

Notfall-Krisen-Plan (Krisenplan sollte IMMER parat liegen!)

Was tue ich im Krisenfall?

1. Notfallnummern Familie

2. Notfallnummern (Behandelnder Arzt, Klinik (Psychiatrie), Deutsche Depressionshilfe)

3. Selbstreflektion (wenn noch möglich) Wie stark ist meine Depression / Manie?

4. Habe ich Suizid-Gedanken?

☐ Ja

☐ Nein

Wenn ja bitte SOFORT Kontakt zu einem Arzt aufnehmen. Ggf. im Akut-Fall Klinik anrufen.
Wenn nein

5. Was kann mich von der Krise ablenken. Aktivitäten (Hobbys, Dinge die „gut tun“)?
Was baut mich wieder auf?
