Krisen- und Notfallplan für

.....

harburger bündnis gegen DEPRESSION

Hamburg, Mai 2005

Sehr geehrte Damen,
sehr geehrte Herren,

der Krisen- und Notfallplan soll eine strukturierte Hilfe für Menschen in seelischen Krisen sein.
Er basiert auf persönlichen Erfahrungen von Frau Conni G. und weiteren Betroffenen und wurde mit dem Harburger Bündnis gegen Depression e.V. in der vorliegenden Form überarbeitet.
Ihnen soll er Anregung sein, einen eigenen Plan entsprechend Ihrer persönlichen Erfahrungen zu entwickeln.

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

Krise

Selbsthilfe-Möglichkeiten

Krisenplan

z.B. Tagebuch schreiben
Routine fortsetzen
Gespräche mit anderen

Ich kann mir nicht mehr selbst helfen

Notfallplan

Hilfe holen

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.

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 Krisenpaket für zu Hause und unterwegs – insbesondere nachts:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

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
  Ärzte müssen im Notfall auch ohne Termin behandeln! Deshalb ist es manchmal besser direkt hinzugehen
- Telefon-Nummer und Erreichbarkeit
  Ihrer Therapeutin / Ihres Therapeuten
- Telefon-Nummer des ärztlichen Notdienstes
  in Hamburg 040 - 22 80 22
- Kinder-und Jugendtelefon 111 0 333
- Polizei 110
- zuständiger sozialpsychiatrischer Dienst, in der Regel von 8:00 – 16:00 Uhr erreichbar
- Telefonseelsorge:
  evangelisch 0800 - 111 0 111
  katholisch 0800 - 111 0 222
  Die Anrufe sind auch vom Handy kostenlos und anonym!
- Anschrift und Telefon-Nummer der zuständigen psychiatrischen Klinik
  Die Notaufnahme im Krankenhaus ist rund um die Uhr geöffnet
- Telefon-Nummer Taxi-Unternehmen
  Ständiges Bereithalten eines „Taxi-Portemonnaies“ mit der ca. benötigten Geldmenge

Mein persönlicher Notfallplan:

Tragen Die 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.

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:

Der Krisen- und Notfallplan wurde mit freundlicher Unterstützung des
Hamburger Selbsthilfegruppentopf und

bündnis gegen DEPRESSION

erstellt.

Weitere Informationen:
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. 040/18 18 86-21 04
Fax: 040/18 18 86-30 85
E-mail: gudrun.eder-michaelis@ak-harburg.lbk-hh.de
Oder
www.buendnis-depression.de
Auf dieser Homepage finden Sie den Krisen- und Notfallplan.