



## Krisenplan

- (Krisenpass vorhanden: ja  nein )  
(Patientenverfügung vorhanden: ja  nein )  
(Behandlungsvereinbarung vorhanden: ja  nein )

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Dieser Krisenplan wird zur Verfügung gestellt:

Vertrauensperson, Angehöriger: \_\_\_\_\_

Aktueller Nervenarzt: \_\_\_\_\_

Karl-Jaspers-Klinik: \_\_\_\_\_

Einrichtungen/Institutionen: \_\_\_\_\_

Sozialpsychiatrischer Dienst- & BvD-Landkreis Wesermarsch: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gesetzlicher Vertreter/Bevollmächtigter: \_\_\_\_\_

Sonstige: \_\_\_\_\_

Wichtige Kontaktpersonen, die in einer Krise benachrichtigt werden dürfen:

Vertrauensperson (Adresse & Telefonnummer):

---

---

---

---

Bevollmächtigte/gesetzliche Betreuer (Adresse & Telefonnummer):

---

---

---

---

Hausarzt/Facharzt (Adresse & Telefonnummer):

---

---

---

---

Krisenbegleitung durch (Adresse & Telefonnummer):

---

---

---

---

## Erste Symptome einer Krise (Frühwarnzeichen)

Viele Betroffene berichten, dass sie schon vor der eigentlichen Krise Veränderungen in ihrem Erleben, in ihrem Verhalten oder in ihrem Befinden bemerkt haben. Solche Abweichungen vom gewöhnlichen Empfinden können Warnsignale sein, die möglicherweise eine neue Krise ankündigen.

### **Mögliche Frühwarnzeichen wären:**

(Markieren Sie bitte die für Sie zutreffenden Frühwarnzeichen):

- Aufmerksamkeitsstörungen
- Konzentrationsprobleme
- Merkstörung
- Schwierigkeiten, sich zu erinnern
- nicht wissen, was man sagen soll
- verlangsamtes Denken
- Grübeln, über Probleme grübeln, die zuvor keine waren
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
- Reizbarkeit
- Psychomotorische Erregung
- Drohende Grundstimmung
- Gesteigerte Tonhöhe und Lautstärke
- Angst
- Druck auf der Brust
- Verspannungen
- Körperspannung
- Kopfschmerzen
- körperliches Unwohlsein
- Verzerrte Gesichtszüge
- Anzeichen eingeschränkter Selbstkontrolle
- Verkrampfte Hände
- Schwitzen
- Drohende Gesten
- Starrer Blick
- Abwesender Blick verringertes Selbstbewusstsein/Selbstwertgefühl
- Komische Gedanken
- Traurigkeit
- Gedanken daran, wie es wäre, nicht mehr zu leben
- keine Lust, sich mit Freunden zu treffen, sich zu unterhalten

- am Wochenende zu Hause bleiben, obwohl man sonst gern ausging
- Antriebslosigkeit
- Teilnahmslosigkeit
- verringerte Aktivität
- Gesteigerte Aktivität
- Geringe Körperdistanz
- Müdigkeit, Erschöpfung, Schlappeheit
- weniger oder leiser sprechen als zuvor
- Schlafstörung
- Schwierigkeiten, morgens aus dem Bett zu kommen
- weniger oder mehr Appetit als sonst
- weniger Lust auf Sexualität
- veränderte Trink- und Essgewohnheiten
- erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen
- innere Unruhe, Getrieben sein, Ungeduld
- auffallend schlechtere/weniger Leistung in Beruf, Studium, Schule
- Ihre Ausdauer und Motivation in Schule, Ausbildung oder Arbeit und bei Freizeitunternehmungen hat auffällig nachgelassen.
  - Sie achten weniger als früher auf Ihre persönlichen Bedürfnisse oder Ihre Gesundheit, Ernährung, Körperhygiene, Kleidung, Ordnung im persönlichen Wohnbereich
  - Sie sind häufig nervös, unruhig oder angespannt. Sie haben im Vergleich zu früher häufiger Streit und Diskussionen mit Angehörigen, Freunden oder anderen Personen.
  - Ihre Gedanken geraten in Ihrem Kopf manchmal durcheinander. Sie haben häufiger als früher den Eindruck, dass andere Sie hereinlegen, betrügen oder ausnutzen wollen.
  - Sie haben zunehmend den Eindruck, dass bestimmte Vorkommnisse im Alltag (z. B. Hinweise und Botschaften aus Ihrer Umwelt) mit Ihnen persönlich zu tun haben oder nur für Sie bestimmt sind.
  - Ihre gewohnte Umgebung kommt Ihnen manchmal unwirklich oder fremdartig vor (z.B. besonders eindrucksvoll, ergreifend, bedrohlich).
  - Sie nehmen Geräusche oder Farben in Ihrer Umwelt ungewohnt intensiv oder deutlich wahr.
  - Manchmal erscheinen Ihnen Dinge der Menschen äußerlich, z. B. in ihrer Form oder Größe, verändert.
  - Ihre Gedanken werden manchmal plötzlich von anderen Gedanken unterbrochen oder gestört.
  - Sie fühlen sich phasenweise ganz besonders beobachtet, verfolgt oder durch etwas bedroht.
  - Sie sehen, hören, schmecken oder riechen manchmal Dinge, die andere überhaupt nicht bemerken können.
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

Wenn die Frühwarnzeichen auftauchen ist folgendes zu tun:

Ich wende mich an dem behandelnden Arzt:

---

---

---

Informiere folgende Personen:

---

---

---

---

Lasse mich begleiten durch:

---

---

---

Hilfreich in Krisen (auch Medikamente) ist:

---

---

---

---

Nicht hilfreich in Krisen (auch Medikamente) ist:

---

---

---

Ich gehe ins Krankenhaus wenn:

---

---

---

Es muss folgendes wie folgt versorgt werden:

- Minderjährige Kinder \_\_\_\_\_
- Pflegebedürftige Angehörige \_\_\_\_\_
- Haustiere \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift