

» Für mich bedeutet Recovery, im Führersitz meines Lebens zu sitzen. Ich lasse mich nicht von meiner Krankheit dominieren. Über die Jahre bin ich eine Expertin in meiner Selbstpflege geworden. Über die Jahre habe ich verschiedene Arten kennen gelernt, mir selbst zu helfen. Manchmal benutze ich Medikamente, Psychotherapie, Selbsthilfe, Selbsthilfegruppen, Freunde, meine Beziehung zu Gott, Arbeit, sportliche Betätigung, Aufenthalt in der Natur – all diese Massnahmen helfen mir, ganz und gesund zu bleiben, obwohl ich psychische Probleme habe. «

Deegan, P. (1993): *Recovering our sense of value after being labelled.*
Journal of Psychosocial Nursing, 31(4), 7–11

Das Leben wieder in den Griff bekommen

Ein Handbuch
zur Planung deiner eigenen Recovery

Das Leben wieder in den Griff bekommen

**Ein Handbuch
zur Planung deiner eigenen Recovery**

In diesem Handbuch kommt oft das Wort »Recovery« vor. Dieses englische Wort wird im Deutschen am besten mit dem Ausdruck »Genesung« übersetzt. Es bedeutet Erholung, Besserung, Gesundung, Rettung, Wiederfinden, Rückgewinnung, wieder in die Gänge kommen. Wir verwenden hier das englische Wort, wie dies auch in der Fachliteratur üblich ist.

Impressum

Englische Originalausgabe: *Taking back control: A guide to planning your own recovery* (2nd ed, 2007).

Autorinnen: Rachel Perkins, Miles Rinaldi, South West London and St George's Mental Health NHS Trust.
© 2007: South West London and St George's Mental Health NHS Trust, London UK

Herausgeber der deutschen Ausgabe: Christoph Abderhalden, Bern; Michael Schulz, Bielefeld;
Harald Stefan, Wien; Andréa Winter, Bern

Deutsche Übersetzung und Bearbeitung: Andréa Winter, Bern

Gestaltung: Katrin Ginggen, Typografie und Grafik, Basel

© für die deutsche Ausgabe: Universitäre Psychiatrische Dienste UPD Bern; Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie in Bethel, Bielefeld; Sozialmedizinisches Zentrum Baumgartner Höhe, Wien

Verlag und Bezugsquelle: Universitäre Psychiatrische Dienste (UPD) Bern,
Abteilung Forschung/Entwicklung Pflege und Pädagogik, Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60, Schweiz

Printed in Switzerland

ISBN-13 978-3-033-02194-5

Inhaltsverzeichnis

TEIL EINS

Einführung in die persönliche Recovery-Planung 5

TEIL ZWEI

Stabil bleiben..... 15

TEIL DREI

Umgang mit deinen Höhen und Tiefen 21

TEIL VIER

Wie es nach einer Krise weitergehen kann..... 49

TEIL FÜNF

Deine Ziele und Träume verfolgen..... 71

TEIL SECHS

Ein grundlegender Problemlösungsansatz,
um Schwierigkeiten bei deren Entstehen anzugehen..... 85

TEIL SIEBEN

Selbsthilfe und von anderen Menschen mit ähnlichen
Erfahrungen lernen 95

TEIL ACHT

Eine »Vorausverfügung« ausarbeiten – entscheiden,
was in einer Krise mit dir geschehen soll..... 105

ANHANG

Literatur..... 129



TEIL EINS

Einführung in die persönliche Recovery-Planung

Viele Menschen haben uns gezeigt, dass es möglich ist, mit einer psychiatrischen Diagnose ein sinnvolles, befriedigendes und schätzenswertes Leben wiederzuerlangen. Die meisten Menschen mit psychischen Schwierigkeiten haben eine eigene Wohnung, Familien und einen Freundeskreis. Sie können, mit Hilfe und Unterstützung, eine Ausbildung absolvieren, arbeiten und auf vielfältige Weise Beiträge an ihr Umfeld leisten.

Bei Recovery geht es darum, den Glauben an dich selbst und dein Selbstvertrauen wieder zu erlangen.

Bei Recovery geht es darum, nicht länger lediglich Patientin oder Patient zu sein, sondern ein positives Bild von dir und deinen Möglichkeiten wieder zu erlangen.

Bei Recovery geht es darum, wieder zu hoffen, daran zu glauben, dass du mit einer psychiatrischen Diagnose gut leben kannst.

Bei Recovery geht es darum, seelisch zu wachsen – das, was dir zugestossen ist, zu akzeptieren und zu überwinden.

Bei Recovery geht es darum, einen neuen Lebenssinn und Lebenszweck zu entwickeln.

Bei Recovery geht es darum, diejenigen Dinge zu tun, die du willst und ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Bei Recovery geht es darum, deine eigenen Ziele zu verfolgen.

Bei Recovery geht es darum, im Führersitz deines Lebens zu sitzen.

Bei Recovery geht es darum, dein Schicksal, deine Herausforderungen, dein Leben wieder in den Griff zu bekommen und die entsprechende Unterstützung zu erhalten, damit du das Leben führen kannst, das du willst.

Psychische Gesundheitsprobleme scheinen oft völlig unkontrollierbar – und es ist verlockend, zu glauben, dass sie nur von Experten gelöst werden können. Zwar haben Psychiatriefachleute hilfreiche Behandlungen und Therapien entwickelt, aber jede Person mit einer psychiatrischen Diagnose kann ein wahrer Experte/eine wahre Expertin für die eigene Selbstpflege werden.

Recovery beschränkt sich allerdings nicht nur auf psychische Gesundheitsprobleme.

Jede Person, die etwas erlebt hat, das ihr Gefühl für sich selbst und für den Lebenssinn bedroht, ist mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert: Ereignisse wie der Tod eines nahe stehenden Menschen, eine Scheidung, Arbeitslosigkeit oder eine ernste körperliche Krankheit, die die Fähigkeit bedrohen, das bisher geführte oder gewünschte Leben zu leben.

» Wir haben entdeckt, dass wir als Menschen mit psychischen Behinderungen Experten in unserer Selbstpflege werden können, wieder die Kontrolle über unser eigenes Leben übernehmen und verantwortlich für unseren eigenen Recovery-Weg sein können. «

¹ Deegan, P. (1992): *Recovery, rehabilitation and the conspiracy of hope*. Keynote address at the Eight Annual Education Conference for the Mentally Ill of New York State, reproduced by the Center for Community Change, Trinity College, Burlington Vermont.

» Ich habe heute mehr Kontrolle über meine Krankheit, als mir je bewusst war... Das gibt mir Hoffnung, denn ich bin zuversichtlich, bei einer Wiedererkrankung früher Gegensteuer geben zu können. Ich muss mir mein Leben nicht durch meine Behinderung einschränken lassen.² ‹‹

Was auch immer für verheerende Ereignisse dir zugestossen sind, Recovery beinhaltet, dass du deine persönlichen Ressourcen einsetzt, um dein Leben und das, was dir widerfährt, wieder in den Griff zu bekommen.

Manche, die vor der Recovery-Herausforderung standen, fanden es hilfreich, für sich einen *persönlichen Recovery-Plan* zu entwickeln. Dieser könnte Folgendes beinhalten:

■ wie du stabil bleiben kannst

■ wie du mit deinen Höhen und Tiefen umgehst: wenn es dir gelingt, deine Auslöser (Dinge, die dich destabilisieren) und Frühwarnzeichen (Anzeichen, dass es nicht so gut läuft) zu erkennen, dann kannst du Strategien entwickeln, um wieder Ausgeglichenheit zu erreichen

■ was du tun kannst, damit es nach einer Krise weiter geht

■ wie du deine Ziele und Träume verwirklichen wirst: entscheide, was du im Leben erreichen willst und plane das entsprechende Vorgehen.

Zur Anwendung dieses Handbuchs

Dieses Handbuch möchte dir zeigen, wie du einen Recovery-Plan für dich selbst entwickeln kannst.

Zu diesem Handbuch gehört ein *persönlicher Recovery-Plan* mit Arbeitshilfen zur Erstellung deines Plans.

Wir verweisen in diesem Handbuch häufig auf den *persönlichen Recovery-Plan*. Es empfiehlt sich, den *persönlichen Recovery-Plan* gleichzeitig mit diesem Handbuch durchzugehen.

Dieses Handbuch ist sehr umfangreich, aber lass dich davon nicht abschrecken. Du musst nicht alles aufs Mal durcharbeiten. Am besten gehst du Schritt für Schritt voran und lässt dir Zeit. Dies ist keine Prüfung, es besteht kein Zeitdruck!

Vielleicht willst du nicht auf Seite 1 des *persönlichen Recovery-Plans* anfangen.

Wenn du zum Beispiel gerade eine Krise hattest oder in der Klinik bist, willst du vielleicht zuerst einen Plan erstellen, wie es nach deiner Krise weitergehen soll. Auf → Seite 53 dieses Handbuchs und auf den → Seiten 19 bis 34 des *persönlichen Recovery-Plans* findest du Tipps dazu. Dann kannst du wieder zurückblättern und überlegen, wie du einen Stabil-bleiben-Plan entwickelst, der dir hilft, einen ausgeglichenen Kurs zu steuern, und einen Umgang-mit-deinen-Höhen-und-Tiefen-Plan, der dir hilft, mit Schwierigkeiten und Rückschlägen umzugehen.

² Cited in Kirkpatrick, H. et al (2001): *How people with schizophrenia build their hope*. Journal of Psychosocial Nursing, 39, 46–53

Wo auch immer du anfängst, wichtig ist, stets im Auge zu behalten, dass dies *deine* Pläne sind.

Dein Recovery-Plan ist nicht das Gleiche wie ein Behandlungs- oder Pflegeplan. Behandlungs- oder Pflegepläne werden mit einer Psychiatriefachperson erstellt und darin ist die Behandlung und Unterstützung aufgeführt, die du erhalten wirst. Dein Recovery-Plan ist dein eigener Plan, wie du dein Leben wieder in den Griff bekommen kannst.

Vielleicht möchtest du, dass dir eine Vertrauensperson hilft, den Recovery-Plan zu entwickeln (jemand aus deiner Familie, Freunde oder eine Psychiatriefachperson). Aber es ist dein Plan und du entscheidest, was darin steht. Du musst niemanden für deinen Plan um Rat fragen oder ihn anderen Menschen zeigen, es sei denn, du wünschst dies.

Obwohl dies dein eigener Recovery-Plan ist, hilft es vielen Menschen, den Plan ihren Angehörigen, engen Freunden und Psychiatriefachleuten zu zeigen. Wenn du deinen Plan deinen Unterstützern zeigst, sind diese dadurch besser in der Lage, dir bei deiner Recovery zu helfen. Es hilft deinem Umfeld, besser zu verstehen, was du willst und wie du unterstützt werden möchtest.

Du kannst deinen eigenen Recovery-Plan nach deinen Wünschen erstellen. Du musst nicht alle unsere Ratschläge befolgen. Zum Beispiel benutzen manche Leute lieber einen Ordner und schreiben ihre Pläne auf einzelne Blätter oder in ein Notizheft. Du kannst die in dem *persönlichen Recovery-Plan* vorgegebenen Titel oder deine eigenen verwenden. Vergiss nicht: Dies sind deine Pläne, und deshalb solltest du sie nach deinem Gutdünken ausfüllen und gestalten.

Vielleicht möchtest du auch eine *Vorausverfügung* ausfüllen. Das ist ein Plan, in dem steht, was bei einer nächsten Krise geschehen soll, wenn du zu deiner Sicherheit auf andere angewiesen bist. Am Ende dieses Handbuchs gibt es dazu Tipps.

Wir haben eine separate Broschüre für deine *Vorausverfügung* erstellt, da dies der einzige Teil des Recovery-Plans ist, den du mit anderen Menschen verhandeln musst. Die *Vorausverfügung* ist dafür vorgesehen, anderen Menschen zu sagen, was du möchtest; deshalb musst du sie mit ihnen diskutieren und ihnen eine Kopie davon geben.

Deine Recovery zu planen und dein eigenes Leben wieder in den Griff zu bekommen ist nicht immer ein leichtes Unterfangen.

Es kann schmerzhaft und beängstigend sein.

Aber es ist auch ein Prozess der Selbstfindung, Selbsterneuerung und des seelischen Wachstums.

» *Recovery ist ein Heilungsprozess... ein Anpassen unserer Einstellungen, Gefühle, Wahrnehmungen, Überzeugungen, Rollen und Ziele im Leben. Es ist ein schmerzhafter Prozess, der aber oft mit Selbstentdeckung, Selbsterneuerung und Wandel einhergeht. Recovery ist ein zutiefst emotionaler Prozess, in dessen Verlauf wir eine neue persönliche Vision unseres Selbst entwerfen.*³ «

³ Spaniol, L. et al (1997): *Recovery from serious mental illness: what it is and how to assist people in their recovery*. Continuum, 4(4), 3–15

» Für mich bedeutet Recovery nicht nur, dass ich akzeptiere, was in meinem Leben passiert ist, meine dunkle Seite und die Dinge, die ich getan habe, sondern auch, dass ich dank meiner Erfahrungen als Individuum gewachsen bin. Indem ich diese Erfahrung als Wachstumsquelle betrachte, wurde sie zur Inspirationsquelle für Recovery. Ich kann jetzt zurückschauen und weiss, dass alles, was mir passiert ist, mir geholfen hat, die Person zu werden, die ich heute bin.«

Bei der Entwicklung dieses Handbuchs haben wir auf die Arbeit, Erfahrung und das Wissen mehrerer Menschen zurückgegriffen, unter anderem:

Mary Ellen Copeland, die die ursprünglichen *Wellness Recovery Action Plans* entwickelte
www.mentalhealthrecovery.com

Die *Manic Depression Fellowship* (heute heisst sie *The Bipolar Organisation*), eine Pionierorganisation im Selbstmanagementtraining für Menschen mit einer bipolaren Störung
www.mdf.org.uk

Rethink, eine Organisation, die sich mit Selbstmanagement und Schizophrenie befasst
www.rethink.org

Patricia Deegan
www.patdeegan.com

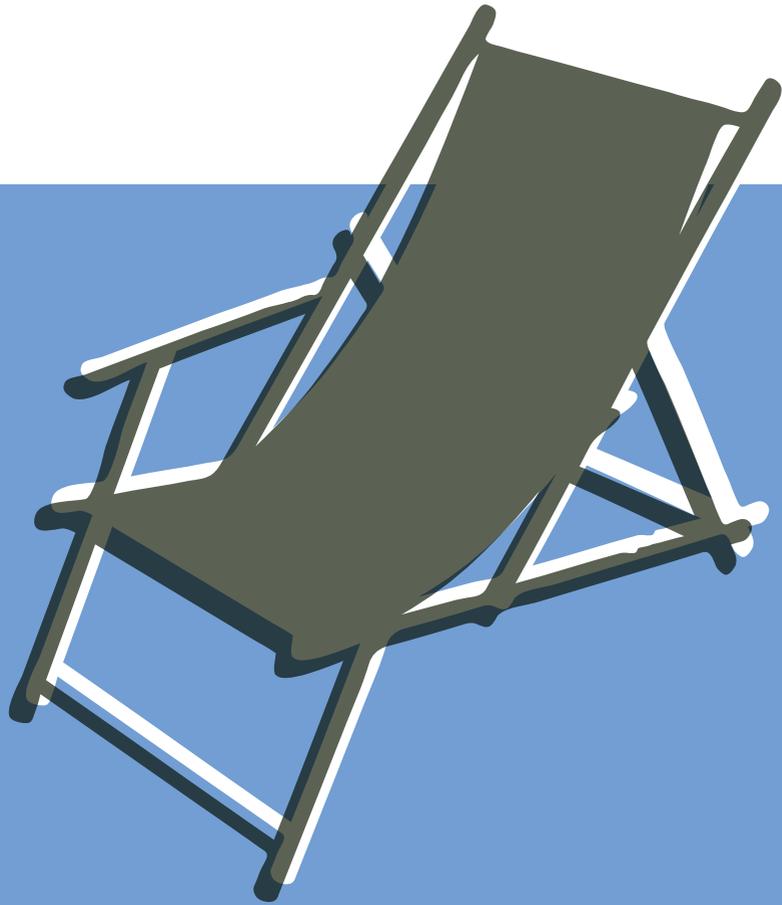
Mary O'Hagan und ihre Kollegen von der Neuseeländer *Mental Health Commission*
www.mhc.govt.nz

Das schottische Recovery-Netzwerk
www.scottishrecovery.net

Die *Into Recovery*-Broschüre des *Northamptonshire Healthcare NHS Trust*
www.nht.northants.nhs.uk

Dieses Handbuch basiert vor allem auf den Erfahrungen aller Menschen mit psychischen Schwierigkeiten, von denen wir das Privileg hatten, sie persönlich und auch durch ihre Texte kennen zu lernen.

Wir möchten auch John Nurse und der *Sutton Mental Health Foundation* für ihre wertvollen Ratschläge und die Beratung sowie für die Verwendung von Teilen ihres Recovery-Materials danken.



TEIL ZWEI

Stabil bleiben

Wie bin ich, wenn es mir gut geht?

Angesichts der Diagnose eines psychischen Problems oder anderen lebensverändernden Ereignissen ist es einfach, zu vergessen, wer du bist. Deine Diagnose und Probleme sind nur ein Teil von dir. Du hast noch viele andere Facetten – du bist beispielsweise ein Freund, eine Kunstliebhaberin, ein Student, ein Fußballfan oder ein Elternteil.

Für viele ist in ihrer Recovery zentral, sich daran erinnern, mehr als eine Diagnose oder eine Ansammlung von Problemen zu sein.

Andere überlegen sich gerne, wer sie sind und wie sie sich fühlen, wenn es ihnen gut geht. Du kannst dies tun, indem du auf → Seite 2 und 3 des *persönlichen Recovery-Plans* die Punkte ankreuzest, die dich am besten beschreiben. Du kannst in den leer gelassenen Feldern andere Punkte ergänzen.

Falls du dich nicht mehr daran erinnerst, kannst du jemanden um Hilfe bitten, der dich gut kennt.

Was muss ich tun, um stabil zu bleiben?

Jeder von uns braucht Alltagsroutinen und Tätigkeiten, um ausgeglichen zu bleiben. Diese Dinge geben deinem Leben Halt und dir eine Struktur, auf die du bauen kannst.

Denk an die alltäglichen Dinge, die du tun musst, um stabil zu bleiben. Das können Dinge sein, die du schon tust, oder Dinge, die du tun möchtest, weil du dich dadurch besser fühlen würdest.

Die meisten Routinen sind ziemlich einfach, Dinge wie:

- zu einer vernünftigen Zeit aufstehen
- jeden Tag drei gesunde Mahlzeiten zubereiten und essen
- einen Spaziergang machen oder sich sonst bewegen
- Medikamente oder Vitamine nehmen
- zur Arbeit gehen oder eine Ausbildung machen
- Fernsehen schauen oder Musik hören
- ein Buch, eine Zeitung oder eine Zeitschrift lesen
- deine Haustiere füttern oder sauber halten
- mit einem Freund, einer Partnerin, einem Nachbarn oder einer Angehörigen sprechen oder telefonieren
- sich mit Freunden oder Angehörigen treffen
- einkaufen gehen
- die Wäsche erledigen →

putzen

an ein religiöses Treffen gehen

etwas anderes tun, das du genießt – ein Hobby pflegen,
ins Kino gehen oder eine Kunstgalerie besuchen

Briefe an Freunde oder Angehörige schreiben

eine Psychiatriefachperson oder einen Therapeuten aufsuchen

deine Gedanken und Gefühle in einem Tagebuch niederschreiben

in dich hinein hören, um zu sehen, wie es dir körperlich,
emotional und spirituell geht

die Dinge durchgehen (auch die kleinen Dinge), die dir gelungen
sind oder die Spass gemacht haben

ein Bad nehmen

genug Schlaf bekommen (zu einer vernünftigen Zeit ins Bett gehen).

Du kannst die Rubriken auf den → Seiten 4 und 5 deines *persönlichen Recovery-Plans* verwenden, um deine eigene Liste der einfachen Dinge zu erstellen, die du regelmässig erledigen willst. Es sollten Dinge sein, die dir wichtig sind und die dir gut tun.

Einige Dinge wirst du jeden Tag tun wollen – wie drei gesunde Mahlzeiten essen oder die Haustiere füttern. Diese kannst du auf → Seite 4 auflisten.

Dann wird es auch Dinge geben, die du wöchentlich oder nur an manchen Tagen in der Woche tun willst – wie die Arbeit und die Ausbildung wieder aufnehmen, putzen oder Familie/Freunde besuchen. Diese Dinge kannst du auf → Seite 5 auflisten. Es kann auch hilfreich sein, den oder die Tage in der Woche, an denen du diese Dinge tun wirst, aufzuschreiben.

Es kann auch hilfreich sein, sich Gedanken darüber zu machen, was du vermeiden solltest, um stabil zu bleiben. Das können Dinge sein wie:

jede Nacht ausgehen

allzu müde werden

herumsitzen und nichts tun

Koffein

zu viel Alkohol trinken oder illegale Drogen konsumieren

gewisse Leute, die du schwierig findest

alles andere, was dich durcheinander bringt oder
dich destabilisiert.

Du kannst diese Dinge auf → Seite 6 deines *persönlichen Recovery-Plans* aufschreiben.

Einigen Leuten hilft es, einen einfachen Wochenplan aufzustellen. Wir haben dazu eine Tabelle auf → Seite 7 deines *persönlichen Recovery-Plans* vorgesehen. Manchmal wirst du dich nicht an diesen Wochenplan halten wollen, wenn du z.B. auf eine Reise gehst oder wenn es eine Geburtstagsparty zu feiern gibt – aber er kann helfen, deiner Woche eine Grundstruktur zu geben.



TEIL DREI

Umgang
mit deinen Höhen
und Tiefen

Alle haben Höhen und Tiefen. Wenn du erkennst, wann die Dinge entgleisen und wie du wieder zurück auf einen ausgeglichenen Kurs kommst, dann kannst du die Wahrscheinlichkeit vermindern, dass alltägliche Höhen und Tiefen zu einer richtigen Krise werden.

Was sind meine »Auslöser«?

Um mit deinen Höhen und Tiefen umgehen zu können, musst du als erstes deine Auslöser kennen.

Auslöser sind Ereignisse, äusserliche Vorgänge oder Umstände, die zur Folge haben können, dass du dich unruhig, ängstlich, elend oder entmutigt fühlst.

Jede Person hat andere Auslöser, und andere Menschen wiederum bemerken vielleicht nicht einmal, dass dich etwas beeinträchtigt. Du bist die einzige Person, die deine Auslöser erkennen und Wege finden kann, mit ihnen umzugehen.

Um deine Auslöser zu finden, ist es sehr wahrscheinlich am besten, dich daran zu erinnern, wann du in der Vergangenheit Schwierigkeiten hattest, dich unwohl fühltest oder nicht mehr zurechtkamst.

Es könnte hilfreich sein an Dinge zu denken wie:

wer war dort?

wo warst du – wie war die Umgebung?

in welcher Jahreszeit war es?

was passierte?

was verlangte man von dir?

wolltest du dort sein?

Du kannst die Liste deiner persönlichen Auslöser in der ersten Spalte (»Meine Auslöser«) der → Seiten 10 und 11 deines *persönlichen Recovery-Plans* aufschreiben. Du kannst neue Auslöser dazuschreiben, wenn neue Dinge passieren, die du schwierig findest oder wenn dir andere Dinge in den Sinn kommen, die dir in der Vergangenheit Schwierigkeiten bereitet haben.

Beispiele von häufigen Auslösern sind:

- **schmerzliche Jahrestage (z.B. Scheidung oder der Todestag von jemandem, den du geliebt hast)**
- **schwierige Ereignisse (wie Weihnachten) oder Jahreszeiten, in denen du oft Probleme hast**
- **zu viel zu tun haben – sich überfordert oder unter Druck fühlen**
- **Reibereien in den Beziehungen mit deinem Partner, der Familie oder mit Freunden**
- **körperliche Krankheit**
- **Leute, die dich kritisieren, necken oder dich anschreien**
- **finanzielle Probleme, z.B. der Eingang einer hohen Rechnung**
- **belästigt werden, z.B. rassistische oder sexuelle Belästigung**
- **zu viel Zeit alleine verbringen**
- **mit jemandem zusammen sein, der dich schlecht behandelt**
- **etwas Neues anfangen**
- **schlechte Neuigkeiten erhalten**
- **alles andere, was du schwierig fandest oder worauf du schlecht reagiert hast.**

Wie reagiere ich auf solche Auslöser?

Auslöser verschlechtern nicht nur dein Wohlbefinden, sondern sie können auch eine Art Kettenreaktion zur Folge haben und dadurch deine Probleme und Symptome noch verschlimmern.

Deshalb solltest du, nachdem du dir deiner Auslöser bewusst geworden bist, überlegen, was nach dem Auftauchen eines solchen zu tun ist. Einige Auslöser kannst du vielleicht vermeiden oder die Wahrscheinlichkeit vermindern, dass sie auftreten.

Wenn zum Beispiel einer deiner Auslöser »zu viel zu tun haben und sich überfordert oder unter Druck fühlen« ist, dann könntest du ihn durch folgende Strategien vermeiden:

- **deine Arbeitszeit im Griff haben**
- **keine neuen Projekte annehmen, bevor du abgeklärt hast, ob sie zeitlich zu bewältigen sind und wann du sie erledigen wirst**
- **die Anzahl Abende, an denen du pro Woche ausgehst, begrenzen.**

Allerdings ist es unmöglich, alle Auslöser zu vermeiden; Schwierigkeiten sind manchmal unvermeidlich. Deshalb musst du dich damit auseinandersetzen, wie du diese dann bewältigst, wenn sie auftreten.

Um Bewältigungsstrategien im Umgang mit Auslösern zu entwickeln, können folgende Überlegungen hilfreich sein:

- **erinnere dich daran, was dir in der Vergangenheit geholfen hat**
- **erinnere dich daran, was dir in der Vergangenheit nicht geholfen hat, und finde heraus, was du hättest versuchen können**
- **bringe in Erfahrung, wie Bekannte ähnliche Situationen gemeistert haben; vielleicht kannst du etwas davon für dich übernehmen**
- **besprich verschiedene Ideen mit einer Vertrauensperson, z.B. jemandem aus deiner Verwandtschaft, aus deinem Freundeskreis, einer Fachperson oder jemand anderem mit Psychiatererfahrung.**

Du kannst die Massnahmen im Umgang mit den Auslösern in der zweiten Spalte («Was ich dagegen tun werde») auf den → Seiten 10 und 11 deines *persönlichen Recovery-Plans* auflisten.

Jeder Mensch ist anders, deshalb kann etwas einer Person bei einem Auslöser helfen, die gleiche Strategie jedoch bei jemand anderem fehlschlagen. Du musst überlegen, was für dich funktionieren könnte.

Du solltest verschiedene Dinge ausprobieren und aus deinen Erfahrungen lernen. Selbst die ausgefeiltesten Pläne funktionieren nicht immer. Nach dem Auftreten eines Auslösers ist es daher wichtig, auszuwerten, was du unternommen hast und ob dies wirkungsvoll war sowie dir zu überlegen, was angebrachter gewesen wäre. Dann solltest du deinen Plan gegebenenfalls entsprechend ändern.

Beispiele von Massnahmen, mit denen du auf Auslöser reagieren kannst:

- **mit als belastend empfundenen Aktivitäten pausieren**
- **mit jemandem aus deinem Freundeskreis, einem Familienmitglied oder einer Fachperson darüber reden, wie du dich fühlst**
- **wenn dich jemand aufgeregt hat, mit dieser Person das klärende Gespräch suchen**
- **bewusst an die guten Zeiten denken, statt sich nur auf das Negative zu konzentrieren**
- **deine Gefühle in einem Tagebuch niederschreiben**
- **dich mit etwas ablenken, z.B. mit einem Computerspiel oder mit Hausarbeit**
- **dir etwas Gutes, Beruhigendes gönnen, wie etwa ein warmes Bad nehmen oder einen Spaziergang machen**
- **dich belohnen, z.B. etwas Feines essen oder etwas tun, das dir Spass macht** →

sag dir, dass du von den Äußerungen anderer Leute über dich nur dann verletzt werden kannst, wenn du es zulässt – letztlich zählt nur, was du selbst denkst

vergiss nicht, dass du schon früher schwierige Zeiten überwunden hast und es auch in Zukunft wieder schaffen wirst

tue alles andere, was bisher geholfen hat (oder wovon du denkst, dass es dieses Mal sinnvoll sein könnte), damit sich der Auslöser möglichst wenig auf deine Stabilität und dein Wohlbefinden auswirkt.

Was sind meine »Frühwarnzeichen«?

Um psychisch auf einem ausgeglichenen Kurs zu bleiben, musst du dir auch zu deinen »Frühwarnzeichen« Gedanken machen. Frühwarnzeichen sind Veränderungen in deinen Gefühlen, Gedanken oder in deinem Verhalten, die auf eine gewisse Gefahr hinweisen.

Frühwarnzeichen sind wichtig, denn wenn du sie erkennen und rechtzeitig darauf reagieren kannst, gelingt es dir im Idealfall, eine Krise zu verhindern.

Ähnlich wie bei den Auslösern hat jeder Mensch andere Frühwarnzeichen. Frag doch mal Bekannte, welche Frühwarnzeichen sie bei dir bemerkt haben. Allerdings fallen dir Veränderungen bei dir vermutlich selbst zuerst auf. Daher bist du selbst am besten geeignet, um frühzeitig zu erkennen, dass nicht mehr alles stimmt und dass Handlungsbedarf besteht.

Um deine eigenen Frühwarnzeichen zu erkennen, erinnerst du dich wohl am besten an bestimmte, schwierige Zeiten in der Vergangenheit, an den Beginn von Verstimmungen oder an Momente, in denen du überfordert warst. Denk an Anzeichen, die darauf hätten hinweisen können, dass die Ereignisse aus dem Ruder liefen:

wie fühlst du dich, wenn du weißt, dass du nicht ganz in Form bist?

hast du Sachen gemacht, die ein Anzeichen dafür sind, dass dir die Kontrolle entgleitet?

hast du Veränderungen in deinen Gewohnheiten und Routinen bemerkt, als sich die Situation verschlechterte?

Du kannst deine eigenen Frühwarnzeichen in der ersten Spalte (»Meine Frühwarnzeichen«) auf → Seite 12 des *persönlichen Recovery-Plans* auflisten. Anschliessend kannst du die Liste mit Dingen ergänzen, die dir auffallen oder an die du dich erinnerst.

Beispiele von häufigen Frühwarnzeichen:

- **sich ängstlich fühlen**
- **irritiert und überempfindlich sein**
- **nicht genügend schlafen oder früh aufwachen**
- **zu lange schlafen**
- **normale Dinge, mit denen du üblicherweise locker umgehst, plötzlich schwierig finden**
- **mit anderen Leuten in Streit geraten**
- **nervös sein**
- **sich teilnahmslos fühlen**
- **Schwierigkeiten mit Entscheidungen haben**
- **Schwierigkeiten haben, deine Gedanken zu ordnen**
- **das Gefühl haben, dass dir etwas Schlimmes bevorsteht**
- **veränderten Appetit haben: weniger oder mehr als üblich essen wollen** →

- **sehr negative Gefühle haben gegenüber dir selbst und dem, was in deinem Leben geschieht**
- **kein gutes Körpergefühl mehr haben**
- **plötzlich von Dingen besessen sein, die dir sonst egal sind**
- **sich sehr müde fühlen**
- **sich rastlos fühlen und nicht zur Ruhe kommen**
- **ungewöhnlich kontaktfreudig und gesprächig sein und gleichzeitig hundert Sachen erledigen**
- **Dinge tun, die für dich untypisch sind**
- **alles andere, was dir auffällt und darauf hinweist, dass die Dinge aus dem Lot sind.**

Was werde ich tun, wenn meine Frühwarnzeichen auftauchen?

Nachdem du deine Frühwarnzeichen einmal erkannt hast, geht es in einem nächsten Schritt darum, was du tun wirst, wenn du sie bemerkst. Welche Massnahmen du treffen kannst, damit dir die Dinge nicht entgleiten und du sie wieder in den Griff kriegst. Ein frühes Eingreifen ist wichtig, um zu verhindern, dass die Probleme zu einer richtiggehenden Krise ausarten.

Um dir bei der Entscheidung zu helfen, was du tun willst, um dein Gleichgewicht wiederzufinden, können folgende Tipps nützlich sein:

schau dir die Massnahmen an, die du auf den → Seiten 10 und 11 deines *persönlichen Recovery-Plans* zur Bewältigung deiner Auslöser festgelegt hast – vielleicht sind einige davon nützlich, wenn dir Frühwarnzeichen auffallen

schau dir an, was du tust, um stabil zu bleiben (was du auf den → Seiten 4 und 5 deines *persönlichen Recovery-Plans* aufgelistet hast) – vielleicht sind einige davon nützlich. So finden zum Beispiel viele Menschen einen einfachen Zeitplan hilfreich, weil sich die Lage dadurch stabilisiert

überlege, wie du in der Vergangenheit schwierige Situationen bewältigt hast

besprich deine verschiedenen Ideen mit einer Vertrauensperson wie einem Angehörigen, einer Freundin, einer Fachperson oder jemand anderem, der ähnliche Probleme durchgemacht hat.

Vergiss nicht: Wie bei den Auslösern funktionieren nicht alle Massnahmen bei allen Personen gleich; du wirst also ausprobieren und aus deinen Erfahrungen lernen müssen. Mit der Zeit findest du vielleicht neue, hilfreiche Lösungswege und kannst dann deinen Plan aufgrund deiner Erfahrungen anpassen.

Du kannst in der zweiten Spalte (»Was ich dagegen tun werde«) auf den → Seiten 12 und 13 deines *persönlichen Recovery-Plans* aufschreiben, was du unternehmen willst, wenn du deine Frühwarnzeichen erkennst.

Wie merke ich, dass es kritisch wird?

Wenn es dir möglich ist, deine Auslöser und Frühwarnzeichen zu erkennen und schnell Massnahmen dagegen zu ergreifen, dann ist die Gefahr, dich in eine Krise hinein zu manövrieren, viel geringer. Allerdings kann es dennoch zu Krisen kommen und Zeiten geben, in denen dir die Dinge trotz deiner besten Bemühungen aus dem Ruder laufen. Deshalb ist es sinnvoll, auch für diese Fälle vorzusorgen.

Krisen können sehr destruktiv sein. Aber wenn es dir gelingt, den kritischen Punkt zu erkennen und dann schnell entsprechende Massnahmen zu ergreifen, können Krisen oft abgefedert und ihre Auswirkungen auf dein Leben gemildert werden.

Am besten ermittelst du die Anzeichen, dass dir die Kontrolle zu entgleiten droht, indem du dir überlegst, was in der Vergangenheit jeweils passierte, bevor du eine Krise hattest – unmittelbar bevor du nicht mehr arbeiten, studieren oder deine alltäglichen Aufgaben erledigen konntest, oder gerade bevor du zum letzten Mal in die Klinik eingewiesen wurdest.

Es ist auch empfehlenswert, mit deinem Umfeld darüber zu sprechen, was auffallend war, als es kritisch wurde. Denn Krisenzeichen sind für die anderen oft einfacher auszumachen als Frühwarnzeichen, deshalb können die Beobachtungen von Freunden, Angehörigen und Fachleuten hilfreich sein.

Du kannst in der erste Spalte (»Meine Anzeichen, dass es kritisch wird und sich eine Krise anbahnt«) auf → Seite 13 deines *persönlichen Recovery-Plans* diese Anzeichen auflisten.

■ **Wie fühltest du dich unmittelbar vor der Krise?**

■ **Tatest du Dinge, die dir zeigten, dass sich eine Krise abzeichnete?**

■ **Fielen dir im Vorfeld der Krise Veränderungen in deinen Gewohnheiten oder Routinen auf?**

Beispiele von Anzeichen, dass es kritisch wird und sich eine Krise anbahnt:

- **das Gefühl, deine alltäglichen Aufgaben nicht mehr verrichten zu können**
- **übermässige oder irrationale Reaktionen auf alltägliche Ereignisse oder Handlungen von Menschen**
- **unübliche Erfahrungen machen, die die anderen nicht mit dir zu teilen scheinen – wie Dinge hören und sehen oder dich von anderen kontrolliert fühlen**
- **rasende Gedanken**
- **Gedanken an Selbstverletzung oder Suizid**
- **Verfolgungswahn**
- **nicht mehr einen Gang zurückschalten können**
- **übermässiger Alkohol- oder Drogenkonsum**
- **ständiges Schlafbedürfnis**
- **die ganze Zeit herumrennen**
- **zu viel Geld ausgeben**
- **Dinge tun, die dir normalerweise peinlich sind**
- **nicht essen**
- **nicht schlafen**
- **riskante Dinge tun, wie zu schnell Auto fahren**
- **alles andere, was dir auffällt und was darauf hindeutet, dass es kritisch wird.**

Was werde ich tun, wenn es Anzeichen gibt, dass es kritisch wird?

Wenn eine Person auf eine Krise zusteuert, kann sie einige Dinge selber dagegen unternehmen. Aber viele Leute merken auch, dass sie auf die Unterstützung von anderen wie ihren Angehörigen, Freunden und psychiatrischen Diensten angewiesen sind.

Wenn dir auffällt, dass dir die Kontrolle zu entgleiten droht, kann die Zeit schon knapp sein. Deshalb ist rasches Handeln gefragt. Du kannst vielleicht die Krise abwenden, aber dies wird nicht immer möglich sein. Auch wenn die Krise nicht vollends verhindert werden kann, durch rasches Handeln lässt sie sich oft abfedern oder wenigstens lässt sich das Ausmass, in dem sie dein Leben berührt, begrenzen.

Um herauszufinden, was du unternehmen könntest, wenn es kritisch wird, erinnerst du dich mit Vorteil daran, was du in einer früheren Situation gemacht hast.

- **Gab es Massnahmen, mit denen du die Krise im Keim ersticken konntest?**
- **Machttest du Dinge, die verhinderten, dass die Krise sich negativ auswirkte auf Bereiche, die dir wichtig sind (wie deine Arbeit oder die Beziehungen zu deinen Mitmenschen)?**
- **Waren andere Menschen – Freunde, Angehörige, Fachleute – zugegen, die halfen?**
- **Kannst du nach einigem Überlegen Dinge nennen, die du hättest versuchen sollen oder andere Menschen, die du hättest fragen können, damit der Schaden weniger gross ausgefallen wäre?**

Besprich doch die Dinge mit deiner Fachperson, deinem Arzt, deinem Freundeskreis, deiner Familie oder anderen, die dich gut kennen. Können sie Dinge vorschlagen, die du tun, oder Wege, wie du schnell zu Hilfe kommen könntest?

Wenn du merkst, dass es kritisch wird, kannst du deinen Plan, was du unternehmen willst, in der zweiten Spalte (»Was ich dagegen tun werde«) auf → Seite 13 deines *persönlichen Recovery-Plans* aufschreiben.

Hier einige Beispiele, was du tun kannst, wenn es kritisch wird:

- **deinen Arzt, deine Behandlungskordinatorin oder eine andere Fachperson anrufen, sie fragen, was du tun sollst und ihre Anweisungen befolgen**
- **einen Freund oder eine Angehörige bitten, in deinem Namen Hilfe zu holen**
- **das Krisentelefon anwählen**
- **einen Notfalltermin bei deinem Hausarzt vereinbaren und seinen Rat befolgen (oder eine Freundin oder einen Angehörigen bitten, ihn in deinem Namen zu kontaktieren)**
- **Einen Freund oder eine Angehörige organisieren, die rund um die Uhr bei dir bleibt**
- **zu einer Freundin oder einem Angehörigen gehen und dort vorübergehend bleiben**
- **dich bei der Arbeit oder an der Ausbildungsstätte krankschreiben lassen (du kannst dafür auch jemanden um Hilfe bitten) →**

- **jemanden organisieren, der sich um deine täglichen Pflichten kümmert (wie Hausarbeit, Geldangelegenheiten regeln, Kinderbetreuung oder Haustiere)**
- **Abmachungen mit Freunden oder andere Dinge, die du versprochen hast, absagen (oder jemanden bitten, dies für dich zu tun)**
- **einige der Dinge tun, dank denen du dich ruhiger fühlst (wie Musik hören, Fernsehen oder Entspannungsübungen machen)**
- **dein Scheckbuch und deine Bankkarten einer Vertrauensperson übergeben, damit du nicht dein ganzes Geld aus gibst**
- **alles andere, was dir vielleicht helfen könnte, wenn es kritisch wird.**

Wenn du das Pech hast, eine erneute Krise zu erleben, kannst du deine Liste überarbeiten und neu beobachtete Anzeichen für eine Verschlechterung sowie Massnahmen, die dies hätten verhindern können, hinzufügen.

Wie kontrolliere ich mich selbst und beobachte meine Höhen und Tiefen?

Damit du die besten Chancen hast, auf einem ausgeglichenen Kurs zu bleiben, musst du dir jetzt überlegen, wie du deine Höhen und Tiefen überwachst. Nur wenn du im Auge behältst, wie es dir geht, siehst du, was passiert und kannst handeln und die Dinge wieder ins Lot bringen.

Es gibt viele Arten, deine Auslöser und Anzeichen, dass es kritisch wird, zu überwachen.

Der einfachste Weg ist, jeden Tag deine Liste mit den Auslösern und Frühwarnzeichen, durchzugehen und zu prüfen, ob du irgendetwas davon bemerkt hast (siehe → Seiten 10 bis 13 deines *persönlichen Recovery-Plans*).

Wenn ja, dann musst du prüfen, welche Massnahme du in diesem Fall vorgesehen hast und sie umsetzen!

Vergiss nicht, auch deinen Stabil-bleiben-Plan (auf den → Seiten 4 bis 7 deines *persönlichen Recovery-Plans*) anzuschauen, um dich an die Dinge zu erinnern, die du tun willst, um stabil zu bleiben, und an jene, die zu vermeiden du dich entschlossen hast.

Manche finden es hilfreich, dies jeweils zu einer bestimmten Zeit zu tun, wie z.B. morgens oder jeden Abend, bevor sie ins Bett gehen.

Einigen hilft es, in einem Tagebuch alle Auslöser oder Anzeichen aufzuschreiben, die ihnen aufgefallen sind, damit sie verfolgen können, was passiert.

Andere entwickeln eine Art Warnzeichenskala und füllen diese jeden Tag aus.

Wieder andere haben herausgefunden, dass sich eine Art Ampelsystem bewährt hat, wobei:

GRÜN bedeutet, dass du auf einem ausgeglichenen Kurs bist und alles in Ordnung ist (siehe auch deine Selbstbeschreibung, wenn es dir gut geht auf → Seite 3 deines *persönlichen Recovery-Plans* – alles, was du tun musst, ist, deinen Stabil-bleiben-Plan (siehe → Seite 4 bis 7 deines *persönlichen Recovery-Plans*) zu befolgen

ORANGE bedeutet, dass du einige deiner Frühwarnzeichen bemerkt hast und Massnahmen ergreifen musst, um wieder auf den rechten Kurs zu kommen (siehe → Seite 12 deines *persönlichen Recovery-Plans*)

ROT bedeutet, dass dir Anzeichen aufgefallen sind, dass es kritisch wird und du unverzüglich Hilfe brauchst (siehe → Seite 13 deines *persönlichen Recovery-Plans*).

Wenn du dich dafür entscheidest, eine Art Ampelsystem im Umgang mit deinen Höhen und Tiefen zu verwenden, kannst du dir eine tägliche Aufstellung machen, sodass du die zeitliche Entwicklung verfolgen kannst (siehe das Beispiel auf → Seite 43 dieses Handbuchs).

Wir haben dir eine Aufstellung mit einem einfachen Ampelsystem im Umgang mit deinen Höhen und Tiefen auf den → Seiten 14 bis 16 deines *persönlichen Recovery-Plans* vorbereitet. Es ist Platz für drei Monate vorgesehen. Falls du diese Tabelle noch länger ausfüllen willst, kannst du entweder selber eine entwerfen oder die in deinem *persönlichen Recovery-Plan* kopieren (du kannst vielleicht eine Fachperson bitten, für dich Fotokopien zu erstellen).

Du könntest es auch nützlich finden aufzuschreiben, welches Medikament du einnimmst. Dadurch kannst du dann rückblickend sehen, wie dieses Medikament deine Höhen und Tiefen beeinflusste.

Wenn du alle deine Auslöser, die dir auffallen, aufschreibst, kannst du nachschauen, wie sie sich auf dein Wohlbefinden auswirken.

Indem du aufschreibst, welche Massnahmen du gegen Auslöser und Frühwarnzeichen unternommen hast, wirst du dir bewusst, ob diese dir helfen, wieder stabil zu werden.

Beispiel eines täglichen »Ampelsystem«-Diagramms

GRÜN stabil und ausgeglichen	X	X					X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
ORANGE Frühwarn- zeichen			X	X	X							X							
ROT Anzeichen, dass es kritisch wird																			
Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

Medikamente

20 mg Medikament A pro Tag

Notizen (Auslöser, unternommene Massnahmen usw.)

3.3.09 Todestag meines Grossvaters. Nahm bei der Arbeit einen Tag frei, besuchte sein Grab, rief meine Schwester an.

Die britische Bipolar Organisation hat eine 10-Punkte-Skala entwickelt, mit der Menschen mit einer bipolaren Störung (manische Depression) ihre Stimmung jeden Tag überprüfen können (siehe → Seite 45 dieses Handbuchs) und sie auf einer Tabelle eintragen können (siehe → Seite 46 dieses Handbuchs). Sie schlägt auch vor, die verwendete Medikation, die Anzahl Stunden Schlaf und alles andere, was die Stimmung beeinflusst haben könnte (einschliesslich Auslöser und ergriffene Massnahmen) aufzuschreiben.

Dieser Ansatz ergibt eine Aufzeichnung, die dir helfen kann, deine Höhen und Tiefen in den Griff zu bekommen, ABER er funktioniert nicht bei allen. Wenn die Skala sich nicht mit deinen Erfahrungen deckt, oder du andere Probleme hast, musst du deine eigenen, individuellen Kontrollmethoden entwickeln.

Einige Menschen ziehen es vor, ihren eigenen Plan mit ihren eigenen Phasen zu entwickeln. Auf → Seite 47 dieses Handbuchs ist ein Beispiel eines solchen Plans.

Du möchtest vielleicht auch daran denken, eine *Vorausverfügung* zu erstellen, die anderen Menschen sagt, was im Fall einer Krise geschehen soll. Im letzten Teil dieses Handbuchs findest du dazu Tipps. Es gibt auch eine separate Broschüre dafür, die als Vorlage für deine *Vorausverfügung* dient.

Von der *Manic Depression Fellowship* (heute heisst sie *The Bipolar Organisation*) entwickelte Stimmungsskala (2000)

10	ROT	Völliger Urteilsverlust, massloses Geldausgeben, religiöse Wahnvorstellungen und Halluzinationen
9	ROT	Realitätsverlust, unzusammenhängend, schlaflos, paranoid und rachsüchtig, rücksichtsloses Benehmen
8	ORANGE	erhöhtes Selbstwertgefühl, schnelle Gedanken und Redefluss, ergebnislose, gleichzeitige Handlungen
7	ORANGE	sehr produktiv, alles im Übermass (Telefonanrufe, Schreiben, Rauchen, Tee), charmant und gesprächig
6	GRÜN	Selbstwertgefühl ist gut, optimistisch, gesellig und artikuliert, entscheidungsfreudig und produktiv
5	GRÜN	Stimmung ist ausgeglichen, keine Symptome von Depression oder Manie, das Leben läuft prima und der Ausblick ist gut
4	GRÜN	leichter Rückzug aus gesellschaftlichen Situationen, verminderte Konzentration, etwas unruhig
3	ORANGE	Gefühle von Panik und Ängstlichkeit, Probleme mit Konzentration und Gedächtnis, Routine wird einigermaßen als trostreich empfunden
2	ORANGE	langsames Denken, kein Appetit, Bedürfnis, alleine zu sein, zu viel oder schlecht schlafen, alles ist ein Kampf
1	ROT	Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Schuld, Suizidgedanken, wenig Bewegung, Unfähigkeit, irgendetwas zu tun
0	ROT	Endlose Gedanken an Suizid, kein Ausweg, keine Bewegung, alles ist trostlos und wird immer so bleiben

(siehe www.mdf.org.uk für weitere Informationen in Englisch zum Selbstmanagement der bipolaren Störung.)

Beispiel eines Stimmungstagebuchs, das die Skala der *Manic Depression Fellowship* verwendet.

Stimmungsskala Monat/Jahr: März 2009

10	[Orange]																			
9	[Orange]																			
8	[Orange]																			
7	[Orange]																			
6	[Green]																			
5	[Green]																			
4	[Green]																			
3	[Orange]																			
2	[Orange]																			
1	[Orange]																			
0	[Orange]																			
Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Anzahl Stunden Schlaf	7	7	8	6	7	5	6	4	5	7	6	7	7	7	8	7	6	6	7	

Medikamente

Medikament B 100 mg pro Tag

Notizen (Auslöser, unternommene Massnahmen usw.)

3.3.09 Habe mit meiner Frau einen Streit gehabt. Ging am Abend weg – habe mich am nächsten Tag entschuldigt und versöhnt.

Beispiel einer von einer Person entwickelten Warnzeichenskala und eines Massnahmenplans.⁵

	Warnzeichen	Massnahmen
Ebene 1 Frühwarnzeichen – Stufe 1	<ul style="list-style-type: none"> – ständig grundlos den Tränen nahe – bin mit meinem sozialen Umfeld gereizt – kein Interesse mehr an Sex 	<ul style="list-style-type: none"> – meine sozialen Verpflichtungen reduzieren – versuchen, bei der Arbeit nicht neue Projekte anzunehmen – meine tägliche Routine befolgen – keinen Alkohol mehr trinken – vernünftig essen und jeden Abend nach der Arbeit einen Spaziergang machen – meinem Partner erklären, dass ich mich nicht so gut fühle
Ebene 2 Frühwarnzeichen – Stufe 2	<ul style="list-style-type: none"> – frühes Erwachen am Morgen (vor 5 Uhr) – Appetitverlust – Schwierigkeiten, bei der Arbeit mitzuhalten 	<ul style="list-style-type: none"> – aufschreiben, wo ich mich mit meinen Aufgaben bei der Arbeit befinde und einen Plan aufstellen, was ich tun und was ich nicht tun will – meinen Partner bitten, zu Hause Aufgaben zu übernehmen – einen Termin beim Arzt abmachen und ihn bitten, die Medikamente zu erhöhen
Ebene 3 Anzeichen, dass es kritisch wird	<ul style="list-style-type: none"> – unfähig, nach draussen zu gehen oder Auto zu fahren – unfähig, mit Leuten zu sprechen – sehr wenig Schlaf (weniger als 4 Stunden pro Nacht) – Gedanken an Suizid 	<ul style="list-style-type: none"> – Die Psychiaterin anrufen und sie bitten, mich in die Klinik einzuweisen – Den Partner um Folgendes bitten: <ol style="list-style-type: none"> 1. mich bei der Arbeit krank zu melden und meiner Arbeitskollegin mein Computerpasswort mitzuteilen, sodass sie meine Arbeit weiterführen kann 2. meinen Freundeskreis und meine Familie informieren, dass es mir nicht gut geht 3. wenn das alles erledigt ist, mich in die Klinik bringen

⁵ Adapted from Repper, J. & Perkins, R.E. (2003): *Social Inclusion and Recovery, A Model for Mental Health Practice*. London: Ballière Tindall



TEIL VIER

Wie es nach
einer Krise
weitergehen kann

Nach einer Krise weiter zu machen kann schwierig sein.

Es ist immer schwierig, wieder mit Dingen anzufangen, die du eine Zeit lang nicht getan hast.

Es kann eine Weile dauern, bis die Symptome und Probleme völlig verschwinden.

Deine Zuversicht wurde durch deine Krise höchstwahrscheinlich erschüttert.

**Es gibt Brücken, die du wieder bauen musst.
Wegen deiner Krise:**

- hast du seit einiger Zeit Leute, die dir wichtig sind, nicht mehr gesehen
- hast du vielleicht einige deiner Freunde, Angehörigen und andere wichtige Menschen, aufgebracht
- hast du dich vielleicht ungewöhnlich verhalten und schämst dich jetzt dafür.

Wenn du dich gerade von einer Krise erholst und die anderen Teile dieses Handbuchs noch nicht durchgearbeitet hast, ist dies vielleicht der erste Teil deines Recovery-Plans. Wenn das der Fall ist, empfehlen wir dir, zuerst die Einführung auf → Seite 6 dieses Handbuchs zu lesen.

Unabhängig davon, ob du während deiner Krise in der Klinik oder zu Hause warst, ist es sehr wahrscheinlich sinnvoll, so bald wie möglich an deinen Plan, wie es nach der Krise weitergehen kann, zu denken.

Sehr wahrscheinlich bist du zu diesem Zeitpunkt noch in der Klinik oder bekommst immer noch Unterstützung vom Nachbehandlungsteam oder von anderen Fachleuten. Je früher du daran denkst, desto besser.

Es braucht sehr wahrscheinlich seine Zeit, bis du dich wieder richtig gut und den Dingen gewachsen fühlst – aber es ist wichtig, dass du so schnell wie möglich versuchst, die Dinge wieder aufzubauen. Wir wissen: Je länger du »weg vom Fenster« warst, desto schwieriger wird es für dich, wieder unter die Leuten zu kommen.

Du musst noch nicht völlig gesund sein, um wieder Verantwortung zu übernehmen für einige der Dinge, die du gerne tust und die dir wichtig sind. Obwohl es nicht immer einfach sein mag, wirst du dich besser fühlen, wenn du einige deiner Gewohnheiten wieder aufnimmst, und dies kann auch deine Recovery beschleunigen.

Es ist meist nicht ratsam, alles aufs Mal machen zu wollen – viele Leute stellen fest, dass es hilfreich ist, die Dinge Schritt für Schritt anzugehen.

Zum Beispiel:

beginne damit, einige nahe Freunde zu Hause zu sehen und gehe erst danach dazu über, mit weniger gut Bekannten auszugehen

kehre zur Arbeit zurück, indem du anfänglich deine Vorgesetzte oder deine Arbeitskollegen triffst, eine schrittweise Wiederaufnahme der Arbeit planst und dann deine Stunden und Pflichten nach und nach erhöhst.

