

DAS GEHEIMNIS DES GEHIRNCHIPS

EIN SELBSTHILFERATGEBER FÜR MENSCHEN, DIE AN PSYCHOSE LEIDEN

Marc De Hert
Geerdt Magiels
Erik Thys

Deutsche Version in Zusammenarbeit mit Birgit Brett und Ursula Tüpker



Jegliche Ähnlichkeiten zwischen den Personen in dieser Geschichte und echten Personen ist nicht zufällig. Die Symptome einer Psychose sind gut erkennbar und der Verlauf psychotischer Erkrankungen ist vorhersehbar. Die Personen in dieser Geschichte sind wiederzuerkennen, weil es nicht schwer ist, die Symptome dieser Erkrankungen zu sehen.

Dieses Buch soll als Hilfsmittel dienen, aber es ist kein Ersatz für eine Behandlung. Diagnose durch einen Spezialisten, richtiger Umgang mit der Krankheit und Behandlung der Krankheit als auch professionelle Betreuung sind unerlässlich. Wenn Sie denken, dass Sie mit diesem Problem selbst fertig werden können, machen Sie einen Fehler. Konsultieren Sie einen Arzt oder wenden Sie sich an eine psychische Beratungsstelle, damit Ihnen geholfen werden kann.

Wir möchten Christiaan Busseniers, Leen Peters und Michel Mestrum unseren Dank für ihr kritisches Lesen des Manuskripts und ihre konstruktiven Kommentare und Vorschläge aussprechen.

Ebenso möchten wir dem therapeutischen Team für Psychosen der Psychiatrischen Klinik in Ypres danken. Unsere Metapher „Die Brücke“ wurde zum Teil von ihrer Metapher „Der Balken“ inspiriert.

Vielen Dank auch an John Marshall und Jeffrey Lubin für ihre Hilfe bei der Übersetzung und Herausgabe des Buches.

Dieses Buch ist Dr. Andreas Janssen, einem der Pioniere in der Entdeckung und Entwicklung von Medikamenten für die Psychosebehandlung, gewidmet. Seine wissenschaftliche Arbeit basierte immer auf einer tiefen Betroffenheit über das Schicksal von Psychosepatienten.

Der Umschlag wurde von Erik Thys entworfen
Druck in Belgien durch EPO

© Autoren und Verleger EPO, 2000
Lange Pastoorstraat 25-27
2600 Antwerpen – Belgien
Tel.: 32 (0)3/239.68.74
Fax: 32 (0)3/218.46.04
Email: uitgeverij@epo.be
www.psychiatrie-aktuell.de

Alle Rechte vorbehalten

Mit der Unterstützung von



Dieses Buch wurde speziell für Menschen, die an einer Psychose leiden, geschrieben und illustriert. Es dient auch als praktischer Ratgeber für jeden, der in einer engen Beziehung zu einem Betroffenen steht oder anderweitig mit Menschen zu tun hat, die an Psychose leiden.

Eine Psychose ist eine schwere psychische Erkrankung, bei der Sie als Betroffener zum Teil aus der Welt, wie andere Menschen sie erleben, ausgeschlossen werden. Gleichzeitig ziehen Sie sich in eine eigene Welt zurück, die einem geheimnisvollen und furchterregenden Wald in einer mittelalterlichen Geschichte ähnelt.

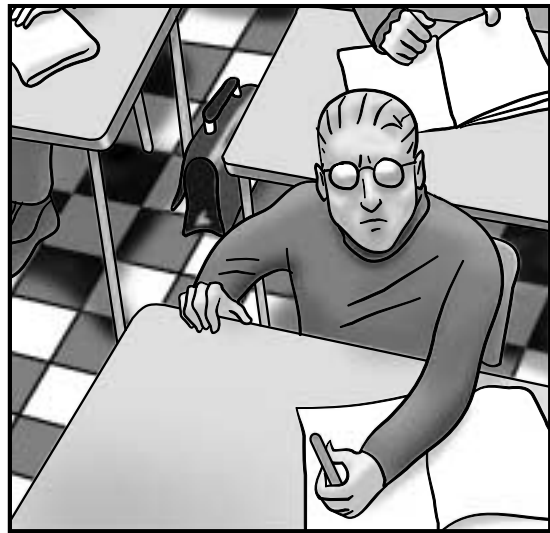
Es ist eine Erkrankung mit typischen und unangenehmen Symptomen wie z. B. Wahnvorstellungen und Halluzinationen. Eine Psychose kann einen schweren und langwierigen Verlauf nehmen. Wenn dies der Fall ist, wird sie gewöhnlich als schizophrene Psychose oder Schizophrenie bezeichnet.

Das Leben wird in keiner Weise einfacher, wenn Sie sich tief in einer Psychose befinden – weder für Sie selbst, noch für Ihre Familie oder andere Menschen in Ihrem unmittelbaren Umfeld. Es ist sicherlich nicht das Ziel dieses Buches falsche Hoffnungen zu erwecken. Es wurde geschrieben, um Ihnen zu vermitteln, was eine Psychose ist und was sie nicht ist, welche Formen von Psychose es gibt, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse über Ihre Krankheit vorliegen bzw. noch nicht vorliegen und wie sie behandelt werden kann. Dieses Buch wird Ihnen auch Hinweise geben, wie Sie am besten mit Ihrer Erkrankung umgehen können.

Es ist bekannt, dass es Menschen, die mehr über ihre Psychose wissen, über längere Zeiträume besser geht als solchen, die nicht über dieses Wissen verfügen. Eine vollständige Heilung ist nicht immer möglich, eine Besserung kann jedoch in der Regel erzielt werden und ebenso ist es möglich, auch mit der Krankheit ein würdevolles Leben zu leben.

Dies ist kein Lehrbuch und Sie müssen es nicht von vorne nach hinten oder in einer bestimmten Reihenfolge lesen. Es ist so gedacht, dass Sie Teile davon lesen bzw. wiederholt lesen. Die Gedichte und die Bildergeschichte wurden zu diesem Zweck geschrieben. (Die Bildergeschichte handelt zwar im Wesentlichen von einem Mann, aber bei Frauen besteht die gleiche Wahrscheinlichkeit an einer Psychose zu erkranken wie bei Männern.)

Wir hoffen, dass dieses Buch Ihnen in Zeiten von Verwirrung und Einsamkeit Rückhalt geben wird. Wir haben es mit der Intention geschrieben, Ihnen nicht nur praktische Tipps und detaillierte Informationen zu vermitteln, sondern es soll Ihnen auch als direkter Rückhalt dienen.







Warum war ich Katharina gegenüber so aggressiv. Ich mag sie doch wirklich sehr. Ich fühlte mich so gestresst, das hat mich launisch und angriffslustig gemacht.



Ich bin in den letzten Wochen einfach nicht ich selbst gewesen. Alle möglichen seltsamen Gedanken sind mir durch den Kopf gegangen, als wenn bald etwas passieren wird. Warum?



Ist es vielleicht, weil sich meine Familie in letzter Zeit so seltsam benommen hat...



... oder vielleicht ist es wegen Hacker, dem Leiter der Optikabteilung, er scheint irgendetwas vorzuhaben...



... mit seinen Formeln. Je mehr ich versucht habe zu lernen, umso weniger habe ich verstanden.



Plötzlich...

Hey, idiot...

*Ein
winziger Riss
wird zu
einem Spalt.*

*Der
Spalt
wird zu
einem Abgrund.*

*Und plötzlich
steht man
allein.*

JAN ARENDS

Der Beginn einer Psychose verläuft in der Regel schleichend und unauffällig. Seltsame Dinge passieren Ihnen und seltsame Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf. Am Anfang denken Sie, dass Sie sich das alles nur einbilden. Sie versuchen sich normal zu verhalten. Aber nach und nach macht es Ihnen immer mehr Angst und Sie werden zunehmend verwirrter, ohne dass Sie es auch nur selbst bemerken. Irgendetwas stimmt nicht, aber Sie wissen nicht, was es ist.

DAS ERSTE MAL, DIE ERSTEN ANZEICHEN

Wenn Sie zum ersten Mal eine Psychose erleben, überrascht es Sie völlig. Jeden anderen überrascht es übrigens auch – Ihre Eltern, Geschwister und Freunde. Wie es anfängt unterscheidet sich zwar bei verschiedenen Menschen, aber häufig zeigt sich ein Gemisch an leichten Symptomen. Wenn Sie zurückblicken, erscheint Ihnen das Krankheitsbild möglicherweise typisch, aber in dem Moment selbst scheinen die Anzeichen und Symptome etwas zu sein, was jedem irgendwann einmal passiert.

Sie möchten in Ihrem Zimmer bleiben, statt mit anderen Menschen zusammenzutreffen.

Sie sind vergesslich – vergessen Verabredungen oder wo Sie etwas liegen gelassen haben.

Sie sehen oder hören anders als sonst. Geräusche erscheinen Ihnen intensiver als zuvor, Objekte ändern auf geheimnisvolle Weise ihre Form, Farbe oder Größe.

Sie nehmen sich selbst und Ihre Umwelt anders wahr.

Sie werden misstrauisch. Sie denken, dass andere Menschen über Sie reden. Objekte oder Ereignisse bekommen eine spezielle bzw. andere Bedeutung.

Sie haben ungewöhnliche Vorstellungen, z.B. dass Sie die Gedanken von anderen Menschen lesen können, oder Sie haben den Eindruck, dass andere wissen, was Sie denken, oder dass andere Menschen sich gegen Sie verschwören. Möglicherweise interessieren Sie sich auf einmal stark für Übernatürliches.

Manchmal fällt es Ihnen schwer sich zu konzentrieren; Sie lassen sich leicht ablenken.

Manchmal fühlen Sie sich ohne ersichtlichen Grund zurückgestoßen, traurig oder depressiv. Manchmal fällt Ihnen alles schwer; es fehlt Ihnen an Schwung und Energie.

Manchmal sind Sie auch sehr empfindlich; andere Menschen können Sie stark verärgern.

Sie haben auch Schlafprobleme, insbesondere nachts, und Sie schlafen über Tag ein.

Sie finden es schwierig, Regeln zu akzeptieren oder sich an Vereinbarungen zu halten. Aus diesem Grund wollen Sie nicht mehr zur Schule oder zur Arbeit gehen. Es fällt Ihnen schwer irgendetwas weiterzuführen.

Sie verlieren zunehmend das Interesse an jeglichen Dingen. Warum auch sollten Sie sich regelmäßig waschen oder angemessen kleiden.

Es ist so, als ob Sie unerträglich sensibel gegenüber dem Rest der Welt geworden sind. Sie fühlen sich verletztlich und würden sich gern in Ihr Schneckenhaus verkriechen, sich in Ihre eigene Welt zurückziehen und dort bleiben. Gleichzeitig haben Sie aber auch Angst davor, sich in die Isolation zu begeben. Sie werden von Angst überwältigt, da alles so anders ist – und Sie wissen nicht warum.

Nicht nur die erste psychotische Episode kündigt sich mit derartigen „Anzeichen“ an, wie sie in der Fachsprache genannt werden. Spätere Episoden – und diese können Jahre später auftreten – zeigen sich wieder mit diesen Frühwarnsignalen. Vorgewarnt sein bedeutet rechtzeitig gerüstet sein; wenn Sie Anzeichen erkennen oder auch nur vermuten, gibt es nur eine Sache, die getan werden kann, und die muss sofort getan werden; wenden Sie sich an einen Spezialisten und lassen Sie sich helfen.

*AUFSTEHEN
Es ist sieben Uhr morgens.
Es muss wohl regnen,
denn ich bleibe ja im Bett.*

*Das mache ich immer so,
wenn es regnet.*

HANS VLEK

ANZEICHEN

Dies sind frühe Warnsignale, die anzeigen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Sie treten nicht alle zur gleichen Zeit auf und jeder Mensch hat eine andere Kombination dieser Anzeichen, die unter der Oberfläche brodeln.



BEWERTEN SIE ZEICHEN, DIE SIE MÖGLICHERWEISE SELBST BEMERKEN

- Sie sind misstrauischer oder ängstlicher (und das war sonst nicht Ihre Art).
- Ihre Stimmungen schwanken zwischen sehr glücklich und sehr unglücklich.
- Sie machen sich mehr Sorgen, gewisse Dinge lassen Sie nicht mehr los.
- Es fällt Ihnen schwer etwas einmal Begonnenes weiterzuführen.
- Es fällt Ihnen schwer sich zu konzentrieren oder sich an etwas zu erinnern.
- Manchmal möchten Sie viel essen und schlafen und zu anderen Zeiten hingegen überhaupt nicht.
- Sie fühlen sich nicht sehr motiviert.
- Es erscheint Ihnen so, als wenn Sie langsamer denken oder weniger Gedanken haben.
- Sie fühlen sich weniger zuständig oder besorgt als vorher.



VERÄNDERUNGEN IHRES VERHALTENS, DIE ANDERE BEOBACHTEN KÖNNEN

- Schlafstörungen
- veränderter Appetit
- fehlende Energie
- apathisch und desinteressiert
- mehr zurückgezogen
- leicht verstimmt oder ärgerlich
- Vergesslichkeit oder Verwirrung



BEWERTEN SIE DIE VERÄNDERUNGEN – PSYCHOTISCHE FRÜHSYMPTOME

- Ihre Wahrnehmung in Bezug auf Sehen, Fühlen und Schmecken hat sich verändert.
- Sie nehmen die Welt anders wahr als andere Menschen.
- Sie denken, dass Sie Zugang zu geheimem Wissen oder geheimen Informationen haben.
- Sie vertrauen Menschen weniger und werden misstrauisch.
- Sie werden durch äußere Kräfte beeinflusst.
- Sie denken, Sie können Menschen durchschauen.
- Sie können nicht verstehen, warum andere das, was Sie sehen, nicht sehen können.



Die Stimme schien aus der Straßenlampe zu kommen. Dann war es still. Es war gespenstisch.



Nach Hause zurückgekommen, versuchte ich mich so normal wie möglich zu verhalten.



In meinem Zimmer fing es dann wieder an. Jetzt schien die Stimme direkt aus meinem Kopf zu kommen.



Es war wirklich beängstigend. Ich war vor Schreck wie gelähmt.



Diese Stimme... Sie hörte sich eigentlich genau wie Hackers Stimme an... Wie kann er in meinem Kopf sprechen?



Und dann, ganz plötzlich, fügte sich alles wie Puzzleteile zusammen...

Skrupellose Wissenschaftler untersuchen meine Reaktionen und beeinflussen mich...

Ich bin Versuchskaninchen in einem schrecklichen Experiment. Ich werde die ganze Zeit beobachtet.

...durch einen Computerchip, den sie in mein Gehirn implantiert haben.

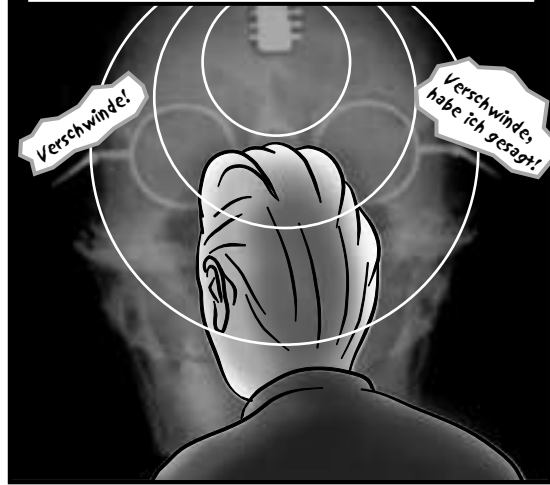
Über Satelliten können sie diese Stimmen auf mich übertragen.

Und alle anderen wissen davon...

Als ich das erkannte, veränderte sich mein Leben radikal. Nichts war mehr so wie es einmal war.



Alles wurde bedrohlich und unheilvoll.

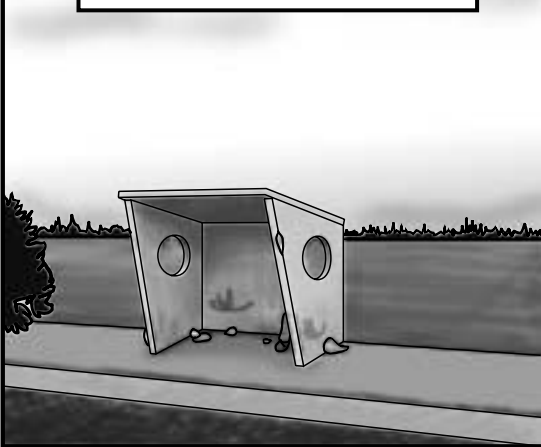


Ich konnte nicht weglaufen. Alles was ich tun konnte, war zu versuchen, mich abzuschirmen.

Die nächsten Tage waren die komplette Hölle. Zur Schule zu gehen kam nicht Frage, aber ich wollte auch nicht, dass dies zuhause bemerkt wurde. Somit suchte ich einen Platz, an dem ich mich den ganzen über Tag verstecken konnte, und versuchte alles Erdenkliche um mich zu schützen.



Ich fand ein Versteck in einer alten, unbenutzten Bushaltestelle.



Der Beton um mich herum und ein Walkman beschützten mich vor den Wissenschaftlern.

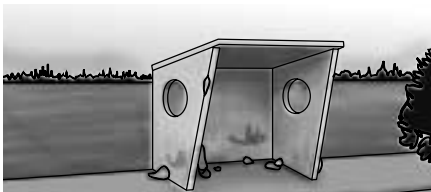


DIE SYMPTOME

Die Symptome einer Psychose beeinflussen alle Bereiche des menschlichen Daseins: Wahrnehmung, Denken, Fühlen, Wissen und Handeln.



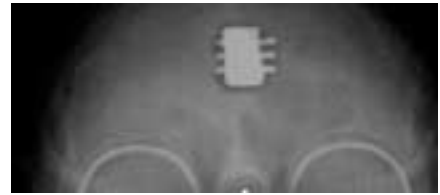
Die „POSITIVEN“ Symptome werden so genannt weil sie Ihren Erfahrungen von der Welt etwas „hinzufügen“. Diese Symptome sind in der Regel nicht im eigentlichen Sinn des Wortes positiv. Es gibt hauptsächlich zwei Formen von diesen Symptomen, die manchmal gemeinsam, aber manchmal auch nicht gemeinsam vorkommen. Wahnvorstellungen sind Vorstellungen oder Gedanken, von denen Sie überzeugt sind, die andere aber nicht mit Ihnen teilen oder verstehen. Zum Beispiel kann es sein, dass Sie glauben, dass Sie ausspioniert oder überwacht werden, dass Sie über übernatürliche Kräfte verfügen, dass Sie eine spezielle Mission in Ihrem Leben zu erfüllen haben, dass geheime Nachrichten aus der Steckdose oder aus dem Radio kommen, dass Sie Mörder erkennen oder Erdbeben vorhersagen können. Möglicherweise können Sie auch Halluzinationen haben: Sie können Dinge sehen, riechen, schmecken oder hören, die andere nicht erleben. Stimmen sprechen Sie an oder sprechen über Sie und können Ihnen sogar Befehle erteilen. Reizbarkeit und Erregung werden ebenfalls zu den positiven Symptomen gezählt.



Die „NEGATIVEN“ Symptome werden so bezeichnet, weil Sie von Ihren Fähigkeiten etwas wegnehmen. Sie verlieren Interesse und Motivation. Alles bedeutet eine große Anstrengung. Alles geht viel langsamer. Es fällt Ihnen schwer, sich in den Griff zu bekommen und Ihre Aktivitäten und Ihr Umfeld zu strukturieren. Das Gespräch mit anderen Menschen oder anderen Ihre Gefühle mitzuteilen fällt Ihnen schwer. Sie fühlen sich abgestumpft oder leer. Sie fühlen sich isoliert. Sie ziehen sich von Ihren Freunden, Bekannten und der äußeren Realität zurück. Sie fangen damit an, Sachen zu vernachlässigen (Ihre Hobbys, Kleidung, Zimmer oder persönliche Hygiene).

VERWIRRTE GEFÜHLE

Manchmal sind Sie froh, wenn Sie eigentlich traurig sein müssten. Ihre Gefühle verwirren Sie. Manchmal kümmern Sie sich nicht mehr um Menschen, die Ihnen nahe gestanden haben oder Sachen, die Ihnen wichtig waren. Sie ziehen sich in sich selbst zurück und lassen die Sie umgebende Realität außen vor. Zwei Gefühle treten bei einer Psychose häufig gemeinsam auf: Sie haben Angst und Sie sind depressiv. In Anbetracht des Wirrwarrs an unverständlichen und beängstigenden Veränderungen, die sich in Ihrem Innern abspielen, ist dies nicht verwunderlich.



DENKSTÖRUNGEN

Einen klaren Gedanken zu fassen wird zunehmend schwieriger. Ihre Gedanken werden verwirrt. Zumindest sagen andere Menschen das. Selbst Ihre besten Freunde sagen, dass es Ihnen schwer fällt, Ihren Gedankengängen zu folgen. Manchmal haben Sie ganz einfach zu viele Gedanken oder manchmal sind Sie geistig erschöpft und haben gar keine Gedanken mehr.

Es fällt Ihnen schwer, sich zu konzentrieren oder Ihre Aufmerksamkeit länger auf etwas gerichtet zu halten. Einfache Aufgaben fallen Ihnen unendlich schwer, und das Lösen von Problemen gelingt Ihnen nur unter großen Mühen oder wird unmöglich.



DER VERLUST DER SELBSTERKENNTNIS

Ein sehr belastendes aber typisches Symptom einer Psychose ist, dass Sie selbst nicht erkennen können, dass Sie überhaupt Probleme haben. Die Psychose verhindert, dass Sie sich so sehen können wie Sie es normalerweise tun. Es gibt Augenblicke in denen Sie denken, dass Sie sich genauso wie immer verhalten und dass alles wieder ganz normal ist. Aus den Reaktionen anderer Menschen können Sie jedoch sehen, dass dem nicht so ist. Sie verstehen Sie nicht, und es fällt Ihnen wiederum schwer zu verstehen, warum andere Sie nicht verstehen können. Es macht Sie reizbar und diese Reizbarkeit kann zu Konflikten führen. Die Unfähigkeit anderer Menschen Sie zu verstehen wird zum Stolperstein.



Ich gehe wieder nach draußen und entdecke eine Schnecke an der Hauswand. Ein verstecktes Mikrophon oder sollte es doch eine echte Schnecke sein?

Ich nehme die Schnecke von der Wand, kann aber kein schleimiges Kriechtier entdecken. Das Schneckenhaus fühlt sich schwer an. Es ist offensichtlich, dass innen ein Mikrophon versteckt ist. Dies ist der Beweis, dass ich ausspioniert werde. Ich muss der Polizei eine Meldung machen. Sie werden schon wissen was zu tun ist. Bis dahin ist es das Beste, wenn ich Ihnen falsche Informationen gebe. Obwohl ich vorhatte direkt zu meiner Freundin zu fahren, erzähle ich meiner Familie etwas anderes. „Ich bleibe noch eine Nacht.“ Meine Familie versteht mich nicht. Ich gebe keine Erklärung ab. Ich verstecke die Schnecke im Auto, stelle die Zündung und das Radio an. Jetzt haben die Leute, die mich ausspionieren, etwas, das sie hören können. Ich gehe schnell zum Haus zurück und trinke noch eine Tasse Tee, und dann sage ich, dass ich direkt fahren werde. Ich ändere meine Pläne wieder. So, wie ich es sehe, ist es sehr wahrscheinlich, dass ich verfolgt werde. Ich bitte meine Schwester sich für einen Moment draußen umzusehen. Wenn sie nichts sieht werde ich blitzschnell das Haus verlassen. Ich schnappe mir meine Tasche und eile nach draußen zu meiner Schwester, aber Horror über Horror, sie hat die Rückscheiben meines Autos gereinigt. „Dann können sie sehen, dass sie hinter der falschen Person her sind“, sagt sie. Ich habe jetzt keine Zeit mich mit ihr zu streiten. Ich fahre mit doppelter Geschwindigkeit los.

Ich entdecke schnell, dass ich verfolgt werde. Schweißausbrüche. Ich presse das Gaspedal durch bis auf den Boden. Ich muss vor ihnen bleiben. Moment, vielleicht kann ich die Polizei informieren. Ich fahre rasch an den Rand, stoppe das Auto und renne in eine Telefonzelle. Ich rufe die Polizei an, gebe meinen Namen und meine Adresse an und sage ihnen, dass ich wahrscheinlich nicht lebend zuhause ankommen werde, da ich verfolgt werde. Ich lege den Hörer auf und schaue vorsichtig nach draußen. Zur Zeit ist dort draußen niemand. Zurück ins Auto und mit quietschenden Reifen angefahren. Warum beschleunigt das Auto vor mir plötzlich in dem Moment als ich es überholen will? Es ist eine Falle! Sie haben auf mich gewartet. Ich darf sie nicht zu meinem Haus führen. Ich weiß, was ich mache. Ich werde guten Freunden von mir einen Besuch abstatten. Sie sind zuhause – eine Familie mit drei Kindern. Der Vater der Familie ist zufällig Arzt. Ich erzähle ihm meine Geschichte und zeige ihm das Schneckenhaus. Der Arzt hört ruhig zu bis ich meine Geschichte beendet habe und sagt dann, dass das alles kompletter Blödsinn ist. „Das Schneckenhaus ist leer, überzeuge Dich selbst und zerschlage es mit einem Hammer.“ „Aber dann zerstöre ich ein Beweisstück“, protestiere ich.

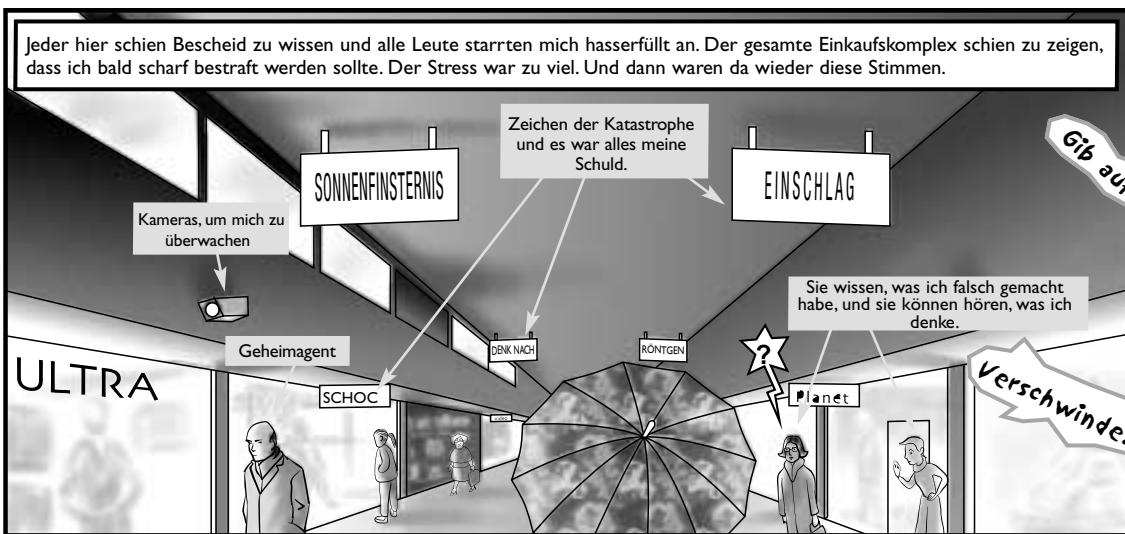
Wir trinken etwas zusammen und ich kann mich ein Weile ausruhen. Das Haus ist abgelegen und ich kann die Straße nicht sehen. Schließlich entscheide ich mich, das Schneckenhaus mit einem Hammer zu zertrümmern.

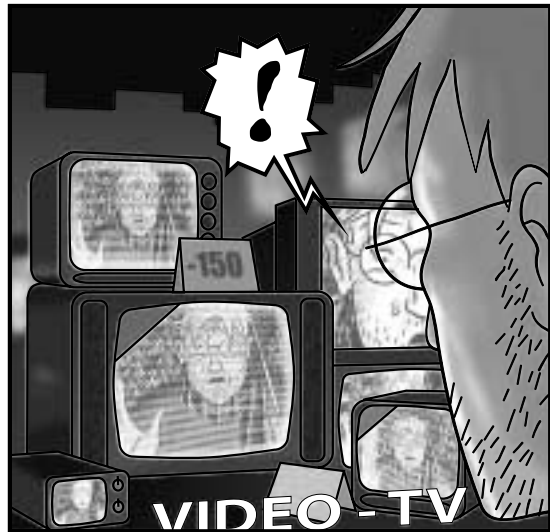
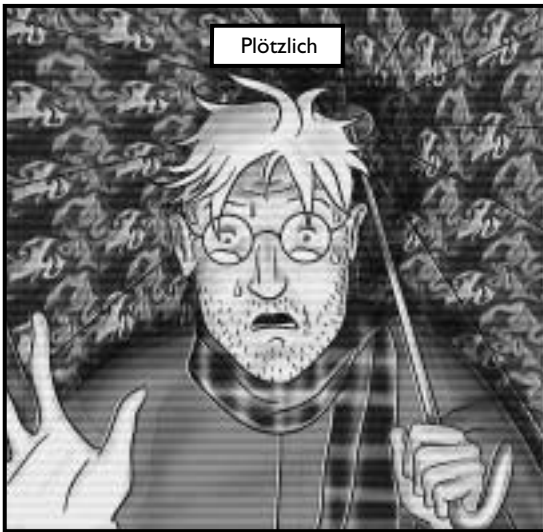
Das Schneckenhaus ist leer

MICHEL VANDENBOSSCHE

Entnommen aus: My diagnosis is paranoid schizophrenia (Meine Diagnose ist paranoide Schizophrenie) in „Zin in Waanzin“ („Sinn im Wahnsinn“, EPO, 1996)







Ich war ohnehin schon völlig gestresst, aber dann die Bilder von mir auf all diesen Bildschirmen – das verursachte einen Kurzschluss in meinen Gedanken. Das Gefühl, ausspioniert und manipuliert zu werden, überkam mich völlig. Der Grund musste irgendetwas sein, das ich gemacht hatte.



Ich fühlte mich jetzt völlig machtlos gegenüber all diesen dunklen Kräften und die Stimmen dröhnten erbarmungslos in meinem Kopf. Panik und Angst machten mich bewegungsunfähig, und ich ließ den Schirm fallen und warf mich auf den Boden. Dabei versuchte ich meinen Kopf mit meinen Händen zu schützen.

Verschwinde!



DIE DIAGNOSE

Wie finden Sie heraus was Ihnen fehlt? Wie wird die Diagnose gestellt?

EIN PUZZLE

Jeder Mensch ist einzigartig und die Symptome einer Psychose werden durch die Persönlichkeit des Einzelnen mitbestimmt. Aus diesem Grunde ähnelt die Diagnosestellung dem Zusammensetzen eines Puzzles mit vielen Teilen. Die Teile des Puzzles sind die verschiedenen möglichen Kombinationen von Symptomen, die Persönlichkeit des Betroffenen, sein oder ihr Alter und Vorgeschichte, die auslösenden Faktoren und die Dauer der Symptome. Das Puzzle setzt sich nach und nach zusammen, und somit müssen der Arzt bzw. die Ärzte möglicherweise die Diagnose anpassen oder weiterentwickeln, je klarer das Bild wird.

Die Diagnose beschreibt die Form von Psychose, an der Sie leiden, und den Hintergrund, auf dem sie entstanden ist. Auf diese Weise wird ein anfänglicher Behandlungsplan entwickelt. Dieser Behandlungsplan basiert unter anderem auf den folgenden Faktoren: welche Symptome Sie haben, wie lange Sie diese Symptome haben, wie die Psychose Ihr Verhalten verändert, das Ausmaß in dem sie Sie daran hindert Ihren gewöhnlichen Tätigkeiten nachzugehen, ob Sie körperliche Beschwerden haben und ob Sie bereits mit Medikamenten behandelt werden.

EIN ANFANG

Die Diagnose kann ambulant erstellt werden, in anderen Worten, ohne dass Sie dafür stationär in ein Krankenhaus oder eine andere Einrichtung müssen. In vielen Fällen wird die Diagnose jedoch erst nach einer Einweisung in ein Krankenhaus gestellt. Der Krankenhausaufenthalt ist in der Regel notwendig, da die Symptome so schwerwiegend sind, dass spezialisierte Hilfe durch erfahrenes medizinisches Personal erforderlich ist. Recht häufig entwickelt sich die erste psychotische Episode zu einer wirklichen Krise.

Die Einweisung in ein Krankenhaus oder eine andere Einrichtung bietet im Übrigen auch Vorteile: Zum Beispiel kann eine genaue Diagnose gestellt werden, direkt und ohne organisatorische Schwierigkeiten mit der Behandlung begonnen werden, und sowohl Sie als auch Ihre Familie kann an der Erstellung des Behandlungsplans beteiligt sein.

FORMEN VON PSYCHOSE

In der Psychiatrie wird ein international anerkanntes System verwendet, um zwischen verschiedenen Formen von psychischen Erkrankungen zu unterscheiden, und darin werden auch Psychosen erfasst. Eine akute Psychose dauert nur einige wenige Tage. Eine schizophrene Psychose dauert einige Wochen. Eine Schizophrenie liegt vor, wenn die Psychose über Monate ununterbrochen andauert. Schizo-affektive Psychose ist eine Kombination aus Psychose und starken Stimmungsschwankungen (schwere Depression, starke Erregung).

NIEMALS ZU FRÜH, HÄUFIG ZU SPÄT

Es dauert häufig sehr lange – und oft viel zu lange – bis Menschen mit einer Psychose um Hilfe ersuchen oder diese finden und mit der Behandlung beginnen.

Dafür gibt es eine Reihe von Gründen.

Der Beginn einer Psychose ist unauffällig und schleichend mit vagen Beschwerden und Symptomen. Einige davon sind so gewöhnlich, dass sie fast jeder von uns zu irgendeinem Zeitpunkt einmal erlebt. Wer fühlt sich nicht gelegentlich verwirrt, gereizt oder ängstlich?

Zunächst neigen wir dazu das Problem herunterzuspielen. „So schlimm ist es nun auch nicht.“ Und wir denken, dass es sich von selbst bessern wird, zumindest hoffen wir dies. Möglicherweise hoffen Sie auch das Problem mit Hilfe Ihres Partners oder Ihrer Familie bewältigen zu können.

Ein charakteristisches Symptom einer Psychose ist, dass Sie selbst nicht wirklich in der Lage sind zu beurteilen wie die Krankheit Ihre Persönlichkeit verändert. Dies ist ein inneres Hindernis, das den Weg, etwas gegen die Psychose zu tun, blockiert.

Ein weiterer Grund, warum Menschen sich scheuen einen Psychiater aufzusuchen, ist, dass es eine Reihe von Vorurteilen gegen die Psychiatrie gibt, die nicht gerade Vertrauen einflößen. Was dazu kommt ist, dass jeder sich davor fürchtet als „irre“ oder „verrückt“ abgestempelt zu werden. Nur sehr wenige Menschen kennen sich mit dem Gesundheitssystem für psychische Erkrankungen aus und das erschwert es herauszufinden, wohin man sich um die in diesem Fall angemessene Hilfe wenden kann. Und letztlich gibt es nur wenige und manchmal gar keine spezialisierten Einrichtungen für Menschen die eine erste psychotische Episode erleiden.

All diese Faktoren führen dazu, dass Menschen mit einer Psychose häufig erst in einem sehr späten Stadium richtig behandelt werden. In vielen Fällen ist die Krankheit bis dahin so außer Kontrolle geraten, dass andere Menschen die Initiative ergreifen und versuchen den Betroffene zu einer Behandlung zu zwingen.

Das ist sehr bedauerlich.

Wir wissen mittlerweile, dass, je länger Menschen psychotische Symptome haben, ohne dass diese behandelt werden, es umso schwieriger wird, die Psychose wirksam zu behandeln. Je länger Sie ohne Behandlung krank sind, umso weiter ziehen Sie sich von der äußeren Welt zurück.

Darüber hinaus verringern sich die Chancen auf eine vollständige Heilung je länger die psychotische Episode dauert. Je länger Sie sich in Ihrer eigenen Welt aufhalten um so schwieriger wird es für Sie zurückzufinden und an Ihre Beziehungen in der realen Welt anzuknüpfen.

Je schneller Sie professionelle Hilfe für diese Art von Erkrankung finden um so besser.

WIE FINDET DER ARZT HERAUS, WELCHE ERKRANKUNG SIE HABEN?

Gespräche mit Ihnen

Rekonstruktion dessen, was passiert ist, und Ihrer persönlichen Lebens- und Krankengeschichte. Was für Symptome haben Sie? Wann äußerten sich die Symptome zum ersten Mal? Wie haben sie sich mit der Zeit entwickelt? Verändern sie sich oder sind sie gleichbleibend? Gibt es irgendwelche Auslösefaktoren?

Währenddessen wird Ihr Verhalten beobachtet. Die Art und Weise wie Sie sich verhalten sagt viel darüber aus, was in Ihrem Innern vorgeht.

Gespräch mit Ihrer Familie, Ihren Lebensgefährten oder Freunden

Eine Rekonstruktion Ihrer Vergangenheit. Wie äußerten sich die Symptome anfänglich? Wann haben sie angefangen? Was für Symptome sind es? Gab es einen offensichtlichen Grund für die Probleme, gab es Auslösefaktoren? Wie verhalten Sie sich im Umgang mit Menschen aus Ihrem unmittelbaren Umfeld?

