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

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Psychosen > Umgang mit Psychosen

1. Das Wichtigste in Kürze

Psychosen treten phasenweise und in sehr unterschiedlichen Formen auf. Menschen mit Psychosen können sich selbst schützen, indem sie sich z.B. nicht überfordern, sich professionelle Hilfe suchen und einen Krisenplan entwickeln. Angehörige von Menschen mit Psychosen sollten im Umgang mit den Betroffenen besonders auf Offenheit, gegenseitige Wertschätzung, Achtsamkeit und Akzeptanz achten. Wichtig ist auch, sich um eine aktive Einbeziehung zu bemühen und gemeinsame Aktivitäten zu fördern, um das Vertrauen zu stärken.

2. Akute Psychose oder Remission?

Im Umgang mit Menschen mit Psychosen sind grundsätzlich akute Phasen von Zeiten der Remission (= vorübergehendes oder dauerhaftes Verschwinden oder Nachlassen von Krankheitssymptomen) zu unterscheiden:

- Während einer akuten Krankheitsphase kann es notwendig sein, dass die betroffene Person vorübergehend in einer Klinik behandelt wird.
- In der Remissionsphase helfen häufig vertraute Bezugspersonen und ein geregelter Tagesablauf. Allerdings ist es sehr schwierig dabei allgemein gültige Aussagen zu treffen, da die Bedürfnisse der Menschen mit Psychosen sehr unterschiedlich sind und stark schwanken können.

3. Wie können Menschen mit Psychosen sich selbst schützen?

Menschen mit Psychosen tut es oft gut, auch in Krisen in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben. Sie sollten sich nicht mit anderen vergleichen, sondern eigene Maßstäbe setzen, um sich nicht zu überfordern. Wichtig ist, dass sie sich professionelle Hilfe holen, also eine Psychotherapie. Dort können sie lernen, frühe Anzeichen für psychotische Akutphasen zu erkennen. Es ist wichtig, zusammen mit Angehörigen und professionellen Helfern einen Krisenplan zu entwickeln, damit Menschen mit Psychosen, Angehörige und Helfer bei Frühwarnzeichen richtig reagieren und einer Verschlechterung der Gesundheit vorbeugen können. Ein gesunder Lebensstil kann stabilisieren, also z.B. sich genug zu bewegen, sich ausgewogen zu ernähren und genug zu schlafen. Es kann helfen, soziale Kontakte auf wenige Personen zu beschränken, die zuverlässig sind und Halt geben, um eine gute Balance zwischen den Bedürfnissen nach Rückzug und Kontakt zu finden.

3.1. Praxistipp

Fragen Sie bei einem Klinikaufenthalt und/ oder bei Ihrer ambulanten Psychotherapie nach einem Krisenplan. Sie können auch im Rahmen von betreutem Wohnen oder Assistenz beim Wohnen (Näheres unter Psychosen > Wohnen) Hilfe beim Erstellen eines Krisenplans bekommen. Außerdem kann es Teil einer aufsuchenden Familientherapie sein, gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern einen Krisenplan zu entwickeln. Aufsuchende Familientherapie können Sie beim Jugendamt bekommen, wenn Sie als Elternteil Psychosen haben oder wenn Ihr Kind, der andere Elternteil oder Ihr Partner Psychosen hat.

4. Achtsamkeit für sich und andere

Menschen mit Psychosen sind oft besonders empfindsam und verletzlich. Das kann den Umgang mit ihnen herausfordernd machen – auch für Angehörige, die ständig Rücksicht nehmen und dadurch selbst an ihre Grenzen stoßen. Deshalb ist es wichtig, dass beide Seiten offen miteinander umgehen und die Bedürfnisse und Sichtweisen des jeweils anderen anerkennen. Die besondere Schutzbedürftigkeit der Betroffenen sollte nicht dazu führen, dass Angehörige sich selbst völlig zurücknehmen. Ein respektvoller Austausch, das Bemühen um gegenseitiges Verständnis und die Bereitschaft, sich in die Welt des Menschen mit Psychosen hineinzuversetzen, können langfristig zu einem besseren Miteinander führen.

5. Erfahrungen von Menschen mit Psychosen nutzen

Angehörige von Menschen mit Psychosen können sich bei Psychose-Erfahrenen erkundigen, was diesen geholfen hat. Kontakte zwischen Angehörigen und Psychose-Erfahrenen vermitteln z.B. Selbsthilfegruppen.

Außerdem kann es hilfreich sein, Erfahrungsberichte von Psychose-Erfahrenen zu lesen, z.B. im Internet oder in Büchern.

Zu wissen, was anderen geholfen oder geschadet hat, kann helfen, Fehler im Umgang mit Psychose-Betroffenen zu vermeiden, und kann Anregungen für einen guten Umgang bieten.

6. Die Situation akzeptieren

Für Menschen mit Psychosen und ihre Angehörigen ist es wichtig, die Erkrankung zu erkennen und die Situation anzunehmen – ohne dabei die Hoffnung zu verlieren.
Ein hilfreicher Umgang mit den oft verzerrten Wahrnehmungen und Aussagen der Betroffenen kann sein, offen und neugierig zu bleiben, genau hinzusehen und hinzuhören, sich auf das Ungewohnte einzulassen, aber sich auch zurückziehen zu dürfen. So lassen sich Erfahrungen sammeln, die helfen, die Fremdheit und den Schrecken der Symptome zu verringern, ohne dabei die Tiefe und Ernsthaftigkeit der Erkrankung zu verharmlosen. Schuldzuweisungen sollten vermieden werden.

Ein großes Hindernis auf dem Weg zur Akzeptanz sind die weit verbreiteten Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen. Viele Menschen, auch Betroffene und ihre Angehörigen selbst, sind mit negativen Bildern konfrontiert: Psychosen gelten oft als „unberechenbar“, „gefährlich“, „unheilbar“ oder werden mit Begriffen wie „gespaltene Persönlichkeit“ oder „schlechtes Elternhaus“ in Verbindung gebracht. Diese Klischees stecken die Betroffenen in eine Schublade, aus der sie nur schwer wieder herauskommen. Angesichts dieser Vorurteile ist es verständlich, dass Akzeptanz Zeit braucht, sowohl bei den Betroffenen selbst als auch in ihrem Umfeld.

Um diesen Vorurteilen entgegenzuwirken gibt es an vielen Orten trialogische Informations- und Aufklärungsprojekte unter Beteiligung von Fachkräften, Psychose-Erfahrenen und Angehörigen. Näheres unter Psychosen > Behandlung.

7. Menschen mit Psychosen in die Familie einbeziehen

Menschen mit Psychosen sollten weiterhin und ganz bewusst in Familienangelegenheiten einbezogen werden und ihre Meinung zu sie betreffenden Themen äußern. Wenn Angehörige versuchen, Betroffenen alles abzunehmen, kann das die Minussymptomatik (z.B. Antriebslosigkeit, wenig Selbstvertrauen, Angst, Passivität) verstärken. Ziel sollte sein, weitgehende Selbstständigkeit trotz der Psychosen zu erhalten oder wiederzuerlangen.

8. Aktivitäten von Menschen mit Psychosen unterstützen

Menschen mit Psychosen mangelt es oft an Antrieb und Energie. Ursachen können die Negativsymptomatik (z.B. verminderte Aufmerksamkeit, Sprachverarmung, Gemütsverflachung, Interessenschwund) und/oder Nebenwirkungen von Psychopharmaka sein. Es kann Menschen mit Psychosen helfen, wenn sie ermutigt und unterstützt werden, so viel zu tun, wie ihnen möglich ist.

Dabei sollten kleine, allmähliche Schritte angestrebt werden, damit Erfolgserlebnisse möglich sind. Wichtige Bereiche, in denen Betroffene solche Unterstützung brauchen, sind Hygiene, Körperpflege und kleinere Aufgaben im Haushalt.

9. Gemeinsame Unternehmungen mit Menschen mit Psychosen

Manche Menschen mit Psychosen empfinden es als angenehm, mit Angehörigen Aktivitäten nachzugehen, bei denen sie nicht oder nur wenig miteinander sprechen, z.B. gemeinsam Spazierengehen, Fernsehen oder Lesen. Viele finden es auch hilfreich, wenn sie ihre Gefühle und Gedanken durch kreatives Gestalten ausdrücken können, z.B. durch Schreiben, Malen, Musizieren oder Töpfern. Ehrliche und positive Rückmeldungen sind dabei sehr wichtig. Falsches Lob kann die unbedingt notwendige Vertrauensbasis schnell und auf lange Zeit zerstören.

10. Praxistipps

Die beiden folgenden Broschüren informieren umfangreich und helfen, ein Verständnis für Psychosen zu entwickeln und damit auch besser auf Menschen mit Psychosen einzugehen:

- „Richtlinien zum Umgang mit Psychosen“ von MHFA Ersthelfer (Mental Health First Aid), kostenloser Download unter www.mhfa-ersthelfer.de > guidelines > Richtlinien zum Umgang mit Psychose.
- „Es ist normal, verschieden zu sein! (Blaue Broschüre). Verständnis und Behandlung von Psychosen.“ von Irre Menschlich e.V., kostenloser Download bei der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V. unter www.dgsp-ev.de > Veröffentlichungen > Broschüren > »Es ist normal, verschieden zu sein!« - Blaue Broschüre von Irre Menschlich e.V.
  Die Broschüre ist im Trialog von Psychose-Erfahrenen, Angehörigen und Therapeuten/Wissenschaftlern in der AG der Psychoseseminare entstanden.

11. Verwandte Links

Ratgeber Psychosen

Psychosen

Schizophrene und manisch-depressive Psychosen

Psychosen > Behandlung

Psychosen > Arbeit

Psychosen > Autofahren

Psychosen > Rehabilitation

Psychosen > Familie

Psychosen > Finanzielle Hilfen

Psychosen > Pflege

Psychosen > Rechtliche Aspekte

Psychosen > Schwerbehinderung

Psychosen > Selbstschutz für Betroffene

Psychosen > Wohnen