## Gemeinsamer Krisenplan

**Name: Vorname: Geburtsdatum:**

**Mein Krisenplan wurde gemeinsam mit ….** (Namen und Rollen der verschiedenen Partner) **erstellt:**

**Ich werde wegen folgenden psychischen Schwierigkeiten oder Suchtproblemen therapeutisch begleitet:**

**Was kann bei mir eine überfordernde Situation, eine Krise oder einen Rückfall auslösen?**

**Wie bin ich konkret, wenn ich in eine Krise gerate oder wenn ich mein Leben nicht mehr im Griff habe?** (Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen, Verhaltensweisen)

**Treten gemäss meiner Umgebung andere Krisenwarnzeichen auf?**

**Was kann ich selbst konkret machen, um eine Krisensituation zu bewältigen?** (nach Priorität sortieren, indem ich erst die Strategien aufliste, die ich selber mobilisieren kann, dann die die meine Angehörigen einbeziehen und zuletzt, die die auf Fachpersonen beruhen)

**Wen kann ich im Krisenfall in meiner Umgebung um Unterstützung und Hilfe fragen?** (Name, Beziehungstyp, Telefonnummer)

**Falls ich mich in einer Krise befinde:**

1. **Welche Pflege und Behandlung wünsche ich mir?**
2. **Welche Pflege und Behandlung möchte ich vermeiden (begründen)?**
3. **Was wären dann die möglichen Alternativen?**

**Soziale Angelegenheiten die im Krisenfall erledigt werden sollten** (Post, Kinderbetreuung, Tiere, Zuhause, Arbeit, ...)

**Mein gemeinsamer Krisenplan wurde weitergeleitet an...** (Pflegeort oder Name der Vertrauenspersonen) **:**

**Ort und Datum:**

**Rollen & Unterschriften**