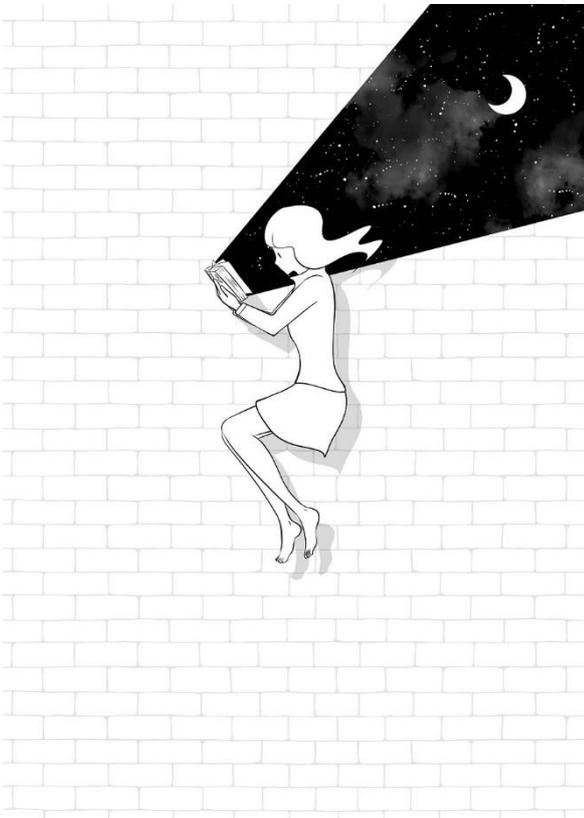


# Kleiner Ratgeber für die Psychiatrie

## Informationen über psychische Krankheiten sowie Therapie

---

Herausgeber: Die Freie Selbsthilfe e.V.  
www.freies-selbsthilfebblatt.de  
2022 Gütersloh



### Inhaltverzeichnis:

- 1.S Psychische Krankheiten
- 2.S Selbstfürsorge
- 2.S Selbstwertgefühl
- 2.S Selbstliebe
- 3.S Das innere Kind
- 3.S Schlafhygiene
- 4.S Depressionen
- 5.S Posttraumatische Belastungsstörung
- 5.S Borderline
- 6.S Psychose
- 7.S Trauerbewältigung
- 8.S Sucht und Abhängigkeit
- 9.S Co- Abhängigkeit
- 10.S Antidepressiva
- 11.S Therapieformen
- 12.S Neuroleptika

### Psychische Krankheiten

Eine psychische Erkrankung ist nicht sichtbar, wie ein gebrochener Knochen, der eingegipst ist. Auch nicht so einfach zu verstehen wie eine Erkältung, Grippe, ... Und doch sind Millionen Menschen in Deutschland davon betroffen. Die Symptome oder Auswirkungen sind sehr vielfältig. Zwangsstörungen, gedrückte Stimmung oder Niedergeschlagenheit, Impulsivität, sozialer Rückzug, Ängste, reduzierte Leistungsfähigkeit, Halluzinationen sind viele weitere Ausprägungen möglich. Von außen, oder teils auch als Betroffener, kann es als verwirrend wahrgenommen werden. Gerade, wenn die Krankheit/en zum ersten Mal auftritt. Wichtig ist in diesem Fall, sich selbst ernst und wichtig zu nehmen. Bei Depressionen zum Beispiel, wenn es schwierig, oder kaum möglich ist, dem regulären Alltag nachzugehen, wird es gerne als Faulheit abgetan. Von außen, weil nicht greifbar oder sichtbar ist, wie krank der Betroffene ist, aber teils auch von sich selbst. Sätze wie: " reiß dich mal zusammen", " du bist zu faul", " isolierst dich zu sehr", also im Grunde Vorwürfe, sind keinesfalls hilfreich. Depressionen sind eine ernstzunehmende Krankheit, und keinesfalls Faulheit oder Anstellerei. Bei einer Grippe ist Bettruhe anerkannt, man wird im Idealfall versorgt, kann sich ausruhen. Dies sollte bei psychischen Krankheiten auch so sein. Natürlich sollte dies bei jeder Erkrankung und dem Schweregrad individuell betrachtet werden. Aus meiner Sicht kann es hilfreich sein zu versuchen das Erleben des Betroffenen zu verstehen. Und sich z.B. über Bücher oder andere Medien genauer zu informieren. So kann es für beide Seiten leichter werden, weil es greifbarer wird. Natürlich kann es für den Betroffenen selbst auch hilfreich sein, sich über die Krankheit und Therapiemaßnahmen zu informieren. Eventuell kann auch eine Paartherapie oder gemeinsame Therapiestunden die Situation erleichtern. Ganz wichtig: Niemand muss sich für eine (psychische) Krankheit schämen oder ist schuld daran!! Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie viel Kraft es kosten kann, damit zu leben oder sein Leben neu zu sortieren. Doch die Mühe ist es wert, denn es ermöglicht ein befreiteres Leben.

## Selbstfürsorge

Für viele Menschen, vor allem mit psychischen Krankheiten, ist es schwer ausreichend für sich selbst zu sorgen. Andere Menschen werden als wichtiger angesehen, oder man nimmt sich einfach keine Zeit dafür. Unter Selbstfürsorge verstehe ich auch mehr, als genügend zu essen, schlafen, also Grundbedürfnisse zu erfüllen. Neben den körperlichen Aspekten ist auch der psychische Aspekt entscheidend. Sozialkontakte pflegen, genügend Bewegung, Ruhephasen und auf die eigene Stimme hören. Also sich für eigene Interessen einsetzen und diese gegenüber anderen auch durchsetzen. Die wichtigste Person im Leben sollte man selbst sein.

Um das Selbstwertgefühl zu stärken, kann es helfen sich auf die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren. Seien es auch nur "Kleinigkeiten" wie ein schwieriges Telefonat führen, zu einem Fehler stehen, oder etwas Neues zu probieren.

Wenn man schlechte Angewohnheiten ablegen möchte, kann dies sehr schwierig sein und mehrere Anläufe benötigen. Hierbei kann es hilfreich sein, in kleinen Schritten vorwärtszugehen. Und fällt man in alte Verhaltensmuster zurück, nicht gleich aufgeben, sondern versuchen es zu akzeptieren und daraus zu lernen. Hinfallen und wieder aufstehen. Sich neue Gewohnheiten anzugewöhnen, oder alte abzulegen, geht mit einer Umprogrammierung im Gehirn einher. Das kostet viel Energie.

## Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein

Zwei wichtige Begriffe deren Bedeutung häufig gleichgesetzt wird.

Unter Selbstwertgefühl versteht sich, wie hoch man den eigenen Wert einschätzt. Hierzu kann auch gehören, ich bin es mir wert, eine Therapie zu machen, oder etwas in meinem Leben zu ändern. Ist dieser enorm erhöht, geht es in Richtung Narzissmus oder narzisstische Persönlichkeitsstörung. Setzt man den eigenen Wert zu niedrig an, also sieht alle anderen als wertvoller, kann von einem Minderwertigkeitskomplex gesprochen werden. Wobei Narzissmus hierzu gehören noch weitere Symptome- ein Versuch ist, das schwache Selbstwertgefühl zu kompensieren.

