Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Psychosen > Selbstschutz für Betroffene

1. Selbstschutzmaßnahmen

Die folgenden Hinweise können Psychose-Patienten dabei helfen, einen guten Umgang mit sich selbst und ihrer Erkrankung zu finden:

Gewohnte Umgebung und vertraute Menschen

Besonders während einer Krise ist es für viele Betroffene hilfreich, sich in der gewohnten Umgebung aufzuhalten, die ihnen Schutz und Sicherheit bietet. Vertraute Menschen, die im Umgang mit der Erkrankung vertraut sind, können dem Betroffenen Halt geben, ohne Anforderungen zu stellen, die leicht überfordern. Hinweise für Angehörige unter Psychosen > Familie .

Keine Vergleiche und eigene Maßstäbe

Psychose-Patienten sollten sich nicht überfordern und zu viel von sich erwarten. Während einer depressiven Phase sollten sie sich z.B. nicht unter Druck setzen, alle Aufgaben des täglichen Lebens bewältigen zu können. Sinnvoller ist es, dass sie verständnisvoll mit sich umgehen und auf jede gemeisterte Aufgabe stolz sind.

Auch ein Vergleich mit anderen Menschen ist nicht hilfreich, denn jeder geht mit den täglichen Herausforderungen anders um. Dies sollten Betroffene stets im Kopf behalten, wenn sie dazu neigen, sich im Vergleich mit anderen schlecht zu fühlen.

Professionelle Hilfe

Die Unterstützung durch einen professionellen Helfer, z.B. einen Psychiater oder Psychotherapeuten, ist für Psychose-Patienten sehr wichtig. Diese verfügen über einen ganz anderen Wissens- und Erfahrungsschatz und können den Betroffenen dadurch eine andere Art von Unterstützung bieten als Laien und Angehörige. Zudem nehmen sie eine neutrale Position ein und können die Probleme dadurch aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Wichtig ist eine tragfähige Beziehung zum Therapeuten, damit dieser als verlässlicher Ansprechpartner empfunden wird, dessen Urteil man vertrauen kann.

Dies ist auch bei einer medikamentösen Behandlung von Bedeutung. Der Arzt sollte sich genügend Zeit nehmen, um mit dem Patienten ausführlich die Vor- und Nachteile verschiedener Medikamente zu erläutern. Es braucht manchmal einige Versuche, bis das individuell passende Medikament in der richtigen Dosierung gefunden wird. Der Betroffene sollte daher genug Vertrauen haben, um seine körperlichen und psychischen Reaktionen möglichst genau schildern zu können. Nur so kann die Behandlung entsprechend angepasst werden.

Frühe Anzeichen erkennen

Meist kündigt sich eine Psychose bereits durch verschiedene Anzeichen an. Es ist daher wichtig, dass der Betroffene aufmerksam auf Veränderungen achtet, um schon frühzeitig entsprechende Signale zu erkennen. Dabei sollte er aber nicht in einer dauerhaften "Alarmbereitschaft" sein, denn dann hat er keine Kapazität mehr, um seine Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge des Lebens richten zu können.

Krisenplan

Zu einer Psychotherapie bei Psychosen gehört das Erstellen eines Krisenplans zur Rückfallprophylaxe. Ein Krisenplan sollte in Zusammenarbeit mit Angehörigen und professionellen Helfern vom Betroffenen erstellt werden. In ihm ist bereits vorgeplant, was bei der Person individuelle Frühwarnzeichen für einen psychotischen Schub sind und was dann zu tun ist. Der Krisenplan kann auch helfen, mit Belastungen gut umzugehen und einer Verschlechterung der Gesundheit ggf. vorbeugen. Betroffene können durch den Krisenplan ohne darüber nachdenken zu müssen richtig reagieren, auch wenn das Denken und Planen gerade schwer fällt oder nicht möglich ist.

Gesunder Lebensstil und Achtsamkeit

Nicht nur für Psychose-Patienten ist ein gesunder Lebensstil wichtig. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung an der frischen Luft können Betroffene dabei unterstützen stabil zu bleiben und damit die Lebensqualität deutlich erhöhen. Dabei sollte jeder individuell herausfinden, was ihm gut tut, und diese Dinge dann möglichst konstant in seinen Alltag einbauen.

Soziale Kontakte

Soziale Kontakte sind für Psychose-Patienten häufig eine große Herausforderung. Um sich nicht zu überfordern, ist es besser, wenn sie sich auf wenige Kontakte beschränken, die zuverlässig sind und ihnen Halt geben. Es sollte eine Balance zwischen dem Bedürfnis nach Rückzug und dem Austausch und Kontakt mit anderen gefunden werden, die sich für den Betroffenen richtig anfühlt.

1.1. Praxistipp

Weitere Hinweise zu einem guten Umgang mit sich und der Erkrankung bietet die blaue Broschüre "Es ist normal, verschieden zu sein! Verständnis und Behandlung von Psychosen." Erstellt im Dialog von Psychose-Erfahrenen, Angehörigen und Therapeuten/Wissenschaftlern in der AG der Psychoseseminare (Hrsg.). Download der Broschüre unter www.dgsp-ev.de > Veröffentlichungen > Broschüren.

2. Wer hilft weiter?

Links auf Adressen für Selbsthilfegruppen unter Psychosen > Adressen.

3. Verwandte Links

Ratgeber Psychosen

Psychosen Schizophrenie

Psychosen > Allgemeines

Psychosen > Behandlung

Psychosen > Familie

Psychosen > Finanzielle Hilfen

Psychosen > Rechtliche Aspekte

Psychosen > Rehabilitation

Psychosen > Pflege

Psychosen > Schwerbehinderung

Psychosen > Umgang mit Psychosen

Psychosen > Autofahren

Psychosen > Arbeit

Psychosen > Wohnen

Psychosen > Adressen