

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

Name

Telefonnummer

Welche
Vertrauenspersonen
unterstützen mich
im Notfall?



Beratungstelefon *lups* **058 856 53 00**
Dargebotene Hand **143**
Notruf **112**