



Wir machen Selbsthilfe konkret!

## Vorsorgebogen für Psychoseerfahrene von

---

---

Datum:

---

Der vorliegende Vorsorgebogen zielt darauf ab, eine Hilfestellung dabei zu sein, sich klarer über die eigenen Krisen, die Möglichkeiten der Einflussnahme darauf und bereitstehende Hilfen zu werden

Es ist ratsam, beim Ausfüllen dieses Fragebogens einen anderen Betroffenen oder einen Profi, dem man vertraut, hinzuzuziehen. Nach der Bearbeitung ist es auch empfehlenswert, den Bogen mit anderen Menschen, bevorzugt den Angehörigen, durchzusprechen. Schließlich können diese sich bei einer sich ankündigenden Krise nur dann angemessen verhalten, wenn sie wissen, was von ihnen erwartet wird.

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| 1.1 Vor der Krise.....  | 3  |
| 1.1.1 Was mich gesund hält.....                                       | 3  |
| 1.1.2 Was mich übermäßig belastet.....                                | 3  |
| 1.1.3 Was führte bisher in eine Krise?.....                           | 4  |
| 1.1.4 Vermeidung belastender Situationen.....                         | 4  |
| 1.1.5 Wie ich mit Stress umgehe.....                                  | 4  |
| 1.1.6 Erholung vom Stress.....  | 5  |
| 1.1.7 Welche Maßnahmen zum Stressabbau haben sich nicht bewährt?..... | 5  |
| 1.1.8 Meine Frühwarnzeichen.....                                      | 5  |
| 1.1.9 Mögliche Abwehrmaßnahmen.....                                   | 6  |
| 1.1.10 Abwehrmaßnahmen, die nicht hilfreich waren.....                | 7  |
| 1.1.11 Bedarfsmedikamente.....  | 7  |
| 1.1.12 Besprechung der aktuellen Situation.....                       | 7  |
| 1.1.13 Anweisungen an die Nächsten.....                               | 7  |
| 1.2 In der Krise.....   | 8  |
| 1.2.1 Meine Vertrauenspersonen.....                                   | 8  |
| 1.2.2 Schritte vor einer Einweisung in die Klinik.....                | 8  |
| 1.2.3 Die Verbringung in die Klinik.....                              | 8  |
| 1.2.4 Meine Wunschklinik.....   | 9  |
| 1.2.5 Die Therapeuten meiner Wahl.....                                | 9  |
| 1.2.6 Meine Wunschbehandlung.....                                     | 9  |
| 1.2.7 Was mir in der Krise hilft.....                                 | 9  |
| 1.2.8 Was mir in der Krise schadet.....                               | 9  |
| 1.2.9 Meine Wunschmedikamentation.....                                | 10 |
| 1.2.10 Medikamente, die ich ablehne.....                              | 10 |
| 1.2.11 Meine Krisenerfahrungen.....                                   | 10 |
| 1.2.12 Hilfe von außen.....   | 11 |
| 1.2.13 Verhalten der Umgebung bei Verrücktheiten.....                 | 11 |
| 1.2.14 Verhalten bei depressiven Zuständen?.....                      | 12 |
| 1.2.15 Verhalten bei Angst.....                                       | 12 |
| 1.2.16 Wenn ich über die Stränge schlage.....                         | 12 |
| 1.2.17 Verhalten bei anderen Symptomen.....                           | 12 |
| 1.3 Nach der Krise.....   | 13 |
| 1.3.1 Kontaktpflege.....  | 13 |
| 1.3.2 Hobbys und Interessen.....                                      | 13 |
| 1.3.3 Krisengespräche.....  | 13 |
| 1.3.4 Was mir gut tut.....  | 13 |
| 1.3.5 Was mir eher schadet.....                                       | 14 |
| 1.3.6 Verhalten der Umgebung gegenüber.....                           | 14 |

## **1.1 Vor der Krise**

### **1.1.1 Was mich gesund hält**

Wie halte ich mich gesund und was tut mir gut? Welche Tätigkeiten und Aktivitäten, welche Situationen, welche Menschen erwecken in mir ein gutes Gefühl?

