

# 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 *lups* **058 856 53 00**

Dargebotene Hand **143**

Notruf **112**