

## Notfallplan

Ein Notfall ist jede Situation in der Du in ernster Gefahr bist dir selbst oder anderen Schaden zufügen zu können, oder jede Situation in der du belastende Symptome hast.

Raus aus der Situation und für Schutz und Sicherheit sorgen!

### **Wichtige Telefonnummern:**

Nächstes Krankenhaus z.B. Psychiatrie .....

TherapeutIn .....

Selbsthilfegruppe Kontaktperson .....

Freund/Freundin .....

Andere .....