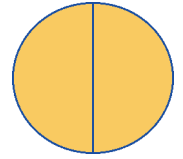


# Krisenbroschüre

---

---



**Erstellt von**

**Dipl.-Psych. Maren Jensen**

**Asklepios Westklinikum Hamburg**

**Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie**

**Psychiatrische Institutsambulanz**

**Suurheid 20**

**22559 Hamburg**

**Tel. 040 81912840**

**E-Mail: [m.jensen@asklepios.com](mailto:m.jensen@asklepios.com)**

**© Psychiatrie-Verlag 2014**

## Dieses Heft gehört:

Name: .....

Straße: .....

Ort: .....

Telefon: .....

Mobil: .....

### Im Krisenfall sollen folgende Personen und / oder Einrichtungen benachrichtigt werden, z. B. Angehörige, Fallmanager oder andere Bezugspersonen:

Name, Adresse, Telefonnummer:

.....

.....

.....

### Eine Behandlungsvereinbarung liegt folgender Klinik vor:

Name, Adresse, Telefonnummer:

.....

.....

.....

### Eine Patientenverfügung ist hinterlegt bei:

Institution, Name, Adresse, Telefon:

.....

.....

.....

## G. Behandlungshinweise

**Meine aktuelle Medikation:**

**Medikamente und Dosierung**

|

|

|

**Datum:** .....

**verordnender Arzt** .....

(Stempel, Unterschrift und Telefonnummer)

.....

**Meine aktuelle Medikation:**

**Medikamente und Dosierung**

|

|

|

**Datum:** .....

**verordnender Arzt** .....

(Stempel, Unterschrift und Telefonnummer)

.....

**Meine Notfallmedikation (Dosierung, verordnet durch folgenden Arzt):**

|

**Datum:** .....

**verordnender Arzt** .....

(Stempel, Unterschrift und Telefonnummer)

|

**Im Krisenfall sind bei mir folgende Medikamente erfahrungsgemäß hilfreich:**

|

**Schlechte Erfahrungen habe ich bisher mit folgenden Medikamenten gemacht:**

|

**Durch meine Unterschrift bestätige ich die oben genannten Erfahrungen (vom Arzt auszufüllen):**

|

**Weitere wichtige Informationen:** (Allergien, weitere Erkrankungen, letzter Krankenhausaufenthalt etc.)

|

**Meine Wünsche an die Behandlung:**

|

Unterschrift der Patientin / des Patienten, für die / den diese Behandlungshinweise gelten:

|

## F. Krisenplan

Ihr Krisenplan sollte die wichtigsten Telefonnummern und Adressen enthalten, die Sie in einer schweren Krise benötigen:

Name	Telefonnummer, Adresse
<b>1. Psychiatrisches Krankenhaus</b> Im psychiatrischen Krankenhaus / in der psychiatrischen Fachabteilung eines Krankenhauses ist immer ein Psychiater erreichbar, auch nachts. Dort kann Ihnen also zeitnah geholfen werden.	
<b>2. Taxi</b> Manchmal sollte man sich sofort in ein Krankenhaus begeben. Haben Sie immer so viel Geld im Portemonnaie, dass Sie sich ein Taxi dorthin bestellen können.	
<b>3. Vertrauenspersonen</b> Als Vertrauenspersonen kommen Familienangehörige, Freunde, gesetzliche Betreuer oder gegebenenfalls Mitarbeiter Ihrer Wohneinrichtung infrage.	
<b>4. Psychiater / -in</b>	
<b>5. Institutsambulanz</b>	
<b>6. Psychotherapeut / -in</b>	
<b>7. Andere Betreuungspersonen, Krisendienst</b>	

### Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

wer schon einmal eine tiefe seelische Krise erlebt hat, weiß, wie schwierig es sein kann, sich in einer überfordernden Lebenssituation selbst zu helfen oder sich Hilfe zu holen.

Diese Krisenbroschüre soll Sie dabei unterstützen. Sie enthält einen »Notfallkoffer« und einen Krisenplan zur Selbsthilfe sowie Behandlungshinweise für Ihre Ärztinnen und Therapeuten, damit diese Sie entsprechend Ihren Wünschen und Erfahrungen möglichst gut betreuen können, auch in einer Phase, in der Sie sich selbst nicht gut vertreten können, z. B. aufgrund einer Krise.

Der Notfallkoffer »Selbsthilfe in Krisen«\* wurde im Wesentlichen von einigen Patientinnen und Patienten einer Hamburger Klinik nach dem Konzept des Anspannungsregulationstrainings der Verfasserin zusammengestellt, deren Anliegen es war, Mitpatienten ihre Tipps zur Selbsthilfe zur Verfügung zu stellen.

Der Krisenplan wurde aus zahlreichen Vorschlägen der Kolleginnen und Kollegen entwickelt, die an psychoedukativen Gruppenkonzepten arbeiten.

Die Behandlungshinweise wurden in Anlehnung an den Mitte der 1990er Jahre erstellten Krisenpass der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) Hamburg-Eilbek entwickelt.

Ich danke meinen Patienten und meinen Kollegen an dieser Stelle für ihre Anregungen und hoffe, dass dieses Heft vielen Menschen helfen wird, seelische Krisen besser zu bewältigen.

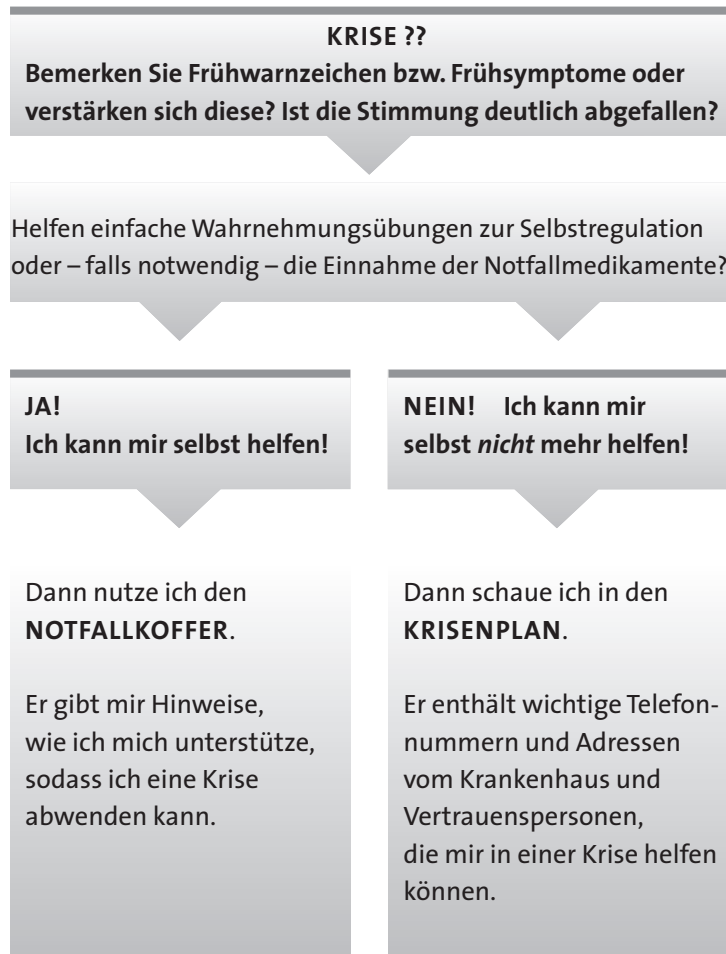
*Dipl.-Psych. Maren Jensen  
Hamburg, im August 2014*

