# Mein Krisenplan

**Frühwarnsignale ernst nehmen!**
Meine persönlichen Frühwarnsignale sind:

.....

.....

.....

**Was kann ich dagegen tun?**
Meine persönlichen Strategien – was tut mir gut?

.....

.....

.....

**Eine Vertrauensperson über Frühwarnsignale informieren!**

Name: .....

Telefon: .....

Adresse: .....

**Wen kann ich informieren, damit er wichtige Angelegenheiten regelt?**
(Beispielsweise Kinder informieren/versorgen bei Klinikaufenthalt)

.....

.....

.....

**Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:**

## MEIN HAUSARZT

Name: .....

Telefon: .....

Adresse: .....

## MEIN PSYCHIATER/NERVENARZT

Name: .....

Telefon: .....

Adresse: .....

## MEIN PSYCHOTHERAPEUT

Name: .....

Telefon: .....

Adresse: .....

**Im Notfall ärztlichen Notdienst anrufen: Notruf Tel. 112**

## WENN NÖTIG – STATIONÄRE AUFNAHME IN DER KLINIK:

Name: .....

Telefon: .....

Adresse: .....