



# Mein Krisenplan

<b>Name:</b>	<b>Geb.:</b>	<b>Wohnprojekt:</b>
<b>Erstellt am:</b>	<b>Erhebende Betreuer*in:</b>	

## Wichtige Ansprechpartner\*innen

Ansprechpartner*in	Name	Kontakt
Psychiater*in		
Psychotherapeut*in		

## Bekannte Auslöser


## Vorbeugung

Was tut mir gut/macht mir Spaß?

**Wie kann ich Stress vermeiden?**

**Was hilft generell Krisen zu vermeiden?**

**Frühwarnzeichen/Symptome und eigene Gegenmaßnahmen**

Frühwarnzeichen/Symptome	Gegenmaßnahme

**Frühwarnzeichen/Symptome und gemeinsame Gegenmaßnahmen mit den Betreuer\*innen**

Frühwarnzeichen/Symptome	Gegenmaßnahme

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Bewohner\*in

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Betreuer\*n

## BB-TEAM-PROTOKOLL

Bewohner\*in:

Jahr:

Monat: \_\_\_\_\_

Anwesend Betreuer\*innen:

Entschuldigt Betreuer\*innen:

Protokolliert:

Anwesend: Ja  Nein

Skala zum Wohlbefinden der Bewohner\*in in der Transition:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Interventionen & Ziele ALT:

<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
--

Interventionen & Ziele NEU:

<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
--

Aktuelles:

--

Nachbesprechung/ Reflexion:

**Monat:** \_\_\_\_\_

Anwesend Betreuer\*innen:

Entschuldigt Betreuer\*innen:

Protokolliert:

**Anwesend:** Ja  Nein

**Skala zum Wohlbefinden der Bewohner\*in in der Transition:**

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

*(1 sehr schlecht - 10 sehr gut)*

**Interventionen & Ziele ALT:**

- 
-

**Interventionen & Ziele NEU:**

- 
-

**Aktuelles:**

**Nachbesprechung/ Reflexion:**

**Monat:** \_\_\_\_\_

Anwesend Betreuer\*innen:

Entschuldigt Betreuer\*innen:

Protokolliert:

**Anwesend:** Ja  Nein

**Skala zum Wohlbefinden der Bewohner\*in in der Transition:**

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

*(1 sehr schlecht - 10 sehr gut)*

**Interventionen & Ziele ALT:**

- 
-

**Interventionen & Ziele NEU:**

- 
-

**Aktuelles:**

**Nachbesprechung/ Reflexion:**

### **Der äußere sichere Ort**

- Wir sind uns sehr bewusst, dass die Bewohner\*innen in der Transition wohnen und dort zu Hause sind
- Neue Mitarbeiter\*innen, Praktikant\*innen etc. werden angekündigt und stellen sich bei den Bewohner\*innen unter Beachtung der individuellen Privatsphäre vor

### **Räumlichkeiten**

- Alle Bewohner\*innen haben eine eigene Kleinwohnung
- Die Betreuer\*innen und der Hausarbeiter beheben Mängel rasch
- Jede Wohnung hat eine nur von die/dem Bewohner\*in und den Betreuer\*innen versperrbare Wohnungstüre
- Unsere Bewohner\*innen bekommen beim Einzug ein eigenes Budget zur individuellen Gestaltung Ihrer Wohnung
- Wir wägen sorgfältig ab, welche potentiell gefährlichen Gegenstände unter welchen Umständen zugänglich sind oder nicht, wir achten darauf, potentielle gefährliche Küchengegenstände zu versperren

### **Transparenz & Betreten der Transition**

- Wir hängen die Hausordnung am schwarzen Brett auf
- Wir hängen den Dienstplan aus
- Die Notruflisten und Liste externer Beratungsstellen werden am schwarzen Brett ausgehängt
- Allgemeine Angebote werden aushängen, spezielle Angebote (Urlaube etc.) inkl. Fotos angekündigt
- Die Bewohner\*innen haben begleitete Akten- und Dokumentationseinsicht
- Informationen zu den Personen mit Hausverbot werden ausgehängt
- Das auf Partizipation und Information ausgerichtete Bewohner\*innenteam findet regelmäßig -> die Bezugsbetreuer\*innen bringen die Anliegen, Wünsche etc. jener BewohnerInnen, die das Gruppengeschehen aus persönlichen/psychiatrischen Gründen meiden wollen, in das Team
- Wir schaffen eine Atmosphäre, in der es für die Bewohner\*innen möglich ist, Kritik zu üben

### **Schutz vor traumatisierenden Personen**

- Wir versuchen unsere Bewohner\*innen bestmöglich vor traumatisierenden Erfahrungen durch Personen zu schützen, indem wir ihnen Begleitung und die Möglichkeit eines kontrollierten Treffens in Transition oder einem neutralen Ort anbieten

### **Routinen und Rituale**

- Wir erstellen dialogisch und die Freiwilligkeit achtend individuelle Tages- und Wochenpläne

- Wir gestalten die allgemeinen Räumlichkeiten der Jahreszeit entsprechend; bei der Jahreszeit entsprechenden Gestaltung der privaten Räumlichkeiten bieten wir Anregung und Unterstützung an
- Die Bezugsbetreuer\*innen erfragen die persönlich wichtigen Anlässe im Jahreskreis und tragen diese plus die Geburtstage in einen gemeinsamen Jahreskalender ein. Die Gestaltung der Tage soll dialogisch erfolgen

