



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	<a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a>

#### FÜR ERWACHSENE

Telefon (rund um die Uhr) und SMS	143
Mail und Chat	<a href="http://www.143.ch">www.143.ch</a>



## 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	<a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a>

#### FÜR ERWACHSENE

Telefon (rund um die Uhr) und SMS	143
Mail und Chat	<a href="http://www.143.ch">www.143.ch</a>

Alle Sprachvarianten dieser Publikation stehen als PDF unter [www.reden-kann-retten.ch](http://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](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

Bestellnummer: 316.765.d