

Notfallplan

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?



Meine Notfallkontakte

Welche Vertrauenspersonen unterstützen mich im Notfall?



Name

Telefonnummer

Beratungstelefon *Iups* **0900 85 65 65**
Dargebotene Hand **143**
Notruf **112**