### **Social Support**

- Wir würdigen den Stellenwert und die Wirkung vorhandener Beziehungen und reagieren darauf
- Wir bieten aktiv Unterstützung und Begleitung beim Knüpfen neuer prosozialer Kontakte in der Lebenswelt an
- Wir bieten uns als Hilfs-Ich in der Kommunikation mit (auch potentiell) traumatisierenden Personen an (z.B. Absage-SMS)

### **Personaler sicherer Ort**

- Wir abonnieren eine Zeitschrift über Trauma bzw. Traumapädagogik, die auch wissenschaftliche Artikel enthält
- Wir absolvieren regelmäßige Fortbildungen zu den Themen Traumalogie, Bindungstheorie, störungsspezifische Pädagogik, Deeskalation und resilienzfördernde Gesprächsführung
- Wir akzeptieren und reflektieren individuelle Entwicklungstempi und passen unsere Hilfestellungen daran an
- Die Diensthabenden machen so oft wie möglich eine gemeinsame Abendreflexion, um das eigene Kommunikations- und Beziehungsverhalten sowie den Umgang mit Eskalationen zu reflektieren
- Unsere Beziehungsangebote sind transparent, unterstützend und wahren bestmöglich die persönlichen Grenzen der Bewohner\*innen
- Unsere Beziehungsangebote bedenken die Bedürfnisse der Bewohner\*innen bestmöglich mit
- Unser Ziel ist, die Bedürfnisse Einzelner wahrzunehmen und adäquat darauf zu reagieren und im Falle, dass mehrere Bewohner\*innen zeitgleich ganz unterschiedliche Bedürfnisse formulieren, diese mit möglichst entspannter Haltung und Stimme zu strukturieren und dabei die Einzelpersonen im Fokus zu behalten
- Die Betreuer\*innen erarbeiten individuelle Krisenpläne

### **Professionelle Nähe und Distanz**

- Wir bieten folgende Foren der Reflexion und Psychohygiene:
  - o 2 Einheiten Teamsupervision pro Monat
  - o Einzelsupervision nach Bedarf
  - o Intervision



- Abendreflexionen
  - Kollegiale Beratung
  - Kleinteammeetings (zB Bezugsbetreuung)
  - Mitarbeiter\*innengespräche mit der Einrichtungsleitung
- Wir machen uns eigene beziehungsrelevante Einflüsse bewusst und bringen diese in kongruenter und stimmiger Art und Weise in die Beziehung ein.

### **Das Selbst als sicherer Ort**

- Wir haben Verständnis dafür, dass die eigene Wohnung jener Ort sein kann, an dem Emotionen freien Lauf gelassen werden können
- Wir bieten regelmäßig Psychoedukation (inkl. Skillstraining) im Einzelsetting an
- Wir arbeiten dialogisch und auch in den Fallsupervisionen daran, Trigger zu erkennen und zu verstehen, was diese bewirken, um diese in weiterer Folge tunlichst zu vermeiden
- Wir ermöglichen externe Therapien (1x pro Woche)
- Regelmäßige Gespräche mit dem Konsiliarpsychiater werden angeboten
- Betreuer\*innen und Bewohner\*innen erstellen und reflektieren gemeinsam mindestens jährlich unser Soziale Diagnostik-Tool „Diagnostik der psychosozialen Funktionsfähigkeit und der Alltagsfertigkeiten“ (DPSFA) und leiten daraus Ziele und Maßnahmen ab, die möglichst auf den Ressourcen der Bewohner\*innen aufbauen
- Wir stehen für Entlastungs- und Reflexionsgespräche zur Verfügung
- Wir ermöglichen individuell geplante Aktivitäten zur Selbsterfahrung

### **Spiritualität als sicherer Ort**

- Wir geben der resilienzfördernden Spiritualität einen Platz im Alltag wie allen anderen Ressourcen
- Wir fördern und ermöglichen die individuelle Glaubensausübung und Spiritualität unter Beachtung gesetzlicher Rahmenbedingungen
- Wir ermöglichen Bewohner\*innen und Team anlassbezogen themenspezifische Wissenserweiterung und Erfahrungsräume

### **Einzug**

- Wir lernen die Bewohner\*innen bereits vor dem Einzug kennen
- Wir machen vor Einzug eine Anamnese und bereiten uns im Team auf den Einzug der Bewohner\*innen vor
- Wir bieten den zukünftigen Bewohner\*innen an, Transition vor Einzug besuchen zu können
- Die Wohnungsgestaltung erfolgt nicht ohne die Bewohner\*innen

### **Sprache**

- In den Teammeetings üben wir bei Bedarf aktives Zuhören
- Wir vermeiden pathologisierende Sprache

### **Beziehungsarbeit**

- Wir feiern Erfolge
- Wir verstehen Krisen als Chancen
- Wir bieten unsere eigenen Grenzen während Nähe und Berührung an, ohne sie einzufordern und thematisieren bei Bedarf Nähe und Distanz in den Teammeetings und Abendreflexionen

### **Lebensfreude**

- Für uns ist die Lebensfreude einer der wichtigsten Resilienzfaktoren und wir versuchen diese stets zu fördern
- Wir bieten Möglichkeiten einer gesunden Lebensführung
- Wir erarbeiten Entspannungstechniken
- Ohne Selbstfürsorge keine Lebensfreude