Psychosen > Selbstschutz für Betroffene

Das Wichtigste in Kürze

Menschen mit Psychosen sollten sich besonders bei Krisen möglichst in gewohnter Umgebung bei vertrauten Menschen aufhalten. Statt sich mit anderen zu vergleichen, sollten sie eigene Maßstäbe setzen. Wichtig ist, dass sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, zur Rückfallvorbeugung frühe Anzeichen beachten und vorsorglich Krisenpläne erstellen. Außerdem sollten sie auf einen gesunden Lebensstil und haltgebende Sozialkontakte achten.

Selbstschutzmaßnahmen bei Psychosen

Die folgenden Hinweise können Menschen mit Psychosen 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 Halt geben ohne zu überfordern. Hinweise für Angehörige unter Psychosen > Umgang mit Psychosen und Psychosen > Familie.

Eigene Maßstäbe statt Vergleiche

Menschen mit Psychosen sollten sich nicht überfordern und nicht 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 Mensch 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 Fachkräfte, z.B. einen Psychiater oder Psychotherapeuten, ist für Psychose-Patienten sehr wichtig. Diese verfügen über einen besonderen 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 verlässliche Therapie-Beziehung, die Vertrauen ermöglich.

Dies ist auch bei einer medikamentösen Behandlung von Bedeutung. Betroffene sollten ausführliche ärztliche Beratung über die Vor- und Nachteile verschiedener Medikamente bekommen. Es braucht manchmal einige Versuche, bis das individuell passende Medikament in der richtigen Dosierung gefunden wird. Betroffene sollten daher genug Vertrauen haben, um körperliche und psychische 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 Menschen nach Psychosen aufmerksam auf Veränderungen achten, um schon frühzeitig entsprechende Signale zu erkennen. Dauerhafte "Alarmbereitschaft" ist aber ungünstig, denn dann fehlen die Kapazitäten um 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 von den Betroffenen und Fachkräften 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 Nachdenken richtig reagieren, auch wenn das Denken und Planen gerade schwer fällt oder unmöglich 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 sollten Betroffene individuell herausfinden, was ihnen gut tut, und diese Dinge dann möglichst konstant in ihren Alltag einbauen.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Soziale Kontakte

Soziale Kontakte sind für Menschen mit Psychosen 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. Betroffene sollten zwischen dem Bedürfnis nach Rückzug und dem nach Austausch und Kontakt mit anderen eine Balance finden, die sich für sie richtig anfühlt.

Praxistipp

Weitere Hinweise zu einem guten Umgang mit sich und der Erkrankung finden Sie in der blauen 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.

Verwandte Links

Ratgeber Psychosen

Psychosen

Schizophrene und manisch-depressive Psychosen

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

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg