



Herausgeber:
Frankfurter Netzwerk
für Suizidprävention (FRANS)
c/o Gesundheitsamt Frankfurt,
Abteilung
Psychische Gesundheit

frans-hilft.de



suizidpraevention@stadt-frankfurt.de

Hilfreiche Gedanken

Schöne Erinnerungen | Inspirierende Zitate |
Positive Affirmationen

Noch mehr Platz für Hilfreiches ...



**MEINE
RESSOURCEN**

www.frans-hilft.de

Viele Gründe können dazu führen, dass wir Menschen in seelische Krisen geraten. In solchen Momenten ist es schwierig bis unmöglich, einen kühlen Kopf zu bewahren. Daher ist es sinnvoll, sich vorab und in entspannter Situation hilfreiche Gedanken zu machen und diese zu notieren. Dieser Flyer ist ein Werkzeug zur Krisenbewältigung und kann helfen, in schwierigen Zeiten den Überblick zu behalten und uns an das zu erinnern, was stärkt.

„Manchmal fühlt es sich an, als ob die Dunkelheit unaufhaltsam ist und man keinen Ausweg sieht. Aber selbst in den dunkelsten Momenten gibt es Hoffnung. Jeder Schritt, den man macht, jeder Atemzug, den man nimmt, ist ein Zeichen dafür, dass es noch Hoffnung gibt.“
Paulo Coelho

Bewältigungsstrategien

Techniken und Tätigkeiten, die mir in der Vergangenheit geholfen haben

Ressourcen

Personen oder professionelle Anlaufstellen, die mich in der Bewältigung einer Krise unterstützen können

Selbstfürsorge

Aktivitäten und Routinen, die mir gut tun und meine psychische Gesundheit stärken
