

## **BLT 23.04.2024 Borderline - Auswege aus der Krise**

### **Woran erkenne ich eine Krise:**

#### Betroffene:

Unwohlsein, Zittern, Zu viele zu intensive Gefühle, nicht mehr rational denken können, aus Überforderung über den Druck frustfressen oder gar nicht mehr essen, aggressiv, traurig, vor Emotionen davonlaufen, mit Arbeit und zu vielen Aufgaben zudecken, linker Arm zittert, Chaos im Denken, dissoziieren, neben mir stehen, mich selbst beobachten, anderes sagen als gewollt,

#### Angehörige:

Krisen sind oft schwer erkennbar, werden evtl. als spät pubertäres Verhalten interpretiert, teilweise zu viel hineininterpretiert,

#### Fachleute

Patienten essen gar nicht mehr, setzen sich selbst unter Druck, gleichzeitig Schwierigkeiten Strategien zu entwickeln selbst rauszukommen, kompletter Widerstand, Abwertung, Rückzug Isolation,

### **Schwierigkeiten mit/in Krisen**

#### Betroffene:

- Selbst zu erkennen wo ich stehe, nicht zu wissen wie rauskommen
- nicht akzeptieren wo ich stehe, nicht klein begeben
- selbst eine Krise zu erkennen
- Strategien kennen, aber nicht anwenden können
- In der Krise selbst nicht wissen was helfen könnte, was ich brauche

#### Angehörige:

- Zu erkennen was Betroffene benötigen
- Wenn die Betroffenen es nicht wollen, können Angehörige wenig/nichts machen.
- Druck erzeugt Gegenwehr

### **Unterstützungswünsche:**

- einerseits das Angehörige von sich aus merken, was bei mir innerlich los ist, andererseits ist selbst das schon zu viel
- die Eltern können es mir nicht recht machen
- Jemand der einfach nur da ist, mir das Gefühl gibt ich bin in Ordnung so wie ich bin, ich darf sein – muss nicht sein
- Akzeptanz ohne Änderungsdruck
- Wunsch nach Verständnis, nach Akzeptanz
- Vermittlung von Ruhe
- Verschiedenheit akzeptieren
- fragen
- Unterstützung anbieten

### **Was kann ich im Vorfeld tun:**

- Versuchen nicht so viele Aufgaben anzunehmen, weniger machen, Abstriche machen
- Aufgaben hinterfragen
- Eigene Spannungszustände kennenlernen
- Vorher überlegen wen ich überzeugt ansprechen kann
- Notfallplan erarbeiten:
  - Schritt für Schrittanleitung

- Notfallmedikation mit Hinweisen, wann darf ich mir erlauben sie zu nehmen
- Notfallkontakte bis hin zu Krisendienst, BKH
- Skills
- Ablenkung
- Pausen
- Positiv Sätze
- Bedarf/Angebote in ruhigen Situationen abklären, klare Absprachen treffen
- Psychiatrie-Patientenverfügung,  
[https://www.dgppn.de/Resources/Persistent/9b4786788e86946c8e2930ddb8abaec0e1e975a0/2023-05-16\\_Praxisempfehlung\\_PatV\\_final.pdf](https://www.dgppn.de/Resources/Persistent/9b4786788e86946c8e2930ddb8abaec0e1e975a0/2023-05-16_Praxisempfehlung_PatV_final.pdf)
- Krisenplan erarbeiten: Was geht gar nicht, was geht, woran erkenne ich meine Krisen und krisenhaftes Verhalten.  
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/files/cms/Buendnisse/Hamburg-Harburg/krisenplan.pdf>
- Verträge, z.B. Non-Suizid-Vertrag erarbeiten
- Behandlungsvereinbarungen treffen
- Vereinbarungen treffen, z.B. ich melde mich, wenn ich Unterstützung benötige nimmt Druck raus
- Selbsthilfegruppe besuchen, gilt auch für Angehörige

### **Auswege aus der Krise**

- Auswege unterscheiden sich je nach dem wo eine Krise stattfindet und wie sich die Krise äußert
- Gefühle aussprechen
- Wichtig zu erarbeiten, was brauche ich
- erlernte Strategien umsetzen
- Auszeiten nehmen
- Spannung abbauen
- Gefühle/Bedürfnisse aussprechen
- Aktiv Unterstützung holen/erbitten

### **Wie kann eine Krise für die Zukunft helfen:**

- Frage nach Auslöser stellen
- Nachträglich sortieren, aussprechen
- Was habe ich dazu beigetragen, dass es schwierig werden konnte, was hätte ich anders machen können
- Möglichkeiten offenlassen (ich kann nicht – besser: ich kann es noch nicht oder ich bin bereit es für möglich zu halten, dass ich es schaffen kann)
- Lernen, wie gehe ich mit Worten mit mir selbst und mit anderen um

**Du weißt nicht, was Du alles kannst – wenn Du es nicht ausprobierst!**