Viele Leute finden es hilfreich, ihre Pläne mit einer Fachperson zu besprechen – vielleicht mit deiner Behandlungskordinatorin, deinem Arzt oder jemandem auf der Abteilung.

Du willst deine Pläne vielleicht auch mit deinen Freunden und deiner Familie oder anderen Menschen, die dich auf dem Weg zu deinem gewohnten Leben unterstützen, besprechen.

Wenn du Hilfe von anderen möchtest, wirst du sie darauf ansprechen müssen und mit ihnen besprechen, ob sie dir helfen möchten.

Wenn du in der Klinik bist, hilft es dir vielleicht, das Entwickeln deines Plans als Grund zu nehmen, mit deinen Fachleuten (Arzt, Behandlungskordinatorin, Abteilungspflegefachfrau, jemand von der Aufsuchenden Hilfe) über deine Entlassungspläne zu sprechen.

Du entscheidest, wann du deinen Plan, wie es nach einer Krise weitergehen kann, entwickelst. Teile davon kannst du machen, wenn es dir gut geht, indem du an deine Erfahrung vergangener Krisen denkst. Andere Teile jedoch können nur entschieden werden, wenn du bereits aus deiner Krise herauskommst (wie z.B.: was vor dem Nachhause gehen erledigt werden muss).

Vorschläge zur Erstellung deines Plans, wie es nach einer Krise weitergehen kann

Auf den → Seiten 19 bis 34 deines *persönlichen Recovery-Plans* findest du einen Entwurf, den du für deinen Wie-es-nach-einer-Krise-weitergehen-kann-Plan verwenden kannst. Wie bei anderen Plänen ist auch dies lediglich ein Vorschlag, und du kannst selbst entscheiden, welche Darstellung für dich am besten ist.

Wenn du in der Klinik warst

Wenn du in der Klinik warst, dann kann das Nachhause gehen schwierig sein. Es kann auch schwierig sein, wieder nach Hause zu gehen, wenn du woanders warst, z.B. bei einem Angehörigen oder einer Freundin. Deshalb ist es sinnvoll, das Nachhause gehen gut vorzubereiten. Überleg dir, welche Hilfe du dazu brauchst und was du tun willst, wenn du zu Hause bist.

Es hilft oft, diese Dinge mit Vertrauenspersonen zu besprechen, etwa mit einer Pflegefachperson, mit deiner Familie und mit deinen Freunden.

1. Vorbereitungen fürs Nachhause gehen

Das kann Dinge beinhalten wie sicherzustellen, dass du etwas zu essen hast, dass die Elektrizität und das Gas angestellt sind und die Wohnung in einem vernünftigen Zustand ist. Es ist auch sinnvoll, zu überlegen, wie du diese Dinge erledigen kannst und welche Hilfe du von anderen benötigst (Fachleute, Angehörige, Freunde). Vergiss nicht, ihnen zu sagen, welche Unterstützung du brauchst.

Du kannst diese Dinge auf → Seite 19 deines *persönlichen Recovery-Plans* aufschreiben (»Soziale Angelegenheiten, die ich vor der Entlassung regeln muss«).

2. Die Hilfe, die du beanspruchen möchtest, um tatsächlich nach Hause zu kommen

Viele Leute finden es hilfreich, an Dinge zu denken wie:

■ wer (wenn überhaupt jemand) dich nach Hause bringen soll

■ ob du möchtest, dass jemand am Anfang bei dir bleibt und dir hilft, zu Hause wieder Fuss zu fassen

■ ob du möchtest, dass dich jemand jeden Tag anruft oder vorbei kommt um zu schauen, ob es dir gut geht.

Du kannst diese Dinge auf → Seite 20 deines *persönlichen Recovery-Plans* (»Die Hilfe, die ich zum Nach-Hause-Gehen benötige«) aufschreiben.

3. Was du in den ersten Tagen zu Hause tun wirst

Einfache Routinen helfen dir nach einer Krise, in den Alltag zurückzukehren. Einige Menschen erstellen gerne einen Plan für ihre erste Woche zu Hause. Was du am Tag deiner Heimkehr, am nächsten Tag und an den Tagen darauf machen wirst.

Auf → Seite 21 deines *persönlichen Recovery-Plans* ist dafür Platz vorgesehen (»Zeitplan für meine erste Woche zu Hause«).

Zum Beispiel kannst du beschliessen, an deinem ersten Abend zu Hause fern zu sehen und einen guten Freund anzurufen. Vielleicht entscheidest du dich, am nächsten Morgen eine Liste der Nahrungsmittel zu machen, die du für die folgenden Tage einkaufen musst und dann am Nachmittag diese Einkäufe zu erledigen.

Ob du in der Klinik warst oder nicht

Ob du während deiner Krise in der Klinik oder zu Hause warst, es ist nicht einfach, wieder an die Dinge anzuknüpfen, die du normalerweise tust. Viele Leute schmieden gerne Pläne für das, was sie tun werden und für die Art, wie sie sich Hilfe organisieren werden, um wieder auf einen ausgeglichenen Kurs zu kommen, sowie ihre Aktivitäten wieder ausüben und zu der gewohnten Routine zurückkehren können. Für viele Leute ist es hilfreich, diese Dinge mit einer Vertrauensperson, etwa einer Fachperson, jemandem aus der Familie oder aus dem Freundeskreis zu besprechen.

1. Menschen, die dir nach der Krise wieder ins normale Leben zurückhelfen können und was du von ihnen möchtest

Das können Fachpersonen, Freunde, Angehörige, Menschen aus deiner Glaubensgemeinschaft oder andere Personen sein, denen du vertraust.

Auf → Seite 22 deines *persönlichen Recovery-Plans* ist Platz für deine Unterstützer vorgesehen (»Meine UnterstützerInnen, und wie sie mich unterstützen können«). Es ist nützlich, von jeder Person die Telefonnummer aufzuschreiben und was du von ihr möchtest. Aber vergiss nicht, sie zuerst zu fragen, ob sie bereit ist, dir zu helfen.

Zum Beispiel könntest du sagen, dass du möchtest, dass dein Freund jeden zweiten Tag vorbeikommt und mit dir einen Spaziergang machen soll. Vielleicht möchtest du, dass deine Mutter dich besucht und dir mit der Hausarbeit hilft. Vielleicht möchtest du, dass dir dein Behandlungskordinator hilft, deinen Vorgesetzten oder deine Dozentin zu kontaktieren sowie einen Plan aufzustellen, wie du zur Arbeit oder zur Ausbildung zurückkehren wirst.

2. Wen du in einem Notfall verständigen kannst

Es ist gut zu wissen, wen du anrufen kannst, wenn es nicht so gut läuft. Deshalb ist am Ende von → Seite 22 deines *persönlichen Recovery-Plans* Platz für die Namen der Personen vorgesehen, die du bei Bedarf kontaktieren kannst.

Das könnte deine Behandlungskordinatorin, das Krisentelefon, ein Angehöriger oder eine Freundin sein. Du kannst hier, wenn du möchtest, mehr als eine Person auflisten. Zum Beispiel könntest du innerhalb der Arbeitszeiten deinen Behandlungskordinator kontaktieren und hingegen das Krisentelefon anrufen, wenn du Hilfe ausserhalb der Bürozeiten brauchst.

3. Wieder in deine Alltagsroutinen kommen

So schnell wie möglich zu einer Routine zurückzukehren kann dir helfen, dein Leben wieder zu stabilisieren. Viele Routinen können ganz einfach sein, wie z.B.:

■ zu einer gewissen Zeit aufstehen und ins Bett gehen

■ ein Bad nehmen

■ drei gesunde Mahlzeiten pro Tag zubereiten und essen

■ Spazieren gehen oder sich bewegen →

■ Medikamente oder Vitamine nehmen

■ einkaufen und putzen

■ Fernsehen schauen oder Musik hören

■ ein Buch, eine Zeitung oder eine Zeitschrift lesen

■ sicherstellen, dass du jeden Tag etwas machst, was du genießt – am Anfang kann das etwas sehr Einfaches, wie deine Katze streicheln, sein

■ deine Gefühle in einem Tagebuch niederschreiben

■ deine Haustiere füttern oder sauber halten

■ mit einem Freund, einer Nachbarin, einem Partner oder einer Angehörigen sprechen oder telefonieren.

Es kann hilfreich sein, deinen Stabil-bleiben-Plan anzuschauen, wenn du einen hast (auf → Seite 4 bis 6 deines *persönlichen Recovery-Plans*). Dies kann dir Ideen geben, was du tun könntest. Aber versuche am Anfang nicht, alle deine gewohnten Aktivitäten einzubeziehen. Fang langsam an und baue stetig auf.

Vielleicht kommst du auch auf neue Ideen, wenn du die Dinge mit einer Fachperson, einem Angehörigen oder einer Freundin besprichst.

Einige Dinge wirst du täglich und andere Dinge weniger häufig tun (nur an einem oder ein paar Tagen pro Woche). Du solltest auch an die Dinge denken, die zu vermeiden sind (wie Alkohol und Drogen oder Übermüdung).

Wir haben auf → Seite 23 deines *persönlichen Recovery-Plans* Platz für diese Dinge vorgesehen.

Manche erstellen gerne einen wöchentlichen Zeitplan, damit sie zu einer Routine zurückfinden, den sie bei Bedarf mit Tätigkeiten ergänzen. Wenn du das tun möchtest, ist dafür auf → Seite 24 deines *persönlichen Recovery-Plans* Platz vorgesehen.

4. Was du tun wirst, wenn es dir schlechter geht

Es ist wohl sinnvoll, daran zu denken, wie du merkst, dass es dir schlechter geht (z.B. wenn du dich ängstlicher und gereizter fühlst, Schlaf- oder Essprobleme hast) und was du tun wirst, wenn dir das auffällt.

Auf → Seite 25 deines *persönlichen Recovery-Plans* haben wir dafür Platz vorgesehen.

5. Die Dinge, die du nach deiner Krise klären musst

Du solltest dir überlegen, ob es Folgendes zu klären gibt:

- **Leute, denen du für ihre Hilfe während deiner Krise danken solltest**
- **Leute, bei denen du dich entschuldigen solltest für Dinge, die du während der Krise tatest (oder nicht tatest) – vielleicht hast du Dinge getan, die du gewöhnlicherweise nicht tust oder du hast jemanden enttäuscht, indem du beispielsweise eine Verabredung nicht eingehalten hast**
- **Herausforderungen, die während der Krise entstanden sind, wie finanzielle Schwierigkeiten oder medizinische Probleme, die du lösen musst.**

In jedem Fall ist es sinnvoll, zu überlegen, was du so schnell wie möglich erledigen solltest, und was warten kann, bis es dir besser geht. Es kann auch hilfreich sein, zu überlegen, wann und wie du jede Angelegenheit ins Reine bringen willst und ob dir jemand dabei helfen soll.

- **Du willst vielleicht Freunden und Angehörigen so schnell wie möglich dafür danken, dass sie dich in der Klinik besucht haben.**
- **Du hast vielleicht das Gefühl, dass du dich bei deinem Partner so schnell wie möglich dafür entschuldigen möchtest, dass du gemein oder herablassend warst – und du kannst auch deine Behandlungskordinatorin um Hilfe bitten, damit sie ihm erklärt, warum du dich so verhalten hast.** →

Du hast vielleicht während deiner Krise Schulden gemacht und möchtest jetzt, dass dir dein Sozialarbeiter hilft, mit deiner Bank oder anderen, denen du Geld schuldest, zu verhandeln. Du solltest so schnell wie möglich versuchen, deine Schulden zurückzuzahlen.

Vielleicht musst du zur Zahnärztin, weil du deinen Kontrolltermin verpasst hast, aber du denkst, dass das ungefähr einen Monat warten kann, bis du den Rest deines Lebens wieder im Griff hast.

Auf → Seite 26 deines *persönlichen Recovery-Plans* haben wir für diesen Teil deines Plans Platz vorgesehen.

6. Wieder die Dinge tun, die du vor deiner Krise gemacht hast

Ein wichtiger Teil des Wiederaufbaus deines Lebens nach einer Krise besteht darin, wieder die Dinge zu tun, die du tatest, bevor deine Probleme schlimmer wurden – diese Dinge, die du schätzt und die dir ein Gefühl von Sinn und Zweck im Leben geben. Vielleicht nimmst du wieder Kontakt mit deinen Freunden auf, widmest dich erneut deinen Hobbys, Freizeit- oder Sportaktivitäten oder kehrst zu deiner Arbeit, Freiwilligentätigkeit oder Ausbildung zurück.

Wenn du für diese Dinge nicht bald Pläne machst, besteht ein grosses Risiko, dass du sie verlieren wirst. Und je länger du damit wartest, desto schwieriger wird es.

Es kann hilfreich sein, jeden Bereich deines Lebens durchzugehen und eine Liste der Aktivitäten zu erstellen, die du wieder aufnehmen willst:

tägliche Pflichten (wie kochen, putzen oder Geldangelegenheiten regeln)

Familienverpflichtungen (wie Kinderbetreuung oder Verwandte besuchen)

Arbeit, Ausbildung oder andere Aktivitäten, die am Tag stattfinden

Entspannungs- und Freizeitaktivitäten

Freundeskreis und gesellige Aktivitäten

Glauben und religiöse Aktivitäten.

Auf den → Seiten 27 und 28 deines *persönlichen Recovery-Plans* haben wir dafür Platz vorgesehen.

Du brauchst die Dinge, die du schon tust, nicht aufzuschreiben – das ist lediglich eine Liste der Dinge, die du noch nicht machst, die du aber wieder tun solltest.

Du musst nicht unbedingt in jede Spalte etwas schreiben.

Du brauchst nicht sofort mit allem wieder anzufangen, aber du solltest alles aufschreiben, was du später wieder tun willst, sodass du nichts vergisst und Pläne für die Zukunft machen kannst.

Vergiss nicht, es gibt vielleicht Veränderungen, die du vornehmen möchtest aufgrund von Dingen, die du aus der letzten Krise gelernt hast. Wenn du zum Beispiel vor deiner Krise an sechs Abenden pro Woche ausgegangen warst, ist es vielleicht sinnvoll, dies ein wenig zu reduzieren.

Die meisten Leute stellen fest, dass sie nicht alles aufs Mal tun können – es ist oft besser, langsam anzufangen. Deshalb solltest du als nächstes durch die Liste der Dinge, die du wieder tun möchtest, gehen und entscheiden, was für dich Priorität hat.

Du kannst die letzte Spalte auf → Seite 27 und 28 deines *persönlichen Recovery-Plans* für Folgendes verwenden: Markiere die Dinge, die du zuerst tun willst, mit einer »1«, die nächstwichtigen Dinge mit einer »2«, anschliessend mit einer »3« usw.

Es gibt keine vorgegebene Reihenfolge, in der du deine gewohnten Aktivitäten und Verpflichtungen wieder aufnehmen solltest. Verschiedene Menschen haben verschiedene Prioritäten. Für einige Leute ist es am wichtigsten, wieder Kontakt mit Freunden zu haben, für andere hingegen hat ihre Arbeit Priorität. Für einige sind Sport und Hobbys am wichtigsten, für andere ist der Glaube zentral.

Wenn du entscheidest, in welcher Reihenfolge du die Dinge angehen willst, kannst du dir folgende Fragen stellen:

Ist es wahrscheinlich, dass ich diese Sache verliere, wenn ich nicht bald damit anfangen?

Es ist oft sinnvoll, wenigstens zu versuchen, mit den Dingen, die du zu verlieren riskierst, anzufangen. Wenn du zum Beispiel deinen Platz an der Universität sehr wahrscheinlich verlieren wirst, wenn du nicht wenigstens Kontakt zum Dozenten aufnimmst, dann kann das eine Priorität sein.

Wie wichtig ist mir dies?

Vielleicht willst du mit den Dingen anfangen, die dir am wichtigsten sind.

Wie schwer wird mir dies sehr wahrscheinlich fallen?

Du kannst Dinge, die eine grössere Herausforderung darstellen, für später reservieren. Vielleicht überlegst du dir aber auch, ob man sie nicht vereinfachen könnte. Wenn du zum Beispiel jede Woche deine Mutter besucht hast, dir aber das Reisen momentan etwas schwer fällt, könntest du sie stattdessen anrufen.

Bei der Entscheidung, wo du anfangen willst, spielt sehr wahrscheinlich jeder dieser drei Punkte eine Rolle. Wenn du jede Sache schrittweise angehst, kannst du eine Anzahl von Dingen gleichzeitig anfangen. Du kannst zum Beispiel damit anfangen, wieder an die Uni zu gehen, indem du deinem Dozenten schreibst, und gleichzeitig kannst du auch wieder telefonisch in Kontakt mit deinen engen Freunden treten.

Der nächste Schritt ist, zu planen, wie du die aufgelisteten Aktivitäten und Verpflichtungen stufenweise wieder aufnimmst.

Vielleicht ist es möglich, einige Aktivitäten gleichzeitig wieder aufzunehmen, aber viele gehen lieber schrittweise vor. Es kann hilfreich sein, einen Plan mit den Schritten zu erstellen, die du unternehmen wirst, und der Hilfe, die du benötigen wirst, um deine Aktivitäten in den kommenden Tagen und Wochen (oder wenn nötig länger) wieder aufzubauen. Du willst diese Pläne vielleicht mit einer Fachperson, einer Freundin oder einem Angehörigen besprechen. Andere, die ebenfalls psychische Probleme hatten, können dir beim Pläne-Machen ebenfalls helfen.

Auf den → Seiten 29 bis 32 deines *persönlichen Recovery-Plans* ist Platz für deine Pläne, wie du deine Aktivitäten und Verpflichtungen wieder aufnehmen kannst, vorgesehen. Hier sind einige Beispiele, wie diese Pläne aussehen könnten.

