Mood
TrackMe

Persönlicher Notfallkoffer

Ich merke, dass es mir schlechter geht, wenn…

Strategien & Ablenkung

Bewätigungsstrategien

Vertrauenspersonen

Wege, mich selbst zu schützen

Weitere Ressourcen & Hilfen

Mood
TrackMe

Personal Emergency Kit

I know I'm triggered when…

Distraction Strategies

Coping Skills

Safe People I Can Reach Out To

Ways To Keep Myself Safe

Other Resources I Can Use