

Psychosen verstehen

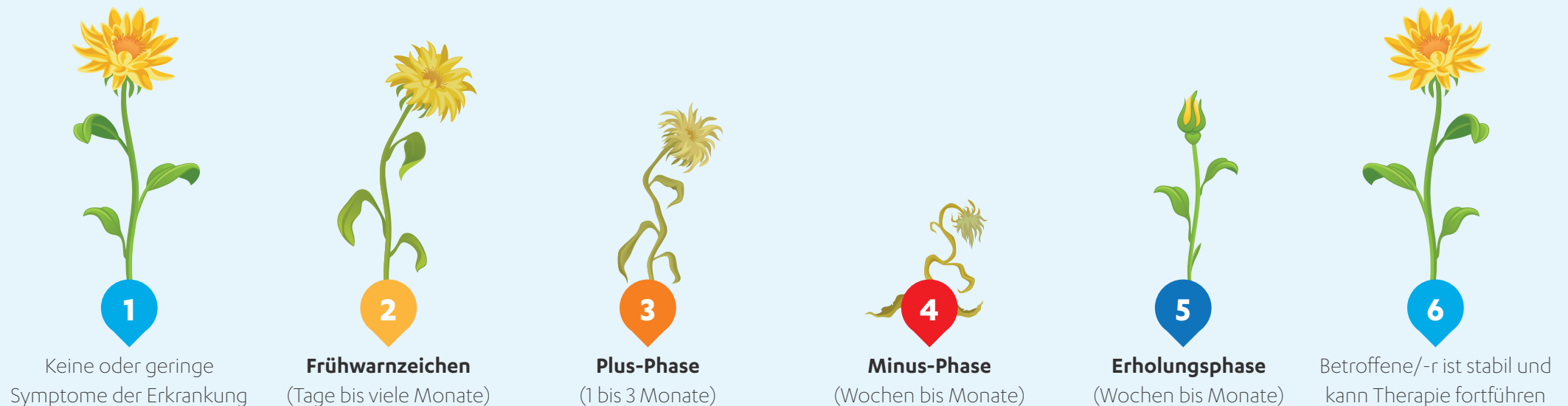


Teil 3 Rückfallschutz

Wie verläuft eine Psychose?

Die Entwicklung einer Psychose lässt sich nicht vorhersagen und auch die Symptome können bei jedem Menschen ganz unterschiedlich ausgeprägt sein. Um Rückfälle zu vermeiden, sollte die medikamentöse Behandlung auch bei Besserung der Symptome fortgeführt werden, um langfristige Erfolge zu erreichen. Werden die Medikamente unregelmäßig eingenommen oder gar abgesetzt, können Symptome wieder auftreten, sich verschlimmern oder gar dauerhaft bleiben.

Typische Phasen bei einer Psychose



Die frühzeitige Behandlung ist für ein möglichst beschwerdefreies Leben mit der Erkrankung wichtig, weil

- ein chronischer Verlauf der Erkrankung so vermieden werden kann.
- die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls sich so deutlich verringern lässt.
- aktuelle Forschungsergebnisse zeigen: Mit einer konsequenten Behandlung ist ein normales, größtenteils symptomfreies Leben möglich.
- ohne konsequente Behandlung die Gefahr eines Rückfalls sehr hoch ist – gerade bei einer Ersterkrankung.

Frühwarnzeichen erkennen – Krisen vermeiden!

In aller Regel kündigen sich Rückfälle durch Frühwarnzeichen an, **die allerdings für Außenstehende noch nicht als Zeichen einer Psychose erkennbar sind.**

Frühwarnzeichen können bei den einen über Wochen anhalten, bei anderen jedoch nach wenigen Stunden oder Tagen zu einem Rückfall führen. Für die Entwicklung geeigneter Strategien zum Rückfallschutz ist es wichtig, sich über die eigenen individuellen Frühwarnzeichen bewusst zu sein. Diese können Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt erarbeiten. Nur so können Rückfälle langfristig und effektiv verhindert und Ihre Therapieziele erreicht werden.