**Verpflichtung oder Aktivität:
Wieder mit Freunden in Kontakt kommen**

	Plan zur Wiederaufnahme von Kontakten	Benötigte Unterstützung
1	Die Freunde auflisten, die ich wieder kontaktieren möchte und sie der Wichtigkeit nach nummerieren.	Mit meinem Behandlungskordinator besprechen, was ich meinen Freunden sagen werde, wenn ich sie anrufe.
2	Jeden Tag einen Freund anrufen und einen Schwatz mit ihm halten.	
3	Meine beste Freundin nach Hause zum Kaffee einladen.	
4	Abmachen, mit meinem besten Freund auszugehen.	
5	Pläne schmieden, um andere Freunde zu sehen.	

**Verpflichtung oder Aktivität:
An die Arbeit zurückkehren**

	Plan zur Wiederaufnahme von Kontakten	Benötigte Unterstützung
1	Ein Treffen mit meinem Vorgesetzten vereinbaren und einen Plan besprechen, wie ich zur Arbeit zurückkehren kann.	Mit meiner Behandlungs-koordinatorin besprechen, was ich meinem Vorgesetzten und meinen Arbeitskollegen sagen werde.
2	Festlegen, dass ich meine Arbeitskollegen treffen kann und herausfinden, was während meiner Abwesenheit geschehen ist.	Meinen Vorgesetzten darum bitten, in den ersten Wochen bei der Arbeit mit jemandem zusammen arbeiten zu können, damit ich wieder zur Arbeitsroutine zurückfinde.
3	Festlegen, dass ich in der 1. Woche einen Tag an die Arbeit zurückkehre, in der 2. Woche zwei Tage, in der 3. Woche drei Tage und so weiter, bis ich wieder Vollzeit arbeite.	

7. Wie weisst du, wann du diesen Plan nicht mehr brauchst?

Nachdem du dies nun gemacht hast, fragst du dich vielleicht, wie du weisst, wann dein Leben wieder auf dem richtigen Kurs ist. Woran erkennst du, dass du diesen Plan nicht mehr brauchst und du zu deinem Stabil-bleiben-Plan (wenn du einen hast) zurückkehren kannst?

Du findest es vielleicht hilfreich, dich daran zu erinnern, wie du warst und was du tatest, als es dir gut ging (siehe deinen Stabil-bleiben-Plan auf den → Seiten 3 bis 7, wenn du einen hast). Vielleicht weisst du, dass du wieder auf einem ausgeglichenen Kurs bist, wenn du erneut die Dinge tust, die du vor deiner Krise geschätzt hast (siehe → Seiten 27 und 28 deines *persönlichen Recovery-Plans*). Zum Beispiel weisst du, dass du wieder auf einem guten Kurs bist:

wenn du wieder vollzeitlich zurück an der Arbeit oder in der Ausbildung bist

wenn du deine Haushaltsaufgaben ohne die Hilfe deiner Mutter oder deines Sohnes bewältigen kannst

wenn du zwei Mal pro Woche ins Fitnessstudio gehst

wenn du wieder kontaktfreudiger bist und das Zusammensein mit deinen Freunden erneut genießt.

Auf → Seite 32 deines *persönlichen Recovery-Plans* kannst du aufschreiben, wie du weisst, dass du diesen Plan nicht mehr brauchst und zu deinem Stabil-bleiben-Plan zurückkehren kannst.

Wenn du noch keinen Stabil-bleiben-Plan entwickelt hast, ist es als Teil des Gesundungsprozesses nach einer Krise sinnvoll, einen solchen zu erstellen. Auf den → Seiten 17 bis 19 dieses Handbuchs findest du dazu Tipps.

8. Was hast du aus dieser Krise gelernt?

Eine Krise ist eine Lernmöglichkeit. Sie kann dir ein besseres Verständnis geben, wie du stabil bleiben, mit deinen Höhen und Tiefen umgehen kannst und neue Wege aufzeigen, aufkommende Schwierigkeiten zu bewältigen. Sie gibt dir auch die Möglichkeit, deinen Recovery-Plan zu verbessern.

Wenn du schon einen Stabil-bleiben- und einen Umgang-mit-deinen Höhen-und-Tiefen-Plan hast, kannst du die Pläne jetzt nach deiner Krisenerfahrung auf den neusten Stand bringen.

Wenn du sie noch nicht entwickelt hast, kannst du jetzt dazu Notizen machen, die dir helfen, die Pläne zu erstellen (siehe Teil 1 und 2 dieses Handbuchs).

Gibt es Dinge, die du in deinen regelmässigen Aktivitäten und Routinen (deinem Stabil-bleiben-Plan) ändern könntest, damit deine Chancen, gesund zu bleiben, sich erhöhen? Vielleicht musst du deinen Lebensstil etwas ändern, z. B. nicht jeden Abend ausgehen oder regelmässig Sport treiben.

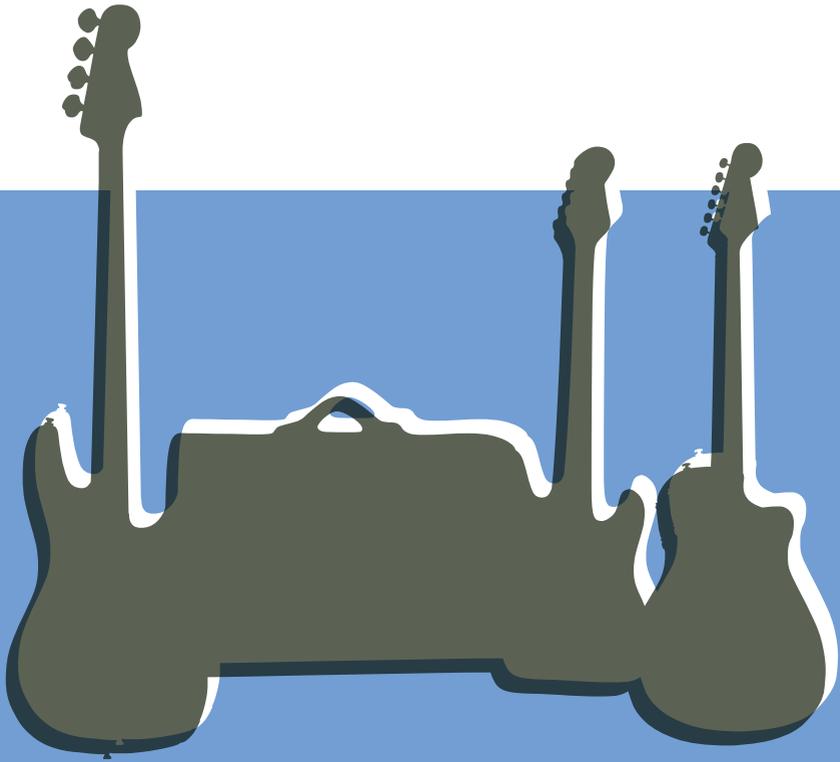
Fielen dir neue Auslöser auf – Dinge, die dich aus dem Gleichgewicht brachten, oder andere Dinge, die du hilfreich fandest (oder finden könntest), um die zerstörende Auswirkung deiner Auslöser zu vermindern?

Gab es »Frühwarnzeichen«, die dir auffielen und darauf hindeuteten, dass nicht alles in Ordnung war – vielleicht Dinge, die dir vorher nicht auffielen – oder gab es andere Dinge, die du hilfreich fandest (oder finden könntest) um wieder auf einen ausgeglichenen Kurs zu kommen?

Gab es Dinge, die du nützlich fandest, als dir auffiel, dass es kritisch wurde, oder Hilfe, die du gerne erhalten hättest?

Es hilft, wenn du dir diese Fragen stellen kannst, wenn deine Erinnerungen noch frisch sind – denn wenn du zu lange wartest, hast du wertvolle Dinge, die du gelernt hast, vielleicht schon wieder vergessen. Manchmal ist es hilfreich, diese Dinge mit Fachpersonen, deiner Familie, deinem Freundeskreis oder anderen Unterstützern zu besprechen. Auf → Seite 33 deines *persönlichen Recovery-Plans* («Was ich aus meiner Krise gelernt habe») kannst du diese Dinge aufschreiben.

Du kannst deine Erfahrung auch dazu benutzen, deine Vorausverfügung (dein Plan dafür, wie eine weitere Krise ablaufen soll) auf den neusten Stand zu bringen oder eine solche auszuarbeiten, wenn du das noch nicht gemacht hast (siehe Teil 8 dieses Handbuchs auf → Seite 105).



TEIL FÜNF

Deine Träume
und Ziele verfolgen

Bei Recovery geht es nicht nur darum, dein Leben auf einem ausgeglichenen Kurs zu halten, sondern auch darum, weiter zu kommen. Es geht darum, aus deinen Fertigkeiten und Möglichkeiten das Beste zu machen. Deine Ziele, Ambitionen und Träume zu verfolgen. Das Leben zu verwirklichen, das du leben willst.

Wenn du psychische Gesundheitsprobleme hast, ist es sehr einfach, nur an die Probleme und deren Lösung zu denken. Aber wenn du dich auf die Probleme und Schwierigkeiten konzentrierst, verlierst du leicht deine Fertigkeiten, Stärken, Interessen und Fähigkeiten aus den Augen. Das ist ein Fehler.

Es sind deine Fähigkeiten, Leistungen und Leidenschaften, die dir dein Selbstwertgefühl und dein Selbstvertrauen geben.

Es sind deine Interessen, Ziele und Träume, die dich motivieren und inspirieren; sie sind der Grund, dass du am Morgen aufstehst und in deinem Leben vorwärts kommst.

Es ist dein Umfeld, alle Dinge, die dein Leben leichter machen, wie dein Freundeskreis, deine Familie und die Möglichkeiten, die in deiner Gemeinde existieren, welche dir beim Erreichen deiner Ziele helfen können.

Ein wirklich wichtiger Teil deines persönlichen Recovery-Plans besteht darin, wie du deine Stärken und die Möglichkeiten, die dir offen stehen, benutzen wirst, um positive Veränderungen in deinem Leben zu bewirken.

Tipps zur Entwicklung eines Plans, um deine Ziele und Träume zu verfolgen

Als erstes solltest du über deine Ziele und Träume nachdenken.

Jeder hat unterschiedliche Ziele. Für die einen ist es wichtig, eine Arbeit zu haben und darin erfolgreich zu sein. Für andere haben das Zuhause und die Familie Vorrang. Dritte sind von Sport oder künstlerischen Bestrebungen inspiriert oder üben andere Hobbys leidenschaftlich aus. Wieder andere haben Ziele im Bereich der Politik, des religiösen Lebens oder ihres sozialen Umfelds.

Die meisten Leute haben Ziele in vielen verschiedenen Bereichen ihres Lebens. Zum Beispiel möchtest du vielleicht gerne ein schönes Heim haben, eine Partnerin oder einen Partner finden, Pflegefachfrau werden oder Kinder grossziehen, und für deinen örtlichen Sportverein laufen – vielleicht hast du ja auch die Olympischen Spiele im Visier?

Mach dir keine Sorgen, wenn deine Träume und Ziele weit hergeholt scheinen – man kann Dinge immer in überschaubare Schritte aufteilen. Und selbst wenn du am Schluss dein Endziel nicht erreichst, gibt dir das Streben danach viel Befriedigung.

Nur ganz wenige Menschen verwirklichen all ihre Teenagerträume. Viele schlagen unterwegs eine andere Richtung ein. Aber indem du das Beste aus deinen Talenten und Fähigkeiten machst und deine Ziele verfolgst, kannst du trotzdem vieles erreichen, auch wenn es vielleicht nicht ganz an das gesteckte Ziel heranreicht.

So wirst du dir über deine Ziele klar:

denk darüber nach, was dir wichtig ist

- Bist du in deiner beruflichen Entwicklung oder in deinem Sport ehrgeizig und wetteifernd?
- Geben dir Bildung und das Erreichen von Qualifikationen und Fertigkeiten ein gutes Selbstwertgefühl?
- Schätzt du es, Teil einer Gruppe oder Gemeinschaft wie deinem Freundeskreis, deiner Familie oder einer religiösen, politischen oder anderen Gemeinschaft zu sein?
- Fühlst du dich nützlich und wertvoll, indem du anderen Menschen hilfst?
- Motivieren dich religiöse oder politische Überzeugungen?

erinnere dich an Dinge, die du in der Vergangenheit gern gemacht hast oder in denen du gut warst, die du jedoch seit einiger Zeit nicht mehr getan hast

erinnere dich an die Dinge, die du tun wolltest, bevor deine Probleme anfangen – vielleicht möchtest du diese Dinge wieder machen, oder vielleicht willst du jetzt etwas anderes ausprobieren

blättere durch Zeitschriften, Zeitungen, surfe im Internet, sprich mit deinen Freunden, deinen Angehörigen und/oder deiner Fachperson, um Ideen zu erhalten, was da draussen alles existiert.

Auf → Seite 36 in deinem *persönlichen Recovery-Plan* kannst du deine Träume und Ziele aufschreiben. Wenn dir dazu neue Ideen einfallen, kannst du diese Liste jederzeit ergänzen.

Als nächstes solltest du dich entscheiden, woran du im Moment arbeiten willst. Die meisten Leute können nicht gleichzeitig an allen Zielen arbeiten, deshalb ist es meistens sinnvoll, sich nur eines oder vielleicht zwei Ziele vorzunehmen. Das Ziel, an dem du arbeiten willst, sollte etwas sein, das dir wichtig ist und nicht etwas, das dir von anderen aufgezwungen worden ist.

Oben auf → Seite 37 deines *persönlichen Recovery-Plans* kannst du das Ziel oder die Ziele, an denen du arbeiten willst, aufschreiben. Manchen hilft es, zu überlegen, wie lange es wohl dauert, bis sie Fortschritte beim Erreichen ihres Ziels feststellen.

Relativ schnell gewisse Fortschritte zu machen erhöht deine Zuversicht beachtlich, sodass du ehrgeizigere Herausforderungen in Angriff nehmen kannst. Deshalb solltest du dir Folgendes überlegen:

am Anfang ein kleineres Ziel wählen

ein grösseres Ziel ins Visier nehmen, indem du es in kleinere Ziele unterteilst.

Dein Ziel könnte es zum Beispiel sein, Pflegefachperson zu werden, aber dazu könntest du als erstes einmal versuchen, in einem Spital Berufserfahrung zu sammeln. Dies könntest du erreichen, indem du eine Stelle als Hilfskraft, Büroangestellter oder Telefonistin annimmst oder Freiwilligenarbeit leistest (dein örtliches Freiwilligenarbeitsbüro kann dir sagen, was es für Möglichkeiten gibt).

Die meisten Ziele können nicht sofort erreicht werden, deshalb wirst du sie in überschaubare Schritte aufteilen müssen.

Dies wird dir Folgendes ermöglichen:

- **Zuversicht gewinnen, indem du deinen Fortschritt siehst**
- **überprüfen können, ob du auf dem richtigen Weg bist.**

Nachdem du entschieden hast, welches Ziel du anstrebst, ist es sinnvoll, an einen allgemeinen Plan zu denken, damit du in die Nähe dieses Ziels kommst. Auf → Seite 37 deines *persönlichen Recovery-Plans* kannst du diesen Plan aufschreiben.

Wenn du zum Beispiel Pflegefachperson werden willst, kannst du die folgenden Schritte niederschreiben:

- **herausfinden, welche Qualifikationen und Berufserfahrungen es braucht, um Pflegefachperson zu werden**
- **an einer unqualifizierten Stelle Arbeitserfahrung in einem Spital sammeln**
- **einen Einführungskurs an der Universität belegen, um das Studium wieder aufzunehmen** →

- **einen Kurs für die Zugangsqualifikationen für eine Pflegeausbildung belegen**
- **die Pflegeausbildung absolvieren**
- **eine Stelle als Pflegefachperson bekommen.**

Viele finden es hilfreich, die Schritte, die sie unternehmen wollen, mit einer Vertrauensperson zu besprechen, z.B. ihrer Fachperson, Angehörigen, engen Freunden oder, noch besser, mit einer Person, die sie kennen und die in diesem Bereich Erfahrung hat.

Es ist jedoch wichtig, sich vor Augen zu halten, dass dies im Wesentlichen ein provisorischer Plan ist. Selbstverständlich wirst du diesen allgemeinen Plan von Zeit zu Zeit auf den neusten Stand bringen müssen, da du stetig Neues lernst.

Zum Beispiel auf dem Weg zu deinem Ziel, Pflegefachperson zu werden:

- **findest du vielleicht heraus, dass sich in einem Spital eine Stelle als Telefonistin oder Hilfskraft erst antreten lässt, wenn du beweisen kannst, dass du arbeitsfähig bist**
- **sodass du deinen Plan änderst und dich entscheidest, zuerst Freiwilligen- oder unbezahlte Arbeit zu verrichten**
- **merkst du vielleicht, dass dir das Studieren an der Universität überhaupt nicht gefällt**
- **also änderst du deinen Plan und wählst eine Ausbildung, die du an deinem Arbeitsplatz erhältst – etwa eine berufliche Umschulung im sozialen Bereich (z.B. Besuchsdienst), statt eines Diploms als Pflegefachperson**
- **findest du vielleicht heraus, dass in einem Spital zu arbeiten nicht deinen Erwartungen entspricht und du deshalb deine Pläne komplett ändern und andere Berufsmöglichkeiten evaluieren willst.**

Nachdem du den allgemeinen Plan erarbeitet hast, besteht die Herausforderung darin, diesen in die Praxis umzusetzen. Dazu musst du dir überlegen, wie du vorgehen willst, welches deine ersten Schritte sind.

Auf → Seite 38 in deinem *persönlichen Recovery-Plan* kannst du deine ersten Schritte aufschreiben.

Zum Beispiel bei deinem Ziel, Pflegefachperson zu werden, könnten die ersten Schritte sein:

finde heraus, welche Qualifikationen und Berufserfahrungen du benötigst, um Pflegefachperson zu werden

erstelle eine Liste der relevanten Qualifikationen und Berufserfahrungen, die du schon hast, und derjenigen, die dir noch fehlen

finde heraus, wie du die zusätzliche Berufserfahrung, die dir noch fehlt, erlangen kannst (was für eine Art bezahlte oder Freiwilligenarbeit du machen solltest)

finde heraus, wie du die zusätzlichen Qualifikationen, die dir fehlen, erreichen kannst (welche Grundqualifikationen wie z.B. ein Abschluss auf Sekundarstufe II und welche spezialisierteren Qualifikationen du noch erreichen musst)

erstelle einen Plan, wie du dir die fehlende Berufserfahrung anzueignen gedenkst

erstelle einen Plan, wie du die fehlenden Qualifikationen erreichen kannst

besprich mit deinem Arzt, ob du dein Medikament reduzieren kannst, damit du am Morgen nicht so müde bist.