Beides kann Ursachen in der Vergangenheit/ Kindheit haben. Eine mögliche Ursache ist, der eigene Wert wurde immer mit Leistung verbunden. Also man ist nur bei guten Schulnoten etc. wertvoll. Oder durch Ignoranz, Abwertung, traumatische Erfahrungen. Hier gibt es vielfältige Ursachen.

Das Selbstbewusstsein hingegen meint, sich seiner selbst bewusst zu sein. Also Stärken, Schwächen, Fähigkeiten, Zielen usw. Es beinhaltet auch, sich für eigene Interessen einzusetzen, sich bei einer ungerechten Behandlung zu wehren, anstatt es zu akzeptieren. Im Alltag wird häufig eher auf die negativen Aspekte

geachtet, anstatt darauf was gut lief. Dies kann das Selbstwertgefühl wie Selbstbewusstsein weiter schwächen. Selbst, wenn es uns in der Vergangenheit so gelehrt wurde, gibt es eine Chance zum Umdenken. Hilfreich kann ein Tagebuch mit positiven Erfahrungen sein. Z.B. jeden Abend aufschreiben, welche Herausforderung man gemeistert hat oder welchen Zielen man ein Stück nähergekommen ist. Dies können auch Kleinigkeiten wie ein schwieriges Telefonat sein, sich zum Sport motivieren oder Ähnliches.

## Selbstliebe

Liebe bedingt sich durch Bedingungslosigkeit. Man liebt sich- oder den Anderen- trotz und mit all seinen Fehlern. Jeder kennt schlechte Eigenschaften oder Makel an sich, bei der Selbstliebe, geht es nicht darum, diese sofort zu lieben, sondern erstmal anzunehmen. Die gehören genauso zu mir, wie die „tollen“ Seiten. Mit dem Hinschauen und Annehmen, kann auch die Akzeptanz folgen. Zur Selbstliebe gehört auch die Wertschätzung sich gegenüber, sowie auf sich zu achten. Nicht immer die anderen in den Vordergrund stellen, sondern sich genauso wichtig zu nehmen. Mit „Schwächen“ wie Unsicherheit kann man ja auch arbeiten. Zu schauen, was fehlt mir, um sicherer zu werden. Es mag ein langer Weg sein, aber Kinder lernen auch durch Hinfallen und wieder Aufstehen. Mutig folgt ein Schritt dem nächsten mit der Gewissheit, es eines Tages zu schaffen. Genauso wichtig ist Selbstvertrauen, in sich und seine Fähigkeiten zu vertrauen. Vielen mag es schwerfallen, weil das Selbstvertrauen durch unangenehme Erlebnisse oder Rückschläge geschwächt wurde, aber dennoch lässt es sich wieder stärken. Ist man dann mit sich mehr im Kontakt, steht sich mit mehr Akzeptanz gegenüber, ändert dies auch die Beziehungen zu Mitmenschen.

In der Klinik habe ich erlebt, dass Patient\*innen ihre Krankheiten oder Probleme, miteinander vergleichen. Dies ist völlig natürlich, kann aber auch dazu führen, seine Schwierigkeiten als weniger wert anzusehen.

Und dies sehe ich als einen Trugschluss: jede Diagnose verdient eine Behandlung und die gleiche Wertschätzung. Egal, ob der Ursprung in einer schwierigen Kindheit oder Problemen am Arbeitsplatz liegt. Probleme werden sehr individuell bewertet, also was für den einen eine Katastrophe ist, ist für andere gut zu händeln. Da spielen auch

*Faktoren wie Stresstoleranz, die allgemeine Situation, im Grunde die Biografie mit rein. So sollte es sich jeder wert sein, an Schwierigkeiten oder Krankheiten zu arbeiten, und sich auch Unterstützung zu suchen! Egal wie klein das Problem im Vergleich erscheint.*

### **Achtsamkeit**

*In der Therapie, gerade im stationären Bereich, wird man immer mal wieder damit konfrontiert. In unserer schnelllebigen, und von Technik bestimmten, Welt, geht die Achtsamkeit für den Moment, oder unsere Gefühle/Bedürfnisse verloren. Es wird die Aufmerksamkeit auch zunehmend auf die Außenwelt gelegt, oder den Konsum, um den inneren Mangel etc. zu kompensieren. Wobei dies keinesfalls verallgemeinernd gilt und auch nicht so verstanden werden. Achtsamkeit hilft, sich mehr auf den Moment zu konzentrieren, oder auch die Welt um uns herum wahrzunehmen. Mal den Geräuschen um sich lauschen, evtl. auch mehr Kontakt zur Natur. Sich selbst wieder bewusster zu werden, Gefühle wahrzunehmen... Es gibt viele Möglichkeiten sich darin zu trainieren, wobei der Alltag schon zahlreiche liefern kann: Sich beim Essen aufs Essen zu konzentrieren, mit allen Sinnen wahrnehmen, was man auf dem Teller hat. Ohne nebenbei den Fernseher laufen zu lassen, oder mit dem Handy etc. beschäftigt zu sein.*

*In Ruhe die Mahlzeit genießen*

*Selbst so banale Tätigkeiten wie Fenster putzen oder Geschirr spülen, eignen sich dafür. Auch hier bewusst die Bewegungen wahrnehmen, wie fühlt sich das Wasser, der Spüllappen etc. an. Eine Sache zur selben Zeit machen und nicht 5 Dinge gleichzeitig. Dies braucht sicherlich etwas Übung, lohnt sich aber definitiv. Nebenbei kann das Leben so vom ständigen Hetzen und Stress (etwas) befreit und beschleunigt werden.*

### **Das innere Kind**

*Es ist ein Konstrukt, dass den kindlichen Anteil in uns darstellt. Es trägt die Verletzungen, unangenehme Erfahrungen sowie Überzeugungen aus unserer Kindheit. Genauso aber auch die schönen, leichten Momente mit Spielen, Kind sein dürfen. Für die schönen Momente steht das Sonnenkind, für die Unangenehmen das Schattenkind. Unabhängig von den Erlebnissen in unserer Kindheit, ob es eine glückliche oder schwierige Zeit war, haben wir die "beiden Kinder" in uns.*

*Wenn wir als Kind z.B. lernten, dass wir nur bei guter Leistung etwas wert sind, werden wir auch als Erwachsene noch so denken. Selbst, wenn uns vom Verstand her klar ist, dass es falsch ist, bleibt das innere Kind bei der Überzeugung. Einfach, weil es das Gelernte ist und somit auch vertraut. Natürlich kann man daran arbeiten, sein Selbstwertgefühl nicht mehr von der Leistung abhängig zu machen, doch es braucht einiges an Zeit und Geduld. Ungefähr so, als hätte man ein reales Kind vor sich.*

