



## 1. Ich aktiviere diesen Sicherheitsplan, wenn:

---

---

---

---

---

Welche Situationen, Gefühle und Gedanken lösen den Drang aus, sich das Leben zu nehmen? Die Liste hilft zu entscheiden, wann der Plan aktiviert werden soll.

Zum Beispiel: Ich aktiviere diesen Sicherheitsplan, wenn:

- Suizidgedanken sich nicht mehr wegschieben lassen
- ich in einem tiefen Loch stecke und nicht weiterweiss

## 2. Ich befasse mich mit positiven Dingen:

---

---

---

---

---

In der Krise fällt es schwer, die positiven Aspekte des Lebens zu erkennen. Die Liste mit den Dingen, für die es sich lohnt weiterzuleben, lenkt den Blick aufs Positive.

Beispiele: meine Freunde, meine Familie, die Tätigkeit im Verein oder Sportclub, meine Freude an der Musik oder der Natur, mein Haustier, meine Arbeit

## 3. Das vermeide ich, bis ich mich wieder besser fühle:

---

---

---

---

---

Listen Sie alle Aktivitäten und Situationen auf, von denen Sie wissen, dass sie Ihre negativen Gefühle verstärken.

Beispiele:

- Alkohol, Cannabis oder andere Drogen konsumieren
- Personen treffen, die mir nicht guttun (Namen nennen)
- an belastenden Anlässen teilnehmen (z.B. Familientreff)

## 4. Das unternehme ich jetzt:

---

---

---

---

---

Listen Sie Dinge auf, die Ihnen guttun und die Sie selbst machen können.

Beispiele: Spaziergang in der Natur machen, Joggen gehen oder Sport machen, Freunde anrufen, Freunde treffen, mich um mein Haustier kümmern, Entspannungsübungen machen, einen Film schauen

## 5. An diese Person(en) wende ich mich:

---

---

---

---

---

Wer ist für Sie in der Krise da? Wessen Gesellschaft tut Ihnen gut? Erstellen Sie eine Liste mit Namen und Telefonnummern. Sie sollte mehr als einen Namen umfassen, falls die erste Person nicht erreichbar ist. Im Idealfall sorgen Sie dafür, dass sich diese Personen kennen und austauschen können. Dieses Helfernetz gibt Ihnen zusätzliche Sicherheit.

## 6. Wenn die Dinge oben nicht helfen, wähle ich eine dieser Telefonnummern:

---

---

---

Schreiben Sie hier Ihre persönlichen Notfallnummern auf; also z.B. die Nummer Ihres Hausarztes oder Ihrer Therapeutin oder jene von Freunden, die Sie rund um die Uhr anrufen können.

### Notfallnummern Kt. Zürich (Stand 2015):

Dargebotene Hand:	143
Psychiatrischer Notfalldienst Unispital Zürich:	044 255 11 11
Kriseninterventionszentrum Zürich:	044 296 73 10
Kriseninterventionszentrum Winterthur:	052 224 37 00

## 7. Ich verspreche, mich an diesen Plan zu halten und mir nichts anzutun.

Meine Unterschrift:

Meine Vertrauensperson:

Das letzte Element des Sicherheitsplans ist das Versprechen, sich im Bedarfsfall daran zu halten. Im Idealfall füllen Sie diesen Plan gemeinsam mit einer Vertrauensperson aus oder geben ihr eine Kopie des Plans. Informieren Sie diese Person, wenn Sie den Plan aktivieren.