

Wie kann ich jemandem in einer Psychose helfen?

Informationsblatt 4

Es kann erschütternd sein zu merken, dass eine Person im persönlichen Umfeld eine Psychose erlebt. Angehörige sind möglicherweise schockiert, verwirrt oder fühlen sich gar schuldig. Solche Gefühle sollten weder als richtig noch als falsch beurteilt werden.

Das Erkennen des Problems ist möglicherweise sehr schwierig gewesen, denn die Psychose kann auch mit normalen Hochs und Tiefs verwechselt werden, wie sie junge Menschen häufig durchleben.

Wo bekomme ich Hilfe?

Die Suche nach Hilfe kann schwierig sein. Angehörige, Partner oder Freunde finden es oft aus verschiedenen Gründen nicht einfach, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Vielleicht möchte die betroffene Person keine Hilfe annehmen oder findet, dass sie nicht krank sei. Es kann extrem schwierig als Angehörige sein, mit der Situation alleine umzugehen.

Die betroffene Person braucht Hilfe, um genau herausfinden zu können, was los ist und welche Form der Behandlung notwendig und geeignet ist. Auch die Angehörigen haben Anspruch auf Unterstützung, um zu verstehen, was genau passiert und wie sie in die Abklärungs-, Behandlungs- und Genesungsphasen integriert werden können.

Ein guter Startpunkt für die Behandlung ist manchmal der bekannte Hausarzt, ein psychiatrisches Ambulatorium, ein Kriseninterventionszentrum oder eine psychiatrische Praxis. Adressen finden Sie im Internet unter www.pukzh.ch.

Das Kriseninterventionszentrum der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich ist unter der Nummer 044 296 73 10 erreichbar. Auch das Universitätsspital Zürich bietet einen psychiatrischen 24-Stunden-Notfalldienst unter der Telefonnummer 044 421 21 21.

Die Fachpersonen können Ihnen sagen, was als Nächstes getan werden sollte und welche Behandlung möglich ist. Das dringlichste Problem ist womöglich, darüber Klarheit zu bekommen, was gerade passiert und wo Sie die richtige Hilfe bekommen.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Rat und Unterstützung zu erhalten oder sich verloren fühlen, könnten folgende Organisationen und Selbsthilfegruppen weiterhelfen: Pro Mente Sana, VASK (Verein für Angehörige Schizophrenie Kranker), NAP (Verein Netzwerk Angehörigenarbeit), Selbsthilfcenter.ch.

Wie kann ich während der Behandlung helfen?

Wenn Sie ein professionelles Angebot gefunden haben, das Erfahrung in der Behandlung von Psychosen hat, können die folgenden Punkte hilfreich sein:

- Versuchen Sie sich selbst und die Fachpersonen als ein Team zu verstehen, das ein gemeinsames Ziel hat. Es geht darum, der betroffenen Person zu helfen, von der Psychose zu genesen.
- Finden Sie heraus, wer alles im Behandlungsteam ist - fragen Sie nach den Namen und wie Sie diese Personen kontaktieren können. Fragen Sie auch, wer die beste Person ist, um in Kontakt zu bleiben - bewahren Sie diese Information griffbereit auf.
- Fragen Sie nach regelmässigen Treffen, bei denen alle wichtigen Personen des Behandlungsteams anwesend sind, und bereiten Sie eine Liste von wichtigen Fragen vor.
- Fragen Sie nach verständlichen Informationen. Wenn Sie etwas nicht verstehen, sagen Sie das und fragen Sie nach Erklärungen.
- Fragen Sie, wo Sie sich zusätzliche Informationen beschaffen können. Zum Beispiel, ob es konkrete Veranstaltungen gibt, bei denen über Psychose informiert wird, oder ob es schriftliches Material gibt.
- Wenn Cannabis oder andere Drogen ein Problem darstellen, fragen Sie das Behandlungsteam, was man unternehmen kann. Wichtig ist, dass Sie das auch mit der betroffenen Person selbst besprechen. Fragen Sie die betroffene Person, ob sie denkt, dass durch den Konsum von Drogen die Genesung von der Psychose erschwert ist. Lassen Sie die Person wissen, was ihre Meinung über den Gebrauch von Drogen ist.

Wie soll ich mich gegenüber der Person verhalten, die eine Psychose erlebt?

Eine Person zu begleiten, die eine Psychose erlebt und sich eigenartig verhält, kann befremdend sein oder auch Angst machen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass es immer noch der eigene Sohn, die Tochter, der Bruder, die Schwester, die Ehefrau, der Ehemann, der Partner oder Freund ist. Es ist sehr schwierig für eine betroffene Person, in der akuten Phase die Person zu sein, die sie normalerweise ist.

Oft fragen Angehörige, wie sie sich gegenüber einer Person verhalten sollen, die psychotisch ist, und wie sie mit ihr sprechen sollen. Es gibt dabei keine festen Regeln, aber einige Leitlinien können hilfreich sein:

- Seien Sie sich selbst, seien Sie echt.
- Suchen Sie sich Informationen und zeigen Sie Verständnis dafür, dass die Person sich möglicherweise aufgrund des psychotischen Erlebens anders verhält und anders spricht.
- Berücksichtigen Sie, dass psychotische Symptome für alle aufreibend sind und dass man eine ganze Reihe von verschiedenen Gefühlen erleben kann - Schrecken, Angst, Traurigkeit, Wut, Frustration und Verzweiflung.
- Reden mit anderen Personen kann Ihnen helfen, mit diesen Gefühlen umzugehen.

- Glauben Sie daran, dass die Person sich wieder erholen kann, auch wenn es einige Zeit dauern kann. Bleiben Sie geduldig.
- Wenn eine Person mitten in einer akuten Psychose ist, verhält sie sich vielleicht wie ein kleines Kind. Manchmal braucht die betroffene Person Sicherheit, eine beruhigende Umgebung und Unterstützung beim Treffen von Entscheidungen.
- Wenn die betroffene Person Ihnen gegenüber verletzende Aussagen macht, versuchen Sie, diese nicht persönlich zu nehmen.
- Wenn eine Person akute psychotische Symptome hat, kann sie sehr stark von ihren Ideen und Gedanken überzeugt sein. Vermeiden Sie Streitgespräche und Argumentationen, aber hören Sie mit Interesse zu, um die gegenwärtige Realität der betroffenen Person zu verstehen – zeigen Sie Mitgefühl und verweisen Sie darauf, dass die Diskussion zu einem späteren Zeitpunkt weiter geführt werden kann, wenn es ihr besser geht.
- Neben all diesen Tipps ist es besonders wichtig, auf sich selbst aufzupassen. Es braucht eine Balance zwischen „sich um die betroffene Person kümmern“ und „sich um sich selbst kümmern“.

Wie kann ich die Genesung fördern?

Familienmitglieder, Partner und Freunde sind sehr wichtig im Prozess der Genesung. Wenn eine Person sich von einer Psychose erholt, können Angehörige ihr Liebe, Stabilität, Verständnis und Sicherheit sowie Unterstützung in alltäglichen Belangen geben.

Wie auch immer, vielleicht brauchen Sie aber auch selbst Erholung von all dem, was passiert ist. Es kann hilfreich sein zu verstehen, welche Phasen man selbst durchgemacht hat.

Auch hilfreich ist, sich mit anderen Angehörigen und Organisationen zu treffen, die Angehörige unterstützen, wie zum Beispiel die Vereinigung von Angehörigen psychisch Kranker (VASK). Es gibt auch trialogische Veranstaltungen, bei denen sich Betroffene, Angehörige und Fachleute über ihre Erfahrungen austauschen, z.B. Psychose-Seminare.

Häufige Phasen

Oft erleben Angehörige von Menschen mit einer Psychose die folgenden Phasen:

- Viele Angehörige erleben zuerst eine Krise. Sie merken, dass etwas Ernsthaftes vor sich geht. Vielleicht fühlen sie sich ängstlich, besorgt oder fürchten sich.
- Mit der Zeit wird klar, dass etwas nicht gut ist und dass sie Hilfe brauchen. Das ist auch der Zeitpunkt, wo sie merken, dass die betroffene Person nicht von selbst wieder gesund wird und fremde Unterstützung notwendig ist.
- Sobald Angehörige Hilfe gefunden haben, stellen sich möglicherweise sehr viele Fragen: Was geht eigentlich vor? Passiert das wieder? Wie wird es behandelt? Was können wir machen, um zu helfen? Was sagen wir anderen Menschen in unserem Umfeld? Wird die betroffene Person verstehen, dass sie Hilfe braucht? Hätten wir

früher Hilfe holen sollen? Es können in dieser Zeit verschiedene Gefühle und Reaktionen gleichzeitig auftauchen. Jedes Gefühl, das Angehörige haben, ist in Ordnung!

Wenn die betroffene Person sich langsam wieder von der Psychose erholt und erste Anzeichen einer Besserung auftreten, führt dies häufig zu einer grossen Erleichterung. Viele Angehörige haben zu diesem Zeitpunkt auch schon viel über die Krankheit gelernt und beginnen, sich für die Zukunft hoffnungsvoller zu fühlen.

Wenn die Genesung voran schreitet, kann es erneut zu Sorgen und Ängsten kommen. Vor allem wenn es darum geht, dass die betroffene Person sich wieder in ihr bestehendes Leben integrieren soll. Häufig beobachten die Angehörigen die betroffene Person und sorgen sich, ob irgendwelche Zeichen auftreten, die auf einen Rückfall hindeuten könnten. Vielleicht sind sie dabei auch (über-)fürsorglich und ängstlich, mit der Absicht, der Person so schnell wie möglich helfen zu wollen, um eine Krise verhindern zu können. Es kann schwierig sein, eine Balance zu halten zwischen den Bedürfnissen nach Fürsorge und Unabhängigkeit.

Im weiteren Verlauf der Erholungsphase kommt es zu einer stetigen Stabilisierung. Die Beteiligten fühlen sich wieder sicherer - vertrauen darauf, dass eine Erholung möglich ist und die Normalität zurückkehrt. Den Angehörigen fällt es leichter, mit den betroffenen Personen über die Psychose zu sprechen und darüber, was wichtig ist für die Zukunft.

Auch Angehörige benötigen eine Erholungsphase, um zu verstehen und zu akzeptieren, was passiert ist. Wichtig ist diese Dinge nicht geheim zu halten – darüber sprechen kann sehr hilfreich sein.

Weitere Informationen

www.psychose.de; www.promentesana.ch; www.wie-gehts-dir.ch
Informationsblätter 1,2,3

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