

meine Rückfallprophylaxe

Seite 1

Das psychische Wohlbefinden im Blick

Auslöser/Trigger: Trigger können bestimmte *Situationen, Aktivitäten, Gedanken, Menschen, Orte, Geräusche, Gerüche, Gefühle* oder *Gegenstände* sein, die einen Rückfall auslösen. Wenn ich meine Trigger kenne, kann ich sie vermeiden oder bewusst Strategien einsetzen, um sie besser zu verkraften. Im Sinne der Triggervermeidung sind eventuell Änderungen von Lebensgewohnheiten notwendig.

Meine persönlichen Trigger sind:

Warnsignale: Warnsignale sind Anzeichen dafür, dass sich mein psychischer Zustand verschlechtert, dass ich in alte Verhaltensmuster rutsche oder sich ein Rückfall anbahnt. Warnsignale können bestimmte Gedanken, Gefühle oder Verhaltensweisen sein. Wenn ich meine Warnsignale kenne, kann ich reagieren und gegensteuern, bevor es mir schlecht geht oder ich rückfällig werde.

Meine persönlichen Warnsignale sind:

Selbstfürsorge: Eine gute Selbstfürsorge hilft, Widerstandskraft gegen Stress und Herausforderungen aufzubauen (=Resilienz). Indem ich mich gut um meine körperliche, emotionale und psychische Gesundheit kümmere, eine gesunde Lebensweise pflege und Stressfaktoren überwache, kann ich das Risiko eines Rückfalls verringern.

Selbstfürsorgliche Aktivitäten, die ich regelmäßig umsetzen und in mein Leben integrieren möchte:

meine Rückfallprophylaxe

Seite 2

Stress bewältigen

Bewältigungsstrategien: Techniken, Skills und Werkzeuge, die ich nutzen kann, um mit Problemen, Stress und negativen Empfindungen umzugehen. Bewältigungsmechanismen können Entspannungstechniken, kognitive Strategien wie der Realitätscheck, der Einsatz von Skills zur Emotionsregulation und andere sein. Sie sollten regelmäßig geübt werden, damit sie im Notfall leicht abrufbar sind.

Meine hilfreichsten Bewältigungsstrategien sind:

Sozialkontakte: Kommunikation mit unterstützenden Menschen ist eine tolle Strategie, um das Risiko eines Rückfalls zu reduzieren. Austausch mit Freundinnen oder Freunden, Angehörigen, in Selbsthilfegruppen oder mit anderen Erkrankten stabilisiert. Hierzu muss zunächst ein soziales Netzwerk aufgebaut und später regelmäßig gepflegt werden.

Mein Plan, wie ich mit unterstützenden Menschen in Kontakt komme und/oder bleibe:

Professionelle Hilfe: Auf und Abs, schlechte Tage und hin und wieder negative Gefühle sind normal und gehören zum Leben dazu. Bei erneut auftretenden, schwerwiegenden Einschränkungen des Wohlbefindens, der Alltagsfunktionalität und der Leistungsfähigkeit sollte jedoch (erneut) therapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Hieran erkenne ich, dass ich mir therapeutische Hilfe suchen sollte:

An diese Personen oder Stellen kann ich mich dann wenden: