

Das Wassereimermodell - Arbeitsblatt 2

Omid François Zamani

Frühwarnsystem / Ampelsystem

Hier geht es vor allem um Rückfallprävention und Sicherheit. Es hat sich in der Therapie bewährt, genau zu definieren, ab wann das Risiko einer Abwärtsspirale beginnt. Die Symptome sind normalerweise ähnlich und rückblickend ist es oft vorhersehbar gewesen. Je nach dem, wie stark die Symptome sind, braucht es definierte Lösungen, die man dann ausführen kann. Dabei geht es zunächst um Aktivitäten, die einem gut tun und um Entlastung. Steht Ihre „Ampel“ schon auf rot, sind härtere Maßnahmen wie Krankschreibungen oder Klinikeinweisungen notwendig. Ganz unten finden Sie Beispiele Patientenbeispiele.

Das Frühwarnsystem sollte mindestens jede Woche durchgeführt werden, bis dies intuitiv passiert.

Warnstufe Stufe gelb

Bitte tragen Sie die Symptome mit ggf. Angabe der Zeit oder der Intensität ein, die vorliegen muss.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Maßnahmen

Bitte tragen Sie ein, was konkret notwendig ist, um ihre „Ampel“ wieder auf grün zu bringen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das Wassereimermodell - Arbeitsblatt 2

Omid François Zamani

Warnstufe Stufe Rot

Bitte tragen Sie die Symptome mit ggf. Angabe der Zeit oder der Intensität ein, die vorliegen muss.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Maßnahmen

Bitte tragen Sie ein, was konkret notwendig ist, um ihre „Ampel“ wieder auf grün zu bringen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das Wassereimermodell - Arbeitsblatt 2

Omid François Zamani

Beispiel 1

Patientin mit Depressionen und Neigung, sich zu überfordern

Warnstufe Stufe gelb

Bitte tragen Sie die Symptome mit ggf. Angabe der Zeit oder der Intensität ein, die vorliegen muss.

Eines oder zwei der folgenden:

Schwindel für länger als 2 Stunden

Die meiste Zeit Innere Unruhe

Viel am Handy scrollen (mehr als 2 Stunden täglich)

Keine Motivation für Sport für 7 Tage, obwohl ich nicht erkältet bin o. Ä.

Unzufriedenheit mit mir, das Gefühl, dass ich den Ansprüchen nicht gerecht werden kann

Starke Nackenverspannungen mehr als 2 Tage

Maßnahmen

Bitte tragen Sie ein, was konkret notwendig ist, um ihre „Ampel“ wieder auf grün zu bringen.

Eine Freundin zum quatschen treffen

Mehr in mich „hineinfühlen“ mit Gefühlswahrnehmungsübung und Yoga machen, Entspannung anstatt Scrollen oder Spazieren gehen.

Keine Überstunden machen. Vorgesetzten Aufgaben zurückgeben, wenn Sie nicht in der regulären Zeit zu schaffen sind.

Warnstufe Stufe rot

Bitte tragen Sie die Symptome mit ggf. Angabe der Zeit oder der Intensität ein, die vorliegen muss.

Eins der Folgenden:

Früherwachen zwei Stunden vor dem Wecker an fünf Tagen in der Woche

Schwindel für zwei Tage

Das Gefühl, wertlos zu sein und Hoffnungslosigkeit, dass das Leben besser werden kann

Maßnahmen

Bitte tragen Sie ein, was konkret notwendig ist, um ihre „Ampel“ wieder auf grün zu bringen.

Krankschreibung für eine Woche

Gespräche mit Partner, Freundinnen oder Therapeuten

Entspannung, Yoga, Spazieren

Das Wassereimermodell - Arbeitsblatt 2

Omid François Zamani

Beispiel 2

Patient mit Tendenz zu Wahngedanken bei Hochbelastung

Warnstufe Stufe gelb

Maßnahmen

Bitte tragen Sie die Symptome mit ggf. Angabe der Zeit oder der Intensität ein, die vorliegen muss.

Bitte tragen Sie ein, was konkret notwendig ist, um ihre „Ampel“ wieder auf grün zu bringen.

Gedankenkreise: Negative Gedankenschleifen (wenn sie morgens schon da sind)

1 Woche Krankschreibung, Psychotherapeutengespräch

Schlechte Stimmung (3-4 von 10, für eine Woche)

Innere Unruhe, Bewegungsdrang

Warnstufe Stufe rot

Maßnahmen

Bitte tragen Sie die Symptome mit ggf. Angabe der Zeit oder der Intensität ein, die vorliegen muss.

Bitte tragen Sie ein, was konkret notwendig ist, um ihre „Ampel“ wieder auf grün zu bringen.

Zwanghaftes Grübeln, unrealistische Sorgen, Katastrophisieren

Klinikeinweisung

Schlechte Stimmung (2-3 von 10, für eine Woche)

Ein-und Durchschlafstörungen (2 Stunden pro Nacht)