*Für die persönliche Entwicklung kann es hilfreich sein, mit dem inneren zu arbeiten, ihm/ihr zuhören und es allmählich in den Alltag zu integrieren. Dafür gibt es inzwischen gute Bücher, eins der Bekanntesten ist: " das Kind in dir muss Heimat finden" von Stefanie Stahl, Meditationen, Imaginationsreisen...*

*Bei schwerwiegenden Verletzungen, Traumata, in der Vergangenheit, ist es ratsam, im Rahmen einer Therapie daran zu arbeiten. Ansonsten könnte es passieren, mit der Situation/den Gefühlen überfordert zu sein.*

### **Schlafhygiene**

*Schlafhygiene ist vor allem bei Schlafstörungen ein wichtiger Ratgeber. Bestimmte Regeln und Rituale können hilfreich sein, um die Schlafqualität zu verbessern.*

*1.) Es ist wichtig, sich im Schlafzimmer wohlfühlen, um hier zur Ruhe kommen zu können. Gedämmtes Licht, der Verzicht auf einen Fernseher sind dafür hilfreich.*

*2.) Vor dem Schlafen gehen möglichst keine aufregenden Computerspiele zocken, Filme schauen oder mit dem Handy beschäftigen. Dies verhindert die Produktion von Melatonin und erschwert damit das Einschlafen. Genauso sollte kein Sport direkt vor dem Schlafen gehen betrieben werden.*

*3.) Um vor dem Schlafen gehen zur Ruhe kommen, kann ein Ritual helfen. Etwas wie Autogenes Training, oder andere Entspannungsverfahren, eine Tasse Tee, ein Buch lesen, oder andere beruhigende Tätigkeiten. Auch kann eine feste Schlafenszeit helfen, um den Tag,- Nachtrhythmus zu stabilisieren. Genauso können feste Zeiten für das Aufstehen helfen.*

4.) Vor dem Schlafen gehen, am besten auf Koffein, Alkohol und schweres Essen verzichten. Dies hemmt den Schlaf und kann zu Durchschlafproblemen führen.

5.) Ein Mittagsschlaf kann ebenfalls hinderlich für einen erholsamen Nachtschlaf sein. Hat man genug geschlafen, braucht der Körper nachts weniger Schlaf.

6.) Zu guter Letzt ist auch die Aktivität am Tag entscheidend für den Schlaf. Etwas Sport oder Bewegung, wie einen Spaziergang, kann hilfreich sein. Außerdem wirkt es positiv auf den Organismus und fördert das Wohlbefinden.

### Informationen über Depressionen

Ursachen Depressionen können verschiedenste Ursachen haben, manchmal ist diese auch nicht klar zu erkennen oder identifizieren. Auch als Stoffwechselstörung angesehen, denn dem Gehirn steht nicht genug Serotonin zur Verfügung. Dieses ist entscheidend für die Stimmung und den Antrieb. Depressionen können als Belastungsreaktion gesehen werden. In seltenen Fällen kann es durch eine Schilddrüsenunterfunktion bedingt sein.

### Symptome

#### Bei dieser Erkrankung gibt es verschiedene Formen, die auftreten können

- *Depressive Episoden in leicht- schwergradiger Ausprägung* Hierbei gibt es nochmal einen Unterschied zwischen dem "Funktionierendem", hierbei wird der Alltag so normal wie möglich weitergeführt, nach Außen wird die Niedergeschlagenheit nicht deutlich. Ist dies nicht der Fall, kostet es viel Kraft den Alltag zu bewältigen. In der schweren Form kann es schon überfordern aufzustehen, für sich zu sorgen.
- *Allgemeine Symptome sind Niedergeschlagenheit, verlangsamtes Handeln und Denken, häufiges Grübeln, Selbstzweifel, Traurigkeit bzw. innere Leere oder Gleichgültigkeit. Der Antrieb ist gehemmt, es kommt zum Interessenverlust, Konzentrationsproblemen. Schlafprobleme, gesteigerter oder geschwächter Appetit....*
- *Dann gibt es noch die Manisch-depressive Form, hierbei wechseln sich depressive Phasen mit gesteigerter Euphorie ab. Wobei je nach Ausprägung "normale" Phasen dazwischen liegen können.*
- *Bei der Manie zeigen sich entgegengesetzte Symptome: vermindertes Schlafbedürfnis, gehobene Stimmung, Ruhelosigkeit, viele Ideen gleichzeitig. Rededrang und rasende Gedanken, Selbstüberschätzung und Größenwahn, unkontrollierte Geldausgaben sowie riskantes, ungehemmtes Verhalten. Seltener oder geringerer Appetit kann auch zu den Symptomen gehören.*
- *Eine abgeschwächte Form der Manie ist die Hypomanie. Hierbei sind die Betroffenen voller Energie und Kreativität, jedoch sehr zerstreut und überreizt. Behandlung Bei Depressionen ist die Kombination von Psychotherapie und Antidepressiva hilfreich. Bei der medikamentösen Behandlung gibt es verschiedenste Präparate, manchmal kann es etwas dauern das richtige Medikament gefunden zu haben. Darüber hinaus kann eine Tagesstruktur helfen, sei es "nur" durch regelmäßige Mahlzeiten, oder recht feste Zeiten zum Aufstehen und Schlafen gehen. In kleinen Schritten wieder Interessen aufnehmen, Sozialkontakte pflegen, ohne sich selbst zu überfordern. Ich halte es für wichtig, sich nicht die Schuld an der Krankheit oder deren Symptomen zu geben. Damit es zu weniger depressiven Episoden kommt, oder diese schwächer werden, ist es hilfreich für genügend Ausgleich zu sorgen. Sei es durch Sport, Sozialkontakte pflegen, Kreativität, Entspannungstechniken oder was auch immer einem gefällt.*

### Tipps für Angehörige

- *Als wichtigsten Punkt sehe ich an, die Krankheit ernst zu nehmen. So typische Sätze wie " Reiß dich zusammen", " sei nicht so faul"...sind absolut kontraproduktiv.*
- *In einer depressiven Episode braucht es die nötige Ruhe, weil vieles einfach nicht möglich ist. Dies sollten Angehörige berücksichtigen.*
- *Geduld und Unterstützung sind wichtig*
- *eventuell Ermutigung zu leichten Aktivitäten*

### Tipps für Betroffene

- *sich selbst die nötige Zeit geben*
- *Es kann ein Aufenthalt in der psychiatrischen Klinik oder Tagesklinik helfen, um wieder zur Stabilität zu gelangen*

## Posttraumatische Belastungsstörung

### Ursachen

Hier lassen sich zahlreiche Erfahrungen nennen, die als belastend/bedrohlich erlebt werden. Das Ereignis, z.B. ein Autounfall oder Erdbeben, wird als Trauma bezeichnet. Im Idealfall kann es innerhalb Wochen oder Monaten vom Körper bearbeitet werden. Ist es zu gravierend, oder die psychische Stabilität zu schwach, um es im Gehirn der Vergangenheit zuzuordnen, kommt es zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung.

