauen, Bedarfsmedikation nehmen, einen Spaziergang machen, Joggen oder ins Fitnessstudio gehen, beten, mir selbst Mut zusprechen.

Schreib Aktivitäten, Orte oder Menschen auf, die dich auf andere Gedanken bringen und ablenken. Das können auch Menschen außerhalb von Familie und Freundeskreis sein. Vielleicht wiederholen sich deine Antworten von der Frage zuvor, vielleicht nicht – das ist in Ordnung

Beispiele: ins Café, ins Kino oder den Park gehen; Freunde oder Bekannte anrufen oder treffen; Sport machen, Joggen oder ins Fitnessstudio gehen, malen oder zeichnen,

Wer ist für dich in der Krise da? Wessen Gesellschaft tut dir gut? Erstelle Sie eine Liste mit Namen und Telefonnummern aus deinem privaten Umfeld. Sie sollte mehr als einen Namen umfassen, falls die erste Person nicht erreichbar ist.

Hinweis: Sag den Personen Bescheid, dass sie auf deiner Liste für Notfallkontakte stehen und frag nach, ob es für sie in Ordnung ist, wenn du dich in einer Krise meldest – das kann auch spät abends oder früh morgens sein.

Notiere dir, wie du deine Umgebung sicher gestalten kannst und liste alle Aktivitäten und Situationen auf, die du vermeidest, bis du dich wieder besser fühlst.

Hinweis: Einige Sicherheitsvorkehrungen solltest du bereits vor einer Krisensituation treffen. Z.B. hab nur kleine Mengen an Medikamenten zuhause; entferne gefährliche Gegenstände; trage deinen Krisen-Notfallplan bei dir und speichere deine Notfallnummern im Handy ab.

Beispiele: ich schaue keine Filme, in denen schwierige Themen für mich auftauchen; ich konsumiere keinen Alkohol, Cannabis oder andere Drogen; ich treffe keine Personen, die mir nicht guttun (Namen nennen); ich gehe nicht an belastende Orte oder Anlässe (z. B. Familientreff).

Schreib hier die Telefonnummern deines professionellen Hilfenetzes auf; also z. B. die Nummer einer telefonischen Beratungshotline, die Nummer deines:r Therapeut:in, oder die Nummer deines:r Hausärzt:in. Notiere dir außerdem, wo du in einer Krisensituation hingehen kannst; z. B. zu einer Beratungsstelle vor Ort oder ins nächste Krankenhaus mit einer psychiatrischen Station.

Hilfsangebote in Berlin findest du im Helfefinder unter www.suizidpraevention-berlin.de

Mein Krisen-Notfallplan

Mein Name:

Ich aktiviere diesen Krisen-Notfallplan, wenn:

Das kann ich tun – jetzt gleich:

Das bringt mir Ablenkung:



An diese Person(en) wende ich mich:

Ich sichere meine Umgebung und vermeide belastende Situationen:

Hier finde ich professionelle Hilfe (Telefonnummer / Adresse):

Notfallnummer Berliner Krisendienst: 030 39063 – 10 / ... / – 90 (Endziffer je nach Bezirk)
Notfallnummer Telefonseelsorge: 0800/111 0 111 ; 0800/111 0 222

Notfallkarte zum Ausdrucken und Ausschneiden

Meine Notfallnummern	 
Meine persönlichen Vertrauenspersonen: <hr/> <hr/> <hr/> Mein Hausarzt / meine Hausärztin: <hr/> Mein Therapeut / meine Therapeutin: <hr/>	Notfalldienste: Tag und Nacht Rettungsdienst 112 <hr/> Polizei 110 <hr/> Telefonische Hilfe und Beratung Berliner Krisendienst 030 39063 - ____ * in meinem Bezirk: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 <hr/> Kinder- und Jugendtelefon 116111 <hr/> Mein passendes Hilfsangebot aus dem Hilfefinder von www.suizidpraevention-berlin.de :

* Berliner Krisendienst für meinen Bezirk: 030 39063

- ____ *
- 10 (Mitte/ Friedrichshain-Kreuzberg)
 - 20 (Charlottenburg-Wilmersdorf)
 - 30 (Spandau)
 - 40 (Pankow)
 - 50 (Reinickendorf)
 - 60 (Steglitz-Zehlendorf / Tempelhof-Schöneberg)
 - 70 (Lichtenberg / Marzahn-Hellersdorf)
 - 80 (Treptow-Köpenick)
 - 90 (Neukölln)