Körperliche Untersuchung

Medizinische Tests und Blutuntersuchungen, Röntgenaufnahmen des Gehirns und andere bildgebende Verfahren, um zu sehen, ob ein krankhafter Zustand gemessen oder auf den Aufnahmen gesehen werden kann. Es werden auch Tests durchgeführt, um die Möglichkeit auszuschließen, dass Sie bestimmte Substanzen einnehmen, die eine Psychose hervorrufen können.

Diagnostische Tests

Bewertung Ihrer körperlichen Verfassung und psychologische Tests. Ihr IQ wird berechnet, Ihre Persönlichkeit wird evaluiert, und andere Tests werden durchgeführt, z.B. um zu sehen, wie Sie mit Problemen umgehen.

Feststellung der psychosozialen Situation

Eine Feststellung Ihrer sozialen Situation. Ihre Arbeit, Ihr Studium, sowie soziale Kontakte, finanzielle Situation, Wohnsituation, Freunde und Bekannte...

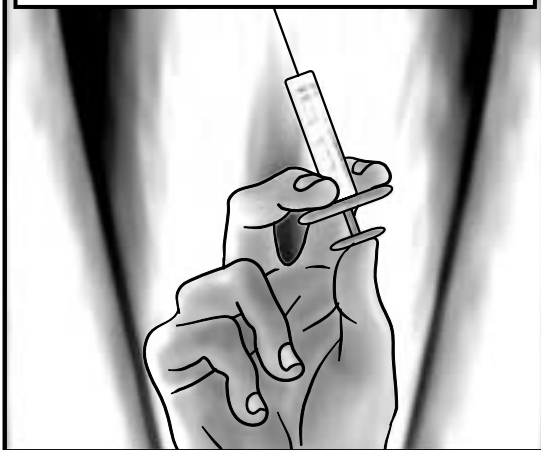
+ Dauer der Beschwerden
+ Zeitverlauf der Beschwerden

Diagnose

Die Einweisung ins Krankenhaus war ein Schock für mich. Ich wurde einem Alptraum entrissen und endete im Nächsten... So schien es mir zumindest im Anfang. Ich habe nichts von dem, was passierte, verstanden.



Die ersten Tage waren vollgepackt; ich kann mich aber nur noch vage daran erinnern was passierte
... Ich bekam eine Spritze...



Und jedes Mal, wenn ich mich umsah, waren dort neue Gesichter.. die mir Fragen stellten. Sie haben sich korrekt verhalten, aber ich habe ihnen nicht über den Weg getraut.



Was immer sie sagten, ich gab immer die gleiche Antwort...

Es ist alles in Ordnung.
Lassen Sie mich hier raus.




Ich habe mich geweigert zu essen oder meine Kleidung aus-zuziehen, da ich Angst hatte vergiftet zu werden.

... und ganz sicher wollte ich nichts mit der Horde von Zombies auf der Station zu tun haben.





Zögernd erzählte ich ihr meine Geschichte und plötzlich merkte ich, dass es sich wirklich sehr seltsam anhören musste. Ich fing an zu glauben, dass nicht jeder da draußen mich verletzen wollte.




Es war das erste Mal, dass ich bemerkte, wie erschöpft meine Eltern aussahen...



... und ich fühlte etwas, als sie zu Besuch kamen. Meine Schwester begleitete sie nie. Sie hatte große Probleme damit zu akzeptieren, was vorgefallen war; aber sie schrieb mir regelmäßig. Zum ersten Mal drangen diese Dinge letztlich bis zu mir vor.



Ich begann die anderen „Verrückten“ um mich herum wahrzunehmen und freundete mich sogar mit Rico an, der dachte, er wäre John Lennon...



... und mit Anna, einem netten Mädchen aber ruhelos und schnell aufbrausend, mit der ich interessanterweise noch keinen Streit gehabt hatte,



... und mit Maria, einer stillen und zurückgezogenen Frau, die zwar nicht viel sprach aber eine gute Zuhörerin war.



Letztlich sprach ich dann auch mit dem Psychiater Dr. Real, einem freundlichen aber ziemlich seltsamen Mann.



Andreas, nachdem wir nun Zugang zueinander gefunden haben, denke ich, dass es höchste Zeit wird, dass wir uns darüber unterhalten, was Sie denn genau quält.



WEGE ZUR BESSERUNG

Bei der Behandlung von Psychose gibt es keine superschnellen therapeutischen Autobahnen zur Besserung, es gibt aber dennoch viele Wege zur Besserung. Keiner dieser Wege verspricht absolute Sicherheit. Es ist jedoch sicher, dass Sie eine bessere Chance auf dauerhafte Heilung, haben wenn Sie gleichzeitig eine Reihe von Wegen einschlagen. Auf lange Sicht gesehen sind auch bessere Resultate zu erwarten, wenn Sie ohne zeitliche Verzögerung um Hilfe ersuchen und behandelt werden.



MEDIKAMENTE

Einer der Eckpfeiler der Therapie ist die medikamentöse Behandlung. Medikamente helfen dabei, die Symptome unter Kontrolle zu bringen. Sie können Sie wieder mit der Welt zusammenbringen, wie andere sie erfahren. Sie können Wahnvorstellungen und Halluzinationen unterdrücken und sie helfen Ihnen dabei, Ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen. Aber dies ist, selbstredend, etwas, dass Sie selbst tun müssen.



GESPRÄCHSTHERAPIE

Solange Sie von Ihren Gedanken besessen sind, werden Sie nicht in der Lage sein, diese in den Griff zu bekommen. Sie werden schwer erfassbar bleiben. Aus diesem Grund sind Gespräche ein guter Weg, um an Ihre Verwirrung heranzukommen: Man kann Worte steuern, nicht aber Gedanken. Auf diese Weise lernen Sie, die Kontrolle über Ihr Leben wiederzuerlangen.

Gespräche helfen. Eine Person, die Ihnen wirklich gut zuhört kann Sie mit einem neuen Gefühl von Selbstachtung und einer besseren Einsicht in Ihr Inneres stärken. Das Wichtigste dabei ist, dass Sie sich sicher fühlen sollten. Ein gutes Verhältnis zu Ihrem Therapeuten, dass auf gegenseitigem Vertrauen basiert, ist unerlässlich.



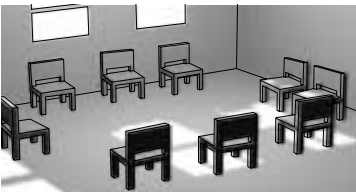
EINZEL-, FAMILIEN- ODER GRUPPENTHERAPIE

Es gibt Dutzende von verschiedenen Formen von Therapie. In einigen sind Sie mit Ihrem Therapeuten allein. Andere werden auf Gruppenbasis mit anderen Patienten der stationären Einrichtung in der Sie sind, oder mit Patienten der Tagesklinik oder Ihren Familienmitgliedern durchgeführt.

Therapieformen an denen Sie und Ihre Familie beteiligt sind, können sehr wichtig sein. Die Familie ist das erste – natürliche – Sicherheitsnetz. Darüber hinaus ist Ihre Psychose auch für Ihre Familie eine einschneidendes Ereignis. Auch sie brauchen Hilfe und Unterstützung. Wenn sie Ihre Krankheit verstehen und wissen wie sie damit umgehen können, wirkt sich dies sowohl auf Ihre Familie als auch auf Sie selbst positiv aus.

In einer Gruppe können Sie auch Ihre Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen verbessern. Wenn eine psychotische Episode Sie völlig im Griff hat, ist der Umgang mit anderen Menschen oft schwierig. Andere empfinden Sie als aggressiv, unsicher, übermäßig scheu, taktlos oder nicht in der Lage, Ihre Gefühle angemessen auszudrücken. In einer Gruppe können Sie die Dinge, die Sie belasten und die Dinge, die Ihnen Freude bereiten, teilen.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Therapieform für Sie in Ihrer besonderen Lage am geeignetsten oder wirksamsten wäre.



PSYCHOEDUKATION

Es hilft Ihnen, wenn Sie über Ihre Krankheit informiert sind. Es ist auch hilfreich, wenn Ihre Eltern, Ehepartner/Lebensgefährten oder Ihre Kinder Bescheid wissen. Für Ihre Eltern ist es wichtig zu wissen, dass es nicht an Ihrem Elternhaus und Ihrer Erziehung liegt, dass Sie krank geworden sind. Es hilft Ihnen, selbst zu wissen, dass es gerade die Tatsache, dass Sie krank sind, ist, die es Ihnen erschwert die Initiative zu ergreifen. Das Lernen und Wissen darum, was Ihnen fehlt, nennt sich Psychoedukation oder Aufklärung, und sie hilft Ihnen, sich mit der Realität auseinander zu setzen.



Alle diese Formen von Hilfe und Unterstützung führen dazu, dass Ihr Leben besser strukturiert ist, eine Art Anker, in anderen Worten etwas Zuverlässiges, an das Sie sich halten können, wenn Sie verwirrt sind. Sie öffnen den Weg zur Gesundheit und helfen Ihnen dabei von Ihren Fähigkeiten Gebrauch zu machen. Das kann Ihnen inneren Frieden, aber auch ein Gefühl von Traurigkeit bringen. Es wird Ihnen klar, dass Sie eine Zerreißprobe überstanden haben, aber auch, dass es seine Spuren hinterlassen hat. Aber echte Traurigkeit ist besser als bizarre Wahnvorstellungen oder falsche Hoffnungen.

Eine warme und unerwartete Trauer,
Sehnsucht nach den alltäglichsten Dingen,
das Bedürfnis in einem Chor zu singen,
und dann über dieses Lied zu weinen,
kam in meinem gequälten Geist auf.
Ich fühlte mich traurig und gut.

M. VASALIS

WAS IST EINE PSYCHOSE

Eine Psychose ist eine vorübergehende Störung der normalen Funktionsweise des Gehirns. Schizophrenie ist ein langanhaltender psychotischer Zustand. Die medizinische Wissenschaft weiß bereits eine ganze Menge über Psychosen, aber wir sind weit davon entfernt, alle Wege, die zu einer Psychose führen und aus ihr herausführen, zu kennen. Die Ursachen sind noch immer unbekannt. Möglicherweise existiert keine einzelne grundlegende Ursache. Eine psychotische Erkrankung könnte gut die Folge einer Reihe von Faktoren sein.

Das Gehirn spielt eine zentrale Rolle beim Ausbruch von Psychosen. Bei Patienten, die an einer Psychose leiden, lassen sich Änderungen der Struktur und Funktionsweise des Gehirns aufzeigen. Chemische Änderungen sind ebenfalls zu beobachten. Diese krankhaften Änderungen stehen zweifellos mit der verwirrten emotionalen Verfassung und der gestörten Informationsverarbeitung, die beide so typisch für den psychotischen Zustand sind, in Zusammenhang.

Informationen werden im Gehirn mittels chemischer Substanzen, die als Neurotransmitter bezeichnet werden, übertragen. (Dopamin und Serotonin sind zwei Neurotransmitter, die bei Psychosen eine wichtige Rolle spielen.) Bei Menschen, die an einer Psychose leiden, ist das Gleichgewicht zwischen diesen Substanzen gestört. Medikamente können dabei helfen, das normale Gleichgewicht wiederherzustellen.

Menschen mit einer Psychose reagieren überempfindlich auf Reize oder Stresssituationen, die in Ihrem unmittelbaren Umfeld entstehen. Diese Verletzlichkeit ist in gewissem Maße erblich. Wenn Sie nahe Verwandte haben, die an einer Psychose leiden, besteht ein größeres Risiko für diese Verletzlichkeit, als wenn Psychosen in Ihrem nahen Verwandtschaftskreis nicht vorkommen.

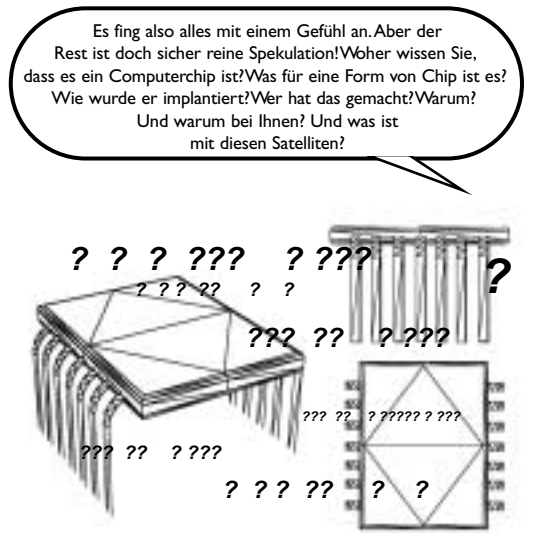
Auch das unmittelbare Umfeld selbst spielt beim Ausbruch der Krankheit und insbesondere bei der Beharrlichkeit mit der die Krankheit anhält eine Rolle. Starke Belastungen oder emotionsgeladene Situationen können eine psychotische Episode auslösen.