### Symptome

Alpträume, Flashbacks, Angst, Nervosität, Schlafprobleme, Dissoziation können direkt nach dem Ereignis auftreten, oder auch erst Monate, Jahre später. Weitere Symptome sind Konzentrationsschwäche, sozialer Rückzug, Vermeidung, das Gefühl ständiger Bedrohung, Interessenverlust oder auch Depressionen.... Die Symptome äußern sich bei jedem unterschiedlich, es müssen auch nicht alle auftreten.

- Flashbacks bezeichnen das gedankliche und/oder emotionale Wiedererleben der Situation. Es fühlt sich dabei so real an, als sei es aktuell. Das Gehirn kann in der Hinsicht nicht zwischen früher und heute unterscheiden. Trigger werden die Auslöser für Flashbacks genannt. Dies kein ein Geruch, ein Ort, eine Person, Wort...,sein, welches mit dem Trauma verknüpft ist.
- Dissoziation (lat. für Trennung, Abspaltung) kann sich auf verschiedene Weise äußern. Eine Möglichkeit ist in einer belastenden Situation, innerlich auf Rückzug zu gehen, und von außen nicht mehr erreichbar zu sein. Man ist wie erstarrt. Dies ist ein Schutzmechanismus des Gehirns, um die Gefühle nicht ertragen zu müssen. Genauso zählt die Amnesie (Gedächtnisverlust) dazu. Ebenfalls ein Schutzmechanismus, nur wird hierbei die Erinnerung komplett abgespalten. Wenn Ereignisse zu belastend sind, einen emotional überwältigen würden, werden diese dem Bewusstsein "entzogen". Durch spezielle Therapie kann die Erinnerung wieder ins Bewusstsein gerufen werden.

### Behandlung

Um die Krankheit zu heilen, kann eine Psychotherapie sehr hilfreich sein. Hier gibt es spezielle Therapieverfahren, um die Ereignisse im Gehirn richtig einzuordnen. Unterstützend zur Psychotherapie kann auch eine medikamentöse Behandlung hilfreich sein. Daneben können auch Kunst, Musik(-therapie) oder Sport helfen. Interessen/Hobbys wieder aufnehmen, lernen (wieder) für sich zu sorgen, ist ebenfalls ein guter Schritt zur Genesung. So kann die erlebte Ohnmacht, Hilflosigkeit durchbrochen werden. Gefühle die auch nach dem Ereignis anhalten können.

### Tipps für Angehörige

Für den Umgang mit Betroffenen gibt es keine allgemeinen Richtlinien, weil jeder anders reagiert. Manche Menschen isolieren sich während andere nicht mehr allein sein können oder wollen. Was ich, als Betroffene, jedoch sagen kann:

- Nicht zum Reden drängen oder anderweitig unter Druck setzen. Selbst, wenn es Monate oder Jahre her ist, kann es schwierig sein, das "alte Leben" fortzusetzen
- Versuchen geduldig und einfühlsam zu sein.
- Von außen mag es schwer, oder kaum möglich sein, die Situation zu verstehen. Doch gerade für den Betroffenen kann es schwierig sein mit den Folgen umzugehen.
- Eventuell helfen Paargespräche bei der Therapie oder Beratungsangebote.

### Tipps für Betroffene

- Es können Imaginationsübungen wie " der innere sichere Ort" oder die "Tresorübung" helfen.
- Es ist hilfreich sich selbst genug Zeit zu lassen, um zur Normalität zurückzufinden.

## Borderline - oder emotional instabile Persönlichkeitsstörung

### Ursachen

Genetische Veranlagung und negativ prägende Erfahrungen während der Kindheit/ Jugend begünstigen die Erkrankung. Traumata wie Vernachlässigung, Gewalt, Missbrauch finden sich vermehrt bei Betroffenen, sind jedoch nicht immer der Fall.

### Symptome

Die Symptome sind vielfältig und werden in mehrere Kategorien eingeteilt Die Angst verlassen zu werden Instabile zwischenmenschliche Beziehungen (schwankend zwischen Abwertung und Idealisierung) Impulsivität in selbstschädigenden Bereichen (Geldausgeben, Sexualität, Missbrauch von Drogen, rücksichtsloses Fahren,

*Essanfälle...)* Ausgeprägte und andauernde Instabilität der Selbstwahrnehmung und des Selbstbildes Androhen von Selbstmord, Suizidversuche oder Selbstverletzungen Gefühlsschwankungen, Reizbarkeit und Angst. Gefühle können sich von jetzt auf gleich ändern, ohne erkennbaren Auslöser Chronisches Gefühl von Leere Heftige Wut die nur schwer kontrollierbar ist Belastungen können paranoide Vorstellungen oder schwere dissoziative Symptome auslösen Es trifft nicht bei jedem Betroffenen alles zu, die Symptome sind individuell verschieden.

### Behandlung

*Eine häufig genutzte Therapieform ist DBT (Dialektisch-Behaviorale Therapie)*

*Dies kann entweder stationär, in speziellen Gruppentherapien oder auch bei einem niedergelassenen Therapeuten stattfinden. Wobei nicht jeder Psychotherapeut darauf spezialisiert ist. Hierbei wird in mehreren Modulen gelernt, wie man mit seinen Gefühlen besser umgeht, was die Auslöser für selbstschädigendes Verhalten sind. Zudem gibt es Skills, um intensive Gefühle oder Anspannung regulieren zu können.*

### Tipps für Angehörige

*Für relevant halte ich es, sich genauer über die Erkrankung zu informieren. So kann das Verhalten des Betroffenen besser verstanden werden. Wichtig ist auch, sich selbst nicht zu vergessen, wenn die Erkrankung den Mittelpunkt darstellt.*

*Es kann helfen, gemeinsame Therapiesitzungen zu absolvieren, oder sich mit anderen Angehörigen auszutauschen. Aufgrund des komplexen Krankheitsbildes gibt es keine allgemeine "Anleitung" für Angehörige.*

### Tipps für Betroffene

*Sich über das Krankheitsbild informieren und eventuelle Begleiterkrankungen. Auch, wenn der Schritt schwerfällt, kann es die Situation erleichtern sich professionelle Hilfe zu suchen. Oder sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.*

### Psychose

*Eine Psychose ist eine Möglichkeit psychischen Erlebens, ist also Teil des Menschseins. Psychosen in ihrer vollen Ausprägung sind eine existenzielle und umfassende Erfahrung, eine Erschütterung des Ich, der sozialen, psychischen und körperlichen Gesamtsituation. Das Leben eines Menschen und seiner Umgebung ist im Ganzen betroffen. Der sensible, dünnhäutige Mensch ist aus seiner Mitte „verrückt“.*

