

Mein persönlicher Plan für schwierige Zeiten

Person, die du anrufen kannst:

Person, an die du schreiben kannst:

Musik zum Anhören:

Aktivität:

Buch zum Lesen:

Ort, an dem du dich wohlfühlst:

Fachperson, die du im Notfall kontaktieren kannst:

Notfallnummer oder Krisen-Hotline (z. B. 45 45 45):