

MEIN KRISENPLAN



FRÜHWARNZEICHEN

- ▶ Um einem Rückfall gegensteuern zu können, ist es wichtig, die eigenen Frühwarnzeichen zu kennen
- ▶ Frühwarnzeichen sind z. B. Veränderungen der Stimmung, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Reizbarkeit

Meine typischen Frühwarnzeichen:



BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN / KRISENBEWÄLTIGUNG

- ▶ Beim Auftreten von Frühwarnzeichen kann es helfen, diesen aktiv mit Dingen und Tätigkeiten, die Ihnen gut tun, zu begegnen
- ▶ Um nicht lange überlegen zu müssen, kann eine Liste mit persönlichen Strategien helfen. Stellen Sie sich die Fragen: Welche Aktivitäten helfen mir? Was tut mir gut?

Meine persönlichen Strategien:



NOTFALLNUMMERN

- ▶ Notruf: **112**
- ▶ Telefonseelsorge: **0800 111 0-111** oder **-222**
- ▶ Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst: **116 117**
- ▶ Kinder-und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer): **0800 111 0 333** und **116 111**

MEIN KRISENPLAN



NOTFALLKONTAKTE

- ▶ Bleiben Sie mit Ihrer Situation nicht allein. Notieren Sie sich für den Notfall alle wichtigen Kontaktpersonen und Telefonnummern
- ▶ Notieren Sie sich auch die Kontakte Ihrer Therapeuten und zuständigen Kliniken

Vertrauensperson(en), die Sie bzw. jemand für Sie im Notfall kontaktieren kann?

Name

Telefon

Adresse

Hausarzt/-ärztin:

Name

Telefon

Adresse

Psychiater/-in:

Name

Telefon

Adresse

Psychotherapeut/-in:

Name

Telefon

Adresse

Weitere Kontakte: (z. B. zuständige psychiatrische Klinik, Taxi-Unternehmen u. ä.)