

# DEIN PERSÖNLICHER NOTFALLPLAN für KRISEN

DEINE (FRÜH)WARNZEICHEN:



STRATEGIEN, DIE DU UNABHÄNGIG VON ANDEREN NUTZEN KANNST:



STRATEGIEN, WENN DU NICHT MEHR ALLEIN ZURECHT KOMMST:



PROFESSIONELLE HILFESTELLEN:

TELEFONSEELSORGE: 0800-1110111

0800-1110222

ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST: 116117

