



Infobaustein Depression: Notfall- management

Frühsymptome erkennen
und Krisen besser meistern

Titelbild: istockphoto/martin-dm

vivida bkk

78044 Villingen-Schwenningen

Kundencenter

T 07720 9727-0

F 07720 9727-100

kundencenter@vividabkk.de

www.vividabkk.de

Sie möchten Kunde werden?

Service-Hotline 0800 0104 501

Digital und bundesweit

Ansbach . Arnstadt . Berlin . Bremen . Büdelsdorf . Emden

Fulda . Hamburg . Hannover . Karlsruhe . Koblenz . Mainz

München . Münster . Villingen-Schwenningen . Wächtersbach

Folgen Sie uns

www.facebook.com/vividabkk

www.instagram.com/vividabkk

www.x.com/vividabkk

www.linkedin.com/company/vividabkk

www.xing.com/pages/vividabkk

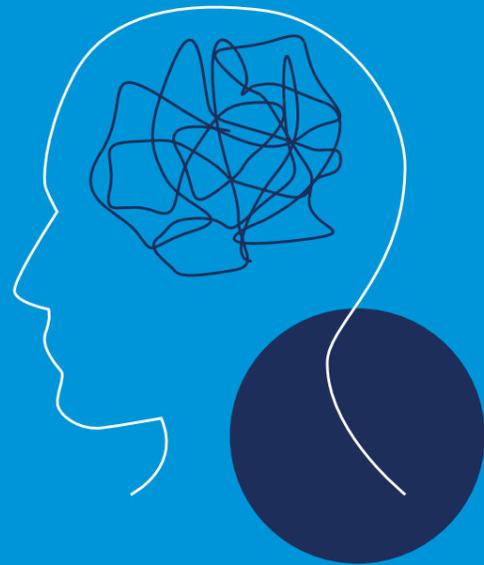
In psychischen Krisen fällt Menschen mit Depressionen klares und strukturiertes Planen und Handeln schwer. Ein Krisen- und Notfallplan kann dann eine wichtige Stütze sein, um entweder ein individuelles Selbsthilfeprogramm zu starten oder sich schnell und möglichst unkompliziert Hilfe von außen zu holen.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Ihre vivida bkk

Ziel dieser Broschüre:

Sie wissen, durch welche Frühsymptome sich eine psychische Krise ankündigen kann und kennen auch Ihre persönlichen Warnzeichen. Sie besitzen einen individuellen Krisenplan mit Maßnahmen, die Sie im Krisenfall bei der Selbsthilfe unterstützen. Ihr persönlicher Notfallplan listet übersichtlich mögliche Ansprechpartner und Kontakte auf, an die Sie sich wenden können, wenn Sie Hilfe brauchen.



Gendergerechte Kommunikation ist uns wichtig. Damit Ihnen das Lesen dieser Broschüre leicht von den Augen geht, verwenden wir der einfacheren Lesbarkeit halber für Genderbegriffe wie Ärzte, Trainer etc. jedoch die maskuline Form. Selbstverständlich beziehen wir damit alle Geschlechter mit ein (m/w/d).

Inhalte

1. **Vorbeugen ist die beste Strategie** _____ **4**
2. **Frühsymptome – depressive Krisen rechtzeitig erkennen** ____ **5**
3. **Krisenplan: Hilfe zur Selbsthilfe** _____ **6**
4. **Notfallplan: Wenn Sie Hilfe brauchen...** _____ **9**

1. Vorbeugen ist die beste Strategie



Vorweg: Die Chancen, Depressionen erfolgreich zu behandeln, sind im Allgemeinen gut. Die Kombination aus **medikamentöser Behandlung** und **Psychotherapie** kann die Dauer und den Ausprägungsgrad der einzelnen Depressionsphasen verringern, aber auch die Wahrscheinlichkeit einer Wiedererkrankung. Dennoch haben Menschen, die in ihrem Leben eine depressive Episode erlebt haben, ein erhöhtes Risiko, dass sich im Laufe ihres Lebens erneut Symptome zeigen und die Depression zurückkehrt.

Es gibt durchaus Möglichkeiten, die dem Wiederabrutschen in eine depressive Phase vorentgegenwirken können. Auch die Seele braucht regelmäßige Streicheleinheiten – und zwar nicht erst, wenn es einem schlecht geht. Und weil dies für jeden so wichtig ist, hier noch einmal zusammengefasst einige Faktoren, die zu einer **Stabilisierung des seelischen Gleichgewichts** beitragen können. Sie sollten sie für sich nutzen und zu einem festen Bestandteil der Alltagsroutine und des täglichen Lebens werden lassen:

- **Sich etwas Gutes tun:** Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für sich und schaffen Sie in Ihrem Leben Raum für schöne Erlebnisse und wohltuende Aktivitäten.
- **Sich ein soziales Netzwerk knüpfen:** Wer einen guten Kontakt zu Familie, Freunden und Bekannten hat, kann sich auch in Krisenzeiten auf sie verlassen und Trost, Beistand und Unterstützung erwarten.
- **Sich mit anderen Betroffenen austauschen:** Den Kontakt zu anderen Menschen in der gleichen Situation, z. B. in einer Selbsthilfegruppe, empfinden Betroffene oft als tröstlich. Der Austausch gibt zudem Mut und Anregungen für die persönliche Krankheitsbewältigung.
- **Körper und Seele auf Trab bringen:** Sport ist ein echter Stimmungsaufheller. Regelmäßig mindestens dreimal die Woche betrieben, kann er sowohl depressive Symptome bessern als auch den mit Medikamenten erzielten Therapieerfolg sichern helfen.
- **Die Anspannung von sich abfallen lassen:** Das Erlernen und die Anwendung von Entspannungstechniken kann ebenfalls hilfreich sein, um Stress abzubauen und zu seelischer Ausgeglichenheit zu finden. In schweren depressiven Phasen sind jedoch nicht alle Formen von Entspannungsübungen ratsam, da Betroffene sowieso schon auf sich und ihre inneren Konflikte konzentriert sind und in dieser Situation eher Ablenkung brauchen.

Vorbeugung ist gut und wichtig. Was aber tun, wenn Sie merken, dass sich Ihr Zustand verschlechtert? Dann kann ein **persönlicher Krisen- und Notfallplan** in der Schublade eine wichtige Hilfestellung sein, um angemessen zu reagieren und die depressive Phase besser zu überwinden.

2. Frühsymptome – depressive Krisen rechtzeitig erkennen

Die **Frühwarnzeichen** für den depressiven Rückfall sind bei jedem anders. Oft sind es ganz unauffällige Änderungen in den Lebensgewohnheiten, den Einstellungen, dem Körpergefühl und **der Stimmung**. **Wichtig ist daher, die individuellen Signale zu kennen**, die bei einem selbst auf ein Wiederaufflammen der depressiven Symptomatik hinweisen. Erstellen Sie eine Liste Ihrer persönlichen Frühwarnzeichen und heben Sie sie so auf, dass Sie jederzeit nachschauen können.

Mögliche Frühwarnzeichen eines Rückfalls

Veränderungen der Stimmung

- Launenhaftigkeit
- Gereiztheit
- Lustlosigkeit
- übermäßige Angst
- innere Unruhe, Nervosität

Veränderungen des körperlichen Wohlbefindens

- Schlafstörungen (langes Schlafen oder Schlafverzicht, schlechte Träume)
- Müdigkeit, geringere Belastbarkeit
- Konzentrationsstörungen
- Appetitlosigkeit oder Heißhunger
- Gewichtsabnahme
- Schweißausbrüche
- körperliche Beschwerden (z. B. Verdauungsstörungen, Schmerzen, Kreislaufprobleme)
- Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen/Licht

Veränderungen des Verhaltens

- Vermeiden von sozialen Kontakten, Rückzug von Freunden/Bekanntem/Familie
- Abkehr vom üblichen Tagesrhythmus
- Vernachlässigung der Körperhygiene, der persönlichen Erscheinung
- Verstärkter Konsum von Alkohol, Drogen
- Irrationale Gedanken und Äußerungen
- Grübeln, langes Vor-sich-hin-Starren

Veränderungen des Denkens

- zwanghafte Gedanken
- alles auf sich beziehen („Alles dreht sich um mich“, „Alle reden hinter meinem Rücken“)
- lebensmüde Gedanken
- Gedanken daran, sich oder andere zu verletzen
- fremdartige Eingebungen/Wahrnehmungen (z. B. Stimmenhören)

