Kompass Psychopharmaka

Bpω

Was mich trägt

Ein persönlicher Begleiter zur
Erkundung eigener Bedürfnisse, Stärken
und selbstbestimmter Entscheidungen

Mein persönlicher Plan

Du musst diesen Plan nicht an einem Tag ausfüllen.
Kleine Schritte reichen.

01 Orientierung

Mein persönlicher Plan

Name, Pseudonym oder Kürzel (bitte schreib dein verwendetes Pronomen dazu)

Plan wurde begonnen am

Ich habe folgende Vertrauenspersonen in meinem sozialen Netzwerk

Nächste Überarbeitung des Plans

01 Orientierung

Deine Übersicht

Du kannst bei dem Abschnitt beginnen, der gerade zu dir passt. Die fünf Bereiche helfen dir, dich im Plan zu orientieren.

01 Orientierung · Abschnitt 1

02 Was mich trägt · Abschnitte 2–5

03 Früh erkennen und handeln · Abschnitte 6–7 und Kurzplan

04 Reduktion und Unterstützung · Abschnitte 8–10

05 Rückblick und Hintergrund · Abschnitte 11–12

Inhalt

1. Wozu der Plan nützlich ist 5
2. Meine Vorstellung von Wohlbefinden 6
3. Mein persönlicher Werkzeugkoffer 8
4. Grundlagen, die mich tragen 11
5. Meine tägliche und regelmäßige Praxis 17
6. Auslöser, frühe Warnzeichen und schwierige Phasen 19
7. Wenn es deutlich schwieriger wird 22
8. Psychopharmaka und mein Reduktionsprozess 25
9. Beobachtungsbogen nach einer Dosisänderung 29
10. Mein Unterstützungsnetzwerk und meine Grenzen 34
11. Abschluss überprüfen, anpassen und nutzen 41
12. Hintergrund, Urheberschaft und Kontakt 43

Schnell griffbereit

Mein Kurzplan für schwierige Situationen 24

Du kannst den Kurzplan einzeln ausdrucken, fotografieren oder mit Menschen teilen, denen du vertraust.

Die Schreiblinien sind weit gesetzt. Wenn du mehr Raum brauchst, kannst du einzelne Arbeitsseiten erneut ausdrucken.

01 Orientierung

Zum Projekt Kompass Psychopharmaka

Kompass Psychopharmaka ist ein betroffenenkontrolliertes Beratungsprojekt des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener e. V. Es knüpft an die lange Tradition der Selbsthilfe und der emanzipatorischen Betroffenenbewegung an: Erfahrungen werden geteilt, Wissen wird zugänglich gemacht und Entscheidungen bleiben bei den Menschen selbst.

Der Anstoß für das Projekt entstand aus der Beratungsarbeit des Bundesverbands. Dort zeigte sich immer wieder ein großer Bedarf an einer eigenen Schwerpunktberatung zum risikoarmen Reduzieren und Absetzen von Psychopharmaka. Felix von Kirchbach initiierte daraufhin Kompass Psychopharmaka und verbindet darin langjährige Selbsthilfe- und Beratungserfahrung mit seinem akademischen Schwerpunkt im Fachbereich Psychologie.

Die Beratung versteht sich ausdrücklich als Hilfe zur Selbsthilfe in klarer Abgrenzung zu Therapie und medizinischer bzw. psychiatrischer Behandlung. Anders als in einem hierarchischen Behandlungsverhältnis findet die Beratung auf Augenhöhe statt: Sie vermittelt Informationen, stärkt die eigene Wahrnehmung und macht Mut, gut informierte und selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. Alle Entscheidungen bleiben bei den Menschen, die sie am meisten betreffen: den Betroffenen. Ziel ist es, Risiken frühzeitig zu erkennen und dadurch Reduktions- und Absetzprozesse so risikoarm wie möglich zu gestalten.

Wie der Plan in der Beratung genutzt werden kann

Im Rahmen der Beratung von Kompass Psychopharmaka kann dieser Plan dazu beitragen, deine Situation aus deiner eigenen Sicht besser zu verstehen. Er macht sichtbar, was zu deiner inneren Balance beiträgt, was dich belastet, welche inneren Veränderungen du beobachtest und welche Unterstützung du dir wünschst. Für mich als Berater kann das helfen, dich passender, klarer und an deinen Stärken orientiert zu begleiten. Deine Perspektive steht dabei stets im Zentrum.

01 Orientierung

1 Wozu der Plan nützlich ist

„Was mich trägt“ unterstützt dich dabei, deine eigenen Erfahrungen, Bedürfnisse, Stärken, Warnzeichen und hilfreichen Handlungsmöglichkeiten festzuhalten. Er soll dir Orientierung geben, ohne dir vorzuschreiben, was richtig für dich ist.

Im Mittelpunkt stehst du: Du entscheidest, was dir wichtig ist, was dich stärkt, worauf du achten möchtest und welche Schritte für dich hilfreich sein können. Es geht nicht darum, einen perfekten Plan zu erstellen. Es geht darum, dich selbst besser zu verstehen, deine Erfahrungen ernst zu nehmen und einen Umgang zu finden, der zu dir und deinem Leben passt.

„Was mich trägt“ ist im Rahmen des Projekts Kompass Psychopharmaka entstanden und wurde mit besonderem Blick auf das Thema risikoarmes Reduzieren und Absetzen von Psychopharmaka entwickelt. Du kannst ihn aber unabhängig von einer Beratung nutzen. Eine Teilnahme am Beratungsangebot ist nicht erforderlich.

Du bestimmst selbst, wie du mit dem „Was mich trägt“-Plan arbeitest, welche Fragen du beantworten möchtest und ob du einzelne Inhalte mit anderen Menschen teilst. Der Plan gehört dir und darf sich mit dir verändern. Du kannst ihn jederzeit ergänzen, überarbeiten oder an neue Erfahrungen und Lebenssituationen anpassen.

Grundhaltung: „Die hilfreichste Hand hängt am eigenen Arm“

Deine Erfahrungen und Einschätzungen sind der Schlüssel zu einer Verbesserung deiner persönlichen Lebenssituation. Beratung und andere Formen der Unterstützung von außen können dir Orientierung, zusätzliches Wissen und neuen Mut geben. Nachhaltige Veränderung entsteht jedoch vor allem durch die Schritte, die du selbst auswählst und in deinem eigenen Tempo gehst.

Für das Ausfüllen des Plans gilt dabei, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Du kannst Felder zunächst auslassen, später ergänzen und Formulierungen so verändern, dass sie zu dir passen. Schwierigkeiten sind kein persönliches Versagen. Wenn du sie benennst, kannst du erkennen, was dich belastet, welche Bedürfnisse dahinterstehen und worauf du hinarbeiten möchtest. Dadurch entsteht Orientierung: Was soll bleiben, was soll sich verändern und welcher nächste Schritt ist für dich der richtige?

So kannst du mit dem Plan arbeiten

1. Beginne mit einem Abschnitt, der sich gerade gut und machbar anfühlt.
2. Schreibe in deinen eigenen Worten. Stichpunkte reichen vollkommen.
3. Kehre regelmäßig zurück und prüfe, ob deine Einträge noch zu dir passen.
4. Besprich einzelne Abschnitte mit Menschen, denen du vertraust, sofern du das möchtest.
5. Probiere hilfreiche Ideen in kleinen Schritten aus und passe sie an deine Erfahrungen an.

Wichtiger Hinweis

Dieser Plan versteht sich nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung oder Notfallhilfe. Psychopharmaka sollten keinesfalls abrupt oder allein auf Grundlage dieses Dokuments verändert oder abgesetzt werden. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung rufe den Notruf 112. Bei dringenden medizinischen Problemen außerhalb regulärer Sprechzeiten ist in Deutschland der ärztliche Bereitschaftsdienst unter 116117 erreichbar.

02 Was mich trägt

2 Meine Vorstellung von Wohlbefinden

Dieser Abschnitt beschreibt nicht, wie dein Leben sein sollte, sondern woran du persönlich merkst, dass es dir vergleichsweise gut oder ausreichend ausgeglichen geht. Auch kleine, unscheinbare Zeichen sind wichtig.

Wie sieht mein Leben aus, wenn es mir gut oder ausreichend ausgeglichen geht?

Was tue ich? Wie fühlt sich mein Körper an? Wie denke ich? Wie gestalte ich meinen Tag?

Woran erkenne ich mein körperliches Wohlbefinden?

Wie geht es meinem Körper – habe ich Kraft, Schmerzen, Appetit, Bewegungslust und ein gutes Körpergefühl?

Woran erkenne ich mein emotionales und geistiges Wohlbefinden?

Wie erlebe ich meine Stimmung, innere Ruhe, Konzentration, Hoffnung und den Umgang mit meinen Gefühlen?

02 Was mich trägt

Wohlbefinden im Alltag

Was tut mir bei Arbeit, Studium, Aufgaben oder freiwilligen Tätigkeiten gut?

Was fühlt sich sinnvoll und machbar an? Welche Belastung ist für mich gut verträglich?

Was tut mir in Beziehungen und im Kontakt mit anderen gut?

