

PERSÖNLICHER KRISEN PASS

Ausfüllhilfe

Der Krisenpass soll helfen, sich auf den Notfall einer psychischen Krise vorzubereiten und diejenigen zu unterstützen, die im Falle einer Krise/Ausnahmesituation helfen wollen. Er enthält wichtigste Informationen und Hinweise, die im Notfall nützlich sein können.

Bitte nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Ausfüllen. Jede Information kann später hilfreich sein. Eine andere Person kann Sie beim Ausfüllen des Krisenpasses unterstützen. Bitte füllen Sie den Krisenpass aus, wenn Sie sich in einer stabilen Phase befinden.

Die wichtigsten Ausfüllhinweise

- **Bitte füllen Sie den Krisenpass wenn möglich in deutscher Sprache aus!** Die im Hilfesystem Tätigen verstehen diese Sprache am ehesten.
- Das Ausfüllen der Felder ist freiwillig. Sie können auch Felder leer lassen.
- Bitte informieren Sie alle angegebenen Personen, dass sie als Kontakt in Ihrem Krisenpass notiert sind.
- Bitte füllen Sie Ihren persönlichen Krisenpass deutlich lesbar aus. Versuchen Sie in Druckbuchstaben zu schreiben. Stecken Sie den Krisenpass dann in Ihre Handyhülle oder Geldbörse, so ist er im Notfall schnell zur Hand. Sie können ihn auch kopieren und zusätzlich an weiteren Orten aufbewahren (z. B. im Kühlschrank in der **grünen Notfalldose** ([PDF herunterladen](#))).
- Es ist hilfreich, wenn Sie Vertrauenspersonen und Ihre Therapeuten sowie Ärzte über ihren Krisenpass informieren.
- Der Krisenpass wird nicht an einer zentralen Stelle registriert.
- Sollten Sie Ihre Entscheidung ändern, entsorgen Sie Ihren aktuellen Krisenpass und füllen einen neuen aus.
- Achten Sie darauf, den Krisenpass aktuell zu halten, vor allem die Medikation und gewünschten Kontaktpersonen.

Erläuterungen zu den einzelnen Ziffern

Name, Geburtsdatum, Anschrift

1

Dies sind die wichtigsten Daten zu Ihrer Person: Ihr Name, Ihr Geburtsdatum und Ihre Adresse. So wissen Helfende, wie Sie heißen und wo Sie wohnen.

Telefonnummer des psychiatr. Krisendienstes

2

Tragen Sie hier eine für Sie relevante Telefonnummer ein. So kann im Notfall schnell professionelle Hilfe organisiert werden.

Sprache

3

Tragen Sie hier die Sprache (oder Kommunikationsform) ein, in der Sie sich am sichersten mit den Helfenden unterhalten können.

Diagnose/Symptome

4

Hier tragen Sie Ihr Krankheitsbild ein, also Ihre Diagnose und die Symptome. Ihr Arzt oder Ihr Therapeut kann Ihnen dabei helfen.

Ich verfüge über eine

5

Hier finden Sie vier Felder zum Ankreuzen. Bitte geben Sie an, ob Sie eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungsverfügung, eine Patientenverfügung oder eine Behandlungsvereinbarung ausgefüllt haben. Geben Sie auch an, wo das jeweilige Dokument ggf. zu finden ist. Bitte tragen Sie die Person(en) ein, die Zugriff auf dieses Dokument hat/haben.
(Erläuterungen zu den hier aufgeführten Dokumenten sind am Ende der Ausfüllhilfe zu finden.)

Versorgung von

6

Wenn in Ihrem Haushalt minderjährige Kinder, pflegebedürftige Angehörige oder Tiere leben, die versorgt werden müssen, tragen Sie dies bitte hier ein. Bitte tragen Sie auch ein, durch wen sie versorgt werden sollen.

Wichtige Kontaktpersonen

7

Bitte schreiben Sie hier die Personen auf, die im Krisenfall kontaktiert werden sollen. Das könnten z. B. Ihr Arzt, Ihr Therapeut, Ihr rechtlicher Betreuer, Angehörige oder Freunde sein. Tragen Sie bitte den Namen, die Rolle der Person (z. B. Partnerin, Partner, Geschwister, Eltern, ...) und die Telefonnummer ein.

Auf keinen Fall Folgendes tun

8

Hier können Sie beschreiben, was Helfende auf gar keinen Fall tun sollten, weil Ihnen dies nicht guttut oder Sie schlechte Erfahrungen damit gemacht haben.