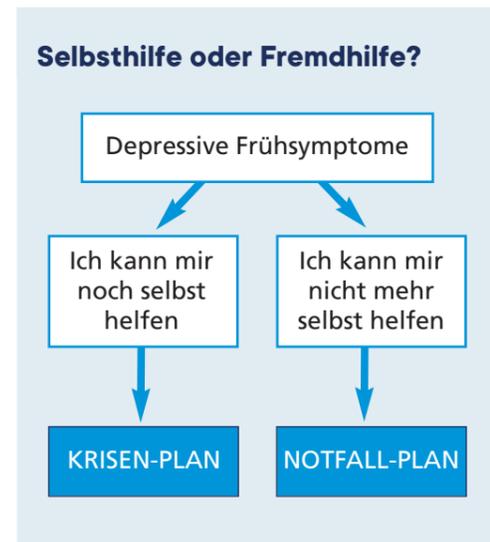
Meine persönlichen Frühwarnzeichen

Folgende Symptome können darauf hinweisen, dass ich am Anfang einer Depression stehe:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | 8. _____ |

Während einer psychischen Krise kann es schwer sein, einen kühlen Kopf zu bewahren und zielgerichtet zu handeln. Dann ist es sehr hilfreich, wenn man sich schon **im Vorfeld** genau überlegt hat, wie man beim Auftreten der eigenen Frühsymptome am besten reagiert. Erarbeiten Sie sich

daher Ihren ganz persönlichen Krisen- und Notfallplan, der Ihnen strukturiert und ganz konkret Möglichkeiten vorgibt, mit einer Verschlechterung umzugehen. Das **Krisenmanagement** unterscheidet dabei **zwei Phasen**:



- **Selbsthilfephase:** Welche Möglichkeiten habe ich, mir in einer Krisensituation selbst zu helfen? Alle Maßnahmen und Ansprechpartner werden in einem **Krisenplan** festgelegt.

- **Notfallphase:** Was muss ich tun, wenn ich mit Selbsthilfe nicht mehr weiterkomme und auf die Hilfe Dritter angewiesen bin? Der **Notfallplan** listet dann übersichtlich alle wichtigen Personen und Anlaufstellen auf, an die sich der Betroffene in Notfallsituationen wenden kann.

3. Krisenplan: Hilfe zur Selbsthilfe

Vieles, was vorbeugend gegen Depressionen und stabilisierend auf das seelische Gleichgewicht wirkt, kann auch bei der Überwindung einer psychischen Krise hilfreich sein. Menschen, die am Rand einer depressiven Phase stehen, geraten jedoch leicht in einen **Teufelskreis**: Weil Sie nicht die Energie für Aktivitäten aufbringen, die ihnen gut täten, rutschen sie immer tiefer in die Krise und kehren sich mehr und mehr von der Außenwelt ab. Ein **Krisenplan** kann dann als ein Strohalm dienen, an dem sich Betroffene wieder Schritt für Schritt aus der depressiven Phase „herausangeln“ können – indem sie die auf dem Plan vermerkten Handlungsanweisungen zur **Selbsthilfe** quasi „abarbeiten“. Dieses Vorgehen nach Fahrplan kostet wenig Kraft und erfordert nur ein Mindestmaß an **Eigeninitiative**.

Der Krisenplan sollte individuell hilfreiche **Selbsthilfe-Maßnahmen** umfassen, die erfahrungsgemäß selbst in depressiven Phasen als wohltuend empfunden werden und – ganz wichtig – für den Betroffenen auch durchführbar sind. Ein Krisenplan, der Sie überfordert statt den Umgang mit der Situation zu erleichtern, ist wenig hilfreich. Denken Sie bei der Erstellung Ihres persönlichen Krisenplans beispielweise an frühere Rückfälle zurück und versuchen Sie sich zu erinnern, was Ihnen damals geholfen hat.

Menschen in einer seelischen Krise neigen dazu, sich in sich zu kehren: Die eigenen Gefühle – wie beispielsweise Angst, Wut, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, Leere – sind übermächtig und die ständige Auseinandersetzung damit beherrscht das Denken und Handeln Betroffener. Sich nicht mit dem eigenen Innenleben zu beschäftigen, sondern sich ganz **bewusst der Außenwelt** zuzuwenden, ist daher eine wichtige Strategie des Krisenmanagements. Ganz **einfache Soforthilfe-Maßnahmen** können dabei helfen, die Fokussierung auf das eigene **Gefühlschaos** zu durchbrechen:

Einfache Maßnahmen der Soforthilfe

- **Wahrnehmungsübungen:** Das sind Übungen, die den Blick ganz bewusst weg vom Innenleben hin zur Aussenwelt lenken. Sie können z. B. Gegenstände im Raum zählen, Dinge einer bestimmten Farbe suchen oder auf die verschiedenen Geräusche um Sie herum horchen.
- **Sich bewusst Reizen aussetzen:** Wenn Sie merken, dass es Ihnen psychisch schlechter geht, kann die Konzentration auf körperliche Empfindungen ablenken. Die Möglichkeiten, die Sinnesorgane gezielt anzusprechen, sind vielfältig: Kalt-Warm-Wechselduschen, intensive Gerüche einsetzen (Duftöle, Gewürze, Kaffee), barfuß laufen oder Igelbälle drücken, Massagen, die Wohnung lüften, schöne Musik hören etc.
- **Aktiv werden:** Wenn Sie zu Hause auf der Couch liegen, geht der Blick automatisch nach innen und die Gefühlswelle überrollt Sie. Zerstreuung bieten dann leichte Aktivitäten wie ein Spaziergang an der frischen Luft, Blumen gießen, Tiere versorgen, malen oder schreiben, einfache Hausarbeiten (Bügeln, Aufräumen, Abstauben) oder ein Instrument zu spielen. Erfahrungsgemäß geht es Menschen mit Depressionen oftmals morgens besonders schlecht. Bleiben Sie daher gerade nach dem Aufstehen nicht allein. Suchen Sie die Gesellschaft Ihrer Familienangehörigen, gehen Sie gleich unter Leute oder stellen Sie notfalls den Fernseher an, um sich nicht so allein zu fühlen.
- **Stop-Sätze formulieren:** Depressive Menschen grübeln viel, denken häufig nach dem Schwarz-Weiß-Prinzip und neigen zu einer extrem negativen Sichtweise. Abwertende Gedanken wie „In meinem Leben geht alles schief“, „Das schaffe ich nie“, „Keiner braucht und will mich“ sind nicht nur zermürend, sondern gehen oft auch an der Realität vorbei. Durchbrechen Sie die Spirale negativer Gedanken, indem Sie sich selbst ermutigen. Formulieren Sie positive Botschaften, die Sie sich immer wieder vorsagen und groß geschrieben an die Wand hängen.

Oftmals kann es auch erleichternd sein, über die momentanen Gefühle und Gedanken zu sprechen. Überlegen Sie daher, an wen Sie sich am Beginn oder während einer Krisensituation wenden können. Nicht immer ist es der beste Freund oder ein enger Angehöriger, der sich als erster **Ansprechpartner** eignet – sie sind häufig emotional zu stark mit Ihnen verbunden und kommen mit Ihrem Leid nur schlecht zurecht. Suchen Sie sich jemanden aus, von dem Sie wissen, dass er mit Ihrer Situation umgehen und Sie aufbauen kann.

Sie haben nun die Möglichkeit, für sich einen persönlichen Krisenplan zu erstellen. Drucken Sie ihn am besten aus und hängen Sie ihn so auf, dass er immer in Ihrem Blickfeld ist und Sie im Ernstfall darauf zurückgreifen können.

Mein Krisenplan für die Depression

Wenn ich Frühsymptome einer depressiven Phase bemerke, werde ich folgendes tun:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Wenn es mir schlecht geht und ich jemanden zum Reden brauche, kann ich mich an folgende Personen wenden:

| | | |
|------|-------|----------|
| 1. | _____ | _____ |
| Name | | Festnetz |
| | | _____ |
| | | Handy |
| 2. | _____ | _____ |
| Name | | Festnetz |
| | | _____ |
| | | Handy |

4. Notfallplan: Wenn Sie Hilfe brauchen...

Wenn Menschen mit Depressionen soweit in die Krise abrutschen, dass die Selbsthilfemaßnahmen nicht mehr greifen, brauchen sie **zusätzliche Unterstützung**. Als Vorbereitung auf einen derartigen Notfall sollten Sie eine Liste zur Hand haben, die mögliche **Ansprechpartner** und ihre Erreichbarkeit übersichtlich zusammenfasst. Sie können sich dann mit einem einfachen Telefonanruf die Hilfe holen, die Sie brauchen. Wichtig ist zudem, dass Ihr persönlicher Notfallplan auch für die Angehörigen zugänglich ist: Sie können die notwendigen Anrufe für Sie tätigen, wenn Sie dazu selbst nicht mehr in der Lage sein sollten.