Wie viel Nähe, Kontakt, Rückzug oder Austausch tut mir gut?

Was ist mir besonders wichtig?

Zum Beispiel: Werte, Menschen, Tiere, Orte, Interessen, Spiritualität, Gerechtigkeit, Kreativität oder etwas ganz anderes.

02 Was mich trägt

3 Mein persönlicher Werkzeugkoffer

In deinem Werkzeugkoffer sammelst du alles, was dein Wohlbefinden unterstützen kann. Ein Werkzeug muss nicht groß sein. Ein Glas Wasser, ein Lieblingslied, eine Nachricht an eine vertraute Person oder zehn Minuten Ruhe können genauso wichtig sein wie ein Termin oder eine längerfristige Veränderung.

Was hilft mir bereits?

Dinge, Menschen, Routinen, Orte, Haltungen oder Aktivitäten, die sich schon bewährt haben.

Was gibt meinem Leben Bedeutung, Orientierung oder Inspiration?

Was erinnert mich daran, warum es sich lohnt, gut für mich zu sorgen?

Was möchte ich gern ausprobieren?

Kleine, realistische Ideen. Notiere auch, was du dafür brauchst.

02 Was mich trägt

Meine Ausgangslage

Es geht um eine Momentaufnahme, nicht um eine endgültige Bewertung. Ein Vergleich zu einem späteren Zeitpunkt kann helfen, Veränderungen besser einzuordnen.

Stimmung

Energie und Belastbarkeit

Gedanken und Gefühle

02 Was mich trägt

Meine Ausgangslage im Alltag

Überzeugungen, Ideale oder innere Grundsätze

Tagesablauf und Routinen

Aktivitäten und Interessen

Qualität meiner Beziehungen und Kontakte

02 Was mich trägt

4 Grundlagen, die mich tragen

Körper, Psyche, zwischenmenschliche Beziehungen und Lebensumstände sind dynamisch miteinander verbunden. Sie beeinflussen sich gegenseitig. Die folgenden Bereiche sind keine verpflichtend auszufüllende Liste. Sie dienen als Einladung, genauer hinzuschauen:

Was funktioniert bereits? Was fehlt? Was wäre ein kleiner nächster Schritt?

Achtsamkeit und innere Ausrichtung

Was hilft meinem Kopf, ruhiger oder klarer zu werden? Was vergrößert meine innere Anspannung? Dazu können Atemübungen, Meditation, Tanz, Gebet, Schreiben, Sport, Natur, Musik, Kreativität, bewusste Pausen oder etwas ganz anderes gehören, das für dich funktioniert. Halte es hier fest, damit du dich in schwierigen Zeiten wieder daran erinnern kannst.

Was hilft mir bereits bei Achtsamkeit und innerer Ausrichtung?

Was möchte ich für mehr innere Ruhe beibehalten, verändern oder neu ausprobieren?

Möglichst kompakt und konkret formulieren.

02 Was mich trägt

Bewegung und körperliche Aktivität

Welche Bewegung tut mir gut und ist für mich umsetzbar? Gibt es Schmerzen, Erschöpfung, Ängste, Barrieren oder andere Gründe, die mir körperliche Bewegung erschweren?

Welche Formen von Bewegung übe ich aus und welche machen mir Spaß?

Was möchte ich im Zusammenhang mit Bewegung und körperlicher Aktivität beibehalten, verändern oder neu aufbauen?

Möglichst kompakt und konkret formulieren.

02 Was mich trägt

Essen, Trinken und Versorgung

Wie regelmäßig und ausreichend versorge ich mich? Was nährt meinen Körper und gibt mir Kraft? Wo brauche ich vielleicht praktische Unterstützung?

Welche gesunden Nahrungsmittel und Getränke nehme ich bereits regelmäßig zu mir?

Was möchte ich bei Essen, Trinken und meiner täglichen Versorgung beibehalten, verändern oder neu aufbauen?

Möglichst kompakt und konkret formulieren.

02 Was mich trägt

Schlaf und Erholung

Wie schlafe ich derzeit? Was hilft mir beim Einschlafen, Durchschlafen oder Erholen? Welche Erwartungen an Schlaf setzen mich zusätzlich unter Druck?

Was funktioniert bei Schlaf und Erholung bereits gut?

Was unterstützt meinen Schlaf und meine Erholung, und was möchte ich daran weiterentwickeln?

Möglichst kompakt und konkret formulieren.

02 Was mich trägt

Verbindung und Zugehörigkeit

Mit wem oder womit fühle ich mich verbunden? Welche Kontakte stärken mich, welche überfordern mich? Wo wünsche ich mir mehr Nähe, Gemeinschaft oder Schutz?

Welche Beziehungen und Gemeinschaften geben mir schon heute Halt?

Welche Beziehungen und Formen von Gemeinschaft tun mir gut, und was möchte ich daran ausbauen?

Möglichst kompakt und konkret formulieren.

02 Was mich trägt

Achtsamer Umgang mit Substanzen und Gewohnheiten

Gibt es Alkohol, Drogen, Medikamente, digitale Medien, Glücksspiel, Essen, Arbeit oder andere Gewohnheiten, die mein Wohlbefinden beeinträchtigen können? Was hilft mir, Risiken zu reduzieren und gute Entscheidungen zu treffen?

Was hilft mir bereits, achtsam mit Substanzen und „schwierigen“ Gewohnheiten umzugehen?

Wie möchte ich künftig achtsamer mit Substanzen und belastenden Gewohnheiten umgehen?

Möglichst kompakt und konkret formulieren.

02 Was mich trägt

5 Meine tägliche und regelmäßige Praxis

Innere Balance entsteht oft nicht durch eine einzelne große Maßnahme, sondern durch wiederkehrende kleine Handlungen. Dieser Abschnitt hilft dir, zwischen dem wirklich Notwendigen, dem regelmäßig Hilfreichen und den Dingen zu unterscheiden, die du zwar kennst, aber leicht aus dem Blick verlierst.

Was brauche ich möglichst jeden Tag, um ausgeglichen zu sein oder gut für mich zu sorgen?

Denke dabei an Schlaf, Essen, Trinken, Bewegung, Ruhe, Medikamente, Kontakt, Tageslicht, Struktur oder Sinn.

Was brauche ich regelmäßig, aber nicht unbedingt jeden Tag?

Zum Beispiel: soziale Kontakte, Natur, Sport, Kreativität, Aufräumen, Beratung, Therapie oder Erholung.

02 Was mich trägt

Kleine Schritte im Alltag

Was hilft mir, obwohl ich es nicht immer umsetze?

Was steht im Weg? Wie könnte ich die Hürde verkleinern?

Was ist mein kleinster machbarer Schritt für die nächsten sieben Tage?

Beschreibe ihn so konkret, dass du später erkennen kannst, ob du ihn ausprobiert hast.

03 Früh erkennen und handeln

6 Auslöser, frühe Warnzeichen und schwierige Phasen

Auslöser und Warnzeichen sind keine Beweise dafür, dass eine Krise unvermeidlich ist. Sie sind wie ein Seismograf, der dir wichtige Informationen liefert. Diese können dir helfen, rechtzeitig notwendige Schritte zu ergreifen und eine entstehende Krise abzuwenden. Je früher du Veränderungen wahrnimmst, desto eher kannst du gezielt reagieren.

Auslöser – was mich belasten oder aus dem Gleichgewicht bringen kann

Welche äußeren Auslöser können mich belasten?

Das können zum Beispiel Konflikte, Termine, Geldsorgen, Nachrichten, Lärm, Hitze, Einsamkeit, Überforderung oder Veränderungen sein.

Welche inneren Auslöser können mich belasten?

Das können zum Beispiel Erinnerungen, körperliche Empfindungen, Gedanken, Scham, Angst, Schlafmangel oder Entzugssymptome sein.

03 Früh erkennen und handeln

Mit Belastungen umgehen

Was kann ich tun, um Belastungen zu verringern oder mich auf Herausforderungen vorzubereiten?

Viele Begebenheiten im Leben liegen nicht in unserem Entscheidungsspielraum. Was verschafft dir Schutz, Abstand, Klarheit oder Unterstützung in herausfordernden Zeiten?

Was kann ich tun, wenn ein Auslöser bereits da ist?

Was kann ich tun, damit mich ein bereits bestehender Auslöser weniger stark belastet?

03 Früh erkennen und handeln

Frühwarnzeichen erkennen

Frühwarnzeichen sind kleine Veränderungen, die du selbst oder andere manchmal vor deutlicheren Anzeichen einer Krise bemerken. Sie können körperlich, emotional, gedanklich, sozial oder in anderen Verhaltensweisen sichtbar werden.

Was bemerke ich selbst früh an mir?

Beispielsweise weniger Schlaf, Rückzug, Reizbarkeit, Gedankenkreisen, stärkeres Misstrauen, ungewöhnliche Energie, Hoffnungslosigkeit, körperliche Unruhe oder Konzentrationsprobleme.

Was bemerken andere möglicherweise früh an mir?

Es ist wichtig, hier nur Hinweise aufzunehmen, die du nachvollziehen kannst. Du entscheidest selbst, wessen Beobachtungen für dich hilfreich sind.

Was möchte ich tun, wenn ich Frühwarnzeichen bei mir feststelle?

Welche zwei oder drei Schritte sollen möglichst zuerst kommen?

Meine Vereinbarung mit mir selbst

Wenn Frühwarnzeichen auftreten, muss ich nicht sofort alles lösen. Ich beginne mit dem kleinsten hilfreichen Schritt und hole mir Unterstützung, bevor die Belastung zu groß wird.

03 Früh erkennen und handeln

7 Wenn es deutlich schwieriger wird

Dieser Abschnitt beschreibt Situationen, in denen frühe Warnzeichen stärker werden oder dein Alltag ernsthaft ins Wanken gerät. Ein klarer Plan kann dann Entscheidungen vereinfachen und Überforderung reduzieren.

Woran merke ich, dass es deutlich schwieriger wird?

Was verändert sich bei Schlaf, Essen, Gedanken, Gefühlen, Körper, Kontakt, Selbstfürsorge oder Sicherheit?

Was möchte ich in dieser Phase unbedingt tun?

Lege Prioritäten fest: Was kommt zuerst, was kann warten?

03 Früh erkennen und handeln

Unterstützung in schwierigen Phasen

Welche zusätzliche Unterstützung brauche ich dann?

Wer soll was tun? Was hilft mir, was hilft ausdrücklich nicht?

Was sollten andere in dieser Phase über mich wissen?

Zum Beispiel: Wie kann man mich ansprechen? Was überfordert mich? Welche Entscheidungen möchte ich weiterhin selbst treffen?

03 Früh erkennen und handeln

Mein Kurzplan für schwierige Situationen

Übertrage hier deine wichtigsten Einträge aus den Abschnitten 6, 7 und 10. Bewahre diese Seite dort auf, wo du sie schnell findest.

1 Mein erstes Zeichen

2 Mein erster Schritt

3 Eine Person, die ich kontaktiere

Name und Telefonnummer

4 Was zu meiner inneren Balance beiträgt

5 Was ich vorübergehend reduziere

6 Was andere tun oder vermeiden sollen

7 Ab diesem Punkt brauche ich sofort Hilfe

112 Akuter Notfall oder unmittelbare Lebensgefahr

116117 Dringende medizinische Hilfe außerhalb der Sprechzeiten in Deutschland

8 Psychopharmaka und mein Reduktionsprozess

Dieser Abschnitt soll Beobachtungen, Fragen und Entscheidungen transparent machen. Das Tempo und die nächsten Schritte sollten sich an deiner individuellen Reaktion orientieren, nicht an einem starren Zeitplan.

Wichtig

Deine Lebensqualität und deine innere Balance stehen an erster Stelle. Ein guter Reduktionsplan folgt deshalb nicht nur Zahlen und Zeitabständen, sondern vor allem deiner individuellen Wahrnehmung und den Bedingungen deines Lebens.

Eine hyperbolische Reduktion, etwa nach der 10-Prozent-Regel, kann eine hilfreiche Orientierung sein, muss aber immer an deine individuelle Lebenssituation angepasst werden. Das Leben bringt Veränderungen und Belastungen mit sich. Wenn ein Umzug, eine Trennung, ein Verlust oder eine andere schwierige Zeit ansteht, darf der Reduktionsprozess pausieren. Manchmal kann es auch sinnvoll sein, in Absprache mit der medizinischen Ansprechperson vorübergehend zur vorherigen Dosis zurückzukehren. Das ist kein Scheitern, sondern ein verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen Gesundheit. Schlaf, Lebensqualität und die Vermeidung schwerer Krisen haben Vorrang.

Zur hyperbolischen Reduktion: Horowitz et al. (2021); Royal College of Psychiatrists (o. J.). Die Quellen beziehen sich auf bestimmte Medikamentengruppen, nicht auf eine allgemeingültige Absetzregel.

04 Reduktion und Unterstützung

Meine Medikation und meine Ziele

Psychopharmakon / Präparat

Aktuelle Dosis

Einnahmezeiten / Einnahmeform

Weitere Medikamente

Seit wann eingenommen

Warum möchte ich reduzieren oder absetzen?

Zum Beispiel unerwünschte Wirkungen, persönliche Ziele, Nutzen-Risiko-Abwägung, Lebensqualität oder andere Gründe.

Was erhoffe ich mir von einer Reduktion?

04 Reduktion und Unterstützung

Den nächsten Schritt vorbereiten

Welche Sorgen oder Unsicherheiten habe ich?

Was sollte vor dem nächsten Schritt in meinem Leben möglichst ausgeglichen sein?

Beispielsweise Schlaf, Wohnsituation, Unterstützungsnetzwerk, Tagesstruktur, körperliche Gesundheit oder anstehende Herausforderungen / Belastungen.

Wie soll eine möglichst sichere Begleitung für mich aussehen?

Welche Vertrauenspersonen aus meinem sozialen Netzwerk sollen beteiligt sein? Welche Rolle sollen sie haben?

04 Reduktion und Unterstützung

Dosisänderungen und mein nächster Schritt

Letzte Dosisänderung

Datum

Vorherige Dosis

Neue Dosis

Derzeitiges Reduktionsintervall

Datum oder Zeitraum. Reduktionsintervall: der zeitliche Rhythmus, in dem der nächste Reduktionsschritt geplant ist.

Wenn sich mein Zustand deutlich verschlechtert, möchte ich zunächst:

- ☐ weitere Reduktionsschritte pausieren und die Lage beobachten
- ☐ Schlaf, Ruhe, Essen, Trinken und Reizreduktion priorisieren
- ☐ meine medizinische Ansprechperson kontaktieren
- ☐ meine Beratung oder eine vertraute Person kontaktieren
- ☐ körperliche Beschwerden medizinisch abklären lassen
- ☐ meinen Krisen- oder Notfallplan nutzen

04 Reduktion und Unterstützung

9 Beobachtungsbogen nach einer Dosisänderung

Notiere Veränderungen möglichst beschreibend. Statt Veränderungen als „gut“ oder „schlecht“ zu bewerten, kann es hilfreicher sein, festzuhalten, was genau sich verändert hat, wann es begann, wie stark die wahrgenommene Veränderung ist und wodurch diese Veränderung beeinflusst wird.

Datum / Zeitraum

Dosisänderung

Zeit seit der Änderung

Stärke der wahrgenommenen Veränderung: 0 = keine Veränderung, 10 = sehr starke Veränderung. Die Zahl beschreibt die Stärke, nicht ob eine Veränderung erwünscht ist.

Meine Gesamteinschätzung für diesen Zeitraum:

☐ ich fühlte mich ausgeglichen oder kam klar mit allen Herausforderungen

☐ ich fühlte mich leicht belastet, kam aber gut klar

☐ ich fühlte mich deutlich belastet; zusätzliche Unterstützung war oder wäre sinnvoll

☐ ich fühlte mich schwer belastet; es war zeitweise Krisenhilfe oder psychiatrische Unterstützung nötig

04 Reduktion und Unterstützung

Schlaf, Stimmung und innere Anspannung

Schlaf

Stärke 0–10: _____

Was hat sich verändert?

Was beeinflusst es?

Stimmung

Stärke 0–10: _____

Was hat sich verändert?

Was beeinflusst es?

Angst / Unruhe

Stärke 0–10: _____

Was hat sich verändert?

Was beeinflusst es?

04 Reduktion und Unterstützung

Wahrnehmung, Körper und Energie

Gedanken / Wahrnehmung

Stärke 0–10: _____

Was hat sich verändert?

Was beeinflusst es?

Körperliche oder neurologische Symptome

Stärke 0–10: _____

Was hat sich verändert?

Was beeinflusst es?

Energie / Aktivität

Stärke 0–10: _____

Was hat sich verändert?

Was beeinflusst es?

04 Reduktion und Unterstützung

Versorgung, Beziehungen und weitere Beobachtungen

Appetit / Verdauung

Stärke 0–10: _____

Was hat sich verändert?

Was beeinflusst es?

Beziehungen / Rückzug

Stärke 0–10: _____

Was hat sich verändert?

Was beeinflusst es?

Sonstiges

Stärke 0–10: _____

Was hat sich verändert?

Was beeinflusst es?

04 Reduktion und Unterstützung

Beobachtungen einordnen

Was hilft mir bei möglichen Entzugssymptomen oder Belastungen?

Nur Dinge aufnehmen, die sich für dich als hilfreich und sicher erwiesen haben.

Welche Beobachtungen anderer möchte ich ernst nehmen und zugleich für mich prüfen?

Rückmeldungen vertrauter Mitmenschen können hilfreich sein. Wie prüfst du, ob die Wahrnehmungen deiner Vertrauenspersonen zu deinen eigenen passen?

04 Reduktion und Unterstützung

10 Mein Unterstützungsnetzwerk und meine Grenzen

Unterstützung ist dann besonders hilfreich, wenn Menschen wissen, was du brauchst und was sie vermeiden sollen. Du kannst Aufgaben konkret verteilen und deine Grenzen ausdrücklich benennen.

