

Krisenpläne für Manie und Depression



Jeder Bipolar Betroffene sollte einen Krisenplan für die Manie und für die Depression haben. **Die Krisenpläne sollten in einer krisenarmen Zeit erstellt werden**, denn in der Krise erinnert man sich an wesentliche Dinge einfach nicht mehr. Und bei dem leisesten Verdacht auf eine Manie oder Depression sollte der Krisenplan aus der „Schatzkiste“ hervorgeholt und angesehen werden.

Im Krisenplan werden die Frühwarnzeichen vermerkt, anhand derer man evtl. eine beginnende Krise erkennen kann. Seine persönlichen Frühwarnzeichen kann man erkennen, wenn man daran zurückdenkt, wie vorherige Manien bzw. Depressionen begannen und was davor mit einem los gewesen ist.

Weiterhin sollten Ansprechpartner, die Hilfe bieten können, aufgenommen werden.

Hilfreiche Maßnahmen, die bei einer Depression bzw. Manie helfen können, werden in einer Krise oft nicht erinnert, deswegen sollten auch diese in „ruhigen Zeiten“ aufgeschrieben werden.

Fragen zur Erarbeitung eines Krisenplanes

- ✚ Was zeigte bisher bei mir den Beginn einer Manie und was den Beginn einer Depression an?
- ✚ Wer hilft mir in einer Krise?
- ✚ Wohin kann ich in einer Krise gehen?
- ✚ Ist eine Anpassung der Medikamente möglich?
- ✚ Welche Auszeiten und Ruhepausen kann ich sofort einrichten?
- ✚ Wie schaffe ich mir kurzfristig Entlastung?
- ✚ Was hat mir in der Vergangenheit geholfen?

(nach Wagner/Bräunig, Psychoedukation bei bipolaren Störungen)

Einige Möglichkeiten der kurzfristigen Entlastung in Krisensituationen

- ✚ Aufsuchen des behandelnden Arztes oder der Klinik
- ✚ Krankmeldung beim Arbeitgeber
- ✚ Freunde und Angehörige um Unterstützung bitten
- ✚ Reduktion oder Absage aller Aktivitäten und Verpflichtungen, zum Beispiel durch Delegieren oder Abgabe von Aufgaben
- ✚ Einnahme von unterstützender zusätzlicher Medikation nach Absprache mit dem behandelnden Arzt (z. B. Schlaftabletten, Angstlöser...)
- ✚ Rückzug aus belastenden Situationen, Probleme „vertagen“
- ✚ Einsatz von Methoden zum kurzfristigen Stressabbau
- ✚ Festlegung von festen (erweiterten, verminderten) Schlafenszeiten
- ✚ Vermehrt Pausen einlegen
- ✚ Durchführung von Entspannungsverfahren (PMR, Autogenes Training...)
- ✚ Reizminimierung, insbesondere in der Manie (nur eine Sache gleichzeitig, Pausen machen, keine aufregende Musik,...)
- ✚ Entspannende positive Aktivitäten (z. B. spazieren gehen, ein Wannenbad nehmen, Musik hören, siehe Liste „Meine Lieblingsaktivitäten“).



Mein Krisenplan für die Depression

Meine Frühwarnzeichen für den Beginn einer Depression

Wenn mehrere meiner folgenden Frühwarnzeichen auftauchen, dann kann es sein, dass ich am Anfang einer Depression stehe:



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Was kann ich tun, wenn die Frühwarnzeichen auftreten?

Ich nehme Kontakt auf zu einer Vertrauensperson, einem Arzt oder einer Klinik etc.

Name

Telefonnummer

1. _____
2. _____
3. _____

Was hilft mir kurzfristig noch? Was entlastet mich?

- Etwas aus der Liste meiner Lieblingsaktivitäten unternehmen
- _____
- _____
- _____
- _____



Mein Krisenplan für die Manie

Meine Frühwarnzeichen für den Beginn einer (Hypo-)Manie

Wenn mehrere meiner folgenden Frühwarnzeichen auftauchen, dann kann es sein, dass ich am Anfang einer (Hypo-)Manie stehe:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Was kann ich tun, wenn die Frühwarnzeichen auftreten?

Ich nehme Kontakt auf zu einer Vertrauensperson, einem Arzt oder einer Klinik etc.

Name

Telefonnummer

1. _____
2. _____
3. _____

Was hilft mir kurzfristig noch? Was entlastet mich?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____