

Unser Krisenplan

Bipolare Störung · Gemeinsam erstellt in stabiler Phase · PUK Zürich

Erstellt am: _____ Gemeinsam von: _____ Version: _____

■ Frühwarnzeichen

Manie / Hypomanie — typische Zeichen bei uns:

Depression — typische Zeichen bei uns:

■ Schlaf ist das wichtigste Frühwarnzeichen: Weniger als 5–6 Stunden über mehrere Nächte → Krisenplan aktivieren

■ Erste Schritte — wen kontaktiere ich?

Erster Anruf:

Zweiter Anruf:

Bei Suizidgefahr:

■ Medikamente

Aktuelle
Medikamente:

Bei Absetzen:

Reservemedikament:

■ Meine Grenzen — was ich NICHT entscheide

Ich entscheide nicht:

Meine Grenze ist:

■ Klinikeinweisung — wann und wie?

Klinik ab wann?

Bevorzugte Klinik:

■ Kinder & Alltag in der Krise

Kinderbetreuung:

Haushalt / Finanzen:

Netzwerk:

Dieser Plan gilt ab: _____ **Nächste Überprüfung:** _____ **Beide einverstanden: ■ Ja ■ Nein**

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich · Fachstelle Angehörigenarbeit · +41 58 384 38 00 · angehoerigenarbeit@pukzh.ch Erstellen Sie diesen Plan gemeinsam mit Ihrem Partner in einer stabilen Phase — idealerweise mit Unterstützung des Behandlungsteams. Stand: Februar 2026 · pukzh.ch