

Krisenplan und Notfallkoffer

Für Menschen mit psychischen Störungen ist es wichtig, einen Plan für Krisensituationen zu haben. Dieser Krisenplan kann Ihnen dabei helfen, schnell die richtigen Schritte zu unternehmen, wenn Sie sich in einer schwierigen Lage befinden. Bitte füllen Sie die untenstehenden Felder nach Ihren eigenen Bedürfnissen aus und halten Sie diese Liste griffbereit, damit sie im Notfall hilfreich ist.

1. Wichtige Notfallkontakte

112 - Notrufnummer (bei akuter Gefahr für Leib und Leben)

Psychiatrische Notaufnahmen in Düsseldorf:

- Zentrale Notaufnahme des LVR-Klinikums Düsseldorf - Telefon: 0211 922-2801
- Florence-Nightingale-Krankenhaus - Klinik für Psychiatrie - Telefon: 0211 409-0
- Alexius/Josef Krankenhaus - Telefon: 02131 529200

weitere kurzfristige Hilfen:

- Telefonseelsorge (24 Stunden, anonym und kostenlos):
0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
- KrisenKompass-App für akute Krisenbewältigung:
<https://www.krisenkompass.app>

2. Eigene Kontaktpersonen

Personen, die ich in einer Krise kontaktieren kann:

Name:

Telefonnummer:

Name:

Telefonnummer:

Name:

Telefonnummer:

3. Notfallkoffer: Meine persönlichen Bewältigungsstrategien

Der "Notfallkoffer" ist eine Sammlung aller Dinge, Orte, Aktivitäten und *Skills*, die mir im Notfall helfen können. Dies können zum Beispiel sein:

- Ein Brief, ein Bild von einer nahestehenden Person
- Ein Tagebuch zum Schreiben
- Beruhigende Musik auf dem Handy oder MP3-Player
- Ein kleines Kuscheltier oder ein Gegenstand, der Trost spendet

Aktivitäten, die mir in einer Krise helfen:

.....

.....

.....

.....

Dinge, die mich beruhigen:

.....

.....

.....

.....

Orte, an denen ich mich sicher fühle:

.....

.....

.....

.....

4. Weitere wichtige Informationen

Medikamente, die ich im Notfall benötige:

Name des Medikaments:

.....

.....

Dosierung:

Allergien oder wichtige medizinische Informationen:

.....

.....

.....

Wichtige Dokumente:

- Personalausweis
- Krankenversicherungskarte

.....

.....

.....

5. Wann sollte ich auf jeden Fall meinen behandelnden Psychiater oder Psychotherapeuten aufsuchen bzw. mich in der Klinik vorstellen?

.....

.....

.....

.....

Hinweis: Dieser Krisenplan sollte an einem leicht zugänglichen Ort aufbewahrt werden und kann bei Bedarf gemeinsam mit einem Familienmitglied, Freund oder Therapeuten erstellt werden, um sicherzustellen, dass Sie im Notfall die bestmögliche Unterstützung erhalten.