

Meine Krisenkarte

Name: _____

Datum: _____

1 · Ausfüllen

In einer ruhigen Zeit, am besten zusammen mit Therapeut:in oder Vertrauensperson.

2 · Drucken

Mit „Tatsächliche Größe“ bzw. 100 % drucken, dann hat jede Karte Bankkarten-Größe.

3 · Schneiden und falten

An der durchgezogenen Linie ausschneiden, an der gestrichelten falten, zusammenkleben.

4 · Dabeihaben

Im Geldbeutel oder in der Handyhülle. Laminieren macht sie haltbar.

Meine Krisenkarte

Wenn es zu viel wird: Karte rausholen und Schritt für Schritt lesen.

Name _____

www.borderline-forum.eu - Leben mit Borderline

Hier bekomme ich sofort Hilfe

Telefonseelsorge (DE)	0800 111 0 111
oder	0800 111 0 222
Notruf	112
Ärztl. Bereitschaftsdienst	116 117
Österreich · Schweiz	142 · 143

Kostenlos, anonym, rund um die Uhr.

≈ Karte 1 · Vorderseite und Notrufnummern

Daran merke ich, dass es kippt

Diese Skills helfen mir jetzt

≈ Karte 2 · Warnzeichen und Skills

Diese Menschen kann ich anrufen

Name

Nummer

Das sage ich mir

Diese Spannung geht vorbei. Ich habe es schon oft geschafft.

≈ Karte 3 · Menschen und Mutmach-Satz