

Krisenplan

Mit welchen Anzeichen beginnt die Depression?

Was hat bisher geholfen, um sich wieder besser zu fühlen?

Wem kann man sich anvertrauen, wenn die Depression wieder losgeht oder Suizidgedanken aufkommen?

Wem kann man Bescheid sagen, um wichtige Angelegenheiten zu klären?

An welche professionelle Hilfe kann man sich dann wenden (z. B. Arzt oder Psychotherapeut)?

Welche Maßnahmen kann man im Notfall ergreifen, zum Beispiel, wenn Suizidgedanken auftreten?

Klinik:

Kassenärztlichen Notdienst anrufen: 116117 oder 112 (Rettungsdienst)