Fruehwarnzeichen & Stabilitaetsplan

Eigene Veraenderungen frueh erkennen und konkrete Unterstuetzung vorbereiten.

Meine wichtigsten Fruehwarnzeichen

Was stabilisiert mich erfahrungsgemaess?

Menschen, die ich kontaktieren kann

Professionelle Kontakte / Behandlungsteam

Ab wann hole ich mir zusaetzliche Hilfe?

Akute Krise

Bei unmittelbarer Selbst- oder Fremdgefaehrdung: 112. Dringende aerztliche Hilfe ohne Lebensgefahr: 116117.

TelefonSeelsorge: 0800 1110111 | 0800 1110222 | 116 123 (kostenfrei, anonym, Tag und Nacht).