Sich in einer depressiven Phase rechtzeitig Hilfe zu holen, ist keine Schwäche, sondern eine Notwendigkeit, um die Krise möglichst gut und rasch zu überwinden. In dieser Situation gibt es **keinen „Fehlalarm“**. Machen Sie sich deshalb frei von falscher Scham. Sie belästigen niemanden mit einem Notruf, und Ihre Angehörigen machen sich wesentlich weniger Sorgen, wenn Sie Hilfe kommen lassen. Auch die Therapeuten, Ärzte und die Klinik, an die Sie sich gegebenenfalls wenden, sind froh, wenn sie Ihnen im Ernstfall rechtzeitig helfen konnten.



In Ihrem persönlichen Notfallplan sollten so erschöpfend wie möglich **alle Kontaktpersonen** aufgeführt sein, die Sie in einer psychischen Krise erreichen möchten oder müssen.

Was sollte der Notfall-Plan beinhalten?

- Telefonnummern und Erreichbarkeit von **Freunden oder Verwandten**, die Sie im Notfall zum Arzt oder in die Klinik begleiten können
- Telefonnummer und Sprechzeiten **Ihres Arztes/ Ihrer Ärztin**. Zögern Sie nicht, die Praxis direkt aufzusuchen – Ärzte müssen im Notfall auch ohne Termin behandeln.
- Telefonnummer/Erreichbarkeit **Ihres Therapeuten/Ihrer Therapeutin**
- Telefonnummer und Anschrift der **zuständigen psychiatrischen Klinik**. Die Notaufnahme dort ist 24 Stunden besetzt.

Weitere Punkte im Notfallplan können sein:

- Nummer der bundesweiten **Telefonseelsorge**:
evangelisch: 0800/111 0 111
katholisch: 0800/111 0 222
Ihr Anruf ist kostenlos und anonym.
- Nummer von **Notarzt/Polizei: 112/110**
- Nummer und Erreichbarkeit des zuständigen **sozialpsychiatrischen Dienstes**
- Nummer eines **örtlichen Taxiunternehmens**. Halten Sie immer auch ein „Notfallgeld“ für die Taxifahrt bereit.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|-------|-------------|----------------|---------------|---|-------------|---|-----------------|------------------------------|-------|-----------------|-------|-------------------|--|----|-------|-----------------|------------|--|--|--|-------------------|--|--|--|--|--|-------|-----------------|------------|--|--|
| <h3>Mein Notfallplan für die Depression</h3> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <h4>Meine Vertrauenspersonen:</h4> <table border="0"> <tr> <td>_____</td> <td>Telefon _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>Handy _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>Telefon _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>Handy _____</td> </tr> </table> | _____ | Telefon _____ | _____ | Handy _____ | _____ | Telefon _____ | _____ | Handy _____ | <h4>Sonstige wichtige Telefonnummern:</h4> <table border="0"> <tr> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Sozialpsychiatrischer Dienst</td> </tr> <tr> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Taxiunternehmen</td> </tr> <tr> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> </tr> </table> | _____ | Sozialpsychiatrischer Dienst | _____ | Taxiunternehmen | _____ | _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | Telefon _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | Handy _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | Telefon _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | Handy _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sozialpsychiatrischer Dienst | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Taxiunternehmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <h4>Mein Arzt/Meine Ärztin:</h4> <table border="0"> <tr> <td>_____</td> <td>Telefon _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sprechzeiten</td> <td></td> </tr> </table> | _____ | Telefon _____ | _____ | | Sprechzeiten | | <h4>Sonstige Anmerkungen:</h4> <table border="0"> <tr> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> </tr> </table> | _____ | _____ | _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | Telefon _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sprechzeiten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <h4>Mein Therapeut/Meine Therapeutin:</h4> <table border="0"> <tr> <td>_____</td> <td>Telefon _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Erreichbarkeit</td> <td></td> </tr> </table> | _____ | Telefon _____ | _____ | | Erreichbarkeit | | <h4>Meine Notfallmedikamente:</h4> <table border="0"> <tr> <td>1.</td> <td>_____</td> <td>Dosierung _____</td> </tr> <tr> <td>Medikament</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="2">Anmerkungen _____</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>_____</td> <td>Dosierung _____</td> </tr> <tr> <td>Medikament</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="2">Anmerkungen _____</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="2">Medikamente, die bei früheren Depressionen geholfen haben: _____</td> </tr> <tr> <td></td> <td>_____</td> <td>Dosierung _____</td> </tr> <tr> <td>Medikament</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Besprechen Sie die Einnahme der Notfallmedikamente mit dem Arzt und nehmen Sie diese immer genau nach Vorschrift ein!</p> | 1. | _____ | Dosierung _____ | Medikament | | | | Anmerkungen _____ | | 2. | _____ | Dosierung _____ | Medikament | | | | Anmerkungen _____ | | | Medikamente, die bei früheren Depressionen geholfen haben: _____ | | | _____ | Dosierung _____ | Medikament | | |
| _____ | Telefon _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Erreichbarkeit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | _____ | Dosierung _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Medikament | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Anmerkungen _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | _____ | Dosierung _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Medikament | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Anmerkungen _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Medikamente, die bei früheren Depressionen geholfen haben: _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | _____ | Dosierung _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Medikament | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <h4>Zuständige Klinik</h4> <table border="0"> <tr> <td>_____</td> <td>Telefon _____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Adresse</td> <td></td> </tr> </table> <p>Es liegt eine Behandlungsvereinbarung mit dieser Klinik vor:</p> <p><input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</p> | _____ | Telefon _____ | _____ | | Adresse | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | Telefon _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Adresse | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

