

## 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 \_\_\_\_\_

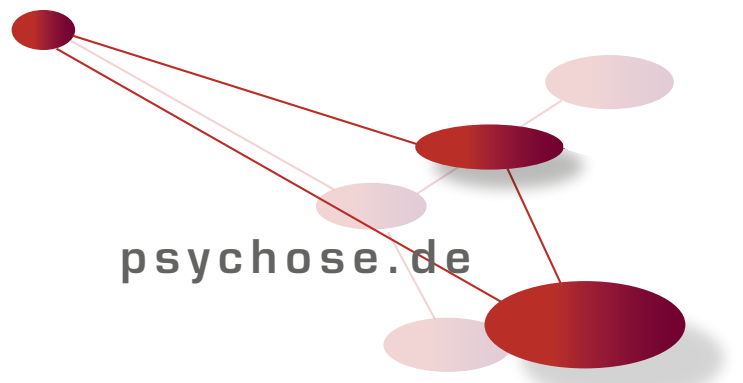
Medikament \_\_\_\_\_

Dosierung \_\_\_\_\_

Medikament \_\_\_\_\_

Dosierung \_\_\_\_\_

Besprechen Sie diesen Fragebogen mit Ihrem Therapeuten.



## Hilfen für den Alltag

# DIE WICHTIGSTEN FRÜHWARNZEICHEN FÜR BIPOLARBETROFFENE

Lesen Sie die nachfolgenden Frühwarnzeichen einer erneuten manischen oder depressiven 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.

- Hochstimmung, Euphorie
- Neue Ideen, Gedankenrasen
- Verstärktes Redebedürfnis
- Vermehrte Aktivität und Energie
- Veränderte Wahrnehmung (Geräuschempfindlichkeit, schärfere Wahrnehmung, Gefühl, in einer anderen Welt zu sein)
- Erhöhte Kreativität
- Vermindertes Schlafbedürfnis
- Stärkere Kontaktbereitschaft
- Gefühl, wichtig zu sein oder im Mittelpunkt des Interesses zu stehen
- Vermehrter Alkohol-/ Drogenkonsum
- Gesteigertes Selbstvertrauen, Gefühl, alles zu schaffen, was man sich vornimmt
- Reizbarkeit, Angespanntheit, Ungeduld
- Gesteigertes sexuelles Interesse
- Vermehrtes Geldausgeben
- Konzentrationsschwierigkeiten, Ablenkbarkeit
- Ruhelosigkeit, Unruhe
- Mehr Streitigkeiten als sonst
- Alltäglicher Tagesablauf wird nicht eingehalten

### Frühwarnzeichen für eine erneute manische Phase

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

- Müdigkeit, Erschöpfungsgefühl, Energielosigkeit
- Gedrückte Stimmung, Niedergeschlagenheit
- Gesteigertes Ruhebedürfnis
- Vermindertes Selbstvertrauen, Selbstzweifel
- Vermehrtes Grübeln und sich Sorgen machen
- Interessenlosigkeit, Lustlosigkeit
- Ein- oder Durchschlafstörungen
- Vernachlässigung alltäglicher Verpflichtungen
- Konzentrationsschwierigkeiten (Denken fällt schwer)
- Vermindertes sexuelles Interesse
- Ängstlichkeit, Nervosität
- Verringerte Belastbarkeit, Abnahme des Leistungsvermögens
- Alles auf sich beziehen, das Gefühl haben, dass andere schlecht über einen reden
- Veränderungen im alltäglichen Tagesablauf
- Körperliches Unwohlsein
- Vermehrter Alkoholkonsum
- Anspannung, Unruhe
- Reizbarkeit

### Frühwarnzeichen für eine erneute depressive Phase

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

Besprechen Sie dieses Formular mit Ihrem Therapeuten.