Person 1

Name

Kontakt

Wobei hilfreich?

Was soll beachtet werden?

Person 2

Name

Kontakt

Wobei hilfreich?

Was soll beachtet werden?

04 Reduktion und Unterstützung

Menschen, die mich unterstützen

Person 3

Name

Kontakt

Wobei hilfreich?

Was soll beachtet werden?

Person 4

Name

Kontakt

Wobei hilfreich?

Was soll beachtet werden?

04 Reduktion und Unterstützung

Menschen, die mich unterstützen

Person 5

Name

Kontakt

Wobei hilfreich?

Was soll beachtet werden?

Person 6

Name

Kontakt

Wobei hilfreich?

Was soll beachtet werden?

04 Reduktion und Unterstützung

Menschen, die mich unterstützen

Person 7

Name

Kontakt

Wobei hilfreich?

Was soll beachtet werden?

Person 8

Name

Kontakt

Wobei hilfreich?

Was soll beachtet werden?

04 Reduktion und Unterstützung

Unterstützung und meine Grenzen

Was können andere tun, wenn ich selbst weniger Kraft oder weniger Orientierung habe?

Was sollen andere bitte keinesfalls tun?

Zum Beispiel Druck ausüben, zu viele Fragen stellen, Entscheidungen ohne mich treffen oder bestimmte Personen kontaktieren.

04 Reduktion und Unterstützung

Mein Sicherheitsgefühl und meine Ansprechpersonen

Was hilft mir, mich sicher, respektiert und ernst genommen zu fühlen?

Vertrauensperson

Name und Telefonnummer

Medizinische Ansprechperson

Name und Telefonnummer

Ansprechperson meines Unterstützungsnetzwerks

Name und Telefonnummer

04 Reduktion und Unterstützung

Wichtige Anlaufstellen

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

116117
Deutschland · dringende medizinische Hilfe außerhalb der Sprechzeiten

Akuter Notfall

112
Bei unmittelbarer Lebensgefahr

EUTB-Beratung des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener e. V.

0234 70890520

BPE-Geschäftsstelle und Beratung

0234 6405102

Kompass Psychopharmaka

030 55875763
Montag und Dienstag 14–18 Uhr
kompass-psychopharmaka@bpe-online.de

PsyWill

Beratung zur Erstellung einer psychiatrischen Willenserklärung
0234 58442693
beratung@psywill.de

05 Rückblick und Hintergrund

11 Abschluss: überprüfen, anpassen und nutzen

Ein guter Plan verändert sich mit dir. Überprüfe ihn nach wichtigen Erfahrungen, nach Dosisänderungen oder dann, wenn du merkst, dass bisherige Strategien nicht mehr passen.

Ich möchte diesen Plan überprüfen:

☐ einmal im Monat

☐ etwa alle drei Monate

☐ etwa alle sechs Monate

☐ nach einer Dosisänderung oder deutlichen Veränderung

☐ bei Bedarf

Welche drei Dinge sind mir durch das Ausfüllen dieses Plans klarer geworden?

Welche zwei Dinge möchte ich als Nächstes konkret umsetzen?

05 Rückblick und Hintergrund

Den Plan weiter nutzen

Woran werde ich merken, dass der Plan mir tatsächlich hilft?

Mit wem habe ich Teile des Plans geteilt?

Datum

Nächster Überprüfungstermin

Zum Schluss

Danke, dass du Zeit und Energie dafür aufgewendet hast, den Plan auszufüllen und über deine Erfahrungen nachzudenken. Dieser Plan muss nicht vollständig sein, um nützlich zu sein. Entscheidend ist, dass er deine eigenen Worte enthält und dir in deinem Alltag tatsächlich Orientierung gibt.

12 Hintergrund, Urheberschaft und Kontakt

Der vorliegende Arbeitsplan wurde von Felix Freiherr von Kirchbach für das Projekt Kompass Psychopharmaka des BPE e. V. erarbeitet. Der Plan soll Menschen dabei unterstützen, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse, Erfahrungen und Handlungsmöglichkeiten besser kennenzulernen, um so einen selbstbestimmten Umgang mit herausfordernden Zeiten und möglichen zukünftigen Krisen zu begünstigen.

Der Plan kann zwar mit Unterstützung ausgefüllt werden, funktioniert aber ebenso unabhängig von einem Beratungsangebot. Er gehört der Person, die ihn ausfüllt. Nur sie entscheidet selbst, was für sie wichtig ist, welche Erfahrungen sie festhalten möchte, welche Stärken und Möglichkeiten ihr zur Verfügung stehen und was ihr in unterschiedlichen Situationen helfen kann.

