

Krisenplan



Ein Krisenplan für die Psyche ist entscheidend, um in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben und um deine mentale Gesundheit zu schützen. Bereite dich vor, um im Ernstfall vorbereitet zu sein.

Selbsthilfe. Was kann ich tun? Was tut mir gut.

Soziales Netzwerk . Wem kann ich anrufen? Wer tut mir gut?

Name: _____ Telefonnummer: _____

Name: _____ Telefonnummer: _____

Name: _____ Telefonnummer: _____

Professionelle Hilfe: Arzt, Psychologische Beratung. Therapeut

Ich brauche sofort Hilfe ?!

Psychiatrische Notaufnahme, Krisendienst, Rettungsdienst

Krisendienst Psychiatrie (24 Stunden erreichbar, kostenlos):

0800 655 3000