

Krisen- und Notfallplan für

**Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut
in Ausbildung am ZAP Nord
Benjamin Schmidt**

Krise

```
graph TD; A(Krise) --> B(Selbsthilfe-Möglichkeiten); A --> C(Ich kann mir nicht mehr selbst helfen); B --> D(Krisenplan); C --> E(Notfallplan); D --- D_list["z.B. Tagebuch schreiben<br/>Routine fortsetzen<br/>Gespräche mit<br/>anderen"]; E --- E_list["Hilfe holen"]
```

**Selbsthilfe-
Möglichkeiten**

**Ich kann mir
nicht mehr
selbst helfen**

Krisenplan

z.B. Tagebuch schreiben
Routine fortsetzen
Gespräche mit
anderen

Notfallplan

Hilfe holen

1. Frühwarnzeichen

Erstelle für Dich einen persönlichen Krisen- und Notfallplan!

Du solltest den Krisen- und Notfallplan vorab und in entspannter Situation für Dich erstellen, da Du in einer akuten Krisensituation oft nicht klar denken und handeln kannst. Er sollte von Dir ständig überarbeitet werden, so dass er für **Dich** in der Krise fertig bereitliegt.

Du klärst am besten im Vorwege mit deinen Eltern, Verwandten, Lehrern, Bezugspädagogen, Ärzten und Therapeuten ab, wer und wie Du in der Krise begleitet oder unterstützt werden kannst.

Achte auf die Frühwarnzeichen und reagiere rechtzeitig!

Das heißt **Ich** spreche meine Vertrauenspersonen wie Eltern, Verwandte, Ärzte oder Therapeutin/Therapeut an.

Frühwarnzeichen können sein: Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Unruhe, Reizbarkeit und Irritierbarkeit.

Regelmäßigen Austausch und gegenseitige Unterstützung mit Freunden und Vertrauenspersonen können Dir helfen.

Deinen Notfallplan solltest Du möglichst ständig griffbereit haben.

2. Krisenplan zur Selbsthilfe

In einer seelischen Krise sind das Denken und Fühlen gestört – Gedanken drehen sich im Kreis, sind zerstreut, zu unklar oder funktionieren nach dem Alles-oder-Nichts-Prinzip – Gefühle sind nicht wahrnehmbar oder zu intensiv – Angst, Wut, Leere, Enttäuschung, Hoffnungslosigkeit, Trauer, Einsamkeit sind scheinbar übermächtig.

Daher ist es in Krisen wichtig, sich nicht mit Deinem Innenleben zu beschäftigen, sondern die Außenwelt bewusster wahrzunehmen und nach Deinem Krisenplan aktiv zu werden.

Dadurch können Innen- und Außenwelt wieder in Balance kommen.

Krisenplan für zu Hause, nachts und unterwegs:

Die hier aufgeführten Ideen wurden von Betroffenen zusammengestellt. Sie waren für viele Menschen hilfreich. Du solltest die Liste auf jeden Fall mit Deinen individuell hilfreichen Maßnahmen ergänzen.

Ideen für schwere Krisensituationen

- Notfallplan bereithalten
- Einfache Wahrnehmungsübungen zur Selbstregulation (Zählen von Gegenständen in der Wohnung, z.B. Bücher)

Entspannungsübungen sind in schweren Krisensituationen oft nicht ratsam, weil sie die Innenbetrachtung und Anspannung eher verstärken.

Vorschläge für Gegenmaßnahmen

- **Gespräche mit Eltern, Freunden, Bekannten und Verwandten**
- **Heiße Dusche oder Wechseldusche (vorher Körper abbürsten, nachher eincremen, dadurch verstärkt sich die Körperwahrnehmung)**
- **Coolpack oder Wärmflasche**
- **In Absprache mit Deinen Eltern „Rescue“-Tropfen (Notfalltropfen) einnehmen oder auf Schläfen und/oder Innenseite Handgelenk (Puls) einreiben**
- **Mit chinesischem Heilpflanzenöl die Schläfen einreiben**
- **Intensive Gerüche einsetzen, z.B. Gewürze, Duftöle**
- **Malen und schreiben**
- **Musik hören**
- **Singen, Musikinstrument spielen**
- **An die frische Luft gehen**
- **Igelbälle drücken, Füße massieren**
- **Fahrrad fahren,**
- **Joggen**
- **Spazieren oder Schwimmen gehen**
- **Sport treiben**
- **Basteln**

Mein Krisenplan

1. Frühwarnzeichen: Ich merke, dass ich auf eine Krise zusteure, wenn:

2. Gegenmaßnahmen: Um einer Krise gegenzusteuern, kann ich folgende Maßnahmen anwenden:

3. In einer akuten Krise kann ich folgende Personen oder Institutionen kontaktieren:

Name:

Telefonnummer:

Name:

Telefonnummer:

Name:

Telefonnummer:

Name:

Telefonnummer:

Für den Notfall gibt es folgende Rufnummern:

Notarzt: 112

Polizei: 110

Nummer gegen Kummer: 116111 Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

4. Meine Notfallmedikation ist (bitte mit Arzt/Ärztin absprechen):

Medikament:

Dosierung:

Medikament:

Dosierung

Mein Notfallplan:

Telefon-Mama:

Telefon-Papa

Telefon-Verwandte:

Telefon-Verwandte:

Telefon-Arzt:

Sprechzeiten:

Telefon-Therapeut:

Erreichbarkeit:

Telefonnummer des ärztlichen Notdienstes in Ostholstein 116117

Kinder- und Jugendtelefon 116111

Online: <https://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung/#/>

Polizei 110

Notarzt 112

Sozialpsychiatrischer Dienst des Kreises Ostholstein: 04521-788198,
in der Regel von 8:00 – 16:00 Uhr erreichbar

Telefonseelsorge:

evangelisch 0800 - 111 0 111

katholisch 0800 - 111 0 222

Die Anrufe sind auch vom Handy kostenlos und anonym!

muslimisch 030 – 443509821

Flüchtlinge 030 – 440308112 (arabisch)

russisch 030 – 44308468

Vorwerker Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
-psychosomatik und -psychotherapie

Triftstraße 139, Haus 4

23554 Lübeck

Tel: 0451 - 400250-400

Die Notaufnahme im Krankenhaus ist rund um die Uhr geöffnet.

Institutsambulanz der Vorwerker Fachklinik

Fünfhausen 1

23554 Lübeck

Tel: 0451 - 80911970

Telefon-Taxi:

Benötigtes Taxigeld:

3. Behandlungsvereinbarung

(z.B. bei Aufnahme im Krankenhaus)

Die Behandlungsvereinbarung soll **im Vorfeld** mit dem behandelnden Arzt / der behandelnden Ärztin und dem zuständigen Krankenhaus abgesprochen werden. Im Akutfall sind diese Absprachen meist nicht mehr möglich.

Folgende **Personen** sollen benachrichtigt werden:

Eine Behandlungsvereinbarung liegt mit folgender **Klinik** vor:

Im Krisenfall sind folgende Medikamente hilfreich:

Im Krisenfall hat sich folgendes **Vorgehen** als hilfreich erwiesen:

Spezielle Wünsche an die Krisenbehandlung: