

Strategieplan zur Krisenbewältigung

Name:

Bezugspflegeperson:

Erstellt am:

(Bitte im Vorfeld Exitstrategien für dieses Gespräch mit Pat. erarbeiten!)

Beschreibung der Krise

Welche Erfahrungen gibt es bei Ihnen aus vergangenen Krisen? (Gefühle, Gedanken, (Nicht) Handlungen kennt die PatientInn von sich? Was ist von außen wahrnehmbar?

Welche Frühwarnzeichen gibt es? Trigger? (Gefühle, Gedanken usw.)

- Triggersituation

- Gefühle

- Verhalten

- Reaktion

- Gedanken

Was ist von außen wahrnehmbar von anderen Personen?

- Gefühle

- Verhalten

- Reaktion

Wer bemerkt Frühwarnzeichen neben der Klientin als erstes?
(nur wenn vorhanden)

Erstellt am:	Freigegeben am:	Freigegeben von:	Version: 2.3.3.	Seite
14.10.2020 - Be			1 - 2020	Seite 1 von 4

Hintergründe

Hauptsymptomatik:

Depression Manie psychotisch Angst/Panik

Selbst- oder Fremdgefährdung und selbstverletzendes Verhalten Sonstiges

Womit wurden schlechte Erfahrungen gemacht? Welchen Ausgang nahmen die Krisen?

Wie kann der/die PatientInn die Entstehung einer Krise vermeiden?

Konkrete Unterstützungswünsche im Krisenfall: Was war in der Vergangenheit im Krisenfall hilfreich?

Was ist schädlich?

Gab es Suizidversuche in der Vergangenheit? (wie viele? Wie? Was genau passierte vorher?)

Überlegung einen NON Suizidvertrag zu erarbeiten?!

Vertrauenspersonen

Wer sind die Vertrauenspersonen an, die sich gewendet werden kann?

Name	Telefon	Rolle (Schwester, Betreuer...)	Funktion (Was kann die Person machen?)
------	---------	--------------------------------	--

Arztkontakt erwünscht? Zu wem? Tel. Nr.

Wer oder Was ist nicht gut für mich? Soll jmd. nicht einbezogen werden?

Erstellt am: 14.10.2020 - Be	Freigegeben am:	Freigegeben von:	Version: 2.3.3. 1 - 2020	Seite Seite 2 von 4
---------------------------------	-----------------	------------------	-----------------------------	------------------------

Wer mobilisiert das persönliche Netzwerk?

Wie ist/wird diese Vereinbarung mit dem persönlichen Netzwerk des Klienten abgestimmt?

Medikamente

Gibt es Medikamente für den Krisenfall? (bei Bedarf?)

Womit wurden schlechte Erfahrungen gemacht?

Vorbeugung

Welche Vorbeugemaßnahmen sind bekannt?

Was hilft nicht als Vorbeugemaßnahme?

Wie können Klinikaufenthalte vermieden werden?

**Welche Lebensinhalte (Ressourcen/Interessen) stehen in krisenfreien Zeiten im Mittelpunkt?
(Welche Ideen hat der/die PatientInn, was ihr/ihm Spaß machen, Entspannung bringen?)**

Erstellt am:	Freigegeben am:	Freigegeben von:	Version: 2.3.3.	Seite
14.10.2020 - Be			1 - 2020	Seite 3 von 4

Konkrete Unterstützungswünsche im Krisenfall: Was war in der Vergangenheit hilfreich?

Was ist gut für mich:

- Gespräche mit Freunden, Bekannten und Verwandten (mündlich oder telefonisch)
- Heiße Dusche oder Wechseldusche (vorher Körper abbürsten, nachher eincremen, dadurch verstärkt sich die Körperwahrnehmung)
- Mit chinesischem Heilpflanzenöl die Schläfen einreiben
- Malen und schreiben
- Musik hören
- Singen, Musikinstrument spielen
- Leichte Hausarbeit (bügeln, aufräumen, abstauben)
- An die frische Luft gehen und Wohnung kräftig durchlüften
- Fahrrad fahren, joggen
- Spazieren oder Schwimmen gehen
- Schokolade essen
-
- Eigene Wünsche

Skills

- Igelbälle drücken, Füße massieren
- Coolpack oder Wärmflasche
- Intensive Gerüche einsetzen, z.B. Kaffee, Gewürze, Duftöle
- getrocknete Chilischoten
- Chiliweingummis
- Vitamin- oder Brausetabletten in den Mund nehmen
- Kaugummis (mit intensivem Pfefferminzgeschmack z.B.)
- Japanisches Heilpflanzenöl, zum Riechen (gibt es sehr günstig in Drogeriemärkten)
- Ammoniak Lavendel Ampullen, zum zufächeln (siehe Abbildung)
- Gummi für's Handgelenk
- Bonbons mit intensivem Pfefferminzgeschmack (z.B. Fischermen Friends)
- Coolpack auf den Arm legen
- Kaltes Wasser über die Unterarme laufen lassen
- Extra scharfer Senf (zum Essen oder Riechen)
- Wasabipaste essen (grüner Meerrettich für Sushi - sehr scharf)
- Igelball (gibt es in unterschiedlichen Härten - auch in Apotheken oder Drogeriemärkten)
- Deine Pro- und Contra-Liste

Erstellt am:	Freigegeben am:	Freigegeben von:	Version: 2.3.3.	Seite
14.10.2020 - Be			1 - 2020	Seite 4 von 4