



Notfallplan

Frühwarnsignale ernst nehmen! Meine persönlichen Frühwarnsignale sind:

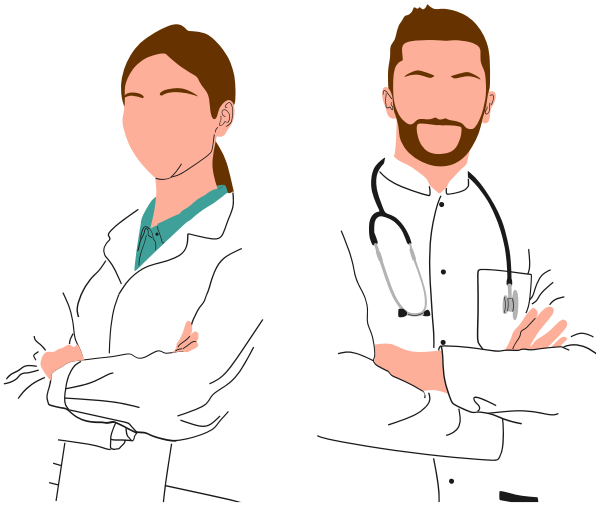


Was kann ich bei Frühwarnsignalen machen?

Meine persönlichen Strategien - was tut mir gut?

Eine Vertrauensperson über die Frühwarnsignale informieren

Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen



Hausarzt / Hausärztin

Name: _____

Telefon: _____

Adresse: _____

Psychiater / Psychiaterin

Name: _____

Telefon: _____

Adresse: _____

Psychologe / Psychologin

Name: _____

Telefon: _____

Adresse: _____

Psychiatrie Pfleger / Psychiatrie Pflegerin

Name: _____

Telefon: _____

Adresse: _____

Notfall Nummern

- **Dargebotene Hand:** 143
- **Psychiatrisches Notfalltelefon Biel:** 0848 000 660
- **Ärztlicher Notfalldienst:** 0900 900 024 (1.95/min ab Festnetz)
- **UPD:** 031 930 91 11
- **Münsingen:** 031 720 81 11
- **KIB:** 032 324 23 23
- **Bei akuter Gefahr:** Polizei: 117 | Notarzt: 144