

**Wenn einer eine
KRISE
hat**

Sozialtherapeut Thomas Hänke

**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!**

**Unter Krisenplan
verstehen wir eine Vorgabe
von Verhaltensweisen im
Falle eines drohenden
Rückfalls, die abrufbar
sind ohne weiteres
Nachdenken. .**

Er ist notwendig, weil wir zum Zeitpunkt einer Krise oder Spannungssituation nicht mehr in der Lage sind, in der gleichen Klarheit zu denken und zu handeln, wie unter normalen Bedingungen.

Automatismus

**Es ist fahrlässig sich auf
mögliche Krisen nicht
vorzubereiten, sondern
nach dem Motto:
„Kommt Zeit kommt Rat.“
zu leben.**

**Im Falle einer drohenden
Krise werden nur konkrete
und verbindliche
Absprachen greifen.**

**Kein Rückfall kommt aus
heiterem Himmel!**



1.) Äußere „Gefährdungen“

Situationen im Umfeld, die für mich kritisch sind und ein Problem darstellen! Die Situationen gehören zum „normalen Leben“ dazu, haben mit Sucht erst einmal nichts zu tun. Jeder Mensch hat diese Situationen! Ob sie zu einer Gefährdung (Rückfallgefahr) werden hängt von mir allein ab!

z.B. Trennungen, Streitigkeiten, Nichterfüllung von Erwartungen (es reicht schon warten zu müssen; nicht sofort zu bekommen was ich will), keine ausgewogene Lebensführung, Arbeitslosigkeit etc., aber auch Erfolge.

Erfahrungsgemäß sind die meisten Rückfälle Ergebnis einer Ansammlung von vielen kleinen Situationen!!!

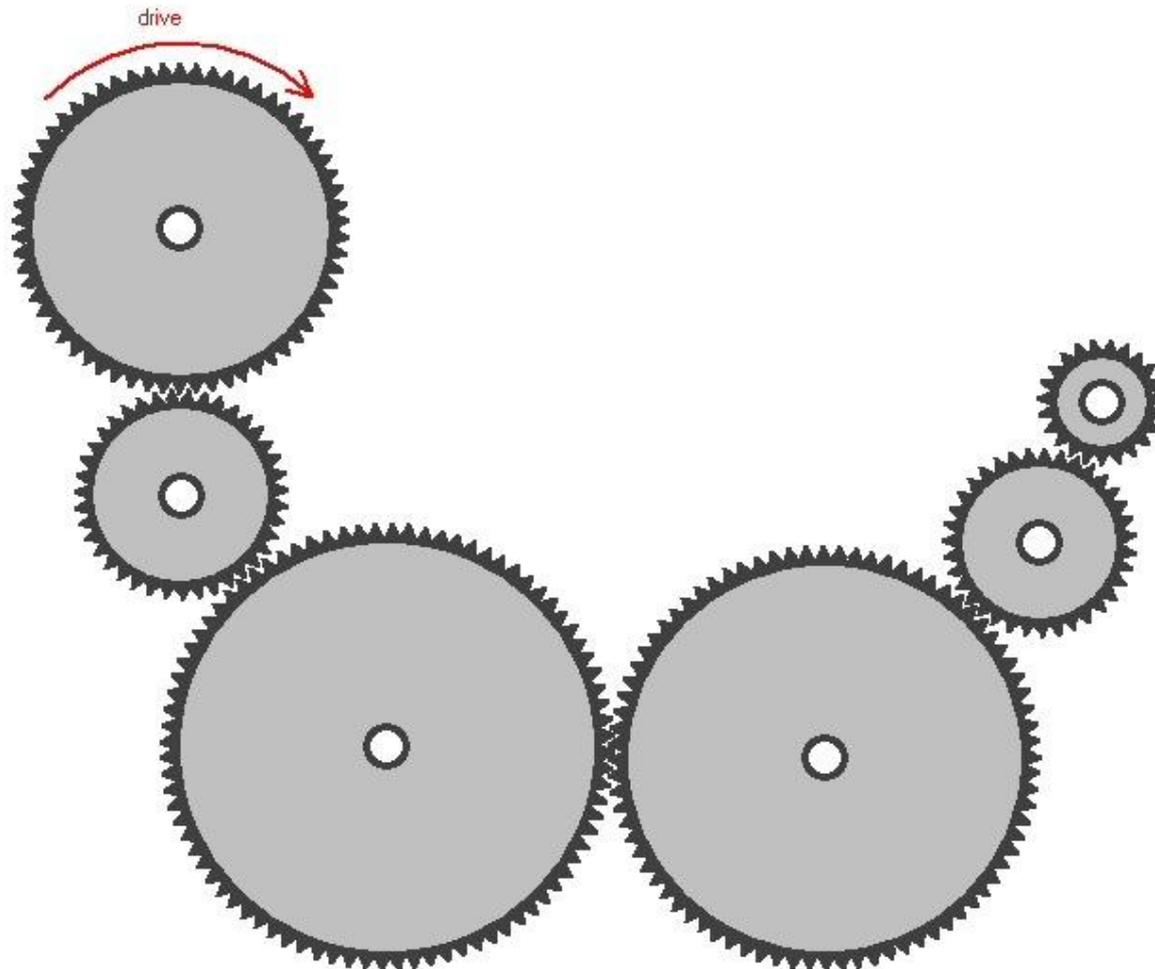
Wie bewerte ich was passiert, wie wirkt sich das emotional aus?

