

Rückfallverhütung / Frühwarnzeichen / Krisenplan



Welche Frühwanzeichen traten während der letzten 2-3 Tage auf, was tue ich dagegen

Frühwarnzeichen		Ausprägung: 0 = überhaupt nicht, 1= Schwach, 2 = Mittel, 3 = Stark												Was tut mir gut			
Datum:																	Kreuz bei Datum:
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	

Wichtige Kontaktpersonen - Adressen			

Was war der Auslöser _____

Wie war der Ablauf _____

Wie haben die Massnahmen gewirkt _____

Dokumentation - Reflektion mit Therapeut Datum: _____