Hilfreich in einer Krise ist für mich

9

Geben Sie hier bitte an, welche Maßnahmen Ihnen in einer Krise helfen. Hier können Sie z. B. eintragen, was zur Beruhigung hilft oder wie sich Fachleute oder Angehörige verhalten sollten.

Sollte ich im Krisenfall eine Behandlung ablehnen, bitte Folgendes versuchen

10

Hier können Sie angeben, was Helfende tun oder versuchen können, wenn Sie im Krisenfall eine Behandlung ablehnen.

Aktuelle Medikation und Verschreibungsdatum

11

Hier notieren Sie bitte Ihre aktuelle psychiatrische und sonstige Medikation mit dem Verschreibungsdatum und dem Einnahmeschema, um den Medikationsplan auch in einer Ausnahmesituation einzuhalten. Denken Sie daran, diese Eintragung regelmäßig zu kontrollieren und zu aktualisieren. Wenn Sie sich beim Ausfüllen unsicher fühlen, kann Ihr Arzt oder Therapeut Ihnen dabei helfen.

Meine Notfallmedikation

12

Als nächstes tragen Sie bitte Ihre erfahrungsgemäß hilfreiche Medikation ein. Denken Sie daran, die Dosierung und das Einnahmeschema einzutragen. Wenn Sie sich beim Ausfüllen unsicher fühlen, kann Ihr Arzt oder Therapeut Ihnen dabei helfen.

Meine Medikamente verwahre ich hier

13

Bitte tragen Sie hier ein, wo Sie Ihre Medikamente aufbewahren (z. B. im Bad, Schlafzimmer oder in der **grünen Notfalldose** ([PDF herunterladen](#)) im Kühlschrank), damit Angehörige oder Hilfskräfte auf diese im Notfall schnell zugreifen können.

Allergien, Unverträglichkeiten, schlechte Erfahrungen mit folgenden Medikamenten

14

Geben Sie hier bitte Ihre Allergien, Unverträglichkeiten, schlechten Erfahrungen mit entsprechenden Medikamenten an, damit diese bei Ihrer Behandlung berücksichtigt werden können.

Weitere Erkrankungen

15

Tragen Sie hier bitte weitere relevante Erkrankungen ein, die bei der Behandlung in einer Krise relevant sein können.

Sollten Sie an einer Suchterkrankung leiden, geben Sie ggf. auch an, welche Suchtmittel regelmäßig eingenommen werden.

Datum, Unterschrift

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Richtigkeit aller eingetragenen Informationen. Ebenso zeigen Sie sich damit einverstanden, dass der Krisenpass für Ihre Behandlung von der jeweiligen Einrichtung kopiert und gespeichert werden kann.

Erläuterung zu Ziffer 5 „Ich verfüge über eine“

Vorsorgevollmacht

Die Vorsorgevollmacht dient dazu, dass eine Vertrauensperson im Voraus bestimmt wird, um die Angelegenheiten wahrnehmen zu können, wenn der Betroffene es selbst nicht kann. Es ist sinnvoll, eine solche Vollmacht auszustellen, da jeder Mensch jederzeit davon betroffen sein kann, keine eigenen Entscheidungen treffen zu können. Dies kann zum Beispiel in Folge eines Unfalls zutreffen, wenn die zu behandelnde Person im Koma liegt.

Betreuungsverfügung

Mit einer Betreuungsverfügung kann im Voraus geklärt werden, wer die rechtliche Betreuung übernehmen soll, wenn eine Person selbst plötzlich auf Hilfe angewiesen ist. Zudem können die Wünsche und Vorstellungen über Betreuungs- und Pflegemaßnahmen in diesem Dokument festgehalten werden, die dem zu Betreuenden wichtig sind.

Patientenverfügung (allgemein und/oder psychiatrisch)

Unabhängig vom Alter oder Gesundheitszustand kann jede plötzlich in eine Lage geraten, in der er nicht mehr selbst über eine medizinische Behandlung oder einen ärztlichen Eingriff entscheiden kann. Mit einer Patientenverfügung kann für diesen Fall im Voraus festgelegt werden, ob in bestimmte medizinische Maßnahmen eingewilligt wird oder diese abgelehnt werden.

Behandlungsvereinbarung

In der Behandlungsvereinbarung werden individuelle Absprachen mit ehemaligen Patienten der psychiatrischen Klinik für den Fall einer erneuten stationären Behandlung festgehalten.

** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.*

