

# MEIN NOTFALLPLAN

Meine wichtigste Nachricht an mich selbst im Fall einer Krise:

---

---

---



Meine persönlichen Frühwarnsymptome:

---

---

Das kann ich selbst tun, um mir sofort zu helfen:

---

---

Das hat mir in der letzten Krise geholfen:

---

---

Telefonnummern von Unterstützer\*innen, die mich begleiten können:

---

---

Meine Notanlaufstellen (zuständige Klinik, Arzt- oder Therapiepraxis):

---

---