Frühwarnzeichen Darauf sollten Sie achten

- ▶ **Veränderungen des Verhaltens:**
Probleme mit der Erledigung von Alltagsangelegenheiten und sozialer Rückzug
- ▶ **Körperliche Veränderungen:**
Anspannung, Geräuschempfindlichkeit, Müdigkeit und Schlafstörungen
- ▶ **Veränderungen des Denkens:**
Unkonzentriertheit, über Dinge grübeln, viel mehr Gedanken im Kopf als üblich
- ▶ **Veränderungen von Gefühlen und Wahrnehmungen:**
Reizbarkeit, Aggressivität und beginnendes Misstrauen
- ▶ **Veränderungen im Arbeitsumfeld:**
Vermeidung von Kontakten zu Kollegen, geringere Belastbarkeit (Tätigkeiten sind anstrengender als üblich)

Was kann ich als Betroffener tun?

Als Erstes sollte Folgendes überlegt werden:

- Gab es vermehrt Belastungen oder erhöhten Stress?
- Wurde die Dauermedikation vernachlässigt?
- Waren vielleicht die Medikamente nicht mehr ausreichend dosiert?

Hilfreich ist es, wenn man auf eine zuvor erarbeitete Krisen-Checkliste zurückgreifen kann, die gemeinsam mit dem behandelnden Arzt erstellt wurde.



SOFORT HANDELN: Wenn ein oder mehrere der persönlichen Frühwarnzeichen auftreten, sollten Betroffene **sofort** mit ihrem behandelnden Arzt in Kontakt treten.

Wie können andere helfen?

Angehörige und Freunde können helfen, Frühwarnzeichen zu erkennen, indem sie Rückmeldung über Verhaltensänderungen geben: Der Blick von außen ist oft schärfer als der eigene. Grundvoraussetzung hierfür ist allerdings, dass die persönlichen Frühwarnzeichen im engen sozialen Umfeld bekannt sind.

Keine Zeit verlieren!

Bei einem oder mehreren Frühwarnzeichen sollten Sie sofort die Krisen-Checkliste beachten und bei anhaltenden Beschwerden rasch den Arzt informieren, um die aktuelle Situation offen zu besprechen. Je eher geeignete Maßnahmen eingeleitet werden, desto sicherer kann einem Rückfall vorgebeugt werden bzw. ein Krankenhausaufenthalt verhindert werden.



Krisen-Checkliste – was kann ich tun?

- Frühwarnzeichen ernst nehmen** und sofort reagieren
- Stress abbauen bzw. vermeiden**, sich entspannen, beruhigen, eine Pause gönnen
- Vertraute Bezugspersonen** einbeziehen
- „Eiserne Ration“ an Medikamenten einnehmen** (rechtzeitig vor Beginn der akuten Phase mit dem Arzt vereinbaren, welche Medikamente in eigener Verantwortung zusätzlich eingenommen werden können)
- Telefonischen Kontakt** zum Therapeuten aufnehmen, zum Therapeuten/behandelnden Arzt oder in eine Klinikambulanz fahren
- Medikation in Absprache** mit dem behandelnden Arzt/Therapeuten ausreichend erhöhen oder ergänzen
- Rechtzeitig krankschreiben lassen** bzw. eine Auszeit nehmen, sich ggf. rechtzeitig in stationäre Behandlung begeben

Eine Krisen-Checkliste hilft dabei, angemessen auf Frühwarnzeichen zu reagieren. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

Nach der Krise

- Nach Abklingen der akuten Krise mögliche Ursachen analysieren
- Gegebenenfalls weitere Lebensplanung entsprechend anpassen
- **Rückfallschutz-Medikation** entsprechend anpassen
- **Psychotherapeutische Bemühungen** intensivieren
- **Psychosoziale Maßnahmen** wie beispielsweise betreute Wohngemeinschaften oder Betroffenen-Treffpunkte nutzen, um den Alltag bewältigen zu können
- **Selbsthilfegruppen** zum Austausch von Informationen und persönlichen Erfahrungen sind eine wichtige Stütze
- **Krisen-Checkliste** immer wieder aktualisieren und mit Angehörigen und Therapeuten abstimmen



