

Notfallplan

Notfallpläne zur Prävention akut suizidaler Zustände Der Notfallplan von Stanley und Brown (2012) stellt eine mit den Klienten in kooperativer Haltung erarbeitete verschriftlichte Liste individualisierter Warnzeichen und Bewältigungsstrategien dar, die sie dabei unterstützen soll, suizidale Entwicklungen rechtzeitig zu erkennen und akut suizidalen Zuständen präventiv entgegenzuwirken. Die Notfallplan-Konstruktion umfasst folgende sechs Schritte (für eine genauere deutschsprachige Beschreibung siehe Fartacek et al. 2014):

1. Exploration von Warnzeichen (z.B. Stressoren, Emotionen, Kognitionen, Verhaltensweisen), die auf suizidale Entwicklungen aufmerksam machen und festlegen, ab wann der Notfallplan zur Anwendung kommt.
2. Exploration internaler Bewältigungsstrategien, die ohne Hilfe anderer Menschen angewendet werden können und ermöglichen, sich von Suizidgedanken und -impulsen selbstständig abzulenken (z.B. Trainieren, Beten, kalte Dusche).
3. Exploration sozialer Ressourcen, die dabei helfen, sich von Suizidgedanken abzulenken (z.B. Kontakt mit Angehörigen, Besuch von Kaffeehäusern).
4. Exploration von Helfern aus dem privaten Umfeld, die sich bereit erklären, in Krisensituationen durch Entlastungsgespräche zur Seite zu stehen.
5. Exploration professioneller Helfer, die eine adäquate notfallpsychiatrische Versorgung ermöglichen (z.B. niedergelassene Psychiater, psychiatrische Ambulanzen).
6. Beseitigung potenzieller Suizidmethoden, sodass diese in akut suizidalen Zuständen nicht zur Verfügung stehen (z.B. vorübergehende Verwahrung der Medikamente durch einen Angehörigen).

Therapeutische Allianz Zu Beginn gilt es im Sinne der therapeutischen Allianz auf die Indikation, das Ziel und den Ablauf der Notfallplan Konstruktion einzugehen. Dabei fragen wir auch die Teilnahmebereitschaft der Klienten an. Denn es könnte sein, dass die im Notfallplan implizierte Entscheidung gegen neuerliches suizidales Verhalten noch nicht möglich ist. Dies ist eine für die Therapie wichtige Erkenntnis und kann ein Indiz dafür sein, dass die Krisenintervention noch nicht abgeschlossen ist. Gründe zu leben Nach der Einwilligung in die Notfallplanerstellung, gilt es das Wofür anzufragen. Damit sind die Gründe zu leben gemeint, die es dem Klienten ermöglichen – trotz des Leids, das er erfahren hat und in künftigen Krisen möglicherweise wieder erleben wird – am Leben festzuhalten. Dies ist im Sinne des von Viktor Frankl aufgegriffenen Gedanken Nietzsches „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“ (Frankl 1991,101) zu verstehen. Die Gründe zu leben, die dem Klienten nach erfolgreicher Krisenintervention wieder zugänglich sein sollten (Granello 2010), sind im Notfallplan explizit anzuführen. Sie sollen in kritischen Phasen daran erinnern, wofür es wert ist, den Notfallplan anzuwenden.



1. Notfallplan

Für XXX

1. Eigene Bewältigungsstrategien einer Krisensituation

Was tue ich selbst, wenn Suizidgedanken stärker werden?

- Was hilft mir in solchen Situationen?
- Wo habe ich die Möglichkeiten auf andere Gedanken zu kommen?
- An wen wende ich mich (Freunde, Familie, Verwandte, Tiere)?
- Wie erreiche ich sie (Telefonnummern – nicht Email, da die Akuterreichung nicht gewährleistet werden kann)?
- Was tue ich, wenn meine Bewältigungsmöglichkeiten nicht greifen?

2. Kontaktaufnahme mit professionellen Unterstützern:

Wenn eine Krisensituation nicht mehr alleine zu bewältigen ist, erfolgt die Kontaktaufnahme zu professionellen Unterstützer/-innen: Notfallplannummern, die auch 24 Stunden erreichbar sind

- Krisendienste Bayern – Hilfe bei psychischen Krisen
kostenlose Rufnummer 0800/655 3000
- Eltern – Telefonnummer
- Schwester – Telefonnummer
- Hausarzt – ?
- Weitere Verwandte - ?

- Sonstige Vertrauenspersonen?
- Schule – Lehrer – Vertrauenspersonen
- Frau Finster: 01522 6238441 (behandelnde Psychotherapeutin)



3. Frühwarnzeichen erkennen/ Wahrnehmung für eine bevorstehende Krise/suizidale Krise:

- Was sind meine Frühwarnzeichen, also typische Gedanken, Gefühle oder Verhaltensweisen die ich zeige wenn sich Suizidalität verstärkt?
- Wie kann ich diese erkennen? (Auflistung)

4. Gründe fürs Leben/Gründe zum Leben?

- Auflistung

5. Beseitigung von potentiellen Suizidmethoden?

-
-