

# Mein Krisenplan

Der **Krisenplan** ist eine strukturierte **Hilfe für junge Menschen**, die an einer Depression erkrankt sind.

Er soll Dir helfen, Deinen eigenen Plan für seelische Krisen zu entwickeln – damit Du dann aktiv werden kannst, wenn sich eine depressive Phase ankündigt.

Erstelle Deinen **persönlichen Krisenplan** unbedingt **bevor** Du in eine Krise gerätst. Denn in einer Krisensituation fällt es schwer, klar zu denken oder zu handeln. Also nimm Dir **Zeit und Ruhe** für Deinen Plan.

Der Krisenplan besteht aus:

## **Frühwarnzeichen**

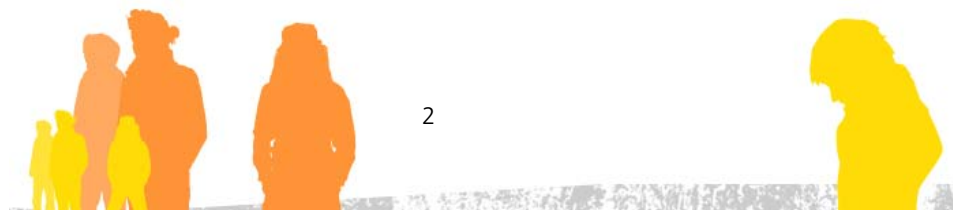
Wie erkenne ich rechtzeitig, dass ich in eine seelische Krise gerate? Was kann ich jetzt vorbeugend tun?

## **Liste angenehmer Tätigkeiten**

Wie der Name schon sagt, findest Du hier eine Reihe von Dingen, die Dir dabei helfen können, einer erneuten Krise vorzubeugen.

dem **Krisenplan** selbst

Den Krisenplan kannst Du ausfüllen, heraustrennen und in die Tasche stecken. So ist er immer griffbereit, wenn Du ihn brauchst.



## Frühwarnzeichen

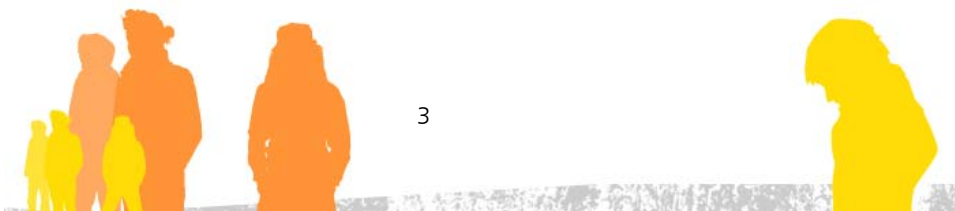
Diese Liste der möglichen Frühwarnzeichen soll Dir dabei helfen zu erkennen, ob sich eine Depression oder Krise ankündigt.

Nimmst Du solche **Warnsignale** wahr, kannst Du aktiv etwas dagegen tun, z.B. mit einer vertrauten Person sprechen oder Dich an Deinen Arzt oder Therapeuten wenden. **Kreuze** Deine **persönlichen Frühwarnzeichen** an.

- Müdigkeit, Erschöpfung, Schlappeheit
- Kopfschmerzen
- körperliches Unwohlsein
- keine Lust, sich mit Freunden zu treffen, sich zu unterhalten
- am Wochenende zu Hause bleiben, obwohl man sonst gern ausging
- weniger, leiser sprechen als zuvor
- nicht wissen, was man sagen soll
- über Probleme grübeln, die zuvor keine Probleme waren
- Konzentrationsprobleme
- verlangsamtes Denken
- Probleme, sich zu erinnern
- Teilnahmslosigkeit
- verringerte Aktivität
- verringertes Selbstbewusstsein/Selbstwertgefühl
- Verspannungen

## Weitere Frühwarnsignale

- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
- Druck auf der Brust
- schlechtere/weniger Leistung in Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf
- Schwierigkeiten, morgens aus dem Bett zu kommen
- Angstgefühle
- weniger oder mehr Appetit als sonst
- Gedanken daran, wie es wäre, nicht mehr da zu sein
- veränderte Trink- und Essgewohnheiten
- erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen
- innere Unruhe, Getriebensein, Ungeduld
- Reizbarkeit
- nachts nicht schlafen können
- weniger Lust auf den Partner/Sexualität



## Liste angenehmer Aktivitäten

Erstelle für Dich eine Liste, mit Dingen und Aktivitäten, die Dir gut tun. Wenn es Dir schlecht geht, fallen Dir solche hilfreichen "Wiederaufbaumittel" nicht immer ein. Aber dann hast Du zum Glück Deine Liste parat. Die Liste kannst Du jederzeit ergänzen, wenn Du einen neuen Kraft- und Mutmacher für Dich entdeckst.

- Musik hören
- Zu einem Konzert gehen
- Ausflüge planen
- Für mich selbst Dinge einkaufen
- Malen, Zeichnen
- Fotografieren
- Aufräumen, Zimmer umgestalten
- Lied oder Gedicht texten
- Fernsehen
- In die Natur gehen
- Karten, Spiele oder Konsole spielen
- Sudoku oder Rätsel lösen
- Mit Freunden Essen oder Kaffee/Tee trinken gehen
- Ein gutes Buch oder eine Zeitschrift lesen
- Heiß duschen
- Singen, Musikinstrument spielen
- Fahrrad fahren, Joggen

- Spazieren oder Schwimmen gehen
- Mit einem guten Freund sprechen oder einfach zusammen sein
- Neue Ecken meiner Stadt entdecken
- Stadtbummel unternehmen
- Zu einer Party gehen
- Ein Nickerchen machen
- Mich pflegen, Haare kämmen
- Etwas selbst herstellen: basteln, nähen, stricken, häkeln, werkeln etc.
- In die Sonne setzen oder Wolken beobachten
- Tanzen
- Mir selbst einen netten Brief schreiben
- Etwas Gesundes essen
- Mir selbst etwas Leckerer kochen
- Jemanden etwas schenken
- Meditieren, Yoga
- Chatten, im Internet surfen
- Telefonieren
- Mich ehrenamtlich engagieren
- 
- 
- 
- 



## Wichtige Telefonnummern für alle Fälle

### Kinder- und Jugendtelefon

0800 1110333

### Telefonseelsorge

0800 1110111 oder 0800 1110222

### Polizei

110

### Rettungsdienst

112

## Hier ist noch Platz für Deine Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Mein Krisenplan (zum Ausdrucken und in die Tasche stecken)

### Frühwarnzeichen ernst nehmen!

Meine persönlichen Frühwarnsignale sind:

.....

.....

### Was kann ich dagegen tun? Welche angenehmen Aktivitäten helfen mir?

Meine persönlichen Strategien:

.....

.....

### Eine Vertrauensperson über die Frühwarnsignale informieren!

Name: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_

### Wen kann ich informieren, damit er/sie wichtige Angelegenheiten regelt? (Beispielsweise Eltern, guter Freund/ Freundin, Lehrer)

.....

.....

### Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:

#### Mein Hausarzt

Name: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_

#### Mein Kinder- und Jugendpsychiater/ Psychiater

Name: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_

#### Mein Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut/ Psychotherapeut

Name: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_

#### Im Notfall ärztlichen Notdienst anrufen: Notruf Tel. 112

Stationäre Aufnahme – wen wenn nötig – in der Klinik:  
Name: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_

