

Gebrauchsanleitung für einen Krisenpass

Hoffentlich braucht man sie nicht, aber vielleicht ist es doch besser eine zu haben ... so oder so ähnlich werden zahlreiche Versicherungen beworben. Und tatsächlich ist es gut, die ein oder andere Versicherung für den Ernstfall zu haben. So ähnlich verhält es sich auch mit einem Krisenpass. Man hofft, ihn nie zu benötigen, aber wenn doch, dann ist es gut, einen bei sich zu haben.

Der Krisenpass soll helfen, sich auf den Notfall vorzubereiten, und diejenigen unterstützen, die im Falle eines Falles helfen wollen. Er enthält wichtige Informationen und wertvolle Hinweise, die im Notfall nützlich sein können.

Bitte nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit und füllen Sie den vorliegenden Krisenpass für sich aus.

1. Auf der ersten Seite tragen Sie bitte die wichtigsten Daten zu Ihrer Person ein: Wie Sie heißen, wann Sie geboren sind, wo Sie wohnen und eine Telefonnummer. Ebenfalls hilfreich: Ihre Krankenkasse.
2. Auf der zweiten Seite finden Sie vier Felder zum Ankreuzen: Haben Sie eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungs- oder Patientenverfügung erteilt? Oder haben Sie mit einer oder mehreren Klinik(en) eine Behandlungsvereinbarung geschlossen? Wenn ja, dann kreuzen Sie bitte die entsprechenden Felder an. Wichtig: Wo haben Sie die entsprechenden Dokumente hinterlegt? Bitte geben Sie unbedingt Namen und Telefonnummer des- oder derjenigen Person an, die Zugriff auf diese Dokumente hat.

Sie haben weder eine Vorsorgevollmacht, noch eine Betreuungs- oder Patientenverfügung, und auch keine Behandlungsvereinbarung? Dann ist vielleicht jetzt der richtige Zeitpunkt, sich darüber Gedanken zu machen.

3. Im Notfall für die Behandler eine sehr wichtige Information: Leiden Sie unter irgendwelchen Allergien bzw. gibt es Medikamente, die Sie nicht vertragen? Unbedingt hier eintragen!
4. Auf der dritten Seite notieren Sie bitte Ihre aktuelle (psychiatrische) Medikation (Medikament, Dosis, Einnahmeschema). Um im Zweifelsfalle Missverständnisse zu vermeiden, kann es sinnvoll und hilfreich sein, wenn Sie dieses Feld von Ihrem behandelnden Arzt ausfüllen und abstempeln lassen. Denken Sie auch daran, diese Eintragung regelmäßig zu aktualisieren.

5. Es kann sein, dass eine Krise so heftig und plötzlich eintritt, dass Sie nicht mehr in der Lage sind mitzuteilen, was Ihnen helfen könnte, diese Situation zu bewältigen bzw. was Ihnen ganz einfach gut tun und damit zu einer Besserung beitragen könnte. Auf der vierten Seite des Krisenpasses notieren Sie bitte, was Ihnen in der Vergangenheit bereits geholfen bzw. gut getan hat. Vielleicht verfügen Sie ja auch über eine Notfallmedikation? Diese notieren Sie bitte ebenfalls auf der vierten Seite (Medikament, Dosis, Einnahmeschema).
6. Bitte benennen Sie eine Person Ihres Vertrauens, die im Krisenfall verständigt werden soll. Diese Person kann dann nämlich schnell und unkompliziert die Wichtigsten Dinge in Ihrem persönlichen Umfeld regeln (z. B. Verständigung des Arbeitgebers, Versorgung von Kindern, Haustieren, Pflanzen, etc.), wenn Sie dazu gerade nicht in der Lage sein sollten. Außerdem ist es gut zu wissen, wer für Sie Ansprechpartner in Krisensituationen sein kann. Bitte notieren Sie die Kontaktdaten auf der 5. Seite des Krisenpasses.
7. Eventuell haben Sie darüber hinaus bereits Vereinbarungen mit Menschen Ihres Umfeldes getroffen, wer sich um Kinde, Haustiere, Post, etc. kümmern soll. Wenn ja, dann notieren Sie bitte deren Kontaktdaten ebenfalls auf der fünften Seite.
8. Vielleicht möchten Sie auch, dass Ihre Ärztin / Ihr Arzt bzw. Therapeut / Therapeutin im Falle einer Krise über Ihre Situation informiert werden sollen. Für eine optimale und reibungslose Begleitung in und aus der Krise heraus kann das sehr wertvoll sein, da diese Personen Sie in aller Regel gut kennen und dem entsprechend auch wissen, was Ihnen helfen könnte, die aktuelle Krisensituation zu bewältigen.

Das wichtigste zum Schluss: Ein ausgefüllter Krisenpass nutzt wenig, wenn man ihn zu Hause in der Schublade liegen lässt. Deshalb: stecken stecken Sie den Krisenpass am besten gleich nach dem Ausfüllen (jetzt!) in Ihre Brieftasche / Ihr Portemonnaie!