### Dieses Heft ist in folgende Abschnitte unterteilt:

- A. Entscheidungshilfe: Notfallkoffer oder Krisenplan?
- B. Anzeichen einer Krise & Bewährte Bewältigungsstrategien bei ersten Krisenanzeichen
- C. Meine bisherigen ersten Anzeichen einer Krise & Meine bislang erfolgreichen Bewältigungsstrategien bei den ersten Anzeichen einer sich anbahnenden Krise
- D. Notfallkoffer: Selbsthilfe in Krisen
- E. Aktivitäten, die mir bislang in Krisen geholfen haben
- F. Krisenplan
- G. Behandlungshinweise

\* modifiziert nach JENSEN, M.; SADRE CHIRAZI-STARK, F.-M. (2008): Diagnosenübergreifende psychoedukative Gruppen. In: BÄUML, J.; PITTSCHEL-WALZ, G. (Hg.): Psychoedukation bei schizophrenen Erkrankungen. 2. Aufl., Stuttgart, New York: Schattauer, S. 163–175.

# A. Entscheidungshilfe: Notfallkoffer oder Krisenplan?



## »Notfallkoffer« für zu Hause und unterwegs

**Beachte:** Zur Prävention die Wohnung als möglichen Zufluchtsort gemütlich gestalten!

1. **Ideen für schwere Krisensituationen**
  - Menschen, Dinge beobachten (z. B. Brillenträger, vorbeifahrende Autos zählen)
  - Wasser ins Gesicht klatschen
  - Krisenplan bereithalten
2. **Ideen für mittlere Krisensituationen (bzw. nach 1.)**
  - an etwas Schönes denken (z. B. an frühere Reisen)
  - Stück Schokolade/Bonbon essen
  - Handschmeichler fühlen
  - »Anker« zur Erinnerung an eine positive Situation nutzen (Fotos, Talisman)
  - Akupressur
  - in ein Geschäft gehen und
    - neue Kleider anprobieren
    - neue Kosmetik/Parfüm ausprobieren
    - in CDs stöbern bzw. anhören
  - Fahrrad fahren (eigenes oder z. B. bei Stadtrad leihen)
  - in die Sauna/Dampfbad gehen
  - in einer Bibliothek (Bücherhalle) stöbern
  - spazieren gehen, wandern, joggen
  - ins Kino gehen
  - in Museum/ Ausstellung/Zoo gehen
  - in die Kirche gehen
  - Essen gehen
  - zu einer Sportveranstaltung gehen
  - Stadtbummel (sich dafür schön machen, gut anziehen und schminken)
  - fotografieren
  - in einen Schönheitssalon gehen

## E. Aktivitäten, die mir bislang in Krisen geholfen haben:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## D. Notfallkoffer: Selbsthilfe in Krisen

Von den vier psychologischen Ebenen: Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Verhalten sind in einer Krise »Denken« (die Gedanken drehen sich im Kreis oder sind zerstreut) und »Fühlen« (Angst, Trauert etc.) zu stark ausgeprägt. »Wahrnehmen« – gerichtet auf die Umwelt – und »Verhalten« sind zu schwach ausgeprägt. Das heißt, in Krisen ist es wichtig, sich nicht mit dem eigenen Innenerleben zu beschäftigen, sondern sich auf die Außenwelt zu konzentrieren und Wahrnehmen und Verhalten zu verstärken. Dadurch kommt das Innen- und Außenerleben wieder in Balance und das psychologische Gleichgewicht wird wiederhergestellt. Entspannungsübungen sind in schweren Krisensituationen nicht ratsam, da sie die Innenbetrachtung und die Anspannung verstärken können.

### »Notfallkoffer« für zu Hause: tagsüber und insbesondere auch nachts

#### 1. Ideen für schwere Krisensituationen

- einfache Wahrnehmungsübungen zur Selbstregulation (Zählen von Gegenständen in der Wohnung, z. B. von Büchern)
- Falls es notwendig sein sollte und mit dem Arzt abgesprochen wurde, nehmen Sie Ihre Notfallmedikation ein.
- Krisenplan bereithalten

#### 2. Ideen für mittlere Krisensituationen (bzw. nach 1.)

einfache Verhaltensübungen, etwa:

- an die frische Luft gehen (zumindest auf den Balkon oder kurz vor die Tür) und die Wohnung kräftig durchlüften
- heiße Dusche oder Wechseldusche (vorher Körper abbürsten, nachher eincremen, dadurch verstärkt sich die Körperwahrnehmung)
- mit chinesischem Heilpflanzenöl die Schläfen einreiben
- leichte Hausarbeit (bügeln, aufräumen, abstauben), Gartenarbeit
- am Auto, am Fahrrad, am Haus herumbasteln
- alte Dinge reparieren
- in der Wohnung stöbern (Bücher, Fotoalben)
- Handarbeit (nähen, stricken), malen, spielen, tanzen
- laut singen, Musikinstrument spielen
- im Internet surfen (leichte Kost)

#### 3. Ideen bei Erstanzeichen einer Krisensituation (bzw. nach 2.)

- heißes Bad nehmen, warmes Fußbad
- mit Wärmflasche/Kuscheltier ins Bett gehen, auf dem Sofa ausruhen
- Video schauen (leichte Kost: Lorient, W. Disney, Dick und Doof usw.)
- lesen (leichte Kost: schöne Gedichte, einfache Kurzgeschichten, Comics usw.)
- Tee trinken, Meditationsmusik hören (Wellenrauschen, Vögelgezwitscher)
- telefonieren (Freunde, Familie), Kreuzworträtsel lösen
- sich massieren lassen, Entspannungsübungen
- früh ins Bett gehen, für ausreichend Schlaf sorgen (Bett frisch beziehen!)

## B. Anzeichen einer Krise

Tiefere seelische Krisen kündigen sich häufig durch sogenannte Frühwarnzeichen bzw. Frühsymptome an. Dabei sind die ersten Anzeichen einer Krise von Person zu Person verschieden und es gibt auch Unterschiede bei den einzelnen psychischen Erkrankungen. Frühwarnzeichen und Frühsymptome sollten Sie stets ernst nehmen, da sie (insbesondere bei Psychosen) eine erneute Krankheitsphase ankündigen können. Im Folgenden sind die häufigsten Frühwarnzeichen und Frühsymptome, die von Betroffenen mit unterschiedlichen Diagnosen genannt wurden, für Sie zusammengestellt.

Daraus können Sie sich Ihre individuelle Frühwarnzeichen- bzw. Frühsymptomliste mit Ihren eigenen Ergänzungen erstellen. Den häufigsten genannten Frühwarnzeichen und Frühsymptomen wurden hilfreiche Bewältigungsstrategien gegenübergestellt. Auch diese sollen Ihnen als Anregungen dienen, eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln und in diesem Heft festzuhalten.

### Häufig genannte Frühwarnzeichen und Frühsymptome

- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Gedankenkreisen, Grübeln
- vermehrte Selbstzweifel
- sozialer Rückzug
- Leistungsabfall
- Störungen des Antriebs (entweder Antriebsmangel oder Überaktivität)
- ständig mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigt sein
- Nervosität (ständig angespannt sein, innere Unruhe)
- Gereiztheit
- Geräuschempfindlichkeit
- Schlafstörungen (Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Schlaflosigkeit oder übermäßiges Schlafbedürfnis)
- Morgentief
- Änderung der Essgewohnheiten (mehr oder auch weniger essen als sonst)
- Schmerzen, Zunahme körperlicher Beschwerden
- Stimmungsschwankungen (Abfall der Stimmung oder Hochstimmung)
- extrem starke Gefühle (Angst, Wut, Trauer)
- Neigung, zu weinen (stärker als sonst)
- Angst, andere oder sich selbst zu verletzen
- stark vermehrtes oder verringertes Kommunikationsbedürfnis
- vermehrtes Trinken von Alkohol, Drogenkonsum
- sich von jemandem kontrolliert wähnen
- übermäßiges Misstrauen
- Stimmen hören oder andere Halluzinationen von kurzer Dauer
- unregelmäßige Medikamenteneinnahme
- Vernachlässigung der äußeren Erscheinung
- Vernachlässigung der Körperhygiene

## Bewährte Bewältigungsstrategien bei ersten Krisenanzeichen

Die hier vorgeschlagenen Bewältigungsstrategien dienen der Reduktion erster Anzeichen einer Krise und somit der Normalisierung des psychischen Erlebens:

- **bei Nervosität und innerer Unruhe:**  
2 x 30 Minuten täglich spazieren gehen
- **bei Antriebslosigkeit:**  
Wie im Notfallkoffer unter D. vorgeschlagen, aktivierende Tätigkeiten wie spazieren gehen, leichte Hausarbeit, telefonieren etc.
- **bei Überaktivität:**  
Tun Sie immer nur eine Sache zur selben Zeit. Beginnen Sie erst eine neue Tätigkeit, wenn die letzte abgeschlossen ist. Achten Sie darauf, Pausen zu machen, und kommen Sie immer wieder zur Ruhe!
- **bei Schlafstörungen:**  
Regulierung der Schlafgewohnheiten. Halten Sie den Tag-Nacht-Rhythmus ein.
- **bei übermäßigem Misstrauen, kurzzeitigem Stimmenhören oder anderen Frühsymptomen einer Psychose:**  
Reduzieren Sie emotionale Belastungen und komplexe Außenreize, z.B.: Meiden Sie Streit, treffen Sie sich nur mit einer Person zur selben Zeit, gehen Sie nicht in Einkaufszentren, stellen Sie das Radio aus.
- **bei Grübeln:**  
Lenken Sie sich ab (telefonieren, etwas unternehmen).
- **bei Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen:**  
Achten Sie im Gespräch auf das, was andere Ihnen mitteilen möchten (aktives Zuhören).
- **bei extrem starken Gefühlen:**  
Lassen Sie einige Zeit vergehen, bevor Sie handeln (cool down).
- **bei Anspannung und innerer Unruhe:**  
Machen Sie Entspannungsübungen oder – wenn Sie mit dem Konzept vertraut sind – Übungen aus dem Anspannungsregulationstraining.
- **falls Frühwarnzeichen oder Frühsymptome zunehmen oder die Stimmung weiter stark abfällt:**  
Wenden Sie sich an eine Vertrauensperson (Arzt/Therapeut/Bezugsperson).

### Und hier noch einige Tipps zur Unterstützung Ihrer Gesundheit:

- Achten Sie auf regelmäßiges Essen (3 Hauptmahlzeiten, 2 Zwischenmahlzeiten, nicht mehr als 4 Stunden zwischen zwei Mahlzeiten, 2 Liter täglich trinken).
- Achten Sie auf körperliche Sauberkeit, saubere Kleidung und ein sauberes Bett.
- Gehen Sie regelmäßig an die frische Luft!
- Vermeiden Sie Alkohol und Drogen!!
- Stellen Sie sich Ihre Medikamente vorher für einen Tag (bzw. eine Woche) zusammen (Dosette) und stellen Sie sie an einen Ort, an dem Sie sie sehen.

## C. Meine bisherigen ersten Anzeichen einer Krise (Frühwarnzeichen / Frühsymptome)

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Meine bislang erfolgreichen Bewältigungsstrategien bei den ersten Anzeichen einer sich anbahnenden Krise (Frühwarnzeichen / Frühsymptome)

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**Achtung: Sollten trotz Ihrer unternommenen Bemühungen die Krisenanzeichen über längere Zeit bestehen und sollten Sie an einer Psychose erkrankt sein oder in einer tiefen depressiven Stimmung verbleiben, sodass Sie keinen neuen Lebensmut fassen können, wenden Sie sich unbedingt an eine Person oder Einrichtung, die in Ihrem Krisenplan aufgeführt ist.**