

Notfallkarte

© 2022 *lups*
www.lups.ch

Meine Motivation

Was motiviert mich und gibt mir Kraft?

Meine Frühwarnzeichen

Woran erkenne ich, dass es mir schlechter geht?

Meine Strategien

Welche Bewältigungs- und Ablenkungsstrategien helfen mir in solchen Augenblicken?

Name

Telefonnummer

Beratungstelefon *lups*

T 0900 85 65 65

Dargebotene Hand: T 143

Notruf: T 112

* Bitte diese Personen als erstes informieren