

**Eine Psychose hat Ähnlichkeit mit vielen anderen Krankheiten - sie ist behandelbar. Die meisten Menschen erholen sich gut davon.**

Manchmal lehnen Menschen mit psychotischen Symptomen eine Behandlung ab. Vielleicht denken sie, dass alles in Ordnung sei, oder sie hoffen, dass die Symptome ohne Behandlung verschwinden. Vielleicht haben sie auch Zweifel an der Behandlung oder machen sich Sorgen, was die anderen wohl darüber denken, wenn sie psychiatrische Hilfe in Anspruch nehmen.

Dank neuer Ergebnisse aus der Forschung hat sich die Behandlung und Therapie weiterentwickelt. Eine Person mit einer Psychose kann zu Hause, ambulant oder in einer Klinik behandelt werden. Bevorzugt wird eine Behandlung zu Hause mit regelmässigen Terminen bei einem Arzt oder in einem Ambulatorium (Ort für eine Behandlung ohne Übernachtung). Manchmal fällt es den Betroffenen aber schwer alleine zu Hause zu sein – in diesen Situationen ist der Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik sinnvoll.

### Was beinhaltet die Behandlung?

Die erste Phase der Behandlung beinhaltet das Erfassen der Vorgeschichte und des aktuellen Zustands. Das bedeutet, dass ein Gespräch mit einer psychiatrischen Fachperson (Arzt / Psychologe / Pflegefachperson) stattfindet. Die Fachperson will die betroffene Person kennen lernen und versucht auch, weitere Informationen von Angehörigen zu erhalten. Blutentnahmen und weitere Untersuchungen werden durchgeführt, um eine körperliche Erkrankung auszuschliessen. Die Abklärungsphase kann eine verwirrende Zeit sein, in der viel Unsicherheit besteht und Toleranz und Geduld notwendig ist. Wichtig ist, dass zwischen der Fachperson und der betroffenen Person eine vertrauensvolle Beziehung entsteht.

Aus den Informationen der betroffenen Person und ihren Angehörigen können die Fachpersonen sagen um welche Art der Psychose es sich handelt und welche Behandlung die richtige ist.

Manchmal verschwinden psychotische Symptome sehr schnell und die Betroffenen führen wieder ein normales Leben. Andere brauchen mehrere Wochen oder Monate, bis sie sich wieder erholen. Wie bei vielen anderen Erkrankungen braucht es eine Erholungsphase, in der verschiedene Therapien angeboten werden. Die Möglichkeiten sollten mit den Fachpersonen welche die Behandlung anbieten besprochen werden. Diese Personen wissen, was hilfreich sein kann und was nicht. Die Entscheidung für eine Behandlung hängt von den Bedürfnissen der betroffenen Personen ab und davon wie schwer die Symptome sind, wie lange die Symptome schon bestehen und der Ursache.

### Medikation

Medikamente stellen einen entscheidenden Teil in der Behandlung der Psychose dar. Gemeinsam mit anderen Formen der Behandlung spielen sie oft eine wichtige Rolle für die Genesung von einer Psychose und für die Prävention von weiteren Episoden. Es gibt verschiedene Typen von Medikamenten, die wirksam sind bei der Reduktion von psychotischen Symptomen sowie der Angst und des Stresses, der dadurch verursacht wird. Die Behandlung sollte mit einer niedrigen Dosierung des Medikamentes beginnen. Details darüber, wie viel davon, wann und wie lange das Medikament eingenommen werden soll, sollten mit einem Arzt besprochen werden. Die Wirkung des Medikamentes muss beobachtet werden und wenn Nebenwirkungen auftreten, muss eventuell die Dosierung oder die Art des Medikamentes verändert werden. Das ist sehr wichtig, um quälende Nebenwirkungen zu verhindern. Nebenwirkungen können dazu führen, dass die betroffenen Personen das Medikament nicht mehr einnehmen, obwohl es für die Erholung von einer Psychose sehr wichtig sein kann.

### Beratung und Psychotherapie

Mit jemandem zu sprechen ist ein wesentlicher Teil der Behandlung. Die genaue Methode dieser Form von Therapie kann sich je nach Phase der psychotischen Episode unterscheiden. Eine Person in einer akuten Psychose möchte vielleicht nur mit jemandem sprechen, der ihre Erfahrung versteht und ihr die Sicherheit vermittelt, dass eine Erholung möglich ist. In der Genesungsphase fragt sich die betroffene Person vielleicht „Wieso ich?“ und lernt, wie weitere Episoden verhindert, das Stressmanagement verbessert und Frühwarzeichen erkannt werden können.

