

Krisenplan für Betroffene



„Wofür ist ein Krisenplan gut und wie erstelle ich ihn?“

Einen Krisenplan erstellt man in gesunden Zeiten zusammen mit Menschen, denen man vertraut. Darin wird festgelegt, was geschehen und veranlasst werden soll, falls es wieder zu einer Krise kommen sollte und man dann selbst vielleicht nicht mehr in der Lage ist, die richtigen Schritte einzuleiten.

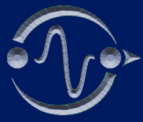
Wesentliche Punkte wären etwa:

- Die wichtigsten Frühwarnzeichen (auf der Folgeseite)
- Wer nimmt wann Kontakt zu dem behandelnden Arzt auf?
- Wer nimmt wann Kontakt zu welcher Klinik auf?
- Wer kümmert sich um die Krankmeldung beim Arbeitsplatz?
- Wer kümmert sich um die Dinge des Alltags und sorgt gegebenenfalls für Haustiere und Kinder?
- Wer verfügt über Konten und Kreditkarten im Falle einer Krise?

Für den letzten Punkt ist eine **Vorsorgevollmacht** sehr wichtig. Sie regelt, wer im Fall einer Krise für die Betroffene/den Betroffenen tätig werden darf. Falls man eine **Patientenverfügung** und/oder eine **Behandlungsvereinbarung** mit einer Klinik verfasst hat, sollte man diese zusammen mit dem Krisenplan dem/den Menschen des Vertrauens übergeben.

(Text auszugsweise aus DGBS - „Krisenplan Betroffene“)

<https://www.reguvis.de/betreuung/vorsorgevollmacht/formulare-und-muster.html>



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