---

---

---

---

### **1.1.2 Was mich übermäßig belastet**

#### **1.1.2.1 Kurzzeitige Belastungen und besondere Situationen, die nicht andauern**

##### **1.1.2.1.1 Familie, Freunde Partner:**

---

---

---

##### **1.1.2.1.2 In der Freizeit**

---

---

---

##### **1.1.2.1.3 Im Beruf**

---

---

---

#### **1.1.2.2 Andauernde Belastungen – chronischer Stress**

##### **1.1.2.2.1 Familie, Freunde Partner:**

---

---

---

**1.1.2.2 In der Freizeit**

---

---

**1.1.2.3 Im Beruf**

---

---

**1.1.3 Was führte bisher in eine Krise?**

Welches eigene Verhalten, welche Ereignisse und Situationen beschworen in meinem bisherigen Leben eine Krise herauf?

---

---

**1.1.4 Vermeidung belastender Situationen**

Ist es mir möglich, bestimmten belastenden Situationen aus dem Weg zu gehen? Welchen genau und wie bewerkstellige ich das am Besten?

---

---

**1.1.5 Wie ich mit Stress umgehe**

Wie kann ich mit belastenden Situationen umgehen, den Stress abmildern und

mein seelisches Gleichgewicht erhalten?

---

---

---

---

### **1.1.6 Erholung vom Stress**

Wie beruhigt mich nach der stressigen Situation wieder; wie stabilisiere ich am Besten mein seelisches Gleichgewicht? Was wende ich davon im Moment schon an und was könnte ich noch alles dafür tun?

---

---

---

---

### **1.1.7 Welche Maßnahmen zum Stressabbau haben sich nicht bewährt?**

---

---

---

---

### **1.1.8 Meine Frühwarnzeichen**

Welche Anzeichen zeigen bei mir eventuell den Beginn einer Krise an?

#### **1.1.8.1 Ganz frühe:Warnsignale**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**1.1.8.2 Frühe:Warnsignale**

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_

**1.1.8.3 Späte:Warnsignale**

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_

**1.1.9 Mögliche Abwehrmaßnahmen**

Wie kann ich einer Krise vorbeugen, wenn ich deren Anzeichen bemerke?

**1.1.9.1 Meine Reaktionen auf ganz frühe:Warnsignale**

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_

**1.1.9.2 Meine Reaktionen auf frühe:Warnsignale**

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_

**1.1.9.3 Meine Reaktionen auf späte:Warnsignale**

- 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**1.1.10 Abwehrmaßnahmen, die nicht hilfreich waren**

Welche früher schon ergriffenen Vorbeugemaßnahmen erwiesen sich als unzureichend, uneffektiv?

---

---

---

---

**1.1.11 Bedarfsmedikamente**

Welchen Bedarf kann ich in welcher Situation nutzen, so wie es mit dem Arzt abgesprochen war:

---

---

---

---

**1.1.12 Besprechung der aktuellen Situation**

Mit wem kann und will ich mich über Frühwarnzeichen und leichte Krisen austauschen?

---

---

---

---

**1.1.13 Anweisungen an die Nächsten**

Wie soll meine Umgebung reagieren, wenn sie auf Frühwarnzeichen aufmerk-

sam wird?

---

---

---

---

## **1.2 In der Krise**

### **1.2.1 Meine Vertrauenspersonen**

Welche Angehörigen, Freunde, Profis genießen mein vollstes Vertrauen?

- ---
- ---
- ---
- ---

### **1.2.2 Schritte vor einer Einweisung in die Klinik**

Was genau soll unternommen und was soll veranlasst werden, bevor eine Einweisung in die Klinik vorgenommen wird? Wie können Angehörige, Freunde und Profis mich dabei unterstützen, eine Einweisung in die Klinik zu vermeiden?

---

---

---

---

### **1.2.3 Die Verbringung in die Klinik**

Wer soll mich im Notfall in die Klinik bringen? Wie soll der Begleiter sich mir gegenüber verhalten?

---

---

---



---

**1.2.4 Meine Wunschklinik**

In welche Klinik möchte ich gerne im Krisenfall gebracht werden?

---

---

**1.2.5 Die Therapeuten meiner Wahl**

Welche Profis sollen mich am liebsten behandeln? Wen wünsche ich mir als Bezugspfleger?

---

---

**1.2.6 Meine Wunschbehandlung**

Wie wünsche ich im Fall einer Krise behandelt zu werden?

---

---

---

---

**1.2.7 Was mir in der Krise hilft**

Wer oder wad tut mir gut in der Krise? Welcher Besuch, welche Therapie welches Verhalten der Angehörigen und auf Station?

---

---

---

---

**1.2.8 Was mir in der Krise schadet**

Wer oder was tut mir nicht gut, wenn ich eine Krise habe?

---

---

---

---

### 1.2.9 Meine Wunschmedikamentation

Welche Medikamente haben mir in Krisen besonders gut geholfen und möchte ich gerne verabreicht bekommen?

| Medikament | Erwünschte Wirkung | Unerwünschte Wirkung |
|------------|--------------------|----------------------|
| •          | •                  | •                    |
| •          | •                  | •                    |
| •          | •                  | •                    |
| •          | •                  | •                    |
| •          | •                  | •                    |

### 1.2.10 Medikamente, die ich ablehne

Welche schlechten Erfahrungen habe ich mit welchen Medikamenten gemacht, so dass ich diese Arzneimittel ablehne?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 1.2.11 Meine Krisenerfahrungen

In der Krise haben die Anderen oft ein Problem damit, meine Handlungen, Gefühle, Ideen und Gedanken zu begreifen und richtig einzuordnen. Hier ist nun der richtige Platz, um die eigenen Erfahrungen mit der Krise zu notieren und den von mir erfahrenen Sinn meiner Krisen zu vermitteln:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**1.2.12 Hilfe von außen**

Wie können mir die Menschen in meiner Umgebung dabei helfen, die Krise zu bewältigen? Wie sollen sie umgehen mit meinen Handlungen, Ideen, Gefühlen und Gedanken?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**1.2.13 Verhalten der Umgebung bei Verrücktheiten**

Wie soll meine Umgebung mit meinen verrückten Ideen, meinen paranoiden Vorstellungen und Gefühlen?

---

---

---

---

**1.2.14 Verhalten bei depressiven Zuständen?**

Wie soll meine Umgebung mit mir umgehen, wenn ich keinen Antrieb mehr habe, mich zurückziehe oder depressiv verstimmt bin?

---

---

---

---

**1.2.15 Verhalten bei Angst**

Wie soll meine Umgebung mit mir umgehen, wenn ich Angst zeige?

---

---

---

---

**1.2.16 Wenn ich über die Stränge schlage**

Wie soll meine Umgebung mit mir verfahren, wenn ich in der Krise über Gebühr über die Stränge schlage?

---

---

---

---

**1.2.17 Verhalten bei anderen Symptomen**

Wie soll meine Umgebung mit mir umgehen, wenn ich andere Zustände zeige als die oben in den letzten vier Punkten beschriebenen Situationen?

---

---

---

---

## **1.3 Nach der Krise**

### **1.3.1 Kontaktpflege**

Welche Kontakte habe ich abgebrochen, als ich in der Krise steckte, die ich gerne wieder aufbauen möchte? Das betrifft Angehörige, Freunde, Bekannte, Therapeuten und Einrichtungen

---

---

---

---

### **1.3.2 Hobbys und Interessen**

Welchen Hobbys möchte ich ausüben und welchen Interessen möchte ich nach der Krise nachgehen?

---

---

---

---

### **1.3.3 Krisengespräche**

Mit wem will ich gerne nach der Krise über meine Erfahrungen sprechen? Wem erzähle ich überhaupt davon – dem Arbeitgeber etwa oder den Personen, die mein Verhalten während der Krise eher befremdlich fanden? Habe ich Schamgefühle oder Schuldgefühle bestimmten Menschen gegenüber?

---

---

---

---

### **1.3.4 Was mir gut tut**

Wer oder was hat mir nach früheren Krisen besonders gut getan?

---

---

---

---

**1.3.5 Was mir eher schadet**

Wer oder was hat mir nach früheren Krisen überhaupt nicht gut getan?

---

---

---

**1.3.6 Verhalten der Umgebung gegenüber**

Wie verhalte ich mich nach der Krise am Besten den Angehörigen oder Freunden gegenüber?