



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Sicherheitsplan

Für Personen mit Suizidgedanken

Im Sicherheitsplan halten Sie fest, was Sie im Krisenfall tun können, um die suizidale Krise frühzeitig zu unterbrechen. Die Anweisungen müssen realistisch und für Sie umsetzbar sein. Erstellen Sie den Sicherheitsplan mit einer Fachperson und eventuell mit einer Person aus Ihrem privaten Umfeld.

Mein Sicherheitsplan

Mein Name:

Welche Situationen, Gefühle und Gedanken sind ein Warnzeichen für eine emotionale oder suizidale Krise? Die Liste hilft zu entscheiden, wann der Plan aktiviert werden soll.

Beispiel: Ich aktiviere diesen Sicherheitsplan, wenn: der innere Schmerz zunimmt; ich erste Warnzeichen wahrnehme; ich in einem tiefen Loch stecke und nicht weiter weiss.

Ich aktiviere diesen Sicherheitsplan, wenn:

Die Liste mit Dingen, für die es sich lohnt weiterzuleben, lenkt den Blick aufs Positive. In der akuten Krise werden Sie dies nicht erkennen können oder gar explizit verneinen. Daher ist es wichtig, diese Punkte aufzuschreiben.

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

Ich befasse mich mit positiven Dingen:

Listen Sie Dinge auf, die Ihnen guttun und die Sie selbst machen können (Tag und Nacht).

Beispiele: Spaziergang in der Natur machen, Joggen gehen, mich um mein Haustier kümmern, Entspannungsübungen machen, Kochen, Musik hören, zuhause einen Film schauen.

Das kann ich tun – jetzt gleich:

Notieren Sie Aktivitäten, Orte oder Menschen, die Sie auf andere Gedanken bringen und ablenken. Das können auch Menschen ausserhalb von Familie und Freundeskreis sein.

Beispiele: ins Kino oder den Park gehen; Freunde oder Bekannte anrufen oder treffen; Sport machen.

Das bringt mir Ablenkung:

Wer ist für Sie in der Krise da? Wessen Gesellschaft tut Ihnen gut? Erstellen Sie eine Liste mit Namen und Telefonnummern aus Ihrem privaten Umfeld. 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.

Informieren Sie die Personen darüber, dass sie auf Ihrer Liste für Notfallkontakte stehen.

An diese Person(en) wende ich mich (Telefonnummer):

Notieren Sie, wie Sie Ihre Umgebung sicher gestalten, und listen Sie alle Aktivitäten und Situationen auf, die Sie vermeiden, bis Sie sich wieder besser fühlen.

Beispiele: ich habe keine Medikamente im Haus, ich entferne gefährliche Gegenstände z. B. Waffen; ich konsumiere keinen Alkohol, Cannabis oder andere Drogen; ich treffe keine Personen, die mir nicht guttun (Namen nennen); ich gehe nicht an belastende Orte oder Anlässe (z. B. Familientreff).

Ich sichere meine Umgebung und vermeide belastende Situationen:

Schreiben Sie hier die Telefonnummern Ihres professionellen Helfernetzes auf; also z. B. die Nummer Ihres Hausarztes oder Ihrer Therapeutin. Notieren Sie, wo Sie im Notfall hingehen können; z. B. ins nächste Spital oder eine Kriseninterventionsstation.

Hier finde ich professionelle Hilfe (Telefonnummer / Adresse):

Notfallnummer: Dargebotene Hand **143** (rund um die Uhr)

Notfallkarte zum selber Ausdrucken und Ausschneiden



Meine Notfallnummern

Persönliche Notfalldienste

Ärztlicher Notfalldienst:

Meine Hausärztin /
mein Hausarzt:

Meine Therapeutin /
mein Therapeut:

Meine persönliche
Vertrauensperson:

Notfalldienste: Tag und Nacht

Allgemeiner Notruf / Polizei	112
Ambulanz / Sanität	144
Vergiftungsnotfälle (Tox Info Schweiz)	145

Hilfe und Beratung:

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Telefon (rund um die Uhr) und SMS	147
Mail und Chat	www.147.ch

FÜR ERWACHSENE

Telefon (rund um die Uhr)	143
Mail und Chat	www.143.ch



Meine Notfallnummern

Persönliche Notfalldienste

Ärztlicher Notfalldienst:

Meine Hausärztin /
mein Hausarzt:

Meine Therapeutin /
mein Therapeut:

Meine persönliche
Vertrauensperson:

Notfalldienste: Tag und Nacht

Allgemeiner Notruf / Polizei	112
Ambulanz / Sanität	144
Vergiftungsnotfälle (Tox Info Schweiz)	145

Hilfe und Beratung:

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Telefon (rund um die Uhr) und SMS	147
Mail und Chat	www.147.ch

FÜR ERWACHSENE

Telefon (rund um die Uhr)	143
Mail und Chat	www.143.ch

Alle Sprachvarianten dieser Publikation stehen als PDF unter www.reden-kann-retten.ch zur Verfügung.

Dieser Sicherheitsplan basiert auf Grundlagen von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich sowie von SERO «Suizidprävention Einheitlich Regional Organisiert» der Kantone Luzern, Ob- und Nidwalden.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Bundesamt für Gesundheit (BAG)

KONTAKT

Bundesamt für Gesundheit (BAG)

Postfach

CH-3003 Bern

REDAKTIONELLE UNTERSTÜTZUNG

advocacy ag

KONZEPTION UND LAYOUT

moxi ltd.

PUBLIKATIONSZEITPUNKT

Oktober 2021

BESTELLADRESSE

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

Bestellnummer: 316.765.d