

Notfallplan erstellen

Während einer suizidalen Krise ist das Denken von Betroffenen eingeschränkt. Aus diesem Grund kann die vorzeitige Erarbeitung eines Krisenplans sinnvoll sein:

- Identifikation von persönlichen Frühwarnzeichen einer suizidalen Krise (Typische Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen)
- Eigene Bewältigungsstrategien (z.B. Sport, Filme schauen, Spazieren etc.)
- Bewältigung mit Hilfe anderer Personen: Soziale Situationen aufsuchen, die einen ablenken
- Auflistung von Personen, die gezielt um Hilfe gebeten werden können
- Auflistung von Kontakten zu professionellen Unterstützenden
- Den Zugang zu letalen Mitteln begrenzen (Bsp. Medikamente)

Quelle:

Iseli, S., Reisch, T., Müller, M. (2021). PEPra Expertenmandat "Stress und Depression".