Wenn du diese Dinge erledigt hast, solltest du einen Plan für das weitere Vorgehen machen – vielleicht, dich für Freiwilligen- oder bezahlte Arbeit melden oder dich für einen Universitätskurs oder eine andere Ausbildung einschreiben.

Die meisten Leute müssen Informationen über die Berufsanforderungen sammeln und sich darüber klar werden, welche Form von Unterstützung sie von anderen Leuten für die Erfüllung dieser Anforderungen einholen möchten. Wir alle brauchen dabei Hilfe, ganz unabhängig davon, ob wir psychische Gesundheitsprobleme haben oder nicht.

Deshalb ist es sinnvoll, dir Gedanken zu machen über die Informationen und die Unterstützung, die du brauchen wirst, und wo du diese am besten einholen kannst.

Auf → Seite 39 deines *persönlichen Recovery-Plans* kannst du aufschreiben, welche Form von Information, Hilfe und Unterstützung du wahrscheinlich brauchst und wo du diese erhalten kannst.

Am Ende deines *persönlichen Recovery-Plans* haben wir Platz für Notizen gelassen. Du kannst auf diesen Seiten die Informationen, die du erhältst, notieren und ebenfalls weitergehende Pläne, die du dank ihnen schmiedest.

Wir haben hier ein Beispiel von einer Person angegeben, deren Ziele im Bereich Arbeit liegen. Einige Leute hegen Träume und Ziele in anderen Gebieten.

Vielleicht ist deine Leidenschaft Sport und du träumst davon, einen Marathon zu laufen. In diesem Fall könnte dein allgemeiner Plan folgendermassen aussehen:

werde durch Joggen fit

finde heraus, welches Training du benötigst, um einen Marathon laufen zu können

erstelle einen Trainingsplan und verwirkliche ihn

erkundige dich über Rennen, an denen du teilnehmen kannst

laufe einen Halbmarathon

laufe einen Vollmarathon.

Nun könnten dies deine ersten Schritte sein:

besorge dir fürs Joggen Laufschuhe und kurze Hosen

fang an, indem du jeden Tag einmal um den Wohnblock rennst

erhöhe deine Laufdistanz jede Woche um ungefähr einen halben Kilometer

erkundige dich über Trainingspläne für Marathonläufer.

Vielleicht ist dein Ziel, die Angebote für Menschen mit psychischen Gesundheitsschwierigkeiten zu verbessern. Dann könnte dein allgemeiner Plan so aussehen:

finde heraus, was es auf regionaler und nationaler Ebene für Betroffenenvereinigungen oder Selbsthilfegruppen gibt

besorge dir zu den verschiedenen Gruppen Informationen und wähle eine aus, die dich von ihren Aktivitäten her anspricht

mache bei einer lokalen oder nationalen Gruppe mit

engagiere dich freiwillig für von der Gruppe organisierte Kampagnen oder Aktivitäten

erkundige dich nach Teilzeit- oder Gelegenheitsbeschäftigung innerhalb der Gruppe, zum Beispiel, indem du die Betroffenen in Komitees deiner regionalen psychiatrischen Dienste vertrittst

suche dir eine Festanstellung in einer Organisation, die Kampagnen durchführt.

Wo auch immer deine Träume und Ziele liegen, höchstwahrscheinlich ist deren Verfolgung ein Langzeitprojekt: nicht umsonst lautet ein Sprichwort »Rom wurde nicht an einem Tag erbaut«!

Es ist leicht, sich auf diesem Weg entmutigen zu lassen, deshalb ist es umso wichtiger, dir immer wieder vor Augen zu halten, wie weit du schon gekommen bist und welche Fortschritte du gemacht hast. Ein Weg dazu ist das Abhaken der Dinge, die du schon erledigt hast. Dafür ist die rechte Spalte auf → Seite 38 deines *persönlichen Recovery-Plans* vorgesehen.

Vergiss nicht: Das Verfolgen deiner Ziele beinhaltet das Eingehen von Risiken. Niemand kann dir den Erfolg garantieren, aber, wie es so schön heisst: »Frisch gewagt ist halb gewonnen«.

Es ist unmöglich, Freundschaften zu schliessen oder Beziehungen aufzubauen, ohne das Risiko einzugehen, abgelehnt zu werden.

Es ist unmöglich, Ausbildungsqualifikationen zu erreichen, ohne das Risiko einzugehen, durch Prüfungen oder Examen zu fallen.

Es ist unmöglich, eine Arbeitsstelle zu bekommen, ohne das Risiko einzugehen, eine Absage zu erhalten.

Es ist unmöglich, Freizeitaktivitäten oder Hobbys zu finden, die dir Spass machen, ohne das Risiko einzugehen, dass einige dir nicht zusagen oder du darin nicht gut sein wirst.

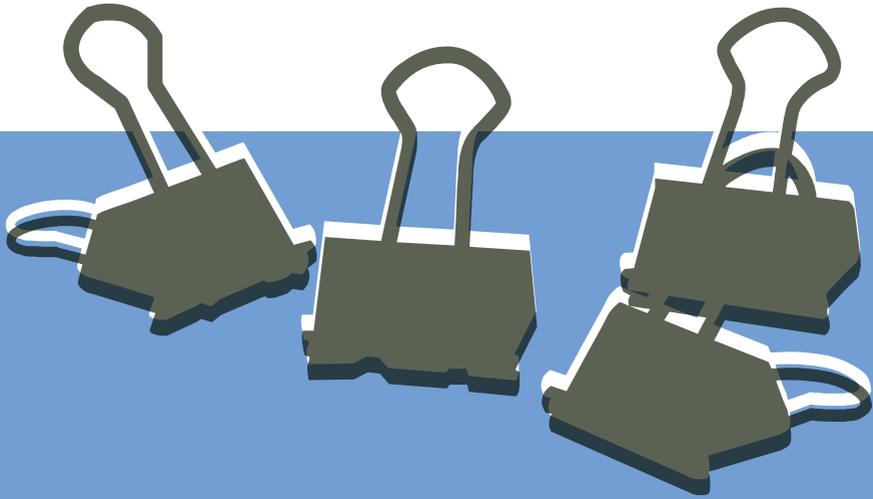
Es ist wichtig, dass deine Pläne flexibel formuliert sind: lies sie regelmässig wieder durch und bringe sie auf den aktuellsten Stand, wenn du neue Erfahrungen gemacht hast.

Die Ziele und Pläne der meisten Menschen ändern sich im Laufe der Zeit. Während du Fortschritte machst, willst du vielleicht andere Dinge tun und dich in eine andere Richtung verändern.

Gib nicht auf, wenn einmal etwas schief läuft. Es ist immer möglich, aus Erfahrungen zu lernen und niemand bekommt alles, was sie oder er sich wünscht, gleich beim ersten Mal. Die überwiegende Mehrheit der Leute, die eine Arbeitsstelle bekommen, mussten vor ihrem Erfolg einige Absagen einstecken. Fast jede Person, die in einer guten Beziehung ist, hat vorher viele Enttäuschungen erlebt.

Wenn die Dinge sich nicht gemäss deinen Erwartungen entwickeln, dann must du deine Pläne noch einmal durchlesen und sie entsprechend anpassen. Viele Leute finden es hilfreich, die Dinge mit einer Vertrauensperson zu besprechen, um Unterstützung und Ideen zu erhalten.

Rückschläge sind praktisch unvermeidbar, aber Ausdauer ist der Schlüssel zum Erfolg: gib dich selber und deine Möglichkeiten nie auf!



TEIL SECHS

Ein grundlegender
Problemlösungsansatz, um
Schwierigkeiten bei
deren Entstehen anzugehen

Während du einen ausgeglichenen Kurs und deine Träume und Ziele verfolgst, werden unweigerlich Probleme auftauchen. Es kann nun sehr verlockend sein, einfach aufzugeben. So erreichst du deine Ziele allerdings kaum.

Deshalb ist es wichtig, die auftauchenden Schwierigkeiten anzugehen. Verschiedene Probleme verlangen selbstverständlich verschiedene Lösungen, aber es kann von Vorteil sein, dafür einen Ansatz zu entwickeln. Der Problemlösungsansatz, den wir hier beschreiben, hat schon vielen Leuten geholfen, obwohl du ihn selbstverständlich für dich anpassen kannst.

Wir fangen mit einer Auflistung der Schritte an, die du unternehmen kannst, um Schwierigkeiten zu meistern, und führen dann ein Beispiel an.

Schritt 1

Kläre das genaue Problem, das angegangen werden soll

Es ist schwierig, vage formulierte Schwierigkeiten (wie »ich verstehe mich mit meiner Partnerin, meinem Partner, nicht« oder »bei der Arbeit ist alles hoffnungslos«) anzupacken. Deshalb besteht der erste Schritt darin, das Problem in Teile zu zerlegen.

Manchmal gibt es mehrere verschiedene Problemen. Wenn das zutrifft, musst du entscheiden, wo du anfangen willst und dich dann der Reihe nach mit jeder Schwierigkeit auseinandersetzen.

Schritt 2

Lege alle verschiedenen Vorgehensweisen fest

Bevor du dich entscheidest, wie du das Problem lösen wirst, ist es meist sinnvoll, dir die verschiedenen Vorgehensweisen zu überlegen, die du anwenden könntest. Oft ist eine Art »Brainstorming« (Ideensammlung) hilfreich: lass dir alle möglichen Strategien einfallen.

Bei diesem Schritt sollte man noch keine Ideen verwerfen. Sei fantasievoll und schreibe einfach alles auf, was dir in den Sinn kommt. Über die spätere Umsetzung brauchst du dir noch keine Gedanken zu machen.

Schritt 3

Entscheide, welche Vorgehensweise du als erstes versuchst

Nachdem du eine Liste mit allen verschiedenen Möglichkeiten, die dir in den Sinn kommen, gemacht hast, kannst du anschliessend jede durchgehen und ihre jeweiligen Vor- und Nachteile auflisten.

Anschliessend kannst du die Pro- und Kontra-Liste durchgehen und entscheiden, welche Vorgehensweise du am besten zuerst ausprobierst.

Manchmal möchtest du vielleicht etwas versuchen, und wenn das nicht klappt, probierst du etwas anderes aus oder du beschliesst, verschiedene Ansätze gleichzeitig zu testen.

Schritt 4

Handeln

Nachdem du entschieden hast, welche Vorgehensweise du ausprobieren willst, kannst du nun einen ausgefeilteren Plan erstellen. Darin steht, was du tun willst, wann und wie du es tatsächlich tun willst (und jegliche Hilfe, die du dafür benötigen könntest) – und tue es dann auch!

Schritt 5

Nachbearbeitung und weiteres Vorgehen

Jedes Problem, vor dem du stehst, stellt eine Lernmöglichkeit dar. Deshalb ist es wichtig, das Geschehene Revue passieren zu lassen.

Wenn dir ein Lösungsweg gelingt, dann kannst du ihn dir für ähnliche Probleme in der Zukunft merken.

Wenn es nicht klappt, versuchst du einen anderen Ansatz.

- Die Vorgehensweise war vielleicht in Ordnung. Aber könnte dein Umsetzungsplan noch verbessert werden?
- Vielleicht gibt es auf deiner ursprünglichen Liste noch andere Möglichkeiten, die du in die Tat umsetzen könntest?
- Vielleicht kommen dir noch andere Varianten als Ergänzung für deine Liste in den Sinn?

Und gib vor allem
nicht auf,
bleib am Ball!

Beispiel eines Problemlösungsansatzes:

Schritt 1

Kläre das genaue Problem, das angegangen werden soll

Problem:

Ich komme mit meinem Partner nicht klar.

→ **Was meine ich mit »nicht klar kommen«?**

Wir streiten uns ständig.

→ **Worüber?**

Er will jeden Abend in die Kneipe, während ich zu Hause bleiben und unser Geld sparen möchte, sodass wir uns Sachen für unsere Wohnung leisten können

Schritt 2/3

Lege alle verschiedenen Vorgehensweisen fest und entscheide dann, welche Vorgehensweise du als erstes versuchst.

Verschiedene mögliche Vorgehensweisen	Vorteile	Nachteile
1 Meinen Partner verlassen.	Die Streitereien hätten ein Ende.	Ich liebe ihn immer noch und würde dadurch auch die guten Anteile unserer Beziehung verlieren.
2 Einlenken und ihn jeden Abend in die Kneipe begleiten und auf Sachen fürs Haus verzichten.	Die Streitereien hätten ein Ende.	Ich könnte mir die Sachen, die ich fürs Haus möchte, nie leisten.

Verschiedene mögliche Vorgehensweisen	Vorteile	Nachteile
3 Nicht locker lassen und ihn davon abbringen, in die Kneipe zu gehen.	Vielleicht willigt er manchmal ein, und wir könnten uns Sachen fürs Haus leisten.	Die Streitereien würden andauern.
4 Ihn jeden Abend ausgehen und sein Geld ausgeben lassen, selber aber zu Hause bleiben (oder jedenfalls an gewissen Abenden) und mein Geld für Sachen fürs Haus sparen.	Die Streitereien hätten ein Ende. Wir könnten uns Sachen fürs Haus leisten.	Er würde mir am Abend fehlen.
5 Versuch einen Kompromiss auszuhandeln: Wir einigen uns, jede Woche einen bestimmten Betrag zu sparen und nur noch an gewissen Abenden in die Kneipe zu gehen.	Die Streitereien hätten ein Ende. Wir könnten uns Sachen fürs Haus leisten.	Er könnte nicht einverstanden sein.

Welche Vorgehensweise wählen:

Versuche es zuerst mit Nummer 5. Strebe einen Kompromiss an. Wenn es klappt, profitieren beide davon und die Streitereien haben ein Ende.

Schritt 4

Handeln	
→	Ich werde das Thema morgen Abend beim Abendessen ansprechen.
→	Bevor ich das Essen serviere, sage ich, dass ich etwas zur Sprache bringen möchte.
→	Ich erkläre ihm, dass ich ihn fest liebe und dass mich die Streitereien sehr belasten und ich aus dieser Lage wirklich einen Ausweg finden möchte.
→	Ich erkläre, wo aus meiner Sicht das Problem liegt und frage ihn, wie er es lösen würde.
→	Ich schlage vor, jede Woche einen bestimmten Betrag zu sparen, (z.B. 20 Euro/Franken für Sachen fürs Haus) und an drei Abenden pro Woche in die Kneipe auszugehen.
→	Ich warte seine Antwort ab... vielleicht gehen wir zu einer anderen Uhrzeit oder an einem anderen Wochentag aus oder wir einigen uns auf einen anderen Sparbetrag.

Schritt 5

Nachbearbeitung und weiteres Vorgehen	
	Er hat sich nur geärgert und ging nicht auf meinen Vorschlag ein, aber er war in schlechter Stimmung, weil er von seiner Mutter heimkam, die an ihm herumnörgelte und sagte, er solle doch eine Arbeit finden. Er schrie mich einfach an und sagte, dass alle immer auf ihm herumhackten, er sich unverstanden fühle, und er ein Recht darauf habe, sich zu amüsieren.
Plan	Versuche erneut einen Kompromiss auszuhandeln, wenn er in einer besseren Stimmung ist. Wenn das nicht klappt, versuche Ansatz 4: Ich werde jede Woche etwas von meinem Geld sparen (z.B. 10 Euro/Franken) und gehe nur freitags und samstags mit ihm in die Kneipe.



TEIL SIEBEN

Selbsthilfe und von
anderen Menschen mit
ähnlichen Erfahrungen
lernen

Schwierigkeiten mit Beziehungen, wie die soeben beschriebene, sind Probleme, auf die die meisten Leute ab und zu an der Arbeit, zu Hause, im Freundeskreis oder mit Nachbarn stossen.

Einige Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen müssen auch störende Symptome bewältigen wie Konzentrationsschwierigkeiten, nicht wohl sein unter Menschen, ständig das Schlimmste befürchten oder »Stimmen« hören. Medikation und andere Behandlungsarten können helfen, aber manchmal nur teilweise.

Eine problemorientierte Herangehensweise kann hilfreich sein beim Erarbeiten von Strategien zum Umgang mit verbleibenden Symptomen, Problemen und daraus entstehenden Schwierigkeiten in verschiedenen anderen Situationen.

Menschen mit ähnlichem Erfahrungshintergrund haben oft die besten Tipps zur Bewältigung. Jene, die sich mit Depressionen, Angst- und Panikstörungen oder unüblichen Erlebnissen und Wahrnehmungen auskennen, haben für sich viele verschiedene Bewältigungsstrategien entwickelt – du hast höchstwahrscheinlich schon selber einige für dich entwickelt.

