

## Krisenplan

für .....

Diesen Krisenplan habe ich am .....

mit.....

erstellt. Er soll mir helfen, eine gesundheitliche Krise zu erkennen und frühzeitig die nötigen Schritte zu tun.

Mir ist es wichtig, dass mein/e Kind/er bei einer Krise gut versorgt ist/sind und dass sie wissen, wen sie ansprechen und wo sie Hilfe bekommen können.

.....

Ort, Datum

.....

Unterschrift

### **Typische Frühsymptome**

(Anzeichen, an denen ich erkenne, dass ich in eine seelische Krise gerate)

## **Was nehmen die Kinder in einer beginnenden Krise für eine Veränderung bei mir wahr?**

(Was glauben Sie, welche Veränderungen die Kinder wahrnehmen auch wenn diese es nicht benennen können?)

## **Was kann ich zur Entlastung und Versorgung der Kinder tun?**

(Wen informiere ich, wen beziehe ich ein?)

## **Was kann ich tun um nicht tiefer in die seelische Krise zu geraten?**

(Was tut mir gut?)

**Wenn ich selbst die Schwere meiner Krise nicht mehr erkennen kann, erkläre ich hiermit mein Einverständnis, dass**

(Diese Absprache treffe ich in stabilen Zeiten mit den genannten Personen)

**Notfallnummern für meine Kinder:**

(Diese dürfen meine Kinder auch ohne mein Einverständnis anrufen, wenn sie Angst oder Sorgen haben)

**Notfallnummern für mich:**