

Mein Sicherheitsplan bei Krise

Was tue ich, wenn es mir sehr schlecht geht?



Fülle diesen Plan in einer ruhigen Stunde aus – nicht in der Krise selbst. Bewahre ihn an einem festen Ort auf und teile ihn mit einer Vertrauensperson. Er gehört dir. Du entscheidest, wer ihn sieht.

0

Mein Ausgangszustand (wie ich mich normalerweise fühle)

Bezugspunkt: Wie fühlt sich "normal" für mich an?

So fühlt es sich an, wenn es mir gut genug geht:

z. B. Ich kann mich auf mein Spezialinteresse konzentrieren, esse regelmäßig, schlafe ca. 7 Stunden ...

1

Frühe Warnzeichen – ich merke, es geht bergab

Körperlich / emotional / im Verhalten – was verändert sich zuerst?

Körperliche Warnzeichen:

z. B. Verspannungen im Nacken, Magendrücken, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit ...

Emotionale / mentale Warnzeichen:

z. B. alles wirkt zu laut, ich isoliere mich, Gedankenkreisen, Reizbarkeit ...

Was tue ich jetzt? (Schritt-1-Strategie – kann ich noch allein umsetzen):

z. B. Rückzug in mein Zimmer, Reizreduktion, Lieblingsmusik, 20 Min. Pause ohne Anforderungen ...

2

Mittlere Krise – ich brauche Unterstützung

Es wird ernst. Alleine komme ich nicht mehr gut raus.

So sieht eine mittlere Krise bei mir aus:

z. B. Ich kann nicht mehr schlafen oder essen, Meltdown / Shutdown, starke Angst, Taubheitsgefühl ...

Was hilft mir in diesem Moment (meine Strategie):

z. B. Gewichtsdecke, Rückzugsort, Stimming-Objekte, Atemübungen, Lieblingsfilm ...

WEN KONTAKTIERE ICH IN STUFE 2?

NAME / BEZIEHUNG:

z. B. Freundin Anna

TELEFON / KONTAKT:

z. B. 0176 ...

WANN ANRUFEN:

z. B. immer / nur tagsüber

NAME / BEZIEHUNG:

TELEFON / KONTAKT:

WANN ANRUFEN:

3

Schwere Krise – Notfall

Gedanken, mir selbst zu schaden. Ich brauche sofortige Hilfe.

Woran erkenne ich selbst, dass es ein Notfall ist:

z. B. Ich denke daran, mir selbst etwas anzutun / nicht mehr leben zu wollen / kann mich nicht mehr schützen ...

☐ NOTRUF-NUMMERN - immer erreichbar

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, 24/7, anonym) Krisentelefon Berlin: 030 390 63 00 · Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117 · Notruf: 112

MEINE NOTFALLKONTAKTE IN STUFE 3:**NAME / BEZIEHUNG:****TELEFON / KONTAKT:****WANN ANRUFEN:**

immer

NAME / BEZIEHUNG:**TELEFON / KONTAKT:****WANN ANRUFEN:**

immer

Was mir in der Krise hilft - und was nicht**DAS HilFT MIR:**

z. B. allein gelassen werden, kein Augenkontakt, leise sprechen, keine Fragen stellen, Decke anbieten ...

DAS MACHT ES SCHLIMMER:

z. B. anfassen ohne Ankündigung, Musik abstellen, viele Personen, »Reiß dich zusammen« ...

Meine persönlichen Krisen-Gegenstände / Hilfsmittel (wo sie liegen):

z. B. Gewichtsdecke (Schrank), Kopfhörer (Schreibtisch), Fidget (Tasche), Lieblingstuch (Bett) ...

Orte, an die ich mich zurückziehen kann (mit Adresse / Beschreibung):

z. B. mein Zimmer / mein Bett, das Badezimmer abschließen, Spaziergang zum Park Birkenweg ...

Informationen für Vertrauenspersonen

Dieser Abschnitt ist für Menschen gedacht, die dir in einer Krise helfen wollen. Du kannst ihn abtrennen oder getrennt weitergeben.

☐ Hinweise für Vertrauenspersonen - wenn du diese Person in einer Krise begleitest

Ich bin autistisch. In einer Krise reagiere ich möglicherweise anders als erwartet. Das bedeutet nicht, dass mir deine Hilfe unwillkommen ist - aber bitte lies diese Hinweise sorgfältig.

BITTE TU DAS:

z. B. ruhig bleiben, Raum geben, leise reden, fragen ob du bleiben sollst, Decke holen ...

BITTE TU DAS NICHT:

z. B. anfassen, laute Stimme, viele Fragen stellen, Licht einschalten, andere Personen holen ...

So merkt ihr, dass es mir besser geht:

z. B. ich spreche wieder von selbst / halte Blickkontakt / verlasse meinen Rückzugsort ...

Was ihr sagen könnt, wenn ihr nicht wisst, was ihr tun sollt:

z. B. »Ich bin da. Du musst nichts sagen.« / »Soll ich bleiben oder gehen?« ...

Persönliche Angaben (optional)

Diese Seite ist freiwillig. Sie kann hilfreich sein, wenn du deinen Plan mit Fachkräften oder Vertrauenspersonen teilen möchtest.

NAME (falls gewünscht):**DATUM DER ERSTELLUNG:****HAUSÄRZTIN / HAUSARZT:***Name + Telefon ...***THERAPEUTIN / THERAPEUT:***Name + Telefon ...***WEITERE WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR ERSTHELFER / FACHKRÄFTE:**

z. B. Allergien, Medikamente, Besonderheiten bei Untersuchungen, kein Körperkontakt ohne Ankündigung ...

Erstellt am:**Zuletzt überarbeitet am:****Unterschrift (optional):**

Hinweis: Dieser Sicherheitsplan ist ein persönliches Dokument zur Krisenvorsorge und ersetzt keine professionelle psychiatrische oder therapeutische Behandlung. Bei akuter Selbstgefährdung: sofort Hilfe holen – Telefonseelsorge 0800 111 0 111 (kostenlos, 24/7) oder Notruf 112.

© 2026 autismus-ratgeber.de • Stand: Juli 2026 • Kostenloser Download: autismus-ratgeber.de/downloads/