

# Mein Krisenplan

**1** Frühwarnsignale ernst nehmen!  
Meine **persönlichen Frühwarnsignale** sind:



---

---

---

**2** Was kann ich bei Frühwarnsignalen tun?  
Meine **persönlichen Strategien** - was tut mir gut?



---

---

---

---

**3** Eine **Vertrauensperson** über Frühwarnsignale informieren!



**Name:**

**Telefon:**

---

**Adresse:**

---

**4** **Wen kann ich informieren**, damit er/sie wichtige Angelegenheiten regelt?  
(z. B. Kinder informieren/versorgen bei Klinikaufenthalt)



---

---

---

# Mein Krisenplan

## Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:



Mein Hausarzt/meine Hausärztin

**Name:**

---

**Telefon:**

---

**Adresse:**

---



Mein Psychiater/ meine Psychiaterin oder  
Nervenärztin / Nervenarzt

**Name:**

---

**Telefon:**

---

**Adresse:**

---



Mein Psychotherapeut/ meine Psychotherapeutin

**Name:**

---

**Telefon:**

---

**Adresse:**

---

## Im Notfall ärztlichen Notdienst anrufen: Notruf 112



Wenn nötig - stationäre Aufnahme in einer Klinik

**Name:**

---

**Telefon:**

---

**Adresse:**

---