

Persönlicher Krisen-/Notfallplan



<p>Persönliche Auslöser und Frühwarnzeichen der Erkrankung</p>	<p>Was kann ich „SELBST“ tun? Persönliche Bewältigungsstrategien</p>
---	---

✓ Was kann ich in der grünen Phase für mich Gutes tun?

Hobby/ positive Aktivitäten:

Bezugsperson/ Telefonnummer:

!! Was kann/muss ich in der gelben Phase tun?

Bewältigungsstrategien:

Bezugsperson/ Telefonnummer:

Therapeut/ Telefonnummer:

!!! Was muss jetzt in der roten Phase geschehen ?

Bezugsperson/ Telefonnummer:

Klinische Einweisung (ggf. Notruf 112)

Fachklinik des Vertrauens/ Telefonnummer: