

# Krisenplan erstellen

Wenn die Lage bereits kippt

Wenn akute Selbst- oder Fremdgefährdung im Raum steht, nicht erst planen: 144 oder 0800 33 66 55 anrufen und den Notfallpfad aktivieren.

- 1 In ruhiger Phase gemeinsam ausfüllen
- 2 Frühwarnzeichen und Kontakte konkret festhalten
- 3 Ausdrucken, ablegen, regelmässig prüfen

## Wofür ein Krisenplan da ist

Ein Krisenplan soll in belastenden Situationen Entscheidungslast reduzieren. Er hilft nicht, jede Krise zu verhindern. Aber er macht oft früher sichtbar, wann etwas kippt, wer was übernimmt und welche Schritte dann nicht erst unter Druck erfunden werden müssen.

## Wann Sie ihn erstellen sollten

Die beste Zeit für einen Krisenplan ist eine stabile Phase. Dann kann die erkrankte Person klarer denken, abwägen und mitentscheiden. Gerade Themen wie Frühwarnzeichen, Kontakte, Medikamente, Klinikwünsche oder Grenzen lassen sich dann viel besser besprechen als mitten in einer Krise.

## Was unbedingt hinein sollte

- persönliche Frühwarnzeichen aus zwei Perspektiven
- was beim letzten Mal geholfen hat und was nicht
- wer im Ernstfall kontaktiert werden soll
- behandelnde Stellen mit Telefonnummern
- welche Schritte zuerst versucht werden sollen
- ab wann Schutz vor Gespräch geht
- wo der ausgedruckte Plan liegt und wer ihn im Ernstfall schnell hervorholen kann
- wichtige Grenzen, Zuständigkeiten und Wünsche für eine mögliche Klinikphase

Je konkreter die Formulierungen sind, desto hilfreicher wird der Plan später.

## Wie Sie das Gespräch anfangen können

Hilfreicher als Druck ist ein ruhiger Einstieg wie:

„Wann wäre ein guter Zeitpunkt, über den Krisenplan zu reden?“

Das gibt der anderen Person Kontrolle über den Zeitpunkt zurück. Sinnvoll ist auch, pro Gespräch nur ein Thema zu klären, statt den ganzen Plan auf einmal zu erzwingen.

## Was eher hilft

- einen ruhigen, bewusst gewählten Moment nutzen
- Beobachtungen statt Vorwürfe einbringen
- schriftlich festhalten, was beide Seiten meinen
- den Plan nach jeder Episode kurz überprüfen
- die ausgedruckte Version so ablegen, dass sie im Notfall auffindbar ist

### **Was eher nicht hilft**

- den Plan erst in der Krise erstellen wollen
- alles in einem einzigen Gespräch lösen wollen
- unklare Formulierungen wie „irgendwann Hilfe holen“
- zu glauben, dass einmalige Absprachen für immer gelten
- wichtige Informationen nur im Kopf zu behalten

### **Wenn Medikamente abgesetzt wurden oder die Lage unsicher wird**

Gerade dann lohnt sich ein aktualisierter Krisenplan besonders. Halten Sie fest, wer informiert wird, welche Warnzeichen ernst genommen werden und ab welchem Punkt nicht mehr diskutiert, sondern gehandelt wird. Das ist kein Misstrauen, sondern ein Sicherheitsnetz.

### **Nächster sinnvoller Schritt**

Öffnen Sie das Krisenplan-Werkzeug oder nehmen Sie die PDF-Vorlage zur Hand und füllen Sie zuerst nur drei Felder aus: Frühwarnzeichen, erste Kontakte und die eine Massnahme, die beim letzten Mal am meisten geholfen hat. Wenn bereits Warnzeichen da sind, öffnen Sie zuerst den vorhandenen Plan, statt in der Akutsituation einen neuen perfekt schreiben zu wollen.

Weiterführend:

- Krisenplan-Werkzeug
- Krisenplan-Vorlage
- Modul 6: Kommunikation in stabilen und akuten Phasen
- Notfallseite