



*Krisenplan
für
Angehörige*



Krisenplan - wozu?

Eine manische oder depressive Episode zu durchleiden ist nicht nur schlimm für den Betroffenen selbst, sondern insbesondere auch für die Angehörigen. Es ist immer empfehlenswert, einen Plan gemacht zu haben, um im Krisenfall darauf zugreifen zu können. Dieser Plan sollte im Dialog mit dem Patienten gemacht werden, unter Einbeziehung der Angehörigen, des Therapeuten, Arztes etc.

Das ganze sollte in einer normalen Phase gemacht werden, jenseits akuter extremer Gemütszustände und in ruhiger Atmosphäre.

Wichtig hierbei ist das Prinzip „Augenhöhe“ bleiben. Weder der Partner sollte das Gefühl bekommen, bevormundet zu werden, noch sollten die Angehörigen sich dazu verpflichtet fühlen, enorme Kontrolle auszuüben. Alles soll im Rahmen des Schutzes für den Partner geschehen.

Natürlich ist der Partner ein mündiger, selbst verantwortlicher Mensch. Zunächst ist es seine Aufgabe, sich selbst mit der Erkrankung auseinanderzusetzen und Wege zu finden, diese zu bewältigen. Natürlich ist man als Familienangehöriger oder enger Freund nicht für den Kranken verantwortlich, aber man kann ihn dabei unterstützen.

In akuten Krisen kann es allerdings vorkommen, dass man für eine Zeit lang einen Teil der Verantwortung übernehmen und z.B. in finanziellen Angelegenheiten versuchen muss, den Partner vor Schäden zu schützen.

In besonders schlimmen Phasen kann es vorkommen, dass man eine Zwangseinweisung anregen (muss oder sollte), um den Betroffenen vor Selbst- oder Fremdgefährdung zu schützen. Dabei fällt es natürlich schwer, auf „Augenhöhe“ zu bleiben - aber man sollte sich dabei bitte klarmachen, dass es sich hierbei um eine Ausnahmesituation handelt.

(Text auszugsweise aus DGBS - „Der Umgang miteinander“)



Die bekannten Frühwarnzeichen einer Hypomanie:

- erhöhte Kreativität
- Unruhe
- Musik wird laut aufgedreht, schneller gefahren
- viel mehr Aktivität, nicht mehr davon loskommen
- stärkere Kontaktbereitschaft
- mehr Interesse für Erotik und Sex
- man verliert den Bezug zu Geld, man wird freigeibiger
- Rededrang - lauter, schneller reden als sonst
- man hat das Gefühl, alles zu schaffen, was man sich vornimmt

Die bekannten Frühwarnzeichen einer Manie:

- aufgedrehte Stimmung
- man fängt vor übersprudelnden Ideen alles an und bringt nichts zu Ende.
- man springt mit den Gedanken und man ärgert sich, dass andere nicht mehr folgen können.
- der normale Tagesablauf wird nicht mehr eingehalten
- sehr kurze Schlafzyklen
- man ist beratungsresistent, wenn es um das eigene Fehlverhalten geht
- Größenwahn

Die bekannten Frühwarnzeichen einer Depression:

- keine Energie
- gedrückte Stimmung
- rasch ermüdbar, gesteigertes Ruhebedürfnis
- alles fällt schwer
- vieles ist auf einmal egal
- man fühlt eine unsichtbare Mauer zwischen sich und den anderen, die Beziehung wird egal
- vermehrtes Grübeln, sich Sorgen machen, kaum Selbstbewusstsein haben
- am liebsten würde man im Bett liegen bleiben
- die Kontaktbereitschaft lässt nach (telefonieren, sich mit dem Gegenüber unterhalten)
- man will nicht mehr rausgehen
- man will kaum mehr andere besuchen, treffen
- man vernachlässigt alltägliche Verpflichtungen
- man vernachlässigt sich selbst
- man ist entscheidungs-unwillig





Was ist die Konsequenz, wenn einige oder gar alle Punkte zutreffen sollten? - dies sollte dem kranken Menschen vorgelegt werden, was er in einer ruhigen Phase im gegenseitigem Einvernehmen bewilligt hat.

Dieses Dokument ist kein juristisch bindendes Dokument, sondern sollte eher den Zweck haben, bei Wiedervorlage bei dem Kranken seine Einsicht in ehemals getroffene Erklärungen zurückzurufen.

- Ich bin damit einverstanden, dass professionelle Hilfe kontaktiert wird.

(Unterschrift des Patienten)

- Zum Schutz meiner Finanzen bin ich bereit, in Akutphasen meine Kreditkarten einer Person meines Vertrauens zur sorgfältigen Aufbewahrung auszuhändigen.

Name der Vertrauensperson:

(Unterschrift des Patienten)

- Zum Eigenschutz oder zum Schutze Dritter oder um mich vor einem gesellschaftlichen Absturz zu bewahren, bin ich damit einverstanden, dass mich die Person meines Vertrauens in die Psychiatrie einweisen lässt. Dies ist kein Freischein, um mit meiner Freiheit herumzuspielen. Diese Einwilligung muss jährlich in einer wachen Phase erneuert werden!

Name der Vertrauensperson:

(Unterschrift des Patienten)