In einer psychischen Krise kann es notwendig und hilfreich sein, wieder auf **antidepressiv wirkende Medikamente** zurückzugreifen bzw. ihre Dosierung anzupassen. Sie lindern die depressiven Beschwerden und können so entscheidend zu einer Stabilisierung Ihres Zustands beitragen. Möglicherweise ist es aber auch schon ausreichend, kurzfristig ein **Beruhigungsmittel** einzunehmen: Sie werden dadurch innerlich gelassener und können Ihr persönliches „Selbsthilfe-Programm“ mit einem kühleren Kopf angehen.

Antidepressiva und Beruhigungsmittel sind jedoch nicht ohne Grund **verschreibungspflichtig**. Gerade Beruhigungsmittel können, wenn sie zu häufig oder zu lange eingenommen werden, zu einer **Abhängigkeit** führen. Wichtig ist daher, dass Sie alle Medikamente, die der Arzt Ihnen verordnet, immer **streng nach seinen Anweisungen** einnehmen. Damit dies auch während einer depressiven Episode gewährleistet ist, besprechen Sie bitte die Notfallmedikation ausführlich mit Ihrem Arzt und tragen sie im Notfallplan ein. Notieren Sie auch, welche Medikamente oder Maßnahmen Ihnen bei früheren Krankheitsphasen geholfen haben. Sie können im Vorfeld auch eine Behandlungsvereinbarung mit der für Sie zuständigen Klinik treffen: Dort hinterlegen Sie, was Ihnen in welchen Situationen am besten geholfen hat und welche speziellen Wünsche bei der Krisenbehandlung berücksichtigt werden sollen.

Gut vorbereitet psychische Krisen besser meistern

Der Krisen- und Notfallplan ist ein individuelles Werkzeug, um Ihnen den Umgang mit und die Bewältigung von depressiven Episoden zu erleichtern. Diese Funktion kann er jedoch nur erfüllen, wenn er in der Krise fertig und einsetzbar ist. **Nutzen Sie daher beschwerdefreie Zeiten, um sich Ihren persönlichen Krisen- und Notfallplan zurechtzulegen.** Besprechen Sie ihn möglichst auch mit Angehörigen, Freunden, Ärzten und Therapeuten und prüfen Sie ihn regelmäßig auf seine Aktualität.