

Vorsorgebogen

Dieser Vorsorgebogen soll es Ihnen als psychoseerfahrener Mensch erleichtern, mehr Klarheit über Ihre Krisen und eventuelle Einflußmöglichkeiten und Hilfen zu gewinnen. Weder Sie noch Ihre Umgebung sind einer Psychose hilflos ausgeliefert. Vielmehr gibt es verschiedene Einflußmöglichkeiten, durch die eine Krise und ihre negativen Folgen vermieden bzw. abgemildert werden können.

Sie sollten den Vorsorgebogen nach Möglichkeit nicht alleine bearbeiten, sondern am besten mit einem psychoseerfahrenen Menschen Ihres Vertrauens oder gemeinsam mit einem professionellen Helfer Ihres Vertrauens. Den bearbeiteten Vorsorgebogen können Sie dann mit weiteren Menschen Ihrer Umgebung durchsprechen. Nur wer weiß, wie Sie sich einen angemessenen Umgang mit Ihrer Krise wünschen, kann sich entsprechend verhalten.

Vor einer möglichen Krise

1. Wie kann ich mich gesund halten? Welche konkreten Tätigkeiten und Aktivitäten tun mir gut, welche Situationen, die ich aufsuchen kann? Welche Menschen?

(Siehe dazu das Kapitel »Was kann ich tun, damit ich mich wohl fühle?«)

2. Welche Situationen, Ereignisse, Gedanken belasten mich übermäßig?

(Zu den Fragen 2–8 siehe das Kapitel »Mit Belastungen angemessen umgehen«)

kurzzeitige Belastungen, *besondere* Situationen in folgenden Bereichen:

Familie, Freunde,
Partner

Freizeit

Arbeit

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

3. Dauerhafte Belastungen (chronischer Stress)

Familie, Freunde,
Partner

Freizeit

Arbeit

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

4. Welche Ereignisse, Lebenssituationen, welches eigene Verhalten haben bei mir bisher zu Krisen geführt?

5. Kann ich diese belastenden Situationen teilweise oder ganz vermeiden? Welche und wie?

Wenn die Streßsituation doch auftritt:

6. Wie kann ich in belastenden Situationen mein seelisches Gleichgewicht halten? Wie kann ich dem Streß entgegenwirken?

7. Was kann ich nach der Streßsituation tun, um mein Gleichgewicht wiederzufinden? Wie kann ich wieder ruhig werden? Was tue ich schon, was könnte ich tun?

8. Welche Strategien haben sich nicht bewährt?

9. Welche Anzeichen deuten bei mir möglicherweise auf den Beginn einer Psychose hin?

(Zu den Fragen 9–14 siehe das Kapitel »Krisen rechtzeitig erkennen«)

ganz frühe 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

frühe 1. _____
2. _____
3. _____

4. _____

5. _____

späte

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

10. Welche Vorbeugemaßnahmen kann ich ergreifen, wenn ich solche Anzeichen bemerke?

Bei ganz frühen: _____

Bei frühen: _____

Bei späten: _____

11. Welche Vorbeugemaßnahmen haben sich als nicht sinnvoll erwiesen?

12. Welche Bedarfsmedikation kann ich eventuell einnehmen? (Mit dem Arzt absprechen!)

- _____
- _____
- _____

13. Mit wem will ich über Frühwarnzeichen und leichte Krisen sprechen?

14. Was soll meine Umgebung tun, wenn sie solche Frühwarnzeichen bemerkt?

In einer Krise

15. Zu welchen Freunden, Angehörigen und professionell Tätigen habe ich Vertrauen?

(Zu den Fragen 15–23 siehe das Kapitel »Absprachen für die Krisenzeit«)

- _____
- _____
- _____

16. Welche Schritte sollen unternommen werden, bevor eine Klinikeinweisung veranlaßt wird? Wie können Angehörige und Profis mich eventuell unterstützen, um eine Klinikeinweisung zu vermeiden?

17. Wie können die Menschen meiner Umgebung mich dazu bewegen, einen Arzt aufzusuchen oder in eine Klinik zu gehen?

18. Von wem möchte ich im Notfall in die Klinik gebracht werden? Wie sollte diese Person sich verhalten?

19. Wie wünsche ich mir eine Behandlung im Krisenfall? In welche Institution möchte ich? Welche Profis dort haben mein Vertrauen?

20. Was oder wer tut mir gut in der Krise, z. B. welcher Besuch, welche therapeutischen Maßnahmen, welches Verhalten der Angehörigen?

21. Was oder wer schadet mir in der Krise?

22. Mit welchen Medikamenten habe ich in Krisen gute Erfahrungen gemacht und möchte deshalb im Krisenfall wieder damit behandelt werden?

Medikament	unerwünschte Wirkungen	erwünschte Wirkungen
• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____

23. Mit welchen Medikamenten habe ich in Krisen schlechte Erfahrungen gemacht (eventuell Begründung)?

- _____
- _____
- _____
- _____

24. Häufig haben die Menschen der Umgebung in der Krise Schwierigkeiten, die Gedanken, Ideen, Gefühle, Handlungen zu begreifen. Für die Betroffenen machen diese Ideen, Gefühle, Handlungen aber nicht selten einen Sinn. Welche Gedanken und Handlungen aus der Krisenerfahrung kann ich anderen außerhalb der Krise mitteilen? (Zu den Fragen 24 und 25 siehe das Kapitel »Über den Wahn-Sinn sprechen«)

25. Wie können die Menschen meiner Umgebung mir während der Krise helfen, mit meinem Erleben und meinen Gefühlen besser umzugehen?

Welches Verhalten wünsche ich mir bei »verrückten« Ideen, paranoiden Gedanken und Gefühlen?

Welches Verhalten wünsche ich mir bei Antriebslosigkeit, Rückzug, depressiver Verstimmung?

Welches Verhalten wünsche ich mir bei Angst?

Welches Verhalten wünsche ich mir bei anderen Symptomen?

Nach einer möglichen Krise

(Zu den Fragen 26–31 siehe das Kapitel »Die Zeit danach«)

26. Welche Kontakte habe ich in der Krise abgebrochen, die ich wieder aufbauen möchte (Freunde, Familienmitglieder, Bekannte, TherapeutInnen, Einrichtungen)?

27. Welche Interessen und Hobbys möchte ich wieder aufnehmen?

28. Mit wem möchte ich über meine Krise sprechen? Wem sollte ich von meiner Krise erzählen? Arbeitgeber? Menschen, die mein Verhalten in der Krise befremdlich fanden? Menschen, denen gegenüber ich Schuld- oder Schamgefühle habe?

29. Was oder wer hat mir nach früheren Krisen gut getan?

30. Was oder wer hat mir nach früheren Krisen geschadet?

31. Wie sollten sich Freunde und Angehörige nach einer Krise verhalten?

© A. Knuf/A. Gartelmann und der Psychiatrie-Verlag 1997

Der Vorsorgebogen kann für den persönlichen Gebrauch kopiert werden. Andere Vervielfältigungen bedürfen der Genehmigung.