Der Plan ist nicht dazu gedacht, einmal ausgefüllt und dann anschließend in einer Schublade zu verschwinden oder in einer vergessenen Word-Datei zu landen. Das Leben verändert sich, und mit ihm können sich Bedürfnisse, Belastungen, Prioritäten und hilfreiche Strategien verändern. Der Plan sollte daher im Idealfall gemeinsam mit der ausfüllenden Person wachsen. Es kann hilfreich sein, ihn regelmäßig anzuschauen, einzelne Punkte neu zu bewerten und ihn an die jeweilige Lebenssituation anzupassen.

Schon das bewusste Benennen und Aufschreiben eigener Erfahrungen kann hilfreich sein: Es kann das Gespür dafür stärken, wie es einem gerade geht, was sich verändert und welche Unterstützung oder Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Dieses größere Gewahrsein kann die Selbstfürsorge fördern und dabei helfen, negative Veränderungen früher wahrzunehmen und dadurch entstehenden Krisen rechtzeitig entgegenzuwirken.

Mary Ellen Copeland und WRAP

Eine wichtige Inspiration dafür war der Wellness Recovery Action Plan (WRAP) von Mary Ellen Copeland.

Sie entwickelte den WRAP 1997 im US-Bundesstaat Vermont gemeinsam mit Menschen, die selbst psychische Krisen und psychiatrische Versorgung erlebt hatten. Auch ihre eigenen Erfahrungen mit schweren psychischen Krisen prägten die Entwicklung des Ansatzes. Aus diesem gemeinsamen Erfahrungswissen entstand ein freiwilliger und traumasensibler Ansatz, bei dem nicht vermeintliche Defizite, sondern persönliche Stärken, unterstützende Möglichkeiten und selbst gewählte Handlungsmöglichkeiten im Mittelpunkt stehen. Der Ansatz wurde später in mehreren wissenschaftlichen Studien untersucht. Dabei zeigten sich unter anderem positive Wirkungen auf persönliche Recovery, Hoffnung, psychische Belastungen und die Fähigkeit, die eigenen Anliegen gegenüber dem Hilfesystem zu vertreten. Copelands Arbeit hat wesentlich dazu beigetragen, selbstbestimmte und erfahrungsbasierte Formen der Krisenvorsorge und Selbsthilfe international bekannt zu machen. (Cook et al., 2012; Jonikas et al., 2013; Wellness Recovery Action Plan, o. J.).

Die genannten Forschungsergebnisse beziehen sich auf WRAP-Angebote. Die Wirksamkeit dieses eigenständigen Arbeitsplans wurde damit nicht untersucht.

05 Rückblick und Hintergrund

Quellen und weiterführende Informationen

Die folgenden Quellen ergänzen die Hinweise zur Reduktion von Psychopharmaka und zur Herkunft des WRAP-Ansatzes.

Cook, J. A., et al. (2012). Results of a randomized controlled trial of mental illness self-management using Wellness Recovery Action Planning. Schizophrenia Bulletin, 38(4), 881–891.

Horowitz, M. A., Jauhar, S., Natesan, S., Murray, R. M., & Taylor, D. (2021). A method for tapering antipsychotic treatment that may minimize the risk of relapse. Schizophrenia Bulletin, 47(4), 1116–1129.

Jonikas, J. A., et al. (2013). Improving propensity for patient self-advocacy through Wellness Recovery Action Planning: Results of a randomized controlled trial. Community Mental Health Journal, 49(3), 260–269.

Royal College of Psychiatrists. (o. J.). Stopping antidepressants.

Wellness Recovery Action Plan. (o. J.). The WRAP story.

05 Rückblick und Hintergrund

Kontakt und Redaktion

Bearbeitung und Redaktion

Redaktion und Bearbeitung des „Was mich trägt“-Plans: Felix Freiherr von Kirchbach für Kompass Psychopharmaka, in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e. V.

Kompass Psychopharmaka

030 55875763
Montag und Dienstag 14–18 Uhr
kompass-psychopharmaka@bpe-online.de

EUTB-Beratung des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener e. V.

0234 70890520
BPE-Geschäftsstelle und Beratung: 0234 6405102

Transparenzhinweis

Der „Was mich trägt“-Plan ist ein eigenständig entwickeltes Arbeitsmaterial des Projekts Kompass Psychopharmaka. Er dient der Selbstreflexion und selbstbestimmten Hilfe zur Selbsthilfe und ist weder eine offizielle WRAP-Publikation noch eine Übersetzung oder Bearbeitung der WRAP-Materialien. Inhaltliche Impulse stammen aus unterschiedlichen Ansätzen der Recovery- und Selbsthilfebewegung.