

# Strategien zum Selbstmanagement und Erhaltung meiner Gesundheit

Erstellt von und für [Vorname Name] geboren am [dd.mm.yyyy] in [Geburtsort]  
Mitgewirkt haben auf meinen Wunsch hin folgende Personen: [Funktion], [Person A]...

## **Typischer Ablauf einer Psychose bei mir:**

1. Auslöser: Stress unterschiedlichster Art
  - a) vermeidbarer Stress: z.B. Flugreisen, zu wenig Schlaf...
  - b) Stress der sich Reduzieren lässt: z.B. Trauer, Verliebtheit, Beruflicher Stress, familiärer Stress
2. Entwicklung ohne von außen erkennbare Symptome... selbst bemerkte Veränderungen...
3. Nahezu Symptomfreie Entwicklung: ohne, sporadische Krankheitseinsicht...
4. Mehr oder weniger starke, von außen erkennbare Symptomatik mit seltener Krankheitseinsicht
5. Klinikaufenthalt mit medikamentöser Behandlung und dem Rückgang der Plussymptomatik.
6. Stabilisierung im offenen Bereich der Klinik, Erschöpfung
7. Stabilisierung zu Hause im Krankenstand

## **Meine (Früh-) Warnzeichen**

verändertes persönliches Befinden, Schlafbedürfnis und Schlafqualität?,  
Lärmempfindlichkeit, Veränderungen in Art und Geschwindigkeit des Denkens,  
Veränderung im Verhalten wie mehr Betätigung, Selbstgespräche, ...

## **Prophylaxe**

### **Meine Medikamente**

Aktuelle medikamentöse Behandlung:

Medikamente xx mg – 0 – 0 – yy mg ...

Mit dem Arzt abgesprochener Plan was zu tun ist wenn Frühwarnzeichen bemerkt werden:  
z.B. Sofort den Arzt anrufen, Dosiserhöhung nach vorher abgesprochen Schema...

### **Meine Nebenwirkungen**

Eventuelle Nebenwirkung aktueller und ehemaliger Medikamente

### **Meine Notizen:**

Eventuelles mit dem Arzt abgesprochenes Schema zur hoch Dosierung von einem oder mehreren Medikanten.

Vermeidung von Medikamenten die „Psychose fördernd“ sein können, Packungsbeilage lesen, eventuelle Wechselwirkungen mit ÄrztIn oder ApothekerIn erörtern, bzw. in der Wechselwirkungsdatenbank von der Apotheken Umschau recherchieren (<https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/wechselwirkungscheck/> ).

### **Meine Stressvermeidungs- und Stressreduktionsstrategien**

z.B. Flugreisen weg lassen. Ausreichend Schlafen. Gestaltung von stressigen  
Veranstaltungen vorher planen: z.B. rechtzeitig nach Hause gehen.  
Rechtzeitig beim Arbeitgeber krank melden...

Freizeitgestaltung ohne Stressfaktoren planen

### **Aufbau und Erhalt meiner Resilienz**

Bewegung an der frischen Luft. AAtemübungen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsmeditation oder ähnliches mindestens ein mal täglich, mit Hilfe von Apps wie MindDoc, Insight Timer 7mind. Monitoring drei mal täglich und Cogito App täglich. Wiederholung des ABSM (Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement) oder ähnlichem jährlich (7mind App).

Tages- und Wochenstruktur: Arbeit oder Tagesstätte, Sozialkontakte: Freunde, Familie, Vereine, Selbsthilfegruppen.

### **Meine (Selbst-) Reflexion**

Monitoring mit Hilfe der MindDoc App (mit der Möglichkeit die Ergebnisse an einen Arzt, Psychologen oder anderen Therapeuten weiter zu geben). Gespräche mit Freunden und Familienangehörigen. Gespräche mit ArbeitskollegInnen und MitarbeiterInnen des Zuverdienst Anbieters / Tagesstätte oder des persönlichem Budget Anbieters.

### ***Intervention von Außen***

#### **Schleichende Entwicklung eines psychotischen Schubs**

Wie sollen Menschen in meiner Umgebung mit mir Umgehen wenn sie Anzeichen eines psychotischen Schubs bemerken? z.B. ohne Vorwürfe auch Symptomatik hinweisen, Möglichkeit eines Arztbesuches ansprechen, Betreuer oder Vorsorgebevollmächtigte informieren.

Was wünsche ich mir vom Personal in der Klinik, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht vorher Anfertigen, vom ambulanten Arzt Bestätigen lassen und Weitergeben an wichtige Bezugspersonen.

#### **Ausgeprägte Plussymptomatik**

Wie soll der Arbeitgeber / Tagesstätte reagieren? z.B. Arbeitgeber schickt mich nach Hause und informiert BetreuerIn oder Vorsorgebevollmächtigte  
Notarzt nur in Absprache mit mir bestellen...

[Datum Name Vorname]