2.) Innere „Gefährdungen“

Suchtmittel regulieren Befindlichkeiten und Wahrnehmung!!!!

Emotionale Zustände wie Ängste, Wut, Frustration, „*Stress*“ oder Trauer.
„Schlechte“, „positive“ und überschwängliche Gefühle.

Ineinandergreifen von inneren und äußeren Gefährdungen



$$A \times B = C$$

Angebot x Bedürfnis = Craving

3.) Krisenanzeiger

***a.) Verhalten:** In den beschriebenen Situationen sind wir anders als sonst.
Was merken andere Menschen bei mir?

***b.) Personen:** die mich in meinem täglichen Leben begleiten. Was sollen sie dann tun? Mir ihre Wahrnehmung spiegeln, wenn sie Veränderungen an meinem Verhalten bemerken (Rückzug, Isolation, Gereiztheit, Ausbleiben bei der Gruppe o.ä)?

> Wer hat Rederecht???????

Gruppenarbeit:

Gruppe 1: Welche Verhaltensweisen fördern
die Abstinenz =
„trockene Verhaltensweisen“

Gruppe 2: Welche Verhaltensweisen fördern
eher die Sucht =
„nasse Verhaltensweisen“

4.) Bezugspersonen

Wichtige Frage dabei:

Was ist in dieser Situation für mich jetzt nötig???

Muss er etwas von Sucht verstehen oder nicht?

Reicht ein Telefonat, benötige ich direkten Kontakt oder sogar eine Unterbringung?

Personen meines Vertrauens, **a.) die ich aufsuche** wenn ich eine innere Anfechtung verspüre: Partner, Freund, Hausarzt, Therapeut, Suchtberater?

...oder Vertrauenspersonen **b.) die auf mich reagieren**, wenn sie Kenntnis erhalten:

1. Griffnähe-Name:

Tel.:

Adresse:

2. Griffnähe.-Name:

Tel.:

Adresse:

3. Griffnähe-Name:

Tel.:

Adresse:

Suchthotline München: 089/282822 > Achtung: In der Nacht werden keine unterdrückten Nummern angenommen!!!

5. Gruppe

Konkreten Kontakt und Erreichbarkeit, auch außerhalb der Gruppe.
Was soll sein, wenn ich unentschuldigt zur Gruppe fehle?
Was gibt es für eine Coronaregelung????

Kontakt-Name:

Tel.:

Adresse:

6.) Umfeldklärung

-Besonders für die Drogenpatienten >>> Handykontakte >> neue Nummer besorgen? Aktivitäten im Internet z.B. Facebook überdenken (Account löschen)?!

-Welche Personen muss ich von meiner Sucht unterrichten?

(Hausarzt, KH u.a.m.)

-Alkoholfreier Haushalt (andere Lebensmittel)?

-Mitabstinenz des Partners?

-Feierlichkeiten (Hingehen oder sich entfernen)?

-Hobbys (Vereine)?

-Freundeskreis?

-Schriftlicher Krisenplan (Mein Hilfesystem >>>Telefonnummern:

Stabilisierungsbehandlung, Entgiftungsstation, Hausarzt, gerichtliche Betreuer, Schuldnerberatung etc.)

-u.v.a.m

Umfeldklärung bedeutet auch:

Was brauche ich unbedingt für meine Abstinenz?

7.) Grundsatz:

Es ist und bleibt ein Weg der kleinen Schritte.

Heute ist der Tag, an dem ich trocken/clean bleiben will und auch kann!

* Im Krisenplan werden wir immer wieder mit zwei Begriffen zu tun haben:

Scham & Gehorsam

8.) Und jetzt?

