

Mein persönlicher Krisenplan

Jede Krise ist individuell und ebenso individuell sind die Dinge, die helfen können. Diese Krisen- und Notfallkarte unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Warnzeichen, hilfreiche Bewältigungsstrategien und wichtige Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner festzuhalten. Sie kann Ihnen helfen, in belastenden Situationen den Überblick zu behalten und anderen aufzuzeigen, was Ihnen wichtig ist und wie sie Sie unterstützen können. Am hilfreichsten ist die Karte, wenn Sie diese in einer stabilen Phase ausfüllen und regelmäßig aktualisieren.

Wenn es mir schlechter geht ...

Daran merke ich, dass sich eine Krise anbahnt:

- ☐ Ich schlafe schlechter.
- ☐ Ich ziehe mich zurück.
- ☐ Ich grüble ständig.
- ☐ Ich bin sehr angespannt oder gereizt.
- ☐ Ich vernachlässige mich.
- ☐ Ich nehme mehr Alkohol oder Medikamente als sonst.
- ☐ Ich rauche mehr Zigaretten als sonst.
- ☐ Ich habe weniger Freude an Dingen, die mir sonst guttun.
- ☐ Ich fühle mich hoffnungslos oder sehr verzweifelt.
- ☐ _____
- ☐ _____

Das hilft mir

- ☐ an die frische Luft gehen
- ☐ mich an eine vertraute Person wenden
- ☐ mich bewusst ablenken
- ☐ eine vertraute Routine entwickeln und beibehalten
- ☐ Musik hören
- ☐ Atem- oder Entspannungsübung
- ☐ _____
- ☐ _____

Medikamente (falls wichtig)

Wenn ich meine Krise alleine nicht mehr bewältigen kann.

- | | |
|--|----------------|
| ☐ vertraute Person kontaktieren | Telefon: _____ |
| ☐ Sozialpsychiatrischen Dienst kontaktieren | Telefon: _____ |
| ☐ Ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen | Telefon: _____ |
| ☐ Therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen | Telefon: _____ |
| ☐ Psychiatrische Notaufnahme | Telefon: _____ |
| ☐ Notruf 112 wählen | |
| ☐ ... | |
| ☐ ... | |

Das ist mir wichtig

Was hilft mir in einer Krise?

Was sollte vermieden werden?

Das möchte ich den Helfenden mitteilen

Sie müssen eine Krise nicht allein bewältigen. Wenn Sie merken, dass es Ihnen schlechter geht, holen Sie sich frühzeitig Unterstützung.

Meinen Krisenplan überprüfe ich regelmäßig und aktualisiere die Veränderungen. Datum für die nächste Überprüfung: _____.