### Praktische und psychosoziale Unterstützung

Ein wichtiger Teil der Behandlung ist auch die Unterstützung im Alltag - zum Beispiel die Rückkehr an den Arbeitsplatz oder in die Schule, Wohnungssuche oder Organisation von finanzieller Unterstützung. Wichtig ist auch, mit der betroffenen Person herauszufinden, was für sie persönlich wertvoll ist für eine Genesung. Die Behandlung sollte nicht nur auf die Erholung von der Krankheit fokussiert sein, sondern sich an den Zielen der betroffenen Person orientieren. Diese können sich von Person zu Person unterscheiden. Oft ist es wichtig in die Schule oder an den Arbeitsplatz zurückzukehren, einen Job zu finden, neue Interessen zu entwickeln, neue Menschen kennen zu lernen. Einzelberatungen und Gruppentherapien können der Person helfen, diese Ziele zu erreichen.

### Wann sollte der Aufenthalt in einer Klinik in Betracht gezogen werden?

Viele Menschen mit einer Psychose können von Freunden, Familie und mit der Unterstützung einer psychiatrischen Fachperson zu Hause betreut werden. Es gibt jedoch Situationen, in denen die Behandlung in einer psychiatrischen Klinik sinnvoll ist - zum Beispiel wenn die betroffene Person eine Gefahr für sich selbst oder andere darstellt oder den Alltag nicht mehr alleine bewältigen kann. In solchen Fällen ermöglicht der Aufenthalt in einer Klinik eine bessere Beobachtung aller Symptome, ein ausführliches Erfassen der nötigen Informationen, und die Behandlung garantiert die Sicherheit der betroffenen Person.

Eine Person kann aus den oben genannten Gründen auch gegen ihren Willen in einer psychiatrischen Klinik behandelt werden. Fachpersonen sprechen dann von einer akuten Selbst- oder Fremdgefährdung. Das kann nur von einem Arzt entschieden werden und die betroffene Person kann sich rechtlich dagegen wehren und an einen Richter gelangen. Sobald die akute Krise vorbei ist, kann die Behandlung freiwillig erfolgen.

### Wie können betroffene Person involviert werden?

Menschen mit einer ersten psychotischen Episode sollten ermutigt werden, sich aktiv an der Behandlung zu beteiligen. Es ist wichtig, dass sie sich Wissen über die Psychose, die Behandlung sowie die Genesung aneignen. Insbesondere ist es wichtig zu lernen, was man selbst machen kann, um die Genesung zu fördern. Manchmal treten weitere Probleme auf, die man angehen muss, zum Beispiel wie man verpassten Unterricht in der Schule aufholen kann oder wie man mit den depressiven Gefühlen und dem Stress im Zusammenhang mit der erlebten Psychose umgehen kann.

### Der Verlauf der Genesung

Der weitere Verlauf nach einer Psychose ist bei jeder Person sehr unterschiedlich. Einige Menschen erholen sich sehr schnell ohne viel Unterstützung. Andere wiederum können von einer länger andauernden Unterstützung viel profitieren. Erneuter Konsum von Cannabis verlängert mit ziemlicher Sicherheit die Phase der Genesung. Der Konsum von Cannabis kann auch zu einem Problem werden, das eine spezielle Behandlung notwendig macht.

Die Erholung von einer Psychose dauert normalerweise mehrere Monate. Wenn die Symptome bestehen bleiben oder wieder kommen, kann sich die Phase der Genesung verlängern. Einige Menschen erleben eine schwere Krise, die über mehrere Monate oder auch Jahren andauern kann, bevor man einen guten Umgang mit der Erkrankung findet und die richtige Unterstützung erhält.

**Die meisten Menschen erholen sich von einer Psychose und führen ein zufriedenstellendes und produktives Leben.**

### Weitere Informationen

[www.psychose.de](http://www.psychose.de); [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch); [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)  
Informationsblätter 1,2,4

Bei weiteren Fragen dürfen Sie sich jederzeit auch direkt an die Fachpersonen der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich wenden.