Psychosen sind relativ häufig. Sie stehen nicht alleine damit und Sie haben nicht einmal eine seltene Krankheit. Das Risiko während eines Lebens zu irgendeinem Zeitpunkt eine psychotische Episode zu erleiden wird auf 1 : 100 geschätzt. Zu einem gegebenen Zeitpunkt leiden zwei bis vier von 1000 Menschen an Schizophrenie. Sie tritt auf der ganzen Welt, in allen Kulturen und in allen sozialen Schichten auf. Schizophrenie zeigt sich bereits in einem relativ jungen Alter, etwa zwischen dem 18. und dem 30. Lebensjahr, und sie beginnt bei Männern in einem etwas jüngeren Alter als bei Frauen.

ungstherapie
meine Medikamente jeden
in jetzt seit 6 Wochen auf dieser Station für
ge Menschen mit Psychose. Was immer sie
gen ich glaube immer noch nicht, dass ich hier
er gehöre. Aber irgendwie fange ich an mich an
diesem sonderbaren Ort zu Hause zu fühlen.
Es ist ziemlich seltsam.





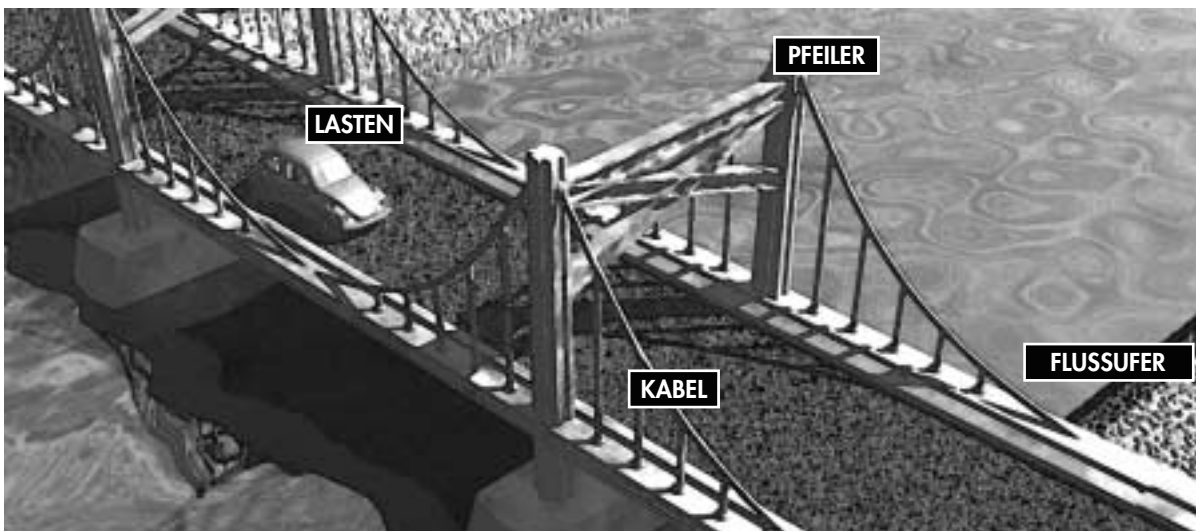


EINE METAPHER

Manchmal hilft es, sich sein eigenes geistiges Bild von einer Krankheit zu machen. Dadurch werden einige Aspekte der Krankheit leichter verständlich.

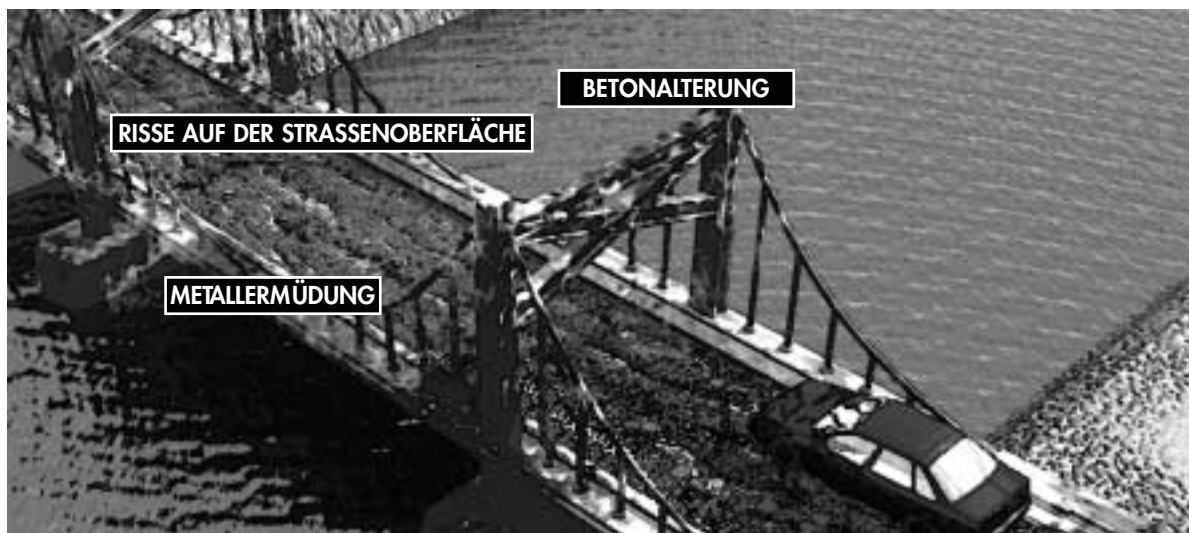
DIE BRÜCKE

Sie können sich einen Menschen als eine Brücke vorstellen. Genauso wie eine Brücke haben wir schwache und starke Stellen. Eine Brücke wird durch Flussufer und durch Brückenpfeiler und Säulen gestützt oder sie wird als Hängebrücke durch Stahlkabel getragen. Die Flussufer sind Ihre Familie und Freunde, Ihre Arbeit, Ihre Kollegen und Ihr soziales Umfeld. Die Säulen, Pfeiler oder Kabel sind Ihre Persönlichkeit, Ihre Stärken aber auch Ihre Schwächen, Ihre Intelligenz, Ihre Werte und Ihre Maßstäbe, Ihre Erfahrungen (manchmal schön, manchmal traumatisch, mit einigen konnten Sie umgehen, andere haben Sie noch immer nicht bewältigt). Die Konstruktion der Brücke ist Ihr Körper und Ihr Gehirn; die Verletzlichkeit eines Menschen, der an Psychose leidet, beruht auch zum Teil auf der Konstruktion seiner oder ihrer Brücke.



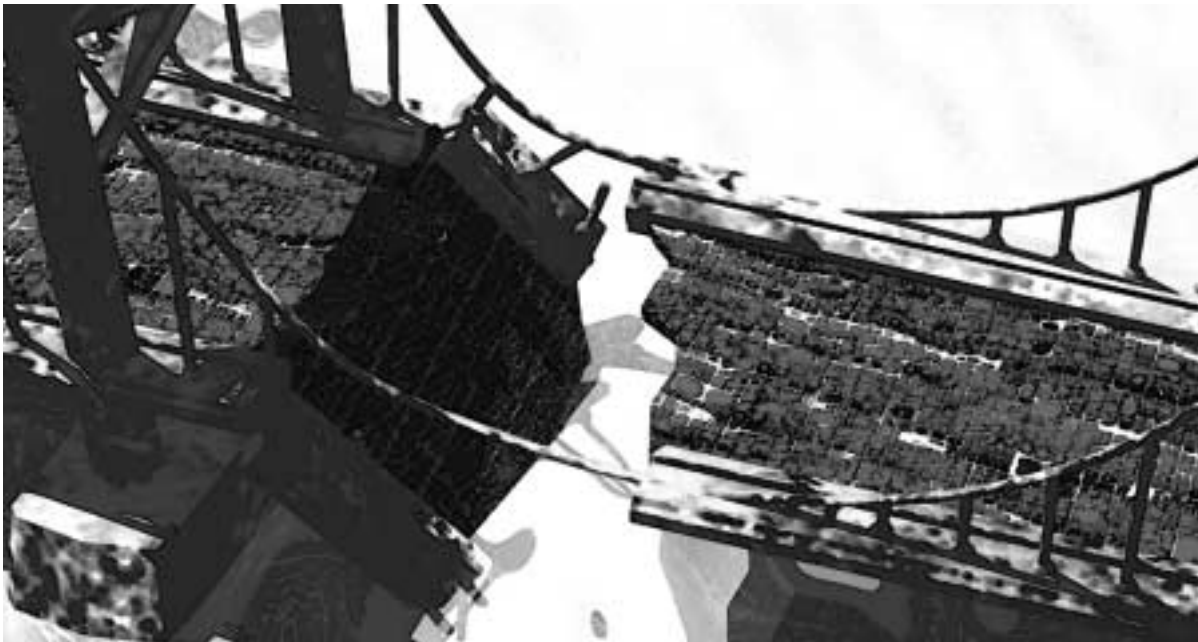
Eine Brücke ist auch äußeren Kräften ausgesetzt. Sie muss durch den Verkehr schwere Lasten tragen und ist den Naturkräften ausgesetzt. Die Straßenoberfläche wird abgenutzt, die Kabel rosten, und Erosion arbeitet an den Flussufern und dem Flussbett. Dies kann die Pfeiler unterminieren und die Brücke instabil machen.

Die Lasten, die eine Brücke tragen muss, sind mit Problemen vergleichbar, die Sie in Ihrem Leben belasten: Stress bei der Arbeit oder in Schule und Studium; emotionale Stürme, wenn Sie sich verlieben, oder wenn eine Beziehung mit einem Partner zerbricht; Kritik von Kollegen und unangemessene Anforderungen Ihrer unmittelbaren Umgebung, Unfälle, Rückschläge, Not, Drogenmissbrauch oder finanzielle oder gesellschaftliche Probleme.

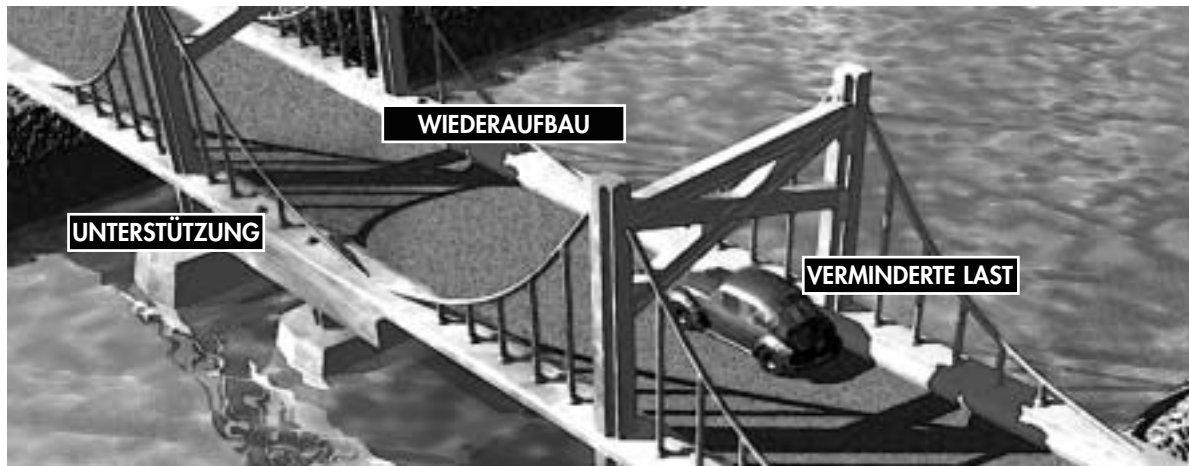




Die meisten Brücken sind so konstruiert, dass sie starken Stürmen und selbst Orkanen standhalten können, nicht aber einem Hurrikan. Ein Hurrikan in Verbindung mit unvermuteter Betonalterung oder Metallermüdung kann zu ersten Rissen in der Straßendecke führen. (So können Sie die ersten Anzeichen einer Psychose betrachten.) Wenn dann ein Konvoi mit schweren 10-Tonner-LKWs über die Brücke donnert, kann sie möglicherweise in zwei Teile zerbrechen. (Von einer Psychose wird auch gesagt, das sie „ausbricht“.)