Hier ein paar Tipps im Hinblick auf verschiedene Vorgehensweisen:

- überleg dir, inwiefern du die Probleme schon bewältigst, und wie gut dies in verschiedenen Situationen klappt**
- diskutiere mit anderen Leuten, die vor ähnlichen Herausforderungen standen, wie sie diese gemeistert haben**
- besuche eine Selbsthilfe-Gruppe, in der verschiedene Bewältigungsstrategien thematisiert werden**
- lies Artikel von Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen und erfahre, was ihnen geholfen hat: einige davon findest du auf den Webseiten, die auf den → Seiten 12–13 dieses Handbuchs aufgeführt sind**
- wende »Selbsthilfebücher« an.**

Das Internet bietet eine Fülle von Informationen zum Thema Selbsthilfe an. Wissenswertes zum Thema »Psychische Gesundheit« gibt es zum Beispiel auf den Seiten:

www.psychiatrie.ch

www.promentesana.ch

www.psychiatrie.de

www.promenteaustria.at

Hier zum Beispiel einige Selbsthilfetipps zum Verständnis und zur Überwindung von Depressionen:

Tue etwas Aktives und du fühlst dich besser

- **Unternimm eine körperliche Aktivität wie Wandern, Laufen oder Radfahren während nur 15–20 Minuten pro Tag oder anfangs nur jeden zweiten Tag.**
- **Finde etwas, das dich interessiert, etwas, das dir sonst Spass macht und tue dies jeden Tag. Manche Menschen merken, dass sie ihre Gefühle durch kreative Tätigkeiten wie Malen, Poesie und Musik ausdrücken können.**
- **Packe in kleinen Schritten die Pflichten an, denen du ausgewichen bist, wie Haushalts- und Gartenarbeit. Wenn du grosse Aufgaben in kleine Etappen aufteilst, kannst du verhindern, dass du dir zu viel vornimmst und die Ziele, die du dir setzt, erreichen.**

Sprich mit anderen

- **Versuche, den dir nahestehenden Menschen mitzuteilen, wie du dich fühlst. Oft wirst du überrascht feststellen, dass die anderen auch mal deprimiert waren und dich gut verstehen können. Sich mal ausheulen kann eine entspannende Wirkung haben und dir die Möglichkeit verschaffen, etwas abzuhaken.**

Achte auf dich

- **Widerstehe der Versuchung, depressive Stimmungen durch übermässigen Alkoholkonsum zu bekämpfen. Das mag kurzfristig funktionieren, verursacht aber bald weitere gesundheitliche und psychologische Probleme.**
- **Iss ausgewogen: eine gute Ernährung hält dich gesund.**
- **Gönne dir etwas, das du normalerweise magst.**

Packe die negativen Gedanken an

- **Unternimm etwas gegen deine pessimistischen Gedanken. Menschen, die deprimiert sind, denken und erwarten von sich selbst, ihrem Leben und ihrer Zukunft oft das Schlimmste. Statt diese Gedanken zu akzeptieren, solltest du Folgendes versuchen:**
 - Werde dir bewusst, wann deine Stimmung sehr tief ist.
 - Notiere dir unangenehme Gedanken, die dir in diesem Moment durch den Kopf gehen.
 - Versuche, diesen Gedanken durch ausgeglichene Argumente Gegensteuer zu geben: überlege dir, was du einer Freundin sagen würdest, die gegen sich selbst solche negativen Gedanken hegte.

Es kann auch hilfreich sein, ein Tagebuch zu führen über die Dinge, die du während der Woche genossen oder erreicht hast. Dadurch kannst du die guten Seiten deines Lebens erkennen – statt nur die schlechten.

Eine Internet-Behandlung von sozialen Ängsten gibt es auf:
www.online-therapy.ch

In ihrem Selbsthilfebuch *Working with Voices! From Victim to Victor*⁶, betonen Ron Coleman und Mike Smith, dass verschiedenen Menschen verschiedene Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stimmen helfen und es für jede Person wichtig ist, herauszufinden, was für sie funktioniert. Sie beschreiben eine Reihe von Strategien, die einigen Menschen geholfen haben, zum Beispiel:

- **die Stimmen bitten, aufzuhören**
- **den Stimmen Zeit widmen**
- **die Stimmen zeitlich einschränken, indem sie zu passenden Zeiten zugelassen werden und sie zum Schweigen aufgefordert werden, wenn Ruhe wichtig ist**
- **die Stimmen ignorieren**
- **den Stimmen zuhören**
- **ihnen selektiv zuhören, z.B. nur, wenn sie vernünftig sind**
- **mit den Stimmen verhandeln**
- **mit den Stimmen eine Diskussion anfangen**
- **verstehen, warum die Stimmen kommunizieren und was sie bedeuten** →

⁶ Coleman, R. & Smith, M. (1997): *Working with Voices!! From Victim to Victor*. Handsell Publications

- **ein Stimmen-Tagebuch führen, um festzustellen, ob die Stimmen durch besondere Faktoren ausgelöst werden**
- **sich jeweils auf eine Stimme konzentrieren**
- **sich mit positiven Stimmen verbünden und diesen zuhören, und gleichzeitig die negativen ignorieren**
- **entspannen/meditieren**
- **sich bewegen**
- **sich ablenken (etwas anderes tun).**

Esso Leete⁷ hat beschrieben, wie sie im Laufe der Zeit gelernt hat, mit einer Reihe ihrer Probleme umzugehen.

- **Sie begegnet ihrer chaotischen inneren Existenz, indem sie sich strikt an eine genau festgelegte Tagesstruktur hält.**
- **Sie betrachtet ihre Arbeit als Therapie, weil es eine strukturierte Aktivität ist, die ihr Zuversicht, ein Gefühl von Selbstwert und Produktivität gibt und ihre ständigen Minderwertigkeitsgefühle ersetzt.**
- **Sie begegnet Schwierigkeiten im Filtern oder Ausblenden von überflüssigen Reizen, indem sie Ablenkungen auf ein Minimum reduziert.**
- **Sie bewältigt gegensätzliche Gefühle von Einsamkeit und einer Angst vor engen Freundschaften, indem sie mit gleichgesinnten Menschen verkehrt.** →

⁷ Leete, E. (1989): *How I perceive and manage my illness*. Schizophrenia Bulletin, 15, 197–200

Sie zieht es vor, viele Bekannte zu haben, weil enge Freundschaften sie überfordern.

Sie findet Selbsthilfegruppen, die von psychiatriee erfahrenen Menschen geleitet werden, nützlich als Ort, an dem sie ihre psychischen Gesundheitsprobleme akzeptieren und angehen kann.

Sie löst ihre Hemmung, mit einer anderen Person in Augenkontakt zu treten, indem sie in Gesprächen ab und zu aufschaut, aber knapp an ihrem Gegenüber vorbeischaud.

Sie zieht sich in einen anderen Raum zurück, wenn sie sich in Gesellschaft überfordert fühlt.

Sie versucht, mit ihren Gefühlen in Kontakt zu sein und Schwierigkeiten beim Entstehen anzugehen, sodass sich diese gar nicht anstauen können.

Sie ahnt paranoide Gefühle voraus und trifft vorbeugende Massnahmen: Um z.B. nicht von der Polizei überrascht zu werden, sitzt sie mit dem Rücken zur Wand.

Sie überprüft die Wirklichkeit mit einer Vertrauensperson. Wenn diese eine andere Wahrnehmung hat, ändert Esso Leete vielleicht ihre Reaktion und übernimmt eine konventionellere Denkweise.

Sie packt Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten mit Listen-Führen an. →

Sie unterteilt Aufgaben in kleine Schritte und geht diese einen nach der anderen an.

Sie tut sich mit Doppeldeutigkeiten und Unklarheiten schwer und bittet die anderen deshalb, mit ihr klar und bestimmt zu kommunizieren.

Sie benötigt in Gesprächen manchmal zusätzliche Zeit, damit sie vor dem Antworten überlegen kann.

Sie geht mit einem hohen Grad an Zwiespältigkeit um, indem sie vor Entscheidungen um zusätzliche Bedenkzeit bittet.

Sie ist sich bewusst, dass ihr Verhalten manchmal als seltsam empfunden wird und gibt sich deshalb Mühe, »sich anzupassen«, z.B. indem sie vor anderen Leuten nicht mit ihren Stimmen spricht.



TEIL ACHT

Eine »Vorausverfügung«
ausarbeiten –
entscheiden, was in
einer Krise mit
dir geschehen soll

Niemand denkt gerne an die Möglichkeit, erneut eine Krise oder eine Wiedererkrankung zu erleben. Aber viele Menschen haben gemerkt, dass es wichtig ist, sich darüber Gedanken zu machen. Wenn du das Pech hast, dich in einer Krisensituation zu befinden, in der andere für dich die Verantwortung übernehmen und sich zu deiner Sicherheit um dich kümmern müssen, ist es besser, wenn diese Personen wissen, was du möchtest.

Indem du, wenn es dir gut geht, einen Plan erstellst – eine *Vorausverfügung* – lässt du andere wissen, was sie tun sollen, wenn du in einer Krise bist.

Die Leute verhalten sich dadurch voraussichtlich nach deinen Wünschen und können dir so schnell wie möglich Hilfe leisten, ohne vorher umständlich herausfinden zu müssen, was du selbst eigentlich möchtest.

Vielleicht kannst du durch das Verhandeln mit deinen Fachpersonen darüber, was in einer Krise mit dir geschehen soll die Wahrscheinlichkeit, gegen deinen Willen festgehalten oder zwangseingewiesen zu werden, senken.

Eine *Vorausverfügung* unterscheidet sich von den anderen Teilen deines Recovery-Plans. Deine anderen Recovery-Pläne sind Pläne, wie du stabil bleiben und deine Ziele verfolgen kannst. Dazu brauchst du niemanden zu fragen und du musst sie auch niemandem zeigen, ausser du möchtest dies.

Deine *Vorausverfügung* ist ein Plan, den andere Menschen anwenden werden. Dies bedeutet, dass:

du sie darüber informieren musst – wenn du ihnen keine Kopie davon gibst, können sie nicht wissen, was du von ihnen erwartest

du sie in Zusammenarbeit mit den Menschen entwickeln musst, die dir helfen werden – Leute wie deine Fachperson, dein Arzt und anderweitige Unterstützer (wie Freunde, Angehörige), von denen du Hilfe möchtest

du sie klar, umfassend und leicht verständlich für andere Personen formulieren musst.

Eine *Vorausverfügung* zu entwickeln braucht Zeit – überstürze dabei nichts. Wenn du die *Vorausverfügung* mit deiner Fachperson und anderen Unterstützern besprichst und sie in den Ausarbeitungsprozess mit einbeziehst, dann stehen die Chancen besser, dass der Plan auch in der Praxis funktioniert. Manchen hilft es, einige Zeit an der *Vorausverfügung* zu arbeiten, sie dann ein paar Tage ruhen zu lassen und sie anschliessend noch einmal zu lesen. Wenn du sie oft wieder hervor nimmst, entgeht dir wahrscheinlich weniger, was wichtig ist.

In diesem Handbuch schlagen wir Themen vor, die du vielleicht in deiner *Vorausverfügung* regeln möchtest. Dazu kannst du gerne die separate Broschüre *Vorausverfügung* verwenden.

Vielleicht möchtest du weitere Dinge ergänzen oder einige unserer Vorschläge auslassen. Vielleicht möchtest du dein eigenes Format oder ein anderes, das du gesehen hast, verwenden.

Allerdings empfiehlt sich in der Regel Folgendes:

Notiere sowohl die Dinge, die die Leute bitte tun sollen, als auch jene, die sie nach Möglichkeit unterlassen sollen.

Begründe deine Entscheidungen, insbesondere der Dinge, die du vermeiden möchtest, damit die Menschen verstehen, wie du zu deiner Entscheidung gelangt bist.

Vergiss nicht, jemanden zu beauftragen:

- die wichtigen Personen in deinem Leben zu informieren, dass es dir nicht gut geht und du einige Zeit krankgeschrieben bist (wie deinen Arbeitgeber, deine Uni, deine Freunde, Menschen, die auf dich angewiesen sind);
- alle deine Termine oder sozialen Verpflichtungen abzusagen;
- in deinem Namen mit den Menschen, die dir wichtig sind, in Kontakt zu bleiben.

Es wird auch empfohlen, deine *Vorausverfügung* von zwei anderen Menschen beglaubigen zu lassen, um zu zeigen, dass es dir gut ging, als du sie verfasst hast.

Schliesslich solltest du sicherstellen, dass deine Fachpersonen (Behandlungskordinatorin, Arzt, andere Fachleute, die dich behandeln) und Unterstützer (wie deine Familie und dein Freundeskreis) eine Kopie deiner *Vorausverfügung* haben, und dass du selber ein Exemplar behältst, welches du bei Bedarf zeigen kannst.

Obwohl die Fachleute versuchen werden, deine in der *Vorausverfügung* dargelegten Wünsche zu erfüllen, müssen sie diese nicht berücksichtigen, wenn:

du zum Zeitpunkt ihrer Verfassung »geistig nicht zurechnungsfähig« warst (frage für weitere Informationen zu diesem Begriff deine Ärztin oder deinen Behandlungskordinator)

du gemäss der psychiatrischen Gesetzgebung unfreiwillig in der Klinik bist (zwangseingewiesen)

eine medizinische Situation vorliegt, die in der *Vorausverfügung* nicht spezifisch geregelt ist.

Du kannst deine *Vorausverfügung* jederzeit anpassen, aber wenn du eine Krise hast und die *Vorausverfügung* brauchst, ist es sinnvoll, sie erst zu überarbeiten, wenn du wieder auf den Beinen bist. Überlege dir, was in der Krise vorgefallen ist und kontrolliere, ob einige Teile deines Plans angepasst werden müssen. Einigen Menschen hilft es, die *Vorausverfügung* mit ihrer Behandlungskordinatorin, ihrem Arzt, einer anderen Fachperson und/oder einem Freund oder einem Familienmitglied durchzugehen, um sie noch zu verbessern.

Beachte jedes Mal, wenn du deine *Vorausverfügung* auf den neusten Stand bringst, Folgendes:

■ **lasse sie beglaubigen und unterschreiben**

■ **gib ein Exemplar davon deinen Fachpersonen (Behandlungskordinator, Ärztin usw.) und anderen Unterstützern (Familie, Freunde).**

Vorschläge zur Entwicklung deiner *Vorausverfügung*

Teil 1:

Wie bin ich, wenn es mir gut geht?

→ Siehe Seite 1 deiner *Vorausverfügung*

Leite deine *Vorausverfügung* mit einer Beschreibung ein, wie du bist, wenn es dir gut geht.

Menschen, die dich gut kennen, werden wissen, wie du bist. Aber in einer Krise betreuen dich vielleicht Ärzte und Fachpersonen, die dich nicht kennen. Wenn du aufschreibst, wie du bist, wenn es dir gut geht, können sie deinen Krisenzustand besser einordnen. Einige Leute sind zum Beispiel von Natur aus ziemlich introvertiert, was von jemandem, der sie nicht kennt, fälschlicherweise als Symptom einer Depression gedeutet werden kann.

Wenn du einen Stabil-bleiben-Plan hast, enthält dieser vielleicht Wörter und Sätze, die deine gesunde Seite am besten beschreiben (siehe → Seite 3 deines *persönlichen Recovery-Plans*). Wenn dies der Fall ist, kannst du diese Wörter und Sätze (und allenfalls noch alle anderen, die du am Ende ergänzt hast) in diesem Teil deines Plans auflisten: Eigenschaften wie aufgeschlossen, eigensinnig, energisch, optimistisch, offen... – oder auch introvertiert, zurückhaltend, scheu.

Teil 2: Symptome

→ Siehe Seite 1 der *Vorausverfügung*

Dieser Abschnitt deiner *Vorausverfügung* ist anspruchsvoll und zeitaufwändig. Du musst die Symptome beschreiben, die anderen auffallen würden und die bedeuten, dass du dich nicht mehr selber um dich kümmern kannst. Somit musst du zu deiner Sicherheit von anderen betreut werden und diese müssen für dich Entscheidungen treffen.

Du hast vielleicht schon auf → Seite 13 des *persönlichen Recovery-Plans* die Dinge aufgelistet, die darauf hindeuten, dass es kritisch wird und sich eine Krise anbahnt. Lies diese Liste nun noch einmal und frage dich: »Was geschieht als nächstes? Wie bin ich, wenn mir die Kontrolle über mein Leben tatsächlich entglitten ist?«

Frage deine Familie, Freunde und Fachleute, wie sie dich in einer Krise erleben.

Vergiss nicht aufzuschreiben, was anderen Menschen auffällt, weil es gerade deine Umgebung (Ärzte, andere Fachpersonen, Familienmitglieder, Freunde) ist, die diesen Plan anwenden wird. Zum Beispiel »Ich vernachlässige meine Körperhygiene«, »Ich glaube, jemand anderes zu sein«, »Ich liege den ganzen Tag im Bett«, »Ich werde aggressiv«. Du solltest so deutlich wie möglich sein, sodass deine Umgebung weiss, worauf es zu achten gilt.

Teil 3: Deine UnterstützerInnen

→ Siehe Seiten 2 bis 4 deiner *Vorausverfügung*

In diesem Teil deiner *Vorausverfügung* solltest du die Menschen auflisten, die an deiner Stelle handeln sollen, wenn die in Teil 2 erwähnten Symptome auffällig sind. Das können Psychiatriefachleute (wie Behandlungskordinator, Ärztin, Hausarzt, Gemeindepsychiatriepflegende, Sozialarbeiterin), Angehörige, Freunde sowie andere Vertrauenspersonen wie Nachbarn oder Mitglieder deiner Glaubensgemeinschaft sein.

Liste eine Reihe von Unterstützern für den Fall auf, dass jemand nicht da ist, wenn du sie brauchst (z.B. könnten sie in den Ferien sein).

Wenn du dich entschieden hast, wer zu deinen Unterstützern gehört, musst du ihre Namen auflisten und beschreiben, in welcher Beziehung sie zu dir stehen (wie Behandlungskordinatorin, Hausarzt, Mutter, Freund, Partnerin) und auch ihre Telefonnummern und/oder E-Mail-Adressen angeben. In Abschnitt vier deiner *Vorausverfügung* kannst du schreiben, was du von jeder Person gerne möchtest.

Kläre Folgendes:

wen die psychiatrischen Dienste in einem Notfall oder bei einer Klinikeinweisung benachrichtigen sollen

wer mit deinen Unterstützern in Kontakt stehen soll und

- ihnen sagen soll, dass du in einer Krise steckst
- sie daran erinnern soll, was sie für dich erledigen sollten
- allenfalls auch die Stellvertretung sicherstellt (z.B. im Falle von Krankheit oder Ferien).

Du kannst zum Beispiel deine Partnerin, einen Elternteil oder deinen Behandlungskordinator bitten, diese Rolle zu übernehmen.

Am besten ist dies jemand, der es sowieso erfährt, dass dir die Kontrolle entglitten ist, z.B. jemand, mit dem du zusammen wohnst oder jemand, mit dem du regelmässig Kontakt hast. Vielleicht eine Angehörige, ein Freund oder eine Fachperson wie deine Behandlungskordinatorin oder dein Arzt.

Einige Menschen legen auch gerne fest, wie Konflikte und Meinungsverschiedenheiten unter ihren Unterstützern zu lösen sind. Zum Beispiel könntest du schreiben, dass eine oder zwei Personen (wie dein Partner, eine Angehörige, eine gute Freundin, eine Fachperson) das letzte Wort haben sollen.

Es gibt vielleicht auch Leute, die du nicht einbeziehen willst, weil du dir nicht sicher bist, ob sie sich für deine Wünsche einsetzen werden. Wenn dem so ist, solltest du diese Leute auflisten und warum es dir lieber wäre, dass sie nicht einbezogen würden. Du kannst dies auf → Seite 4 deiner *Vorausverfügung* tun.

