



Persönlicher Recovery-Plan

Name

Datum

Inhaltsverzeichnis

TEIL EINS

Mein Stabil-bleiben-Plan **1**

TEIL ZWEI

Mein Plan im Umgang mit Höhen und Tiefen **9**

TEIL DREI

Mein Plan, wie es nach einer Krise weitergehen wird **17**

TEIL VIER

Mein Plan zur Verfolgung meiner Ziele und Träume **35**

TEIL EINS

Mein Stabil-bleiben-Plan

Datum

Ich bin ein/e

 Freund Künstlerin Kunstliebhaber Sohn Tochter Fussballer Fussballfan Bruder Schwester Musikerin Musikliebhaber Studentin Arbeiter Hochschulabsolvent Tänzerin Managerin Velofahrerin Mutter Vater Christin Jude Briefmarkensammler Neffe Muslim Buddhistin Hindu Tierliebhaber Freiwilliger Näherin

Wie ich bin, wenn es mir gut geht?

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> kontaktfreudig | <input type="checkbox"/> gesprächig | <input type="checkbox"/> energisch |
| <input type="checkbox"/> einzelgängerisch | <input type="checkbox"/> introvertiert | <input type="checkbox"/> rasche Auffassungsgabe |
| <input type="checkbox"/> vorsichtig | <input type="checkbox"/> extrovertiert | <input type="checkbox"/> fürsorglich |
| <input type="checkbox"/> athletisch | <input type="checkbox"/> glücklich | <input type="checkbox"/> ermutigend |
| <input type="checkbox"/> optimistisch | <input type="checkbox"/> fleissig | <input type="checkbox"/> kompetent |
| <input type="checkbox"/> pessimistisch | <input type="checkbox"/> unterstützend | <input type="checkbox"/> ernst |
| <input type="checkbox"/> verantwortungsvoll | <input type="checkbox"/> abenteuerlich | <input type="checkbox"/> arbeitsam |
| <input type="checkbox"/> neugierig | <input type="checkbox"/> offen | <input type="checkbox"/> zuversichtlich |
| <input type="checkbox"/> gelassen | <input type="checkbox"/> impulsiv | <input type="checkbox"/> begeisterungsfähig |
| <input type="checkbox"/> aufgeschlossen | <input type="checkbox"/> ruhig | <input type="checkbox"/> eigensinnig |

Täglich zu erledigende Dinge, die mir helfen, stabil zu bleiben

A large white rectangular area with a dark border and horizontal dotted lines, intended for writing. The area is empty and occupies most of the page below the header.

**Wöchentlich oder an gewissen Tagen der Woche zu erledigende Dinge,
die mir helfen, stabil zu bleiben**



A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing weekly tasks or activities.

Dinge, die mich aus dem Gleichgewicht werfen

A large white rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing.



Mein Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen							
Nachmittag							
Abend							

TEIL ZWEI

Mein Plan im Umgang mit Höhen und Tiefen

Datum

Meine Auslöser

Was ich dagegen tun werde

Meine Auslöser

Was ich dagegen tun werde



Meine Frühwarnzeichen

Was ich dagegen tun werde



**Meine Anzeichen, dass es kritisch wird
und sich eine Krise anbahnt**

Was ich dagegen tun werde

TEIL DREI

Mein Plan, wie es nach
einer Krise weitergehen wird

Datum

Wenn ich in der Klinik war... Vorbereitungen für die Entlassung

Soziale Angelegenheiten, die ich vor der Entlassung regeln muss



Was geregelt werden muss

Welche Hilfe ich brauche und von wem

Wie ich die Angelegenheit lösen werde

Was geregelt werden muss	Welche Hilfe ich brauche und von wem	Wie ich die Angelegenheit lösen werde

Wenn ich in der Klinik war... Vorbereitungen für die Entlassung

Die Hilfe, die ich zum Nach-Hause-Gehen benötige

Ich möchte von

oder

nach Hause gebracht werden.

Ich möchte, dass

oder

bei mir bleibt und mir hilft, mich zu Hause wieder einzuleben.



Wenn ich in der Klinik war... Vorbereitungen für die Entlassung

Zeitplan für meine erste Woche zu Hause

	Austrittstag	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Morgen							
Nachmittag							
Abend							

Ob ich in der Klinik war oder nicht

Meine UnterstützerInnen und wie sie mich unterstützen können

Name

Telefonnummer

Was ich von ihnen möchte

In einem Notfall kann ich folgende Nummern wählen

--

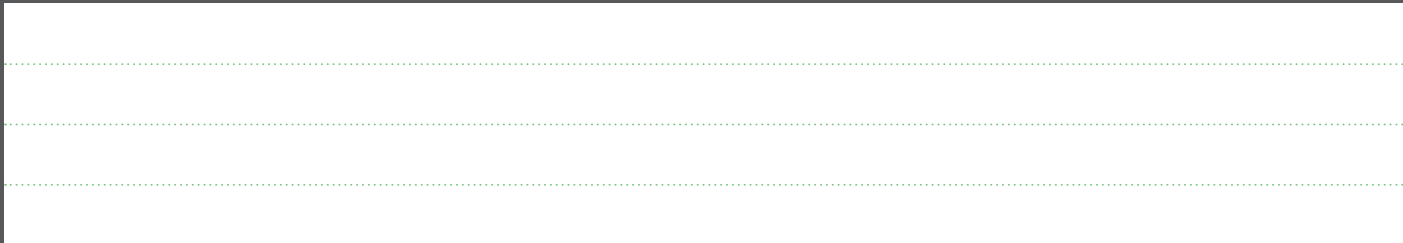
**Tägliche Aktivitäten, die mir helfen,
nach einer Krise wieder stabil zu werden**



**Dinge, die ich an einem oder einigen Tagen pro
Woche tun will, um nach einer Krise wieder stabil
zu werden (und an welchen Tagen ich sie tun werde)**



Dinge, die ich während meiner Erholung von der Krise vermeiden will



Wöchentlicher Zeitplan, um mein Leben wieder zu stabilisieren



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen							
Nachmittag							
Abend							

Anzeichen, dass es mir schlechter geht

Was ich dagegen unternehmen will

Die Dinge, die ich klären muss

	Wen ich kontaktieren und was ich tun muss	Was für eine Art Hilfe ich von wem brauchen werde	Wann ich es tun werde
Menschen, denen ich zu danken habe			
Menschen, bei denen ich mich entschuldigen muss			
Probleme, die ich lösen muss			

Wiederaufnahmen der Aktivitäten und Verpflichtungen, die ich schätze

	Dinge, die ich vor meiner Krise tat, die ich schätze und wieder tun möchte	Priorität 1 = als erstes tun, 2 = als nächstes tun usw.
Tägliche Pflichten (wie kochen, putzen, Geld-angelegenheiten regeln, sich um Haustiere kümmern)		
Familienverpflichtungen (z.B. Kinderbetreuung, wöchentlich die Eltern besuchen)		
Arbeit, Ausbildung und andere Aktivitäten, die am Tag stattfinden		



Wiederaufnahmen der Aktivitäten und Verpflichtungen, die ich schätze

	Dinge, die ich vor meiner Krise tat, die ich schätze und wieder tun möchte	Priorität 1 = als erstes tun 2 = als nächstes tun usw.
Entspannungs- und Freizeitaktivitäten		
Freundeskreis und gesellige Aktivitäten		
Glauben und religiöse Aktivitäten		

Verpflichtung oder Aktivität

Plan zur Wiederaufnahme von Kontakten

Benötigte Unterstützung

--

--



Verpflichtung oder Aktivität

Plan zur Wiederaufnahme von Kontakten

Benötigte Unterstützung

--

--

Verpflichtung oder Aktivität

Plan zur Wiederaufnahme von Kontakten

Benötigte Unterstützung

Verpflichtung oder Aktivität

Plan zur Wiederaufnahme von Kontakten

Benötigte Unterstützung



Verpflichtung oder Aktivität

Plan zur Wiederaufnahme von Kontakten

Benötigte Unterstützung

--

--

Verpflichtung oder Aktivität

Plan zur Wiederaufnahme von Kontakten

Benötigte Unterstützung

--

--

Verpflichtung oder Aktivität

Plan zur Wiederaufnahme von Kontakten

Benötigte Unterstützung

Ich werde wissen, dass ich diesen Plan nicht mehr anzuwenden brauche und mich nach meinem Stabil-bleiben-Plan orientieren kann, wenn



Was ich aus meiner Krise gelernt habe

Frühwarnzeichen
und so bald als möglich
zu ergreifende
Gegenmassnahmen

Anzeichen, dass es
kritisch wird, und was ich
tun kann, wenn ich sie
bemerke

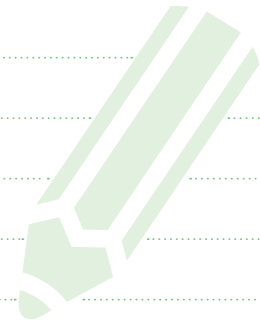
Änderungen
an der Vorausverfügung

TEIL VIER

Mein Plan zur
Verfolgung meiner
Ziele und Träume

Datum

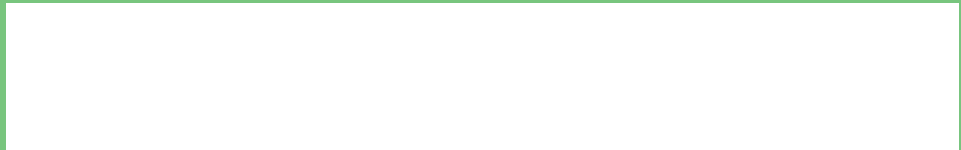
Meine Träume und Ziele



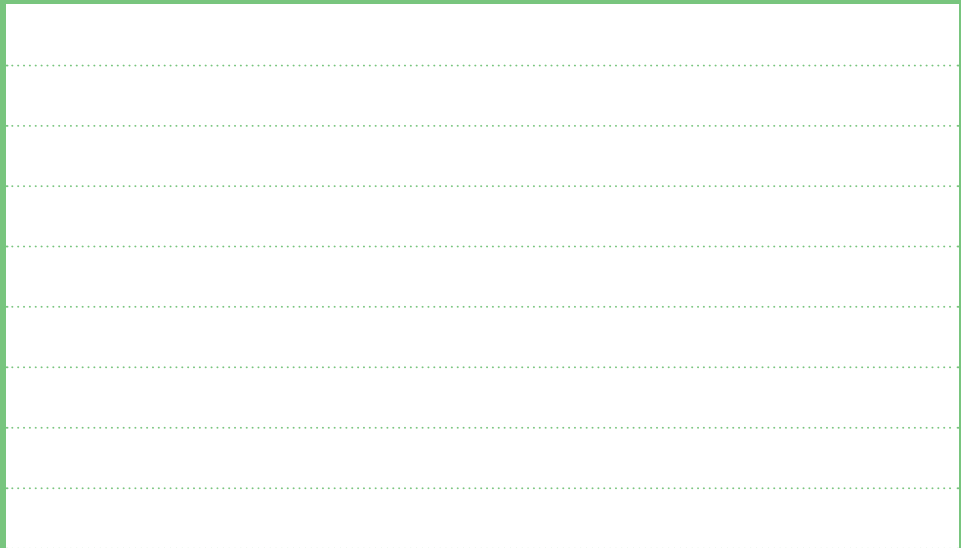
An diesem Ziel will ich arbeiten



Voraussichtlich benötigte Zeit zur Erreichung dieses Ziels



Mein allgemeiner Plan zum Erreichen dieses Ziels



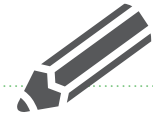
Die ersten Schritte auf diesem Weg

Abhaken, wenn
du einen Schritt
gemacht hast

Welche Information ich benötigen werde und wo ich diese einholen kann

Hilfe und Unterstützung, die ich vielleicht brauchen werde und von wem

Notizen



Impressum

Englische Originalausgabe: *Personal Recovery Plan* (2nd ed, 2007).

Autorinnen: Rachel Perkins, Miles Rinaldi, South West London and St George's Mental Health NHS Trust.

© 2007: South West London and St George's Mental Health NHS Trust, London UK

Herausgeber der deutschen Ausgabe: Christoph Abderhalden, Bern; Michael Schulz, Bielefeld;

Harald Stefan, Wien; Andréa Winter, Bern

Deutsche Übersetzung und Bearbeitung: Andréa Winter, Bern

Gestaltung: Katrin Ginggen, Typografie und Grafik, Basel

© für die deutsche Ausgabe: Universitäre Psychiatrische Dienste UPD Bern; Klinik für Psychiatrie

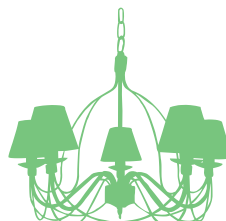
und Psychotherapie in Bethel, Bielefeld; Sozialmedizinisches Zentrum Baumgartner Höhe, Wien

Verlag und Bezugsquelle: Universitäre Psychiatrische Dienste (UPD) Bern,

Abteilung Forschung/Entwicklung Pflege und Pädagogik, Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60, Schweiz

Printed in Switzerland

ISBN-13 978-3-033-02194-5



ISBN-13 978-3-033-02194-5