Alltagsbewältigung im Mittelpunkt

Die aktive Vermeidung von Risikofaktoren, Verhaltensänderungen und das Wahrnehmen von Hilfsangeboten beeinflussen den Verlauf der Erkrankung positiv:

- Verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol bzw. Verzicht auf Drogen
- Stressreduktion
- Eine Verhaltenstherapie hilft dabei, sich Techniken anzueignen, die bei der Organisation des Alltags und der Lebensführung helfen
- Das geschickte Vermeiden und die erfolgreiche Bewältigung von persönlichen Stressfaktoren sind im Rahmen einer Psychotherapie erlernbar
- Gespräche mit anderen Betroffenen, mit Angehörigen oder im Freundeskreis helfen, die persönlichen Belastungs- und Stressfaktoren zu erkennen und ein Konzept für den eigenverantwortlichen Umgang mit diesen Belastungsfaktoren zu entwickeln



Beruf und begleitende Psychotherapie

Der **berufliche Werdegang** ist für Betroffene ein zentrales Problem. Die Erkrankung tritt häufig zwischen der Pubertät und dem 30. Lebensjahr auf, also in einem Alter, in dem viele Menschen noch in der Ausbildung sind und keine gesicherte Existenz und berufliche Position haben. Jeder Krankheitsrückfall unterbricht die Ausbildung oder hindert die Arbeit. Eine **begleitende Psychotherapie** hilft dabei, mit der Erkrankung am Arbeitsplatz besser umzugehen.

- Belastungen am Arbeits- oder Ausbildungsplatz sollten vor Wiederaufnahme der Tätigkeit besprochen werden
- Ein unregelmäßiger Tagesablauf kann Stress bedeuten und zu einer Belastung werden. Bei Schichtarbeit kann ein Wechsel zu einer Arbeit mit regelmäßigen Arbeitszeiten helfen
- Kollegen und Vorgesetzte über die Erkrankung zu informieren, kann entlastend sein. Das setzt allerdings ein enges Vertrauensverhältnis voraus und sollte gut vorbereitet werden
- Eine konsequente, begleitende Behandlung schützt vor Krankheitsrückfällen und kann die Arbeitsfähigkeit erhalten
- Entscheidend für den langfristigen Erfolg ist die individuelle Zusammenstellung von einzelnen Behandlungselementen wie Medikation, Psychoedukation, Psychotherapie und psychosozialen Maßnahmen



WICHTIG: Wer **frühzeitig ärztliche Hilfe** sucht und die **Behandlung von Anfang an konsequent beibehält**, vergrößert die Chancen, einen schweren Verlauf der Erkrankung zu verhindern.

Auch Angehörige können sich informieren: www.psychose-wissen.de

Dieses Material enthält lediglich Beispiele für die im Rahmen einer Schizophrenie-Behandlung abzuklärenden medizinischen Gesichtspunkte und ist nicht als Diagnostik- oder Therapieempfehlung zu verstehen. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit! Patientenindividuell können weitere wichtige Behandlungsaspekte abzuklären sein. Die Entscheidung über Diagnose und Therapie obliegt allein dem behandelnden Arzt.

Alle im Bereich dieses Dokuments zur Verfügung gestellten Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet und zusammengestellt. Die Janssen-Cilag GmbH übernimmt dennoch keine Gewähr für ihre Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit. Für den Ersatz von Schäden, gleich aus welchem Rechtsgrund, haftet Janssen-Cilag nur, wenn ihr, ihren gesetzlichen Vertretern, Mitarbeitern oder Erfüllungsgehilfen Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Schadensersatzansprüche wegen der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit oder aus einer zwingenden Gefährdungshaftung bleiben von der vorstehenden Regelung ausgeschlossen.

Janssen-Cilag GmbH

Johnson & Johnson Platz 1
41470 Neuss
www.janssen.com/germany