Teil 4:

Soziale Angelegenheiten, die meine Unterstützer für mich in einer Krise erledigen sollen

→ Siehe Seite 5 deiner *Vorausverfügung*

In einer Krise wirst du kaum alle deine Verpflichtungen bewältigen können. Deshalb empfiehlt es sich:

■ **die Dinge aufzulisten, worum sich andere Personen kümmern sollen, während dir dies nicht möglich ist**

■ **die Leute zu bestimmen (aus der Liste deiner Unterstützer), die sich um diese sozialen Angelegenheiten kümmern sollen.**

Du musst deine Unterstützer in diesem Punkt mit einbeziehen, seien dies nun Fachpersonen, Angehörige, dein Freundeskreis oder andere Vertrauenspersonen. Kläre ab, ob sie das gerne für dich tun möchten. Jeder hat verschiedene Verpflichtungen, aber du solltest die folgenden sozialen Angelegenheiten im Auge behalten:

■ **Kinder- und Haustierbetreuung sicher stellen**

■ **Ordnung in der Wohnung aufrecht erhalten**

■ **Geldangelegenheiten überwachen, Rechnungen pünktlich bezahlen, etc.**

■ **die Post umleiten** →

■ **Termine oder Verpflichtungen, die du momentan nicht wahrnehmen kannst, absagen**

■ **dich beim Arbeitgeber, an der Uni oder der Schule krankschreiben lassen (und sie, wenn du willst, über deine wahrscheinliche Rückkehr auf dem Laufenden halten)**

■ **deinen Freundeskreis informieren, dass du für eine Weile nicht da sein wirst (und, falls du magst, den Kontakt zu ihnen halten und sie um ihren Besuch bitten)**

■ **festlegen, wer mit dir in Kontakt bleibt, wenn du in der Klinik bist und dir deine persönlichen Sachen bringt.**

Wenn du deine Unterstützer und was du von ihnen möchtest, festgelegt hast, solltest du ihnen allen eine Kopie deiner *Vorausverfügung* geben, damit sie wissen, was du von ihnen möchtest.

Teil 5: Medikamente

→ Siehe Seiten 6 und 7 in deiner Vorausverfügung

In diesem Teil deiner *Vorausverfügung* schlagen wir dir vor, als erstes eine Liste mit den Namen deines Psychiaters (wenn du einen hast), deiner Behandlungskordinatorin (wenn du eine hast) und deiner Hausärztin zu erstellen, mit den entsprechenden Kontakttelefonnummern. Weiter solltest du deine Medikamente genau angeben.

■ **Deine aktuellen Medikamente (wenn du welche einnimmst).**

Du solltest schreiben, welches Medikament, wie viel und wann du es einnimmst. Ein Beispiel: Medikament A je 50 mg morgens und abends; Medikament B 75 mg morgens und 150 mg vor dem Schlafengehen.

■ **Die Medikamente, die du vorziehst, wenn du Medikamente oder Zusatzpräparate einnehmen musst.**

Es kann auch Sinn machen zu schreiben, warum du diese lieber einnimmst. Beispielsweise könntest du schreiben, dass du mit Medikament C einverstanden bist, weil du damit bei einer früheren Klinikeinweisung gute Erfahrungen gemacht hast.

■ **Medikamente, die du im (absoluten) Notfall nehmen würdest, aber wenn möglich vermeiden möchtest.**

Beispielsweise kannst du aufschreiben, dass du Medikament D einnehmen würdest, jedoch Medikament E vorziehst, weil du dich mit Medikament D komisch im Kopf fühlst.

■ **Die Medikamente, die du ablehnst.**

Begründe, warum du ein Medikament ablehnst. Beispielsweise könntest du als Grund für deine Ablehnung von Medikament F ernste Nebenwirkungen – einen schrecklichen Hautausschlag – anführen.

Wenn du schon seit einiger Zeit mit psychischen Gesundheits-schwierigkeiten lebst, hast du wohl schon eine Anzahl von verschiedenen Medikamenten eingenommen. Versuche zu überlegen, welche hilfreich und welche wirkungslos waren und welche alles nur noch schlimmer machten, beispielsweise wegen starken Nebenwirkungen.

Es ist auch sehr wichtig, jegliche bestehende Medikamentenallergie aufzulisten, etwa, wenn du auf Antibiotika allergisch bist.

Teil 6:

Andere Behandlungen und Strategien

→ Siehe Seite 8 in deiner *Vorausverfügung*.

Medikamente sind nicht die einzige Behandlung. In diesem Abschnitt deiner Vorausverfügung kannst du Folgendes auflisten:

- andere Behandlungen, die du zur Zeit bekommst wie KVT (kognitive Verhaltenstherapie), Beratung, Psychotherapie und Selbsthilfegruppen
- andere Behandlungen und Dinge, die dir in der Vergangenheit bei Krisen halfen, die Symptome zu reduzieren, wie Gruppentherapie, EKT (Elektrokrampftherapie), ins Fitnessstudio gehen, mit der Angst umgehen lernen, einen Spaziergang machen oder deine Eltern besuchen
- andere Behandlungen und Dinge, die du nicht willst und warum du diese lieber vermeidest. Beispielsweise könntest du schreiben »EKT, weil ich davon in Hochstimmung geriet«, »Gruppen, weil ich mich darin ängstlich fühle und einen Verfolgungswahn entwickle« oder »meine Schwester sehen, weil sie mich immer aufzieht«.

Teil 7:**Wo ich im Fall einer Krise sein möchte**

→ Siehe Seite 9 und 10 deiner *Vorausverfügung*

Einige Menschen gehen in einer Krise am liebsten in die Klinik – vielleicht, weil dies der einzige Ort ist, an dem sie sich sicher fühlen – andere möchten eine Einweisung um jeden Preis vermeiden. Vielleicht ziehst du es gerade vor, zu Hause von der Aufsuchenden Hilfe unterstützt zu werden oder vorübergehend bei einem Freund oder einer Angehörigen zu wohnen, die sich um dich kümmern können (mit oder ohne Betreuung von der Aufsuchenden Hilfe).

Hier kannst du angeben, wo du im Fall einer Krise verbleiben möchtest und wenn möglich deine Gründe dafür angeben.

Es kann hilfreich sein, der Reihe nach deine Vorlieben anzugeben, zum Beispiel könntest du schreiben, dass du am liebsten zu Hause bleiben würdest und Besuch von der Aufsuchenden Hilfe bekommen möchtest, weil du dich zu Hause sicherer fühlst. Wenn dies nicht möglich ist, möchtest du am liebsten zu deiner Mutter gehen (vergiss vorab nicht, abzuklären, ob sie damit einverstanden ist) und nur in die Klinik kommen, wenn diese zwei ersten Varianten nicht umsetzbar sind.

Auch wenn du lieber nicht in die Klinik möchtest, kann es sinnvoll sein, eine Vorliebe und die Gründe dafür anzugeben, wohin du gehen würdest für den Fall, dass sich eine Einweisung nicht umgehen lässt. Auf → Seite 10 deiner *Vorausverfügung* haben wir dafür Platz vorgesehen.

Zum Beispiel ziehst du vielleicht eine Frauenabteilung vor, weil du in der Vergangenheit auf gemischten Abteilungen von Männern belästigt wurdest. Oder du möchtest nicht auf eine bestimmte Abteilung, weil deine Nachbarin dort arbeitet.

Bei diesen Entscheidungen kannst du dir deine eigenen Erfahrungen in Erinnerung rufen, aber vielleicht willst du einige Dinge noch näher erkunden. Zum Beispiel könntest du die verschiedenen Möglichkeiten, die es gibt, mit deinem Behandlungskordinator oder deiner Ärztin besprechen.

Teil 8:**Wie man dir helfen soll**

→ Siehe Seite II deiner *Vorausverfügung*

Wenn du in einer Krise bist, gibt es vielleicht einige Handlungen anderer Menschen, die dir gut tun – die Symptome lindern – und andere Dinge, die dir schaden.

Jeder Mensch ist verschieden, und deshalb macht es Sinn, dir zu überlegen, was sich für dich eignet.

Um herauszufinden was dir hilft und was nicht, musst du ein wenig nachdenken. Erwinnere dich daran, welche Menschen dir in einer Krise geholfen haben: was genau taten sie?

Vielleicht:

■ verbrachten sie einfach Zeit mit dir ohne zu sprechen

■ gaben sie dir die Möglichkeit, über deine Probleme zu sprechen ohne dich zu verurteilen, ohne zu werten

■ ermunterten sie dich, Dinge zu unternehmen – wie spazieren gehen, dich anziehen oder eine Mahlzeit essen

■ boten sie dir an, gemeinsam etwas zu unternehmen

■ trösteten sie dich, wenn du sehr aufgewühlt warst

■ verhinderten sie, dass du dir Verletzungen zufügst

■ verhinderten sie Streit oder Aggressionen mit anderen

■ fragten sie dich, ob du dich sicher fühltest und blieben bei dir, wenn dies nicht der Fall war

■ organisierten sie für dich deine Lieblingsmusik (gib sie an!).

Du könntest auch schreiben, was nicht hilft und warum.

Zum Beispiel:

■ wenn du unter Leute gehen sollst, weil du dann noch ängstlicher wirst und unter Verfolgungswahn leidest

■ wenn du zurecht gewiesen wirst, weil du dich dann noch minderwertiger fühlst

■ wenn du zu Aktivitäten überredet wirst, weil du dich dann noch ängstlicher fühlst

■ wenn über dich geredet wird, als seist du nicht da

■ wenn man dir sagt, dass es schon gut kommt, denn dann kommen dir alle Gründe in den Sinn, wieso alles hoffnungslos ist.

Teil 9: Besondere Bedürfnisse

→ Siehe Seiten 12 und 13 deiner *Vorausverfügung*

Es ist wichtig, die Leute über deine besonderen Bedürfnisse aufzuklären, damit diese in einer Krise nicht auf der Strecke bleiben.

Dies ist besonders wichtig, wenn du in eine Klinik kommst, in der dich das Personal nicht so gut kennt. Versuche, so genau wie möglich zu sein, sodass die Menschen genau wissen, was du brauchst.

Vielleicht bist du körperlich beeinträchtigt oder hast Gesundheitsprobleme. Wenn ja, musst du deine Bedürfnisse aufschreiben. Zum Beispiel:

- Ich bin schwerhörig. Die Leute sollen vor mir stehen und mich anschauen, wenn sie mit mir sprechen.
- Ich sehe nicht gut. Mir muss man alles mündlich mitteilen, idealerweise auf einer CD, damit ich mir die Informationen noch einmal anhören kann. Ich bin auf mein CD-Abspielgerät angewiesen, damit ich meine Hörbücher hören kann.
- Ich habe Diabetes und brauche zuckerfreie Süßspeisen und künstlich gesüßte Getränke.
- Ich habe einen Hautausschlag und bin auf gewöhnliche Seife und Shampoo allergisch. Ich muss meine eigene Seife bei mir haben, ich kann nur hypoallergene Produkte verwenden.

Vielleicht hast du religiöse oder kulturelle Bedürfnisse. Wenn ja, solltest du deine Religion und was du möchtest aufschreiben. Zum Beispiel:

- Muslim: ich brauche einen ruhigen Ort zum beten und Halalfleisch.
- Katholisch: ich gehe jeden Sonntag in die Kirche, andernfalls soll mich ein Priester besuchen kommen. →

Vielleicht hast du Diätvorschriften. Wenn ja, solltest du diese aufschreiben. Zum Beispiel:

- Ich ernähre mich vegetarisch und esse keinerlei Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte, aber ich esse vegetarischen Käse, Eier und Milch.
- Ich ernähre mich vegan.
- Ich ernähre mich koscher.

Vielleicht gibt es besondere Sachen, die du im Fall einer Klinikeinweisung auf dir haben möchtest.

- Vielleicht hast du gerne jederzeit ein Foto deiner Kinder oder deiner Partnerin auf dir.
- Vielleicht fühlst du dich ohne dein Tagebuch oder ein bestimmtes Buch oder Dinge wie deinem Hörgerät oder deiner Brille verloren.

Vielleicht gibt es noch bestimmte Sachen, die dich immer nerven oder Dinge, die man über dich wissen sollte.

- Zum Beispiel ist es dir vielleicht wichtig, wie man dich anspricht, etwa mit dem Vornamen oder lieber als Herr, Frau, oder welchen Titel du auch immer vorziehst.
- Vielleicht hasst du es, mit »mein Lieber/meine Liebe« angesprochen zu werden oder wenn man deinen Namen verkürzt (z.B. Alex statt Alexander).

Vielleicht gibt es noch andere Dinge, die man über dich wissen sollte. Zum Beispiel, dass du ein Morgenmuffel bist!

Teil 10:**Ab wann diese Vorausverfügung nicht mehr verwendet werden soll**

→ Siehe Seite 14 deiner *Vorausverfügung*

Wenn es dir besser geht, brauchen deine Unterstützer diese *Vorausverfügung* nicht mehr zu befolgen. Es ist wichtig, dass sie wissen, wann du über deine weitere Zukunft wieder entscheidungsfähig bist.

Deshalb ist es sinnvoll, wenn in deiner Vorausverfügung eine Beschreibung vorkommt, an Hand derer dein Umfeld erkennen kann, dass sie diese nicht länger befolgen muss. Zum Beispiel:

■ wenn ich die Zeitung lesen kann

■ wenn ich an mindestens vier Nächten bis 7 Uhr morgens geschlafen habe

■ wenn ich drei Mahlzeiten pro Tag zu mir nehmen kann

■ wenn ich mich mit Leuten unterhalten kann

■ wenn ich in einem Raum mit anderen Menschen sitzen kann, ohne das Gefühl zu haben, dass über mich geredet wird.

Du musst nicht völlig gesund sein, damit dein Umfeld die *Vorausverfügung* nicht mehr befolgen muss. Du magst immer noch auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sein, aber merken, dass du wieder für dich selbst Entscheidungen treffen kannst und man deshalb auf die *Vorausverfügung* verzichten kann.

Teil 11:**Wenn du in Gefahr bist**

→ Siehe Seite 15 deiner *Vorausverfügung*

Es kann sinnvoll sein, in deinem Plan Massnahmen aufzulisten, die dein Umfeld ergreifen soll, wenn dein Verhalten eine Gefahr für dich oder andere Menschen darstellt. Das kann zum Beispiel Folgendes beinhalten:

■ Kontaktaufnahme mit deinem Behandlungskordinator, dem ambulanten psychiatrischen Pflorgeteam oder ausserhalb der Bürozeiten dem Krisentelefon (vergiss nicht, diese Telefonnummern aufzuschreiben)

■ dich zur Notfallaufnahme bringen

■ dir sagen, dass etwas mit dir nicht stimmt

■ verhindern, dass du dir eine Verletzung zufügst und ein Auge auf dich behalten.

Teil 12:
Über dieses Dokument

→ Siehe Seite 16 deiner *Vorausverfügung*

Abschliessend ist es klug, schriftlich festzuhalten, mit wem zusammen dieser Plan erstellt wurde, und ihn von zwei Menschen unterschreiben und beglaubigen zu lassen. Auf → Seite 16 der *Vorausverfügung* haben wir dafür Platz reserviert.

Stelle sicher, dass deine Fachpersonen (Betreuungskordinatorin, Arzt, andere Fachleute, die dich behandeln) und andere Unterstützer (wie deine Angehörigen und Freunde) ein Exemplar der *Vorausverfügung* haben und somit wissen, dass es dieses Dokument gibt und was darin steht.

Und vergiss nicht, selbst eine Kopie davon aufzubewahren, sodass du es in einer Krise den Leuten, die dich behandeln, zeigen kannst. Du kannst deinen Behandlungskordinator bitten, dir Kopien zu erstellen.

ANHANG

Literatur

Literaturlisten

Literaturliste Pro Mente Sana, September 2004 zu den Themen Schizophrenie, Depression, Persönlichkeitsstörungen, Angst- und Panikerkrankungen, weiteren Störungsbildern, Psychotherapie, Ratgeber:

www.promentesana.ch → Literatur → Psychosoziale Bücher → Literaturliste

Ausführliche Literaturliste zu Recovery:

www.univie.ac.at/ierm → Lehre → Wintersemester 2006/07 → Ethik in der Psychiatrie → Literaturliste

Bücher

Amering M., Schmolke M. (2007): *Recovery, Das Ende der Unheilbarkeit*. Psychiatrie-Verlag, Bonn

Bock T. (2006): *Eigensinn und Psychose. Non-Compliance als Chance*. Paranus-Verlag, Neumünster

Halweg K., Dose M. (2005): *Ratgeber Schizophrenie, Information für Betroffene und Angehörige*. Hogrefe, Göttingen

Knuf A., Tilly C. (2006): *Borderline – Das Selbsthilfebuch*. Psychiatrie-Verlag, Bonn

Knuf A., Gartelmann A. (Hg) (2009): *Bevor die Stimmen wiederkommen, Vorsorge und Selbsthilfe bei psychotischen Krisen*. Balance Ratgeber, Bonn

Lehmann P., Stastny P. (Hg) (2007): *Statt Psychiatrie 2*. Antipsychiatrieverlag, Berlin

Einzelautsätze

Vom demoralisierenden Pessimismus zum vernünftigen Optimismus.

Eine Annäherung an das Recovery-Konzept. Andreas Knuf.

www.beratung-und-fortbildung.de → Recovery

Selbstbestimmt mit Medikamenten umgehen. Patricia Deegan.

www.promentesana.ch → Selbsthilfe → Werkzeuge

Gesundung und die Verschwörung im Geiste der Hoffnung. Patricia Deegan.

www.promentesana.ch → Das Recovery Projekt → Informationen über Recovery, Veröffentlichungen

Nützliche Internet-Adressen zu Recovery

www.psychiatrie.de

www.bpe-online.de

www.promenteaustria.at

www.promentesana.ch

www.runder-tisch.ch

www.depressionen.ch

www.de.wikipedia.org/wiki/Psychoseseminar

www.psychose.de

www.ex-in.info

www.faelle.org

www.irremenschlich.de

www.irrsinnig-menschlich.de

www.opentheodoors.de

www.paritaet-berlin.de

www.stimmenhoeren.de

www.8ung.at/stimmenhoeren

www.enusp.org