Die Metapher von der Brücke kann auch bildlich darstellen, was nach einer Psychose passiert. Medikamente und verschiedene Formen von Therapie reparieren die Brücke und schützen Sie vor weiteren Beschädigungen. Bei richtiger Unterstützung können Sie lernen, die Belastung, die Sie der Brücke zumuten, zu reduzieren: Therapie für Partnerschaftsprobleme, soziale Hilfestellung für finanzielle Probleme... Die Medikamente können die beschädigte Straßenoberfläche reparieren und vielleicht sogar ein neues Kabel installieren von dem aus die Aufhängung des Ganzen besser ist. Neue Brückenpfeiler und Säulen richten die eingestürzten Teile wieder auf. Für Sie bedeutet dies Unterstützung durch Familie und Freunde, eine sinnvolle Beschäftigung, individuelle Therapie und eine klare Struktur Ihres Tagesablaufs....



Trotzdem können Teile der Straßenoberfläche sich lockern und vom Fluss fortgespült werden. Dies sind die Restsymptome und mögliche Einschränkungen, die nach einer Psychose fortauern können. Wie mit jeder anderen Schwachstelle muss jeder der zu irgendeinem Zeitpunkt mit einer Psychose konfrontiert wird lernen damit zu leben. Mit ein wenig Glück wird die Brücke jedoch befahrbar bleiben.

EINIGE ANDERE METAPHERN

DER BERG



Sie können das Leben mit einer Bergbesteigung vergleichen; eine schwieriger Weg mit Hindernissen. Wenn Sie gut vorbereitet sind und eine gute Kondition haben, bekommen Sie keine Probleme. Ihre Statur und Ihre Kondition legen fest, wie schwer der Rucksack sein kann. Der Steigungsgrad des Geländes bestimmt, wie schnell Sie vorankommen. Aber unabhängig davon, wie gut Sie sind, kann es sein, dass Sie mit Stürmen oder Lawinen konfrontiert werden. Und unter schwierigen Bedingungen ist es ratsam, sich einen erfahrenen Bergführer zu nehmen.

DAS BOOT



Eine Person mit einer Neigung zur Psychose, kann mit einem Boot verglichen werden. Fehler in der Planung oder Konstruktion des Bootes können dazu führen, dass das Boot anfängt zu lecken und sinkt. Sie können das Boot überladen, so dass es zu tief im Wasser liegt und von der ersten hohen Welle, die herankommt, überspült wird. Wenn die Navigationsausrüstung fehlerhaft ist, kann das Boot vom Kurs abkommen und in einen Sturm hineinfahren oder auf einer Sandbank auf Grund gehen.

DAS HERZ



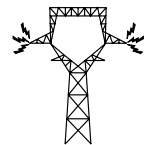
Die innewohnende Schwäche, die ein Mensch hat, der für Psychose anfällig ist kann mit den Problemen eines Menschen verglichen werden, der ein schwaches Herz hat. Ein angeborener Herzfehler eines Menschen führt nicht automatisch zu einem irreparablen Schaden, vorausgesetzt, dieser Mensch ist vorsichtig und führt einen gesunden Lebensstil.

DIABETES



Eine Psychose kann auch mit einer Krankheit wie Diabetes verglichen werden. Ein geringfügig abnormer Blutzuckerspiegel kann weitreichende Konsequenzen haben. Wenn die Symptome jedoch richtig behandelt werden, eine Diät eingehalten wird und zum richtigen Zeitpunkt zusätzliches Insulin zugeführt wird, kann der Körper über einen langen Zeitraum sehr gut arbeiten. Viele Patienten mit Schizophrenie müssen die Tatsache akzeptieren, dass sie ebenfalls über einen langen Zeitraum, möglicherweise auch ihr Leben lang, Medikamente einnehmen müssen.

ELEKTRISCHES VERSORGUNGSNETZ



Das Nervensystem ist mit einem gigantischen elektrischen Versorgungsnetz oder einem Telefonnetz vergleichbar. Und es arbeitet in der Tat über kleinste elektrische Ströme. Bei einer Psychose tritt ein Fehler in diesem Netzwerk auf. Die Krankheit beginnt mit einer fehlerhaften Verbindung oder abgenutzten Leitungen, die zu einer Überlastung des Netzwerks führen und letztlich einen Kurzschluss auslösen. Die Funken der Psychose beginnen dann zu fliegen und das System wird beschädigt; vorübergehend oder in einigen Fällen auch dauerhaft.

...iel zu feiern, aber es bedeu...
 h, an meinem 21. Geburtstag, auf einer
 rankenhausstation. Das Seltsame ist, dass ich nicht
 einmal den Wunsch verspüre, herauszukommen. Ich
 schleppe mich so dahin und fühle mich leer und
 erschöpft. Die ganze Freude, die mir die Therapie
 noch vor ein paar Wochen gebracht hat ist jetzt ver-
 flogen. Und ich würde noch immer lieber hier bleiben
 als zurück zu all den Leuten mit all diesen Fragen,
 und ich zwingen mich dazu, mich wie ein anderer zu
 verhalten, obwohl ich weiß, dass ich in meinem
 Innern noch immer krank bin. Ich kann überhaupt
 keinen Ausweg sehen.



Die Kamera, eine Focus SA 320, war es, die mich wirklich wieder zur Besinnung gebracht hat. Durch sie hatte ich das Gefühl, wieder etwas zu tun, wieder etwas in Angriff zu nehmen. Sie gab mir mehr Kraft als all die Antidepressiva, die ich einnahm, zusammen.



Ich fotografierte jeden, den man sich denken kann...



Fotografie war schließlich meine Leidenschaft, und das, was ich zum Beruf machen wollte. Das Fotografieren brachte mich letztlich auch dazu, wieder nach draußen zu gehen, und Frühling war in der Luft...



Dann setzte sich die Sozialarbeiterin der Abteilung mit Hacker in Verbindung, dem Mann, vor dem ich Angst hatte...

In Ordnung, wenn er wieder zu Hause ist, kann er sein Studium wieder aufnehmen. Er muss allerdings das letzte Jahr wiederholen.



Jetzt, wo die Vorbereitungen dafür getroffen sind, weiß ich, was ich tun würde und wie ich weiterbehandelt werden sollte, wenn ich aus dem Krankenhaus entlassen würde. Ich konnte mir endlich selbst vorstellen, diesen Ort zu verlassen.

	8	18	20	27
	7	14	21	28
7	8	16	22	29
2	9	16	23	30
8	16	17	24	31
4	11	18	25	
8	12	19	26	

An meinem letzten Abend im Krankenhaus nahm ich ein Gruppenfoto von meinen Freunden im Musiktherapieraum auf.



Wo ist Anna?

Hast du es noch nicht gehört? Anna ist gestern Abend weggelaufen.





DIE BEHANDLUNG

Die Behandlung der Psychose basiert auf vier Eckpfeilern: Medikamentöse Behandlung, individuelle Beratung, Rehabilitation und Angehörigenarbeit. In Abhängigkeit von Ihrer persönlichen Situation werden Sie etwas mehr oder etwas weniger von diesen einzelnen Grundbestandteilen benötigen.

Medikamente ermöglichen es Ihnen, ein ausgeglicheneres Leben zu führen. Aber Sie sind wie ein Spazierstock, Sie können sich zwar darauf abstützen, aber laufen müssen Sie selbst mit Ihren eigenen beiden Beinen. Unabhängig davon, wie viel Ihnen die neuroleptischen Medikamente helfen, ein normales Leben zu führen, Sie sind es der dieses Leben selbst leben muss. Und die Unterstützung durch Ihre Familie und Ihre Freunde ist mindestens so wichtig wie richtig dosierte Medikamente. Ebenso wichtig ist die professionelle Hilfe durch Ärzte und anderes Fachpersonal in einer Form von Therapie.

LERNEN ZU LEBEN

Es gibt verschiedene Formen von Therapie, und keine von ihnen kann für sich alleine sämtliche Probleme lösen. Das Wichtigste ist, einen Arzt oder Therapeuten zu finden, dem Sie vertrauen können und in dessen Gegenwart Sie sich wohl fühlen. Er bzw. sie wird Ihnen dabei helfen, Ihr Selbstvertrauen wiederzufinden, wieder Verantwortungen zu übernehmen und für sich selbst zu sorgen. Dies mag zwar ziemlich klar und einfach erscheinen, es ist aber eine Tatsache, dass gerade diese Dinge während einer Psychose für den Betroffenen sehr schwer zu erreichen sind. Der Prozess ist langsam und möglicherweise stellt sich eine Besserung nur in kleinen Schritten ein. Vielleicht findet sich für Sie die Möglichkeit, in einer Tagesklinik aufgenommen zu werden oder an ambulanten Angeboten teilzunehmen. Das könnte zum Beispiel ein erster Schritt, auf dem Weg zu einer neuen Arbeitsstelle oder bei der Wiederaufnahme Ihres Studiums sein. Wenn Sie noch bei Ihren Eltern wohnen, könnte dies ein Übergangsstadium sein um letztlich auszuziehen, möglicherweise z. B. in eine betreute Wohngruppe.

Therapie kann Ihnen auch dabei helfen, zu verstehen, was Sie auf sich nehmen können und wem oder was Sie nicht mehr gewachsen sind. Sie bringt Ihnen bei, wie Sie Ihre Fähigkeiten entwickeln können und wie Sie mit Ihrer Niedergeschlagenheit darüber umgehen können, was Sie möglicherweise nicht mehr machen können. Therapie hilft Ihnen dabei, die Symptome der Psychose besser zu verstehen und der Psychose einen Platz in Ihrem Leben einzuräumen. Über die Therapie können Sie auch lernen, mit tiefen und manchmal starken Gefühlen umzugehen, sowohl Ihren eigenen als auch denen Ihrer Familie. Das letztendliche Ziel ist es, dass Sie Ihre Krankheit besser in den Griff bekommen und lernen, wie Sie mit Ihrer Verletzlichkeit umgehen und leben können.

DIE BEWÄLTIGUNG VON EMOTIONEN

Emotionen türmen sich manchmal auf. Der Hintergrund, auf dem diese Gefühle entstehen, muss nicht unbedingt negativ sein; Eltern, Lebensgefährten oder Geschwister können zum Beispiele manchmal aus tiefer Sorge über Ihr Befinden überemotional reagieren. Dies resultiert jedoch in einigen Fällen in überbeschützendem Verhalten, von dem Sie sich möglicherweise eingeengt oder erdrückt fühlen. Versuchen Sie über diese Dinge zu sprechen, entweder allein oder mit Hilfe eines Therapeuten oder einem Mitarbeiter einer Beratungsstelle.

Niemand mag es, wenn ihm Dinge ins Gesicht geworfen werden (sowohl im eigentlichen als auch im übertragenen Sinne), und ganz sicher nicht jemand, der so sensibel ist wie Sie. Wir wissen aus der Forschung, dass ein hoher Grad an Gefühlen, die in Ihrem unmittelbaren Umfeld zum Ausdruck gebracht werden, einen negativen Einfluss auf den Heilungsprozess hat und das Risiko eine Rückfalls steigert.

DIE SUCHE NACH STABILITÄT

Sie können sich selbst beibringen, wie sie aufhören, sich über Sachen Sorgen zu machen, die große Anspannung, Stress, Emotionen oder Verwirrung auslösen können. Dies können z. B. Veränderungen Ihres normalen Lebensablaufs sein: Ein neues Haus, ein neuer Chef oder ein neuer Lehrer, eine Prüfung, sich verlieben, ein Urlaub oder eine Geschäftsreise an einen Ort, an dem Sie noch nicht gewesen sind... alle diese Ereignisse können Sie aus dem Gleichgewicht bringen.

Ihr inneres Gleichgewicht zu behalten ist eine Kunst, die im Einfachen liegt. Allen voran ist ein Faktor Ihre allgemeine körperliche Verfassung. Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil. Sorgen Sie dafür, dass Sie nachts ausreichend Schlaf bekommen und halten Sie einen normalen Tag-Nacht-Rhythmus ein. Lernen Sie stressige Situationen zu erkennen (ob zu Hause, in der Schule, bei der Arbeit oder in der Tagesklinik) und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Strukturieren Sie Ihr Leben mit Hilfe einer Übersichtstabelle für den Tagesablauf. Verbringen Sie Ihre Zeit sinnvoll und schließen Sie einen Pakt mit sich selbst, dass Sie dies tun wollen. Ganz tagtägliche Aufgaben geben Ihnen feste Anker in Ihrem Leben. Vernachlässigen Sie Ihre Freunde, Ehepartner/Lebensgefährten und Ihre Familie nicht, dann werden sie Ihnen zur Seite stehen. Vernachlässigen Sie auch Ihren Körper nicht. Der übermäßige Genuss von Alkohol oder Tabak stört Ihr ohnehin schon empfindliches physisches und psychisches Gleichgewicht. Nehmen Sie keine Drogen, denn derartige Substanzen komplizieren und verzögern den Heilungsprozess. Sie können sogar eine neue Psychose auslösen.

Versuchen Sie herauszufinden, wie Sie Ruhe in Ihr Leben bringen können. Vermeiden Sie Situationen mit übermäßigem Druck oder zuviel Stress. Tun Sie etwas zu Ihrer Entspannung, wie zum Beispiel Ihre Lieblingsmusik hören, ein gutes Buch lesen oder im Park spazieren gehen. Versuchen Sie aus jedem Moment das Beste zu machen und das Schöne zu genießen.

Bemühen Sie sich nicht in gesellschaftliche Isolation zu geraten. Versuchen Sie, Ihre Hobbys, Studien oder Ihre Arbeit (selbst wenn diese ehrenamtlich ist) beizubehalten, sodass Sie weiterhin mit Menschen in Kontakt kommen, es erneut lernen Vereinbarungen zu treffen und auch einzuhalten und weiterhin Verantwortung übernehmen zu können, sei diese auch noch so klein.

INFORMIEREN SIE SICH ÜBER IHRE KRANKHEIT

Die abschließenden Feinheiten zu allen vorangehenden Maßnahmen werden durch die Psychoedukation geliefert. Sie wird dem Recht auf Aufklärung gerecht, das Menschen haben, die an Psychose leiden (und ihre Angehörigen). Das Recht, genau zu wissen, welche Krankheit sie haben und wie sie behandelt werden kann. Sie haben das Recht zu wissen, welche Medikamente und Therapien wirksam sind und auf welche Weise sie wirken, aber auch welche Behandlungserfolge und Nebenwirkungen zu erwarten sind.

DIE MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG

Einer der Eckpfeiler der Psychose-Behandlung ist die Medikation. Die Medikamente der Wahl sind, wie der Name schon besagt, die Antipsychotika, die auch unter dem Namen Neuroleptika bekannt sind. Diese antipsychotischen Medikamente mildern Wahnvorstellungen und Halluzinationen, bringen die Stimmen in Ihrem Kopf zum Verstummen und seltsame Gedanken zum Verschwinden. Als Folge sind Sie weniger verwirrt, weniger angsterfüllt und weniger unruhig. Sie können wieder anfangen klarer zu denken. Sie sind besser gerüstet, um dem Stress, der von Ihrer inneren Welt und von Ihrem Alltag ausgeht, zu widerstehen.

LANGSAM ABER SICHER

Neuroleptische Medikamente sind kein Wundermittel, die unmittelbar zu Erfolgen führen. Sie wirken langsam. Es kann unter Umständen mehrere Wochen dauern, bevor Sie tatsächlich die ersten Wirkungen bemerken.

Der umgekehrte Fall trifft ebenfalls zu. Wenn Sie die Medikamente absetzen, dauert es eine lange Zeit bis ihre Wirkung vollständig abklingt. Es kann Ihnen daher so erscheinen als wenn es Ihnen ohne Medikamente besser geht, aber das ist ein Trugschluss.

Neuroleptische Medikamente können Ihnen zum einen in Ihrer akuten Psychose helfen, aber sie können daneben auch Rückfälle oder eine Verschlechterung der Symptomatik verhindern. Sie müssen es daher akzeptieren, dass Sie diese Medikamente unter Umständen über einen sehr langen Zeitraum einnehmen müssen, möglicherweise auch ein Leben lang.

NEBENWIRKUNGEN

Alle Medikamente, selbst das einfache Aspirin, haben Nebenwirkungen. Neuroleptika bilden da keine Ausnahme. Typisch für die älteren Formen von Neuroleptika sind die so genannten „extrapyramidalen Nebenwirkungen“: Muskelsteifheit, Zittern, Krämpfe oder körperliche Unruhe, insbesondere in den Beinen (das Gefühl, als wenn Sie die ganze Zeit Bewegungsdrang haben). Mögliche andere Nebenwirkungen dieser älteren Neuroleptika sind Schläfrigkeit und Gewichtszunahme sowie niedriger Blutdruck, unregelmäßiger Herzschlag, unregelmäßige Menstruation und sexuelle Funktionsstörungen. Die Art und der Schweregrad der Nebenwirkungen variiert von Person zu Person. Einige Menschen haben große Probleme damit und andere kaum. Je höher die Dosis ist, umso wahrscheinlicher werden die Nebenwirkungen.

Im Gegensatz dazu hat sich herausgestellt, dass Neuroleptika der neuesten Generation wesentlich weniger Nebenwirkungen haben, manchmal überhaupt keine.

Was Sie als Patient wissen sollten, ist, dass Ihr Arzt zu Beginn der Behandlung versuchen wird, die für Sie beste Medikation und Dosis zu finden. Dies ist möglicherweise nicht so einfach wie es sich anhört. Eine Dosis, die für einen Patienten viel zu hoch ist, kann für einen anderen Patienten viel zu niedrig sein!

ANDERE MEDIKAMENTE

Eine Psychose wird häufig von anderen Symptomen begleitet. Es können Phasen von akuten Angstzuständen, Stress oder Erregung auftreten, die möglicherweise mit bestimmten Beruhigungsmitteln (Benzodiazepine) behandelt werden müssen. Diese Medikamente haben keine starke Wirkung auf die Psychose selbst, aber sie beruhigen Sie, bis die Wirkung der antipsychotischen Medikamente einsetzt.

Während und insbesondere nach einer psychotischen Episode fühlen sich viele Patienten depressiv, so dass manchmal Antidepressiva verordnet werden.

Wenn Sie an stärkeren Stimmungsschwankungen leiden (d. h. Ihre Stimmung geht hoch und runter), werden manchmal stimmungsstabilisierende Medikamente verabreicht.

Patienten, bei denen ein Tremor oder Steifheit auftritt, nachdem sie die antipsychotischen Medikamente bekommen haben, wird in der Regel ein Anti-Parkinsonmittel verschrieben, um diesen Nebenwirkungen entgegenzuwirken.

Aufwachen

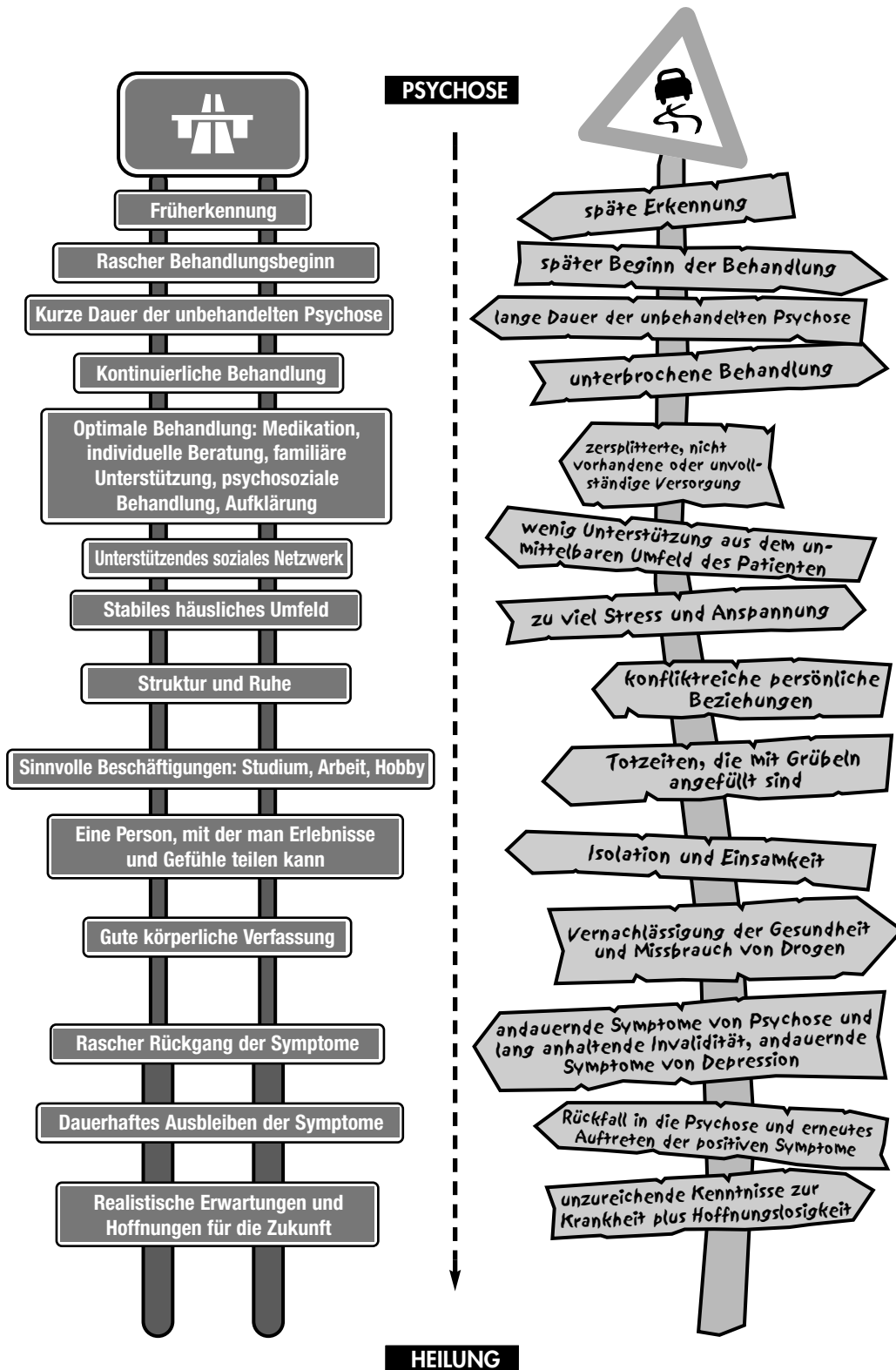
Antipsychotische Medikamente der neuesten Generation haben eine unerwartete Nebenwirkung. Einige Patienten fühlen sich nach der Einnahme so gut – es ist, als ob sich ihnen eine neue und unschuldige Welt öffnet – dass alles wieder völlig normal zu sein scheint. Die Patienten beschreiben dieses Erlebnis als „Aufwachen aus einem schlechten Traum“ oder „wiedergeboren werden“. Nicht nur verschwinden die Wahnvorstellungen und Halluzinationen, sondern auch die Interesselosigkeit und das sich Zurückziehen verbessert sich.

Als Folge kann es dazu kommen, dass Sie sich ein bisschen mehr zumuten als Sie vertragen können – insbesondere wenn die Menschen in Ihrem unmittelbaren Umfeld, die sehnlichst darauf warten, Sie so schnell wie möglich wieder in Ihrer alten Form zu sehen, Sie unter Druck setzen. Wenn die Dinge sich dann aber nicht so entwickeln, wie Sie es erhofft hatten, und wenn die reale Welt sich als etwas anderes herausstellt als eine rosarote Wolke, kann die harte Wirklichkeit eine Quelle der Frustration, Verzweiflung, Enttäuschung und sogar Depression sein.

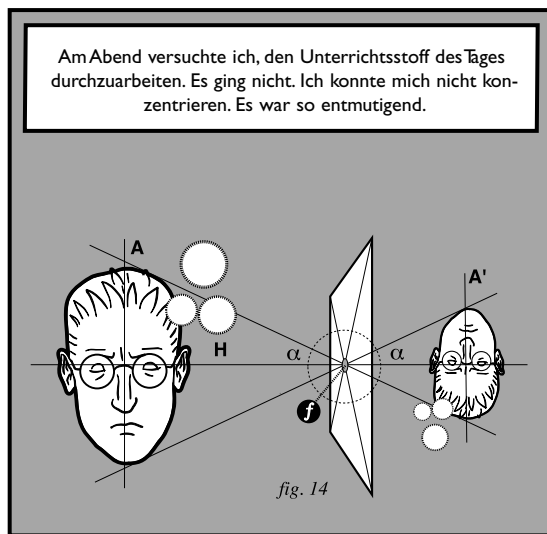
Depression kann sogar eine Folge der Heilung von einer Psychose sein – wenn die Erkenntnis, dass eine Welt erneut entdeckt wird, aber auch dass eine andere Welt verloren geht, Sie traurig macht. Bei einigen Patienten gehen die Gefühle von Depression so tief, dass sie an Selbstmord denken. Sollte Ihnen dies passieren, setzen Sie sich sofort mit Ihrem Arzt oder Ihrem therapeutischen Team in Verbindung. Denken Sie daran: Die Depression ist keine Folge Ihrer Medikamente, sondern ein Teil des Heilungsprozesses.

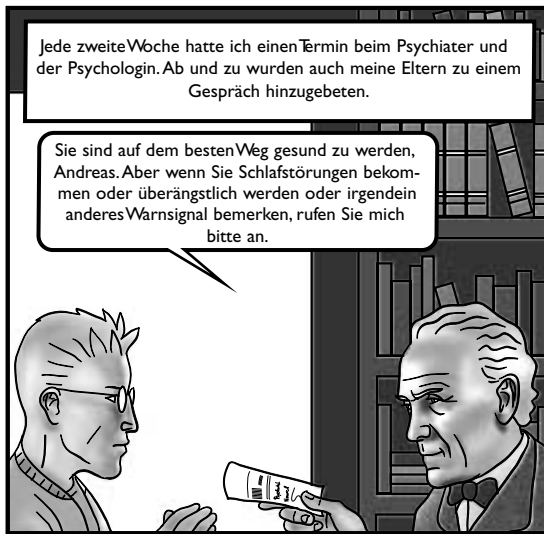
Also, auch wenn Sie durch Ihre Medikamente gestärkt sind, schonen Sie sich noch. Langsam und ausdauernd wird dieses Rennen gewonnen. Gehen Sie nicht alles zu schnell an, aber auch nicht zu langsam. Versuchen Sie nicht zuviel Neues und Aufregendes zu planen, aber planen Sie auch nicht zu wenig. Schritt für Schritt können Sie lernen, wie Sie stärker werden, um selbstständig Ihr Leben in die Hand zu nehmen, mehr unter Menschen zu kommen, neue Beziehungen aufzubauen, und Ihr Selbstvertrauen zurückzuerlangen – und Ihr altes Ich wiederzufinden. Wesentlich für all dies ist die Unterstützung durch Ihre Familie und Freunde, die Therapeuten und Ihre Betreuer.

WEGE ZUR HEILUNG









DER VERLAUF DER KRANKHEIT

Die Prognose und der Verlauf einer Psychose ist häufig nicht vorhersehbar. Die erste Episode ist oft unerwartet. Das bedeutet jedoch nicht, dass sie unangekündigt ist, sondern die ersten Symptome sind so undefinierbar, dass man nicht an eine Psychose denken würde. Aber wenn man zurückschaut, kann es sein, dass Sie denken, „Ich hätte es eigentlich kommen sehen müssen“.

Die undefinierbaren Symptome entwickeln sich zu so genannten Prodromalerscheinungen, in der die typischen Frühwarnzeichen einer sich anbahnenden Psychose zunehmend erkennbar werden. (Bei der ersten Episode ist dies möglicherweise noch nicht deutlich genug, um Sie dazu zu veranlassen, ärztliche Hilfe aufzusuchen, aber bei späteren Episoden werden Sie wissen, dass es Zeit wird, genau dies zu tun.) Die Anzeichen und Symptome entwickeln sich zu einem ersten akuten Aufflackern der Psychose. Da Hilfe häufig erst nach einer erheblichen Zeitverzögerung gesucht oder gefunden wird, sodass die Symptome bereits so schwer und unkontrollierbar geworden sind, dass sie nicht mehr zu Hause behandelt werden können, führt die Episode in der Regel zur Krankenhauseinweisung.

DIE BESSERUNG UND DER VERLAUF DER PSYCHOSE

Dank der Medikamente, Ruhe und Therapie beginnt in der Regel eine Besserung einzusetzen. In sehr vielen Fällen ist diese Besserung dauerhaft. Neun von zehn Patienten erholen sich zufriedenstellend, wenn die Behandlung gut ist und rechtzeitig durchgeführt wird. Leider wird häufig zu spät mit der Behandlung begonnen und in einem solchen Fall sind die Behandlungsergebnisse nicht annähernd so gut. Bei Menschen mit einer langandauernden Psychose, gesundet einer von drei Patienten im weiteren Verlauf, vorausgesetzt, die entsprechende Behandlung wird beibehalten. Bei zwischen zehn Prozent und fünfzehn Prozent der Patienten wird eine vollständige Heilung erzielt, und sie sind noch zehn Jahre nach der ersten Episode Psychose-frei. Bei einem von drei Patienten ist die Krankheit chronisch mit typischen Höhen und Tiefen, charakterisiert durch abwechselnde Phasen von Besserung und Wiederauftreten der Symptome.

Die Forschung hat eindeutig belegt, dass ein Abbruch der medikamentösen Behandlung (unabhängig davon wie gut Sie sich fühlen) häufig zu einem Rückfall führt. Sieben von zehn Patienten werden erneut krank, wenn sie ihre Medikamente abgesetzt haben.

Es gibt allerdings auch Menschen, deren Zustand sich nicht bessert oder die nicht gut auf die Behandlung ansprechen und bei denen die Symptome anhalten. Je mehr Rückfälle sie haben und je länger die akuten psychotischen Episoden andauern, umso mehr verschlechtert sich ihre Verfassung. Sie benötigen eine chronische und anhaltende Behandlung. Für einige wenige Patienten ist ihre psychotische Verfassung eine unerträgliche Qual, zu schwer, als dass sie damit fertig werden könnten. Sie haben eine schwere Depression und empfinden ihre Situation als so hoffnungslos, dass sie versuchen Selbstmord zu begehen.

Selbst bei bestmöglicher Behandlung, Betreuung, Aufklärung und Beratung für Familie und Patienten, kommt es bei 15 von 100 Betroffenen zu einem Rückfall. Der wahrscheinlichste Grund für den Rückfall ist in diesen Fällen eine Kombination von extremer Sensibilität und Stressursachen, die nicht beseitigt werden können.

FRÜHERKENNUNG

Ob sich die Dinge für Sie gut entwickeln oder nicht, es ist unbedingt notwendig, dass Sie eine sich anbahnende psychotische Episode so früh wie möglich erkennen. In gewissem Maße ähneln Frühwarnsignale milden Formen der typischen psychotischen Symptome: Mangel an Energie und Motivation, Depression, Angstzustände, Schlafstörungen, mangelnde Aufmerksamkeitsdauer und Konzentration, Interesselosigkeit, zunehmend weniger soziale Kontakte und ungewöhnliche Gedankeninhalte oder Überzeugungen.

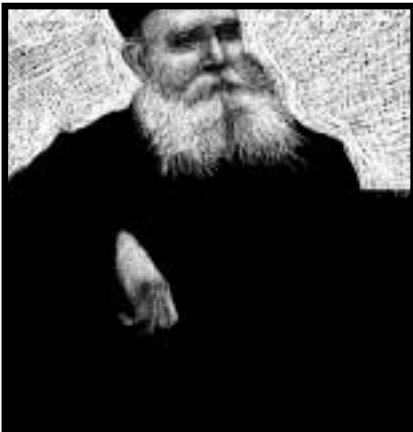
Es ist in Ihrem eigenen besten Interesse so schnell wie möglich zu handeln. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten zu denken, dass sich das Problem von ganz alleine lösen wird oder dass Sie damit leben können, wenn es das nicht tut. Bedenken Sie, dass jeder Tag, den Sie warten, die Langzeit-Folgen verschlimmern wird. Der Schaden, den Ihr körperliches und psychisches Gleichgewicht nimmt, wird mit jeder Episode größer. Das Netzwerk von Angehörigen und Freunden, die Sie unterstützen, wird letztlich zerbröckeln und in jedem Fall werden die Symptome mit jedem Mal schlimmer. Also schämen Sie sich nicht Hilfe und Unterstützung zu suchen.

BERÜHMTE MENSCHEN, DIE AN PSYCHOSE LITTEN

Nur sehr wenige Menschen mit Psychose werden berühmt. Die Krankheit bricht in der Regel aus, bevor Zeit ist Karriere zu machen – im Alter zwischen dem 17. und 27. Lebensjahr. Und doch gibt es eine ganze Reihe von Menschen, die es geschafft haben, trotz ihrer Krankheit Großes zu leisten.

John Nash (1928)

Nash ist Mathematiker. Er hat sich insbesondere für die Spieltheorie interessiert. 1958 wurde er als der vielversprechendste junge Mathematiker der Welt bezeichnet. Ein Jahr später hatte er seine erste psychotische Episode. 1974 erholte er sich und war in der Lage, sein Leben normal weiterzuführen. 1994 erhielt er den Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften.



William Chester Minor (1834-1920)

Minor war Militärchirurg in Amerika. Als Folge einer langanhaltenden Psychose verbrachte er 37 Jahre in einem britischen psychiatrischen Krankenhaus. Während seines Krankenhausaufenthaltes trug er in bedeutendem Maße zur Erstellung des Oxford English Dictionary, der Stammform aller Lexika, bei, das 1928 fertig gestellt wurde. Seine Krankheit war dem Chefredakteur über viele Jahre nicht bekannt.

David Helfgott (1948)

Helfgott ist ein talentierter amerikanischer Pianist. Er war ein Wunderkind auf dem Klavier, aber seine Karriere wurde tragisch durch mehrere psychotische Episoden unterbrochen. Zehn Jahre seines Lebens wechselte er zwischen Krankenhausaufenthalten und -entlassungen in Perth. Schwimmen half ihm dabei, ruhiger zu werden und erleichterte ihm den Umgang mit anderen Menschen. Es wurde daher für ihn zur Routine, immer direkt vor einem Konzert schwimmen zu gehen. Eine etwas romantisch dargestellte Version seiner Lebensgeschichte wird in dem Film „Shine – Der Weg ins Licht“ erzählt.





Syd Barrett (1946)

Der Sänger und Gitarrist Syd Barrett war einer der Mitbegründer der legendären Popgruppe Pink Floyd. Er war der kreative Kopf hinter dem, was letztlich eine Stargruppe werden sollte. Bevor es jedoch dazu kam, verschwand er aufgrund von psychotischen Episoden von der Bildfläche; seine Psychose wurde vermutlich durch Drogenmissbrauch, einen ungezügeln Lebensstil und den wachsenden Anforderungen durch den Berühmtheitsgrad kompliziert. Er zog sich aus der Öffentlichkeit zurück und führt jetzt ein ruhiges Leben auf dem Land in England.

Vaslav Nijinski (1890 - 1959)

Der in Russland geborene Tänzer erwarb einen beinahe legendären Ruf aufgrund seiner akrobatisch wagemutigen und gefühlsbetonten Interpretationen von größeren Ballettstücken. Er wurde für seine körperliche Kraft, seine federleichten Bewegungen und seine ausdrucksvolle Körpersprache bewundert. Im Alter von 29 Jahren war er aufgrund einer akuten Schizophrenieepisode gezwungen, sich von der Bühne zurückzuziehen.



Antonin Artaud (1896 - 1948)

Artaud war ein französischer Künstler, Dichter und Theaterproduzent. Mystisches und die unbekannt Tiefen des menschlichen Geistes, mit denen er regelmäßig im Verlauf seiner über sein ganzes Leben andauernden psychotischen Episoden konfrontiert wurde, faszinierten ihn; diese Episoden zwangen ihn wiederholt zu Krankenhausaufenthalten. Der Wahnsinn seiner Gedanken inspirierte den Surrealismus, der in seiner Theaterarbeit ausgedrückt wird.





Lionel Aldridge (1941 - 1998)

Aldridge spielte American Football und nahm mit seiner Mannschaft, den Green Bay Packers, zweimal am Super-Bowl teil. Er litt an schizophrener Psychose und war eine Zeit lang aufgrund seiner Krankheit obdachlos. Später wurde er ein aktives Mitglied einer Gesellschaft zum Schutz der Patientenrechte.



Der unbekannte Patient

Sie sind nicht der einzige Mensch mit einer Psychose. Etwa eine von 100 Personen wird zu irgendeinem Zeitpunkt in seinem/ihrer Leben mit einer Psychose konfrontiert. Von diesen Patienten schaffen es 30 Prozent ihr Leben hinterher wieder normal weiterzuführen. Weitere 30 Prozent kommen zurecht, mit Höhen und Tiefen. Unabhängig davon, wie schwerwiegend Ihre Erkrankung ist, Ihr Zustand ist ganz sicher nicht hoffnungslos. Schnelles Eingreifen, Therapie und die regelmäßige Einnahme von Medikamenten wie von Ihrem Arzt verordnet, als auch entsprechende Beratung und Unterstützung aus Ihrem unmittelbaren Umfeld können Ihnen neue Möglichkeiten für ein produktives und sinnerfülltes Leben eröffnen. Dies sind die Schlüssel zum Erfolg.



Am nächsten Morgen war ich noch halb am Schlafen, als ich zu spät bei meinem Ferienjob ankam. Für eine Computerwerbung sollten einige Bilder geschossen werden.

