



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.