*Es gibt verschiedene Arten von Psychosen. Zum einen kennen wir affektive Psychosen, wo überwiegend Stimmung, Antrieb, Gefühl und Energie betroffen sind. Zum anderen kennen wir schizophrene Psychosen, wo die Sinneswahrnehmung und das Denken verändert sind. Im praktischen Erleben mischen sich diese Symptome häufig und bekommen eine individuelle Ausprägung.*

*Eine Psychose kann und ist eine sinnvermittelnde Erfahrung. Es geht also in der Behandlung nicht darum, eine sinnlose Erkrankung schnell weg zu machen, sondern es geht darum, Symptome wie Wahn, Angst, Qual, Affektstörungen und ähnliches zu verstehen und zu tragen, sie z.B. als Ausdruck einer Flucht aus der Realität zu verstehen. Die psychotischen Symptome dienen also erst einmal zum Schutz des in Auflösung begriffenen Ich und zur Abwehr von übermäßiger Angst.*

*Für die Therapie folgt daraus, dass insbesondere am Anfang diese Symptome nicht nur medikamentös behandelt werden müssen, sondern es geht gleichermaßen um einen therapeutischen Prozess, der zur Stabilisierung des Ich beiträgt.*

*Langfristig hat jede Psychose individuelle Besonderheiten und die Behandlung muss alle subjektiv psychologischen, sozialen und körperlichen Zusammenhänge einbeziehen.*

*Die Therapie von Psychosen ist deshalb immer eine Langzeitbehandlung, möglichst in Beziehungskonstanz.*

*Die Menschen benötigen eine hilfreiche und unterstützende Begleitung im Bereich Behandlung sowie eine Unterstützung im psychosozialen Bereich, z. B. durch Wohnbetreuung, ambulante Pflege, Unterstützung durch einen rechtlichen Betreuer u. ä.*

*Die medikamentöse Behandlung sollte individuell angepasst sein und richtet sich nach der Verträglichkeit und nach dem Verlauf der Erkrankung. Die Behandlung mit Medikamenten erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen Patient und Arzt, um eine gute individuelle Schutzfunktion der Medikamente herzustellen.*

Die Behandlung der psychotischen Symptome erfolgt mit Neuroleptika (z. B. atypische Neuroleptika der neueren Generation wie Olanzapin, Quetiapin, Aripiprazol, Amisulprid, Risperidon usw.) In einzelnen Fällen kommen auch Medikamente wie Fluanxol, Ciatyl, Haldol u. ä. zum Einsatz.

Bei affektiven Psychosen ist es sinnvoll zusätzlich eine Phasenprophylaxe mit Lithium, Valproat oder Lamotrigen durchzuführen.

Wenn Klienten zusätzlich unter depressiven Symptomen leiden oder die depressive Symptomatik im Vordergrund steht, kommen verschiedene Antidepressiva zum Einsatz. Diese können zum einen Stimmung und Antrieb verbessern, aber auch Unruhe, Angst und Schlafstörungen lindern.

Ziel der gesamten medikamentösen Behandlung ist es, die Symptome zu lindern oder zu beseitigen, aber es geht auch um Stabilisierung, guten Schlaf und langfristig um eine Stabilität der gesamten persönlichen und sozialen Situation.

Als dritte Säule der Behandlung neben sozialer Unterstützung und medikamentöser Behandlung sollte immer auch eine psychotherapeutische Begleitung erfolgen. Diese kann stützend sein, sie kann aber auch eine langfristige Psychotherapie beinhalten, die sich mit der eigenen Biografie, mit Verhaltensmustern und Krankheitsbewältigungsmechanismen beschäftigt.

Die Behandlung wird immer individuell durch weitere Angebote im Bereich Ergotherapie, Physiotherapie, Reha-Sport, Job-Coaching u. ä. unterstützt.

In dem gesamten therapeutischen Prozess hat die Selbsthilfearbeit eine besondere Funktion, sie gibt den betroffenen Menschen einen wichtigen Erfahrungsaustausch, sie kann unterstützen, begleiten und verstehen.

Die Mitwirkung der Selbsthilfeorganisationen im psychiatriepolitischen Bereich hat mittlerweile eine hohe Bedeutung gewonnen und ist für alle professionellen Mitarbeiter eine gute Rückmeldung und Unterstützung.

Dr. Iris Jiko Ä.f. Psychiatrie u. Neurologie

### Trauerbewältigung

*Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden... Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde...*

*Hermann Hesse*

*Trauerwege sind Lebenswege Immer wieder haben wir mit Verlusten, Veränderungen und Übergängen zu tun. Manche Situationen können wir beeinflussen, manche Ereignisse kommen von außen auf uns zu.*

*Immer wieder sind wir herausgefordert, Abschied zu nehmen von*

-geliebten Menschen (Tod, Trennung...)	-Gesundheit	-Jugend	-Wünschen	
-Plänen	-Arbeitsplatz	-Materiellem	-Hoffnungen	-Träumen
-.....	-von all dem, was nie mehr so sein wird, wie es war.			

*Trauer erfasst den Menschen ganz. Sie ist die natürliche Reaktion des Organismus. Trauer ist keine Krankheit. Sie gleicht die seelische und körperliche Disharmonie aus und vermeidet dadurch Stockungen im Fluss der Lebensenergie. Oft ist sie begleitet von Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen, die für uns neu und verwirrend sind. Auch trauernde Menschen sind nicht mehr die, die sie einmal waren. Trauerreaktionen sind sehr vielfältig:*

*-auf der Gefühlsebene z.B.: Wut, Angst, Verzweiflung, Apathie, Hass, Schuldgefühle, Verletzlichkeit, Schock, Einsamkeit, Sehnsucht, Zorn, Dankbarkeit, Erleichterung, Liebe, ...*

*- auf der körperlichen Ebene z.B.: Appetitlosigkeit, Leeregefühl im Magen, Zugeschnürtsein in der Kehle, Schlafstörungen, Erschöpfung, Brustbeklemmungen, ...*

*- auf der geistigen Ebene z.B.: Gedankenkreisen, Leere, Warum Fragen, Desinteresse, Suchen, Rufen, Sprechen mit dem Verstorbenen,*

-... auf der Ebene des Glaubens und Sinns z.B.: Zweifel, Sinnfragen: Woher komme ich? Wohin gehe? Weshalb bin ich hier?

