

Krisenplan bei Depression, Manie oder Suizidgedanken

Persönlicher Notfallplan zum Ausfüllen – bitte in ruhigen Zeiten erstellen.

1. Meine Frühwarnzeichen

Woran merke ich, dass sich eine Krise anbahnt?

Beispiele: z. B. Schlafprobleme, Rückzug, Grübeln, Gereiztheit, starke Unruhe, Gedanken wie „Ich schaffe das nicht“, übermäßige Energie (Manie)

2. Was mir sofort hilft

Was kann ich konkret tun, wenn es mir schlechter geht?

Beispiele: z. B. rausgehen, duschen, jemanden anrufen, Musik hören, atmen, Struktur schaffen, Handy weglegen

3. Menschen, die ich kontaktieren kann

Wer hilft mir konkret in schwierigen Momenten?

Beispiele: Name, Telefonnummer, Beziehung (Freund, Familie, Therapeut)

--

4. Professionelle Hilfe

Wichtige Kontakte für den Notfall:

Beispiele: Hausarzt, Psychotherapeut, Krisenintervention 142, Notruf 144 / 112

5. Was ich vermeiden sollte

Was verschlechtert meine Situation?

Beispiele: z. B. Alkohol, Rückzug, Social Media, Grübeln, Schlafmangel, impulsive Entscheidungen

6. Gründe, weiterzumachen

Was gibt meinem Leben Bedeutung oder Halt?

Beispiele: z. B. Kinder, Partner, Freundschaften, Ziele, Werte, kleine Dinge

7. Mein persönlicher Notfall-Satz

Ein Satz, den ich mir in Krisen sage:

Beispiele: z. B. „Es geht vorbei“, „Ich brauche jetzt Hilfe“, „Ich muss das nicht alleine schaffen“

WICHTIG: Bei akuter Selbstgefährdung sofort 144 oder 112 anrufen.