Mit allen Personen muss der Krisenplan besprochen werden. Jeder muss seine Aufgabe kennen und ihr auch zustimmen!

Rückmeldung holen über Selbst- und Fremdbild (am besten besprechen in der Gruppe und auch Zuhause!).

Krisenplan ist nicht in Stein gemeißelt, er muss ständig überarbeitet werden.

NEU

Hier kann Technik positiv eingesetzt werden! Unsere Krisenplan APP ist aus dem Playstore runter zu laden:

„**Elbingeröder Krisenplan APP**“

Momentan funktioniert sie leider nur für Android, aber wir arbeiten dran 😊

Der Krisenplan ist als Formular von unserer Krankenhauswebsite runter zu laden: <https://elbingerode.diako-harz.de/leistungen-krankenhaus-elbingerode/rehabilitation-sucht/>



Elbingeröder Krisenplan-App

Dietmar Kemmann

Gesundheit & Fitness

INSTALLIEREN

Enthält Werbung



USK ab 6 Jahren ⓘ

Elbingeröder Krisenplan-App

MEINE DIAGNOSEN **KRISENHELFER (WENN ES SCHNELL GEHEN SOLL)**

MEINE SELBSTHILFEGRUPPE **WICHTIGE TELEFONNUMMERN**

UMFELDKLÄRUNG **SELBSTFÜRSORGE**

INNERE GEFÄHRDUNGEN **MEINE SKILLS BEI SUCHTDRUCK**

NOTFALLMEDIKAMENT **RÜCKFALLVERTRAG**

Übersicht über die Seiten des Krisenplans

STARTSEITE

Zum Impressum / zu den Nutzungshinweisen

Elbingeröder Krisenplan-App

Krisenanzeiger / Vertrauenspersonen, mit denen ich meinen Krisenplan durchgesprochen habe und die ich jederzeit anrufen kann:

(Achtung! Das Drücken der Button führt sofort zum Anruf!)

Herr Kemmann	039454-82820	ANRUFEN
Krisenhelfer 2	Telefonnummer 2	ANRUFEN
Krisenhelfer 3	Telefonnummer 3	ANRUFEN
Krisenhelfer 4	Telefonnummer 4	ANRUFEN

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Die Smartphone-Version des Elbingeröder

Sucht Krisenplans



Krisenplan - App

Krisenplan - App

Dies ist ein persönlicher Krisenplan, um im Notfall alle notwendigen Hilfen und Handlungsalternativen im Blick zu behalten. Krisenhelfer und wichtige Kontakte kannst du hiermit so schnell wie möglich anrufen!

Auf den folgenden Seiten kannst du die entsprechenden Informationen (Adressen, Telefonnummern, aber auch äußere und innere Gefährdungen, Skills und mit dem Arzt abgestimmte weitere Maßnahmen) eintragen.

Über den "Übersicht"-Button kommst Du auf die zentrale Seite, über die du alle Seiten erreichst.

ÜBERSICHT

Krisenplan - App

MEINE
DIAGNO
SEN

KRISENHELFER (WENN ES SCHNELL
GEHEN SOLL)

MEINE
SELBSTHILFEGRUPPE

WICHTIGE
TELEFONNUMMERN

UMFELDKLÄRUNG

SELBSTFÜRSORGE

INNERE
GEFÄHRDUNGEN

MEINE SKILLS BEI
SUCHTDRUCK

NOTFALLMEDIKAMENT

RÜCKFALLVERTRAG

Übersicht über die Seiten des Krisenplans

STARTSEITE

Krisenplan - App

Krisenanzeiger / Vertrauenspersonen,
mit denen ich meinen Krisenplan
durchgesprachen habe und die ich jederzeit
anrufen kann:

(Achtung! Das Drücken der Button führt sofort zum Anruf!)

Hr. Kemmann 039454-82820

ANRUFEN!

Uwe 039454-82908

ANRUFEN!

Krisenhelfer 3 Telefonnummer 3

ANRUFEN!

Krisenhelfer 4 Telefonnummer 4

ANRUFEN!

ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

Krisenplan - App

Gefühle (Innere Gefährdungen)

Die Gefühlszustände, die mir am meisten zu schaffen machen:

- 1.) Ärger
- 2.) Einsamkeit
- 3.) kritisches Gefühl
- 4.) kritisches Gefühl

Was ich tun kann, um diese Gefühle zu bewältigen:

zu 1.) Klären statt gären

zu 2.) Regelmäßig zum Sport gehen, auch wenn ich keine Lust habe.



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**