

Zuletzt aktualisiert am **20. Dezember 2021**

# Krisenplan für Notfälle

Patienten sollten in einer stabilen Phase **gemeinsam mit Angehörigen oder dem Partner einen Krisenplan** für **akute Krankheitsepisoden entwickeln**.

Dieser sollte eine Liste der Frühwarnzeichen enthalten, die Patienten und nahestehenden Menschen helfen kann ggfs. frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen. Außerdem wird darin geregelt, wo der Betroffene in einer akuten Krise behandelt werden möchte, wer Kontakt zum behandelnden Arzt oder zur Klinik aufnimmt, wer sich um die Krankmeldung beim Arbeitgeber kümmert und wer für die Alltagsaufgaben und gegebenenfalls für die Kinder Sorge trägt. Es kann auch festgehalten werden, wer im Notfall über Konten und Kreditkarten verfügen kann.<sup>1</sup>

Im Rahmen des Notfallplans kann auch die Erstellung einer [Vorsorgevollmacht](#) und [Patientenverfügung](#) sinnvoll sein. Patienten sollten diese Dokumente dann zusammen mit dem Krisenplan den Bevollmächtigten bzw. Vertrauenspersonen übergeben.

## Wichtig

Die Rezidivprophylaxe, also alle Maßnahmen, die einen Rückfall verhindern können, sollte nie vernachlässigt werden. Denn: **Rezidivprophylaxe = Suizidprophylaxe!**

**Waffen und andere gefährliche Gegenstände gehören** aus dem Zuhause **verbannt**.

Patienten sollten mit Familienmitgliedern oder Vertrautengemeinsam einen Notfallplan entwickeln.

**Alle** an dem Notfallplan Beteiligten sollten mit den wichtigsten Informationen versorgt werden.

## Weiterführende Artikel im neuraxWiki:

[Verhalten in Krisensituationen bei Depression](#)

[Verhaltensempfehlungen bei Depression](#)

---

<sup>1</sup>„Bipolar – mit extremen Emotionen leben. Wege zur Hilfe und Selbsthilfe bei manisch-depressiver Erkrankung“. Dr. med. Eberhard J. Wormer. Humboldt 2018; S. 121f.