



psychose.de

## Hilfen für den Alltag

# MEIN KRISENPLAN UND KRISENPASS

Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Vorgehensweise bei möglichen zukünftigen Krisen zu planen. Bitte drucken Sie dieses Dokument aus. Füllen Sie zusammen mit Ihrem Arzt oder Therapeuten den folgenden Krisenplan aus. Tragen Sie ein, wer Ihnen in möglichen Krisen hilft und welche Notfallmedikamente Sie einnehmen können. Getrennt für Psychose- und Bipolarbetroffene finden Sie nachfolgend alle wichtigen Frühwarnzeichen, die Sie in Ihre persönliche Liste einfügen können.

### 1. Therapeuten/Arzt/Station/Notfallteam kontaktieren

Therapeut

Name \_\_\_\_\_

Festnetz oder Handy \_\_\_\_\_

Arzt

Name \_\_\_\_\_

Festnetz oder Handy \_\_\_\_\_

Station

Name \_\_\_\_\_

Festnetz oder Handy \_\_\_\_\_

Notfallteam

Name \_\_\_\_\_

Festnetz oder Handy \_\_\_\_\_

### 2. Familie/Freunde kontaktieren oder informieren

Familie

Name \_\_\_\_\_

Festnetz oder Handy \_\_\_\_\_

Freunde

Name \_\_\_\_\_

Festnetz oder Handy \_\_\_\_\_

### 3. Notfallmedikation einnehmen (bitte mit Arzt besprechen)

Medikament \_\_\_\_\_

Dosierung \_\_\_\_\_

Medikament \_\_\_\_\_

Dosierung \_\_\_\_\_

Medikament \_\_\_\_\_

Dosierung \_\_\_\_\_

Besprechen Sie diesen Fragebogen mit Ihrem Therapeuten.



psychose.de

## Hilfen für den Alltag

# DIE WICHTIGSTEN FRÜHWARNZEICHEN FÜR PSYCHOSEBETROFFENE

Lesen Sie die nachfolgenden Frühwarnzeichen einer erneuten psychotischen Phase genau durch. Drucken Sie diese Seite aus und übernehmen Sie Ihre Frühwarnzeichen eines Rückfalls in die Liste. Besprechen Sie dieses Formular mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

### Veränderungen der Stimmung

- Launenhaftigkeit
- Gereiztheit
- Depression
- Übermäßige Angst

### Veränderungen des körperlichen Wohlbefindens

- Müdigkeit
- Schlafstörungen (langes Schlafen oder Schlafverzicht)
- Appetitlosigkeit
- Gewichtsabnahme
- Schweißausbrüche

### Veränderungen des Verhaltens

- Grundloses Lachen
- Häufiges Telefonieren
- Briefe schreiben an Menschen, denen man sonst nie schreibt
- Vermeiden von sozialen Kontakten
- Irrationale und absonderliche Äußerungen
- exzessives Musikhören
- Langes Starren
- Grübeln
- Häufiges Ausgehen
- Abkehr vom üblichen Tagesrhythmus
- Mangelhafte Körperhygiene
- Bizzares Verhalten
- Gringere Belastbarkeit

### Veränderungen psychotischer Symptome

- Stimmenhören
- Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen/Licht
- Äußerung merkwürdiger Ansichten

### Frühwarnzeichen eines Rückfalls

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Besprechen Sie dieses Formular mit Ihrem Therapeuten.