*Zeit allein heilt keine Wunden*

*Diese – unsere eigenen Trauergefühle und Reaktionen – werden oft verdrängt, versteckt und verleugnet. Allenfalls jammern wir im stillen Kämmerlein. Nicht gelebte Trauer ist Ursache von Störungen im individuellen und sozialen Gleichgewicht, sie kann Ursache von Krankheiten werden. In unserer heutigen Gesellschaft gibt es wenig Raum und Möglichkeiten, zu trauern und Abschied zu nehmen. Trauer ist negativ besetzt, gilt als peinlich und isoliert. Viele von uns haben den Umgang mit Trauer nicht gelernt. Zudem fehlt es an Formen des Abschiednehmens.*

### Heilsamer Umgang mit Trauer

*Heilsam ist die bewusste Hinwendung zur Trauer, ein Zulassen und Ausdrücken von all den mit dem Verlust verbundenen Gefühlen und Gedanken:*

*-weinen, klagen, wüten ...                      -Trauer fließen lassen.*

*Trauer muss sichtbar sein und sich in vielfältigen Formen Raum nehmen. Dann können wir Ordnung in uns schaffen, uns selbst verstehen und annehmen. Auch alte, lang zurückgehaltene Trauergefühle können auf dem Weg der Wandlung Ausdruck finden und losgelassen werden. Durch diesen aktiven und kreativen Trauerprozess finden wir Versöhnung mit dem Schicksal und zu neuer Lebendigkeit. Im Loslassen gewinnen wir Zuversicht, entdecken eigene Kräfte und entwickeln Perspektiven für neue Lebenswege. Gestaute Lebensenergie wird wieder frei und ermöglicht uns, Übergänge aller Art in Bewusstheit zu vollziehen.*

*UND JEDEM ANFANG WOHNT EIN ZAUBER INNE, DER UNS BESCHÜTZT UND DER UNS HILFT, ZU LEBEN.  
Hermann Hesse*

*Autor: Jenny von Borstel*

### Sucht und Abhängigkeit

*Von Sucht hat man bis 1964 gesprochen, danach wurde die Begriffe Missbrauch und Abhängigkeit eingeführt. Der regelmäßige und/oder hohe Konsum von Suchtmitteln, ohne Vorliegen einer Abhängigkeit, wird als Missbrauch bezeichnet. Hierbei wird zwischen normalem Konsum, riskantem Konsum, Missbrauch und Abhängigkeit unterschieden. Wobei die Übergänge fließend sind.*

### Ursachen

*Für eine Abhängigkeit gibt es vielfältige Ursachen, sei es durch falsche Freunde damit in Berührung gekommen zu sein, und dann in die Sucht abzurutschen. Oder es beginnt mit der Stressbewältigung des Alltags oder Missempfinden in Folge von anderen Krankheiten. Es ist immer ein missglückter Selbstheilungsversuch. Auch Medikamente wie Schlafmittel, Beruhigungsmittel, Schmerzmittel oder Nasenspray können abhängig machen.*

### Symptome

*Es gibt die psychische und die körperliche Abhängigkeit. Bei abhängig machenden Substanzen beginnt die psychische Abhängigkeit mit dem Vermeiden von negativen und Erreichen von positiven Gefühlen. Die körperliche Abhängigkeit resultiert aus der Anpassung an das Suchtmittel. So wird der Stoffwechsel auf die konstante Einnahme angepasst. Bei Alkohol z.B. gerät die Balance zwischen den dämpfenden und aktivierenden Botenstoffen durcheinander, aufgrund der beruhigenden Wirkung. Um eine gleichbleibende Wirkung zu erzielen, muss die Dosis erhöht werden. Der Körper entwickelt eine Toleranz gegenüber dem Suchtmittel. Der körperliche Entzug kann von zwei Wochen über mehrere Monate dauern, abhängig von der Substanz. Dann hat sich der Stoffwechsel wieder "normalisiert". Viel schwieriger ist der psychische Entzug, weil das Verlangen über den körperlichen Entzug hinaus bestehen bleibt. Neben Substanzen kann auch Glücksspiel, Computerspiele, Handy und vieles Andere abhängig machen. Hier entsteht ein Suchtfaktor durch die Stimulierung des Belohnungssystems, aufgrund der Ausschüttung von Glückshormonen.*

### Behandlung

*Der erste Schritt ist ein Entzug, dieser läuft meist stationär ab. Es gibt aber auch professionellen ambulanten oder teilstationären Entzug. In dieser Phase wird das weitere Vorgehen geplant. Als nächstes folgt die Entwöhnung, um die erreichte Abstinenz zu stabilisieren. Hier kann eine Kurzzeittherapie, über wenige Wochen, oder eine Langzeittherapie über mehrere Monate erfolgen. Dies erfolgt meistens in Fachkliniken, kann aber auch ambulant*

stattfinden. Danach folgt die Nachsorge, dies ist meistens parallel zu ambulanter Therapie. Hier spielen berufliche Wiedereingliederung, ggf. Umgang mit Schulden, und andere Alltagsthemen die Hauptrolle.

### Tipps für Angehörige

- Sich bewusst machen, dass man nicht verantwortlich für die Situation ist
- Kein Geld verleihen und versuchen das eigene Vermögen abzusichern
- Verständnis zeigen, aber klare Grenzen setzen
- Sich selbst Hilfe suchen, um die Situation besser zu verstehen
- Die Behandlung ist ein langer Weg, es funktioniert nicht immer mit dem ersten Entzug.
- Aufpassen, dass man nicht in die Co- Abhängigkeit gerät und die eigenen Bedürfnisse vergisst
- Der erste und vermutlich entscheidendste Schritt ist sich die Abhängigkeit einzugestehen und Hilfe in Anspruch zu nehmen
- Den Kontakt zu Mitkonsumenten abbrechen
- Diakonie, Caritas oder andere Stellen bieten eine Drogen- und Suchtberatung an

### Tipps für Betroffene

- Der erste und vermutlich entscheidendste Schritt ist sich die Abhängigkeit einzugestehen und Hilfe in Anspruch zu nehmen
- Den Kontakt zu Mitkonsumenten abbrechen
- Diakonie, Caritas oder andere Stellen bieten eine Drogen- und Suchtberatung an

### CO- Abhängigkeit

Ursachen Unter einer Suchterkrankung leidet nicht nur der Betroffene selbst, sondern auch sein Umfeld. Freunde, Arbeitskollegen, Partner, Kinder, ...wollen helfen. Vielen gelingt es hierbei eine Balance zwischen dem Kümern um den Betroffenen und den eigenen Bedürfnissen zu halten. Bei einer CO- Abhängigkeit hingegen, dreht sich alles nur noch um den Suchtkranken, und die eigenen Bedürfnisse werden nicht mehr wahrgenommen. Denken, Handeln, Fühlen sind allein auf den Suchtkranken ausgerichtet. Allerdings ist die CO- Abhängigkeit selbst keine Diagnose, sondern soll dem Verständnis dienen.

### Symptome

Eine CO- Abhängigkeit verläuft meistens in 3 Phasen, kann jedoch von Fall zu Fall Unterschiede aufweisen.

- Phase 1 ist die Beschützerphase Hierbei versuchen Angehörige das Problem nach Außen zu verheimlichen, entschuldigen den Betroffenen und finden Gründe wie z.B. einer schwierigen Kindheit oder derzeit schwierigen Lebensphase.
- Phase 2 Kontrollphase Als nächstes wird der Konsum kontrolliert, das Suchtmittel versteckt oder entsorgt. So will man dem Betroffenen helfen, weniger zu konsumieren. Allerdings führt dies dazu, dass der Konsum heimlich stattfindet.
- Phase 3 Anklagephase In der letzten Phase folgen Vorwürfe seitens der Angehörigen. Die Sucht besteht schon länger, der Suchtkranke kann sein Versprechen abstinent zu werden nicht halten. Angehörige resignieren, es kommt öfter zum Streit. Der Suchtkranke fühlt sich davon jedoch in die Ecke getrieben, macht falsche Versprechen, die nicht gehalten werden können. Seitens des Angehörigen kann es zum Kontaktabbruch kommen oder dem Einstellen der Unterstützung.

Häufige Stimmungsschwankungen der Suchtkranken, sowie Streit über den Konsum, sind sehr belastend für den Angehörigen. Dazu kann eine zunehmende Isolation führen, wodurch es keinen Ansprechpartner für die Probleme gibt.<sup>9</sup> Auch finanzielle Sorgen und die zunehmende Übernahme von Aufgaben sind sehr belastend. Dies kann u.a. zu Depressionen, Angststörungen, Schlafproblemen führen. Je nach Verhalten des Suchtkranken auch zu PTBS. Nicht selten kommt es auch zur Suchterkrankung.

### Behandlung

Der erste Schritt ist, sich Unterstützung zu suchen, um die CO- Abhängigkeit zu unterbrechen. Hier können Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen erste Ansprechpartner sein. Auch kann eine ambulante Psychotherapie helfen, um sich wieder mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren. Im Rahmen der Suchttherapie kann auch die CO- Abhängigkeit behandelt werden.

## Tipps für CO- Abhängige

- *Sich Hilfe suchen, um Wege aus der Situation zu finden.*
- *Wieder mehr auf die eigenen Bedürfnisse achten und bewusst machen, dass man ein eigenes Leben hat • Für die Sucht ist der Betroffene allein verantwortlich, diese Erkenntnis kann sehr entlastend sein.*
- *Den Drogenkonsum nach außen nicht mehr verheimlichen und dem Betroffenen keine Aufgaben mehr abnehmen, denn so ein Verhalten unterstützt die Sucht nur. Wichtig ist, hierbei konsequent zu bleiben!*
- *Sieht der Suchtkranke sein Problem nicht ein, dann zu einem späteren Zeitpunkt erneut darauf ansprechen. Um sich Unterstützung zu suchen, muss der Leidensdruck entsprechend hoch sein.*
- *Suchen Sie sich Hilfe und werden damit zunehmend selbstständiger, kann dies auch den Suchtkranken zum Handeln motivieren.*

## Antidepressiva.

### Wann wird ein Antidepressivum verordnet?

*Antidepressiva werden hauptsächlich bei Depressionen verordnet. Können aber auch bei Angststörungen, Zwangsstörungen, PTBS und anderen Krankheiten eingesetzt werden.*

### Wirkweise von Antidepressiva

*Sie helfen den Serotoninstoffwechsel im Gehirn wieder zu normalisieren. Also sorgen dafür, dass genug von dem Botenstoff vorhanden ist, um die Stimmung zu verbessern. Daneben gibt es Präparate die eher antriebssteigernd oder antriebshemmend bzw. schlaffördernd wirken. Es wird zwischen verschiedenen Arten unterschieden:*

### Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI)

*Sie werden am häufigsten verordnet und werden häufig auch bei Angst- und Zwangsstörungen eingesetzt. Die meisten Präparate dieser Gruppe wirken antriebssteigernd, wodurch es Anfangs zu Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen kommen kann. Es dauert ein paar Wochen, meistens zwei bis drei, damit sich die volle Wirkung entfalten kann. Wichtig ist, die Medikamente nicht eigenständig abzusetzen, in dem Glauben sie würden nicht helfen.*

### Selektive Serotonin- Noradrenalin- Wiederaufnahme- Hemmer (SSNRI)

*Sie sind genauso wirksam wie SSRI und werden in bestimmten Fällen bei Depressionen eingesetzt. Zu den häufigsten Nebenwirkungen zählt Blutdruckanstieg, Unruhe und Magen- Darm Probleme.*

### Selektive Noradrenalin- Wiederaufnahme- Hemmer (SNRI)

*Aufgrund einer vergleichsweise geringen Wirksamkeit werden Medikamente dieser Gruppe eher selten verordnet.*

*Dual- serotenerge Antidepressiva (Serotonin-Antagonist-und Wiederaufnahme-Hemmer SARI)*

*Neben der Wirkung gegen Depressionen, wirken diese auch beruhigend.*

### Selektive Noradrenalin-Dopamin-Wiederaufnahme-Hemmer (NDRI)

*NDRI finden hauptsächlich Einsatz bei Depressionen, die mit Antriebsschwäche einhergehen. Jedoch wird über eine Abhängigkeit diskutiert. Neben den neueren Antidepressiva gibt es noch ältere Arten, die aufgrund stärkerer Nebenwirkungen nur noch selten eingesetzt werden. Sie wirken nicht gezielt auf einen Neurotransmitter- System, sondern wirken auf mehrere ein. Dadurch sind auch mehr Nebenwirkungen möglich.*

### Trizyklische und nicht Trizyklische Antidepressiva

*Hierbei sind regelmäßige Blutwert und Leberwertkontrollen wichtig, um mögliche schwere Nebenwirkungen rechtzeitig zu erkennen. Monoaminoxidase-Hemmer (Mao-Hemmer) Sie kommen nur zum Einsatz, wenn andere Medikamente nicht helfen. Auch hierbei sollten die Blutwerte und Leberwerte regelmäßig kontrolliert werden. Als pflanzliches Präparat kommt Johanniskraut zum Einsatz. Aufgrund der schwächeren Wirkung gegenüber chemischen Mitteln, wird es jedoch nur bei leichten oder mittelstarken Depressionen eingesetzt. Hier sind Wechselwirkungen mit anderen Antidepressiva und auch der Anti-Baby-Pille möglich.*

## Therapieformen

Die Psychotherapie teilt sich in Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische Therapie und ist in Kurz- und Langzeittherapie möglich. Beide Therapieformen sind für die meisten Krankheiten geeignet, unterscheiden sich lediglich in der Herangehensweise. Hier sollte mit dem Psychiater, oder dem Therapeuten aus der Klinik, besprochen werden, welche Form für einen besser geeignet ist.

Manche Therapeuten spezialisieren sich auf Diagnosen, können jedoch auch andere Diagnosen behandeln. Auch spezielle Therapieformen wie Traumatherapie sind bei beiden Formen möglich, hierfür braucht der Therapeut eine Zusatzausbildung.

Daneben gibt es noch die Psychoanalyse, diese Therapieform ist sehr zeitintensiv, mit etwa 2 Therapiestunden in der Woche, über mehrere Jahre. Psychoanalyse beruht auf der Annahme, dass psychische Krankheiten aus ungelösten Kindheitskonflikten resultieren. Diese können auch unbewusst sein. Somit geht es um die Analyse der eigenen Persönlichkeit, um Konflikte aufzuspüren und zu lösen.

### Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie verfolgt den Ansatz, dass unerwünschte Verhaltensweisen erlernt sind, und hilft diese durch neue Verhaltensweisen zu "ersetzen." Neben dem Verhalten geht es auch um Gedanken und Gefühle, weswegen auch von der kognitiven Verhaltenstherapie gesprochen wird. Verglichen mit der Tiefenpsychologie und Psychoanalyse, ist die Verhaltenstherapie eher in der Gegenwart angeordnet. Es geht weniger um den Ursprung des "Problems", sondern mehr darum es zu ändern. Hierbei gibt es häufig auch Hausaufgaben, um im Alltag den Inhalt aus der Therapiestunde umzusetzen.

Die Verhaltenstherapie kann als Kurzzeit- und Langzeittherapie stattfinden.

### Tiefenpsychologische Psychotherapie

In der tiefenpsychologischen Therapie geht es darum, die Ursachen für das heutige Verhalten und Denkmuster zu analysieren. Die Psychoanalyse ist der Ursprung davon, wobei die Tiefenpsychologie weniger "umfangreich" ist. In der Regel findet einmal in der Woche eine Therapiesitzung statt, manchmal auch nur alle 2 Wochen.

Konflikte und Erfahrungen aus der Kindheit sind der Ursprung für das heutige Verhalten, und sollen demnach bewusstwerden, um diese zu lösen. So können Verhaltensweisen und Denkweisen geändert werden.

### Kurzzeittherapie

Die Kurzzeittherapie umfasst 25 Stunden (à 25 Minuten), wobei nach 12 Stunden ein neuer Antrag gestellt wird. Diese ist häufig ausreichend, um wieder mehr Stabilität im Leben zu haben. Hier macht es keinen Unterschied, um welches Therapieverfahren es geht. Stellen Patient und Therapeut während der Therapie fest, dass die Stunden nicht ausreichen, kann auch eine Langzeittherapie beantragt werden.

### Langzeittherapie

Umfasst 60 Stunden (à 50 Minuten), bei der Psychoanalyse sogar 160 Stunden. Bei komplexen Krankheitsbildern kann diese direkt beantragt werden, es muss dem keine Kurzzeittherapie vorausgehen. Sollten auch hier die Stunden nicht ausreichen, können weitere beantragt werden. Eine Langzeittherapie kann auch beendet werden, bevor die Stunden aufgebraucht sind, sofern die Therapieziele erreicht sind. Zum Ende der Therapie, kann es sinnvoll sein, die Sitzungen nur noch alle 2

Wochen, später alle 4 Wochen stattfinden zu lassen. Dies wird jedoch mit dem Therapeuten besprochen.

## Neuroleptika

Medikamente zur Behandlung von Psychosen.

Als Neuroleptika – oder Antipsychotika - werden alle Medikamente bezeichnet, die gegen Erregungszustände, Wahnideen, Halluzinationen, Denkzerfahrenheit und sonstige Störungen im Denken und Verhalten eingesetzt werden.

Aufgrund der beruhigenden Wirkung können sie auch in anderen Fällen wirksam sein. Z.B. bei Schlafproblemen, da es bei einer längerfristigen Einnahme nicht zur Abhängigkeit kommt, im Gegensatz zu Schlaftabletten. Auch bei innerer Anspannung oder Erregungszuständen, ohne Vorliegen einer Psychose, ist ihr Einsatz sinnvoll.

Unterschieden wird zwischen niedrig-, mittel- und hochpotenten Präparaten.

→Die Niedrigpotenten wirken hauptsächlich dämpfend, beruhigend und machen müde. Auch ist der Eigenantrieb reduziert. Dadurch eignen sie sich gut zur Behandlung von Schlafproblemen, oder Unruhezuständen, ohne Vorliegen einer Psychose.

→Die mittelpotenten Neuroleptika haben eine sedierende sowie abschirmende Wirkung. Sie reichen häufig aus zur Behandlung von Psychosen, außer diese ist sehr ausgeprägt.

→Die hochpotenten Neuroleptika haben eine stark abschirmende Wirkung. Diese bezieht sich auf Sinneswahrnehmungen, den eigenen Körper sowie Gedanken und Gefühle. Es kann das Gefühl auftreten " nicht mehr ganz da zu sein".

Dieses ist jedoch erwünscht, um die akute Überlastung und Überforderung zu durchbrechen, damit das Denken auf seinen Realitätsgehalt überprüft werden kann. So ist es möglich einen Weg aus der Psychose zu finden.

#### Absetzen oder reduzieren der Medikamente

Psychosen haben häufig eine lange Behandlungsdauer. Einmal aufgetreten, können diese auch wieder kommen.

Daher sollten die Medikamente, auch wenn es einem aktuell gut geht, nicht einfach abgesetzt werden. Besser ist es, in Absprache mit dem behandelnden Arzt die Dosis langsam zu reduzieren. Hierfür braucht es die nötige psychische Stabilität und etwas Geduld.

Auch bei unangenehmen Nebenwirkungen ist von einem eigenständigen Absetzen abzuraten, sondern die Rücksprache mit dem Arzt empfohlen. Dieser kann entscheiden, ob das Präparat gewechselt wird, reduziert, oder welches der nächste Schritt ist.

Auch, wenn die Psychose abgeklungen ist, kann es ratsam sein, das Medikament vorbeugend weiter zu nehmen. Dies wird jedoch im Einzelfall vom Arzt entschieden.

---

#### Selbsthilfe wirkt!

Durch die gemeinsame Arbeit in einer Selbsthilfegruppe können krankheitsbedingte, psychische und soziale Belastungen leichter bewältigt werden. Viele Mitglieder von Selbsthilfegruppen haben die Erfahrung gemacht, dass sie Belastungen besser bewältigen. Häufig gehen sie selbständiger und selbstbewusster als andere Menschen in vergleichbaren Situationen mit ihren Problemen um. Mitglieder von Selbsthilfegruppen verständigen sich auf der Ebene gleicher Betroffenheit und ermöglichen so ein ehrliches wechselseitiges Verstehen. Professionellen Helfern ist dies in der Regel so nicht möglich. Daher sind Selbsthilfe-Initiativen eine wesentliche Ergänzung professioneller Hilfen. Sie haben ihre Stärke im psychosozialen Bereich

**Gütersloh Gruppe für psychisch erkrankte Menschen: 015754851931 (Christian Dorn)**



Gemeinnützige Organisation  
Die Freie Selbsthilfe e.V.  
Das Freie Selbsthilfeblatt  
[www.Selbsthilfe-Gütersloh.de](http://www.Selbsthilfe-Gütersloh.de)



Gründung 6.1.2020  
33803 Steinhagen Schumannstrasse 1