

Krisenplan

Was hat mir bisher geholfen, Krisen entgegen zu wirken?

Mit welchen Symptomen haben sich Krisen bisher angekündigt?

Was kann ich selbst tun, damit es mir in einer Krise besser geht?

Bei wem kann ich mir Hilfe holen?

Was kann ich nach einer Krise tun, um wieder besser am Leben teilzuhaben (z..B. Hobbys, soziale Kontakte pflegen)?

Postanschrift:

Borderline-Netzwerk e.V.
Postfach 33 05 68
80065 München

Infos zum Verein:

E-Mail: info@borderline-netzwerk.info

Spendenkonto:

Borderline Netzwerk e.V.
Volksbank Bretten
Konto: 1105825
BLZ: 663 912 00



Internetpräsenz:

Homepage: www.borderline-netzwerk.info
Forum: www.borderline-netzwerk.info/forum

© Borderline Netzwerk e.V. /Stand April 2020
(Text und Layout: Jule Knaak)



BORDERLINE-NETZWERK e.V.
„Für Betroffene – von Betroffenen“

Krisenflyer

- Informationen für Betroffene und Angehörige -

Home: www.borderline-netzwerk.info
Forum: www.borderline-netzwerk.info/forum



Fast alle Menschen kennen Krisen. Sie lösen Gefühle wie Angst, Hilflosigkeit und Verzweiflung aus und sind in der Regel nur schwer zu verstehen.

Schicksalsschläge, Veränderungen in der Lebenssituation, Überforderungen im Alltag, Belastungen am Arbeitsplatz, in der Beziehung oder Familie, Gefühle wie Einsamkeit, Trauer und Verlust, aber auch körperliche und psychische Krankheiten können akute Krisen auslösen.

Betroffen sind meist nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch das Umfeld. Nicht selten fühlen sich Angehörige hilflos und überfordert mit der Krisensituation naher Menschen.

So aussichtslos Krisenmomente auch erscheinen mögen, es gibt immer Mittel und Wege, aktiv dagegen vorzugehen, Dazu gehört, Alarmsignale rechtzeitig zu erkennen und sich ggf. professionelle Hilfe zu suchen. Ist die Krise erst einmal eingetreten, sollte man Achtsamkeit walten lassen, auf seine Bedürfnisse hören und gut für sich sorgen, damit sich die Symptome nicht verschlimmern und die Krise schnell überwunden werden kann.

Um Krisen vorzubeugen sollte man seinen Alltag möglichst so einrichten, dass es dem seelischen Gleichgewicht förderlich ist.

Auch ist man Krisen umso mehr gewappnet, wenn man sich mit seinen persönlichen Risikofaktoren und Selbsthilfepotenzial vertraut gemacht hat.



Selbsthilfe

Es gibt einige Dinge, die man selbst tun kann, um Krisen erfolgreich zu bewältigen bzw. sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Dazu gehört zum Beispiel ein gesunder Lebenswandel mit einem regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus.

Wichtig ist es auch, Anzeichen für Krisen rechtzeitig wahrzunehmen, um entsprechende Gegenmaßnahmen einzuleiten.

Vorboten für Krisen können Symptome wie Anspannung, Unruhe, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und erhöhte Reizbarkeit sein.

Spürt man eine Krise kommen, sollte man versuchen, heraus zu finden, was einem gut tut. Da kann Ablenkung durch Lesen, Malen oder Musikhören sein. Auch Gespräche mit Menschen, denen man vertraut, werden oft als hilfreich empfunden. Bei Spannungszuständen kann zum Beispiel eine kalte Dusche oder das Kauen von Chilischoten helfen.

Reichen Selbsthilfemaßnahmen nicht aus oder kommt es zur Zuspitzung von Krisen (Suizidalität, Selbst- oder Fremdgefährdung), dann ist professionelle Hilfe unabdingbar.

Wo kann ich mir Hilfe holen?

Wichtig ist, dass man weiß, wo man in Krisen Hilfe finden kann, Es gibt eine Reihe von Einrichtungen, die bei Krisen Rat, Hilfe und Unterstützung bieten.



Dazu gehören:

- Beratungsstellen
- Selbsthilfegruppen/Selbsthilfeplattformen (Internet)
- Psychotherapeuten/Ärzte
- telefonische Beratung (z.B. Seelsorge: 08001110111)

Angehörige

Auch für Angehörige ist es oft nicht einfach mit Krisensituationen angemessen umzugehen. Um einen Betroffenen zu unterstützen, fragen Sie ihn, wobei er Ihre Hilfe braucht und was ihm guttun könnte. Informieren Sie sich über die Krankheit und mögliche Hilfsangebote.

Bei eigener Überforderung ist es ratsam, selbst Unterstützung zu suchen, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe für Angehörige.

Persönlicher Krisenplan

Hilfreich ist ein persönlicher Krisen- und Notfallplan. Wichtig ist, ihn nicht erst dann auszufüllen, wenn eine Krise eingetreten ist, sondern sich bereits im Vorfeld Gedanken zu machen.

Im Mittelpunkt sollten dabei Fragen nach den persönlichen Krisenauslösern und -symptomen stehen und „Wege zur Selbsthilfe“ (Was hat bisher in Krisen geholfen?), sowie Telefonnummern und Adressen von Menschen, die einen in Krisen unterstützen und begleiten können. Natürlich auch von professionellen Helfern und Einrichtungen, vorzugsweise von solchen, mit denen man bereits positive Erfahrungen gemacht hat.