



Harburger Bündnis gegen Depression e.V.
Koordinatorin
G. Eder-Michaelis
c/o. Allgemeines Krankenhaus Harburg
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Tagesklinik für Ältere, Haus 5
Eißendorfer Pferdeweg 52
21075 Hamburg
Tel.: 040/181 886-2104
Fax: 040/181 886-3085
e-mail:
gudrun.eder-michaelis@ak-harburg.lbk-hh.de

Juni 2005

Sehr geehrte Damen,
sehr geehrte Herren,

bevor Sie die vorliegende Broschüre lesen und nutzen möchten wir noch einige Anmerkungen machen.

Der vorliegende Krisen- und Notfallplan unterscheidet eine Selbsthilfe- und eine Notfallphase der Krise.

Er zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie sie sich selbst helfen können, aber auch wann Hilfe von Dritten angebracht und notwendig ist.

Die Vorgaben sollen Sie ermuntern den Plan nach Ihren persönlichen Bedürfnissen zu ergänzen, zu ändern und/oder fortzuschreiben.

Der Krisen- und Notfallplan wurde von Mitgliedern einer Selbsthilfegruppe entwickelt, die von einer Depression oder anderen psychiatrischen Erkrankungen betroffen sind oder sich in einer seelischen Krise befinden.

Einige Anregungen sind aus dem diagnoseübergreifenden psychoedukativen Gruppenprogramm von M. Jensen und F.-M. Sadre Chirazi-Stark¹ adaptiert.

Besonders wichtig ist uns, darauf hinzuweisen, den Krisen- und Notfallplan nicht zum ersten Mal direkt vor oder während einer Krise zu nutzen, sondern vorab in entspannter Atmosphäre durchzulesen und mit ihren Partnern, Verwandten, Angehörigen, Freunden, Arzt und Therapeuten zu besprechen.

Insbesondere die Behandlungsvereinbarung muss vorab mit dem ambulanten und klinischen Behandler geklärt werden.

Wir hoffen auf diese Weise kann der Krisen- und Notfallplan Sie für Ihre Belange und Bedürfnisse kompetenter, sensibler und stärker machen.

Bei Interesse schicken Sie bitte einen frankierten, adressierten Rückumschlag an:

G.Eder-Michaelis
c/o.Allgemeines Krankenhaus Harburg
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Tagesklinik für Ältere, Haus 5
Eißendorfer Pferdeweg 52
21075 Hamburg
oder unter www.buendnis-depression.de

¹ Bäuml J., Pitschel-Walz G. Psychoedukation bei schizophrenen Erkrankungen.
Stuttgart: Schattauer 2003