

4. Mögliche zukünftige Suizidauslöser

Welche Verluste, Krisen, Konfliktsituationen oder Begegnungen mit anderen Menschen (z. B. Arbeitslosigkeit, Verlust des Partners, Verschlechterung einer organischen Erkrankung ...) könnten zum Wiederaufflammen meiner Suizidalität führen, und was könnte ich dann tun?

Risikofaktoren	Was tun? Vorsorge und Hilfe
1.	
2.	
3.	
4.	

5. Notfallplan

Wen könnte ich kontaktieren, bzw. was könnte ich tun, wenn die Suizidalität wieder massiv anflutet oder plötzlich übermächtig wird (denken Sie hier bitte an das zuständige psychiatrische Krankenhaus, Hausarzt/Hausärztin, Psychotherapeut*in, die Telefonseelsorge, das Hervorholen der schriftlichen Therapieaufzeichnungen, unter anderem auch dieser Aufzeichnung, das Erinnern an Ihr Antisuiizidversprechen ...)? Der Notfallplan sollte sowohl Maßnahmen enthalten, die man schon einsetzen kann, wenn die Suizidalität nur schwach ist, als auch Maßnahmen, die man einsetzt, wenn eine suizidale Welle einen zu überrollen droht (dann hilft in der Regel nur noch, sich mit dem Taxi in die psychiatrische Notaufnahme bringen zu lassen!).

1. Adresse der für mich Tag und Nacht zuständigen psychiatrischen Klinik
2.
3.
4.
5.