



## Krisen- und Notfallplan

Der Krisen- und Notfallplan besteht aus mehreren, sich ergänzenden Teilen:

### **A Frühsymptome**

Wie erkenne ich rechtzeitig, dass ich in eine seelische Krise gerate, was kann ich vorbeugend tun

### **B Krisenplan**

Wie kann ich mir selbst helfen

### **C Notfallplan**

Wie kann ich mir Hilfe holen, wenn ich es alleine nicht mehr schaffe

### **D Behandlungsvereinbarung**

Wie kann ich durch vorherige Absprache meine Behandlung im Notfall positiv beeinflussen

## **A. Frühsymptome**

Erstellen Sie ihren persönlichen Krisen- und Notfallplan! Sie sollten den Krisen- und Notfallplan vorab und in entspannter Situation erstellen, da sie in Krisensituationen oft nicht klar denken und handeln können. Er sollte ständig überarbeitet werden, so dass er in der Krise fertig bereitliegt. Klären Sie mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner, Verwandten oder Freunden, wer und wie Sie in der Krise begleitet oder unterstützt werden können. Achten Sie auf Frühsymptome und handeln Sie rechtzeitig, z.B. Partnerin/Partner, Verwandte, Ärzte oder Therapeutin/Therapeut ansprechen. Frühsymptome können sein: Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Unruhe, Reizbarkeit und Irritierbarkeit. Regelmäßigen Austausch und gegenseitige Unterstützung können Ihnen auch Selbsthilfegruppen bieten. Den Notfallplan sollten Sie möglichst ständig griffbereit haben.

## **B. Krisenplan zur Selbsthilfe**

In einer seelischen Krise sind das Denken und Fühlen gestört – Gedanken drehen sich im Kreis, sind zerstreut, zu unklar oder funktionieren nach dem Alles-oder-Nichts-Prinzip – Gefühle sind nicht wahrnehmbar oder zu intensiv – Angst, Wut, Leere, Enttäuschung, Hoffnungslosigkeit, Trauer, Einsamkeit sind übermächtig. Daher ist es in Krisen wichtig, sich nicht mit Ihrem Innenleben zu beschäftigen, sondern die Außenwelt bewusster wahrzunehmen und nach Ihrem Krisenplan aktiv zu werden. Dadurch können Innen- und Außenwelt wieder in Balance kommen.



**Jenny Schichta**  
Find your Smile  
Psychologische Beratung



## **Krisenplan für zu Hause, nachts und unterwegs:**

Die hier aufgeführten Ideen wurden von Betroffenen zusammengestellt. Sie waren für viele Menschen hilfreich. Sie sollten die Liste auf jeden Fall mit Ihren individuell hilfreichen Maßnahmen ergänzen.

### **Ideen für schwere Krisensituationen**

- Notfallplan bereithalten
- Einfache Wahrnehmungsübungen zur Selbstregulation (Zählen von Gegenständen in der Wohnung, z.B. Bücher)
- Entspannungsübungen sind in schweren Krisensituationen oft nicht ratsam, weil sie die Innenbetrachtung und Anspannung eher verstärken. Vorschläge zur Krisenbewältigung
- Gespräche mit Freunden, Bekannten und Verwandten
- Heiße Dusche oder Wechseldusche (vorher Körper abbürsten, nachher eincremen, dadurch verstärkt sich die Körperwahrnehmung)
- Coolpack oder Wärmflasche
- „Rescue“-Tropfen (Notfalltropfen) einnehmen oder auf Schläfen und/oder Innenseite Handgelenk (Puls) einreiben
- Mit chinesischem Heilpflanzenöl die Schläfen einreiben
- Intensive Gerüche einsetzen, z.B. Kaffee, Gewürze, Duftöle
- Malen und schreiben
- Musik hören
- Singen, Musikinstrument spielen
- Leichte Hausarbeit (bügeln, aufräumen, abstauben)
- An die frische Luft gehen und Wohnung kräftig durchlüften
- Igelbälle drücken, Füße massieren
- Fahrrad fahren, joggen
- Spazieren oder Schwimmen gehen

### **Mein persönliches Krisenpaket für zu Hause und unterwegs – insbesondere nachts:**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



**Jenny Schichta**  
Find your Smile  
Psychologische Beratung



## C. Notfallplan

- Telefon-Nummern von Freunden und Verwandten, die Sie zum Arzt oder in die Klinik begleiten oder sonstige Unterstützung anbieten können
- Telefon-Nummer und Sprechzeiten Ihrer Ärztin / Ihres Arztes / Ihrer Ärzte müssen im Notfall auch ohne Termin behandelt werden! Deshalb ist es manchmal besser direkt hinzugehen
- Telefon-Nummer und Erreichbarkeit Ihrer Therapeutin / Ihres Therapeuten
- Weitere wichtige Telefonnummern und Hilfseinrichtungen folgen im nächsten Abschnitt

### Mein persönlicher Notfallplan:

Tragen Sie hier Ihre wichtigen Ansprechpartner und deren Erreichbarkeit ein.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## D. Behandlungsvereinbarung (z.B. bei Aufnahme im Krankenhaus)

Die Behandlungsvereinbarung soll im Vorfeld mit dem behandelnden Arzt / der behandelnden Ärztin und dem zuständigen Krankenhaus abgesprochen werden.

Im Akutfall sind diese Absprachen meist nicht mehr möglich.



**Jenny Schichta**  
Find your Smile  
Psychologische Beratung



**Folgende Personen sollen benachrichtigt werden:**

**Eine Behandlungsvereinbarung liegt mit folgender Klinik vor:**

**Im Krisenfall sind folgende Medikamente hilfreich:**

**Im Krisenfall hat sich folgendes Vorgehen als hilfreich erwiesen:**

**Spezielle Wünsche an die Krisenbehandlung:**

(Krisenplan.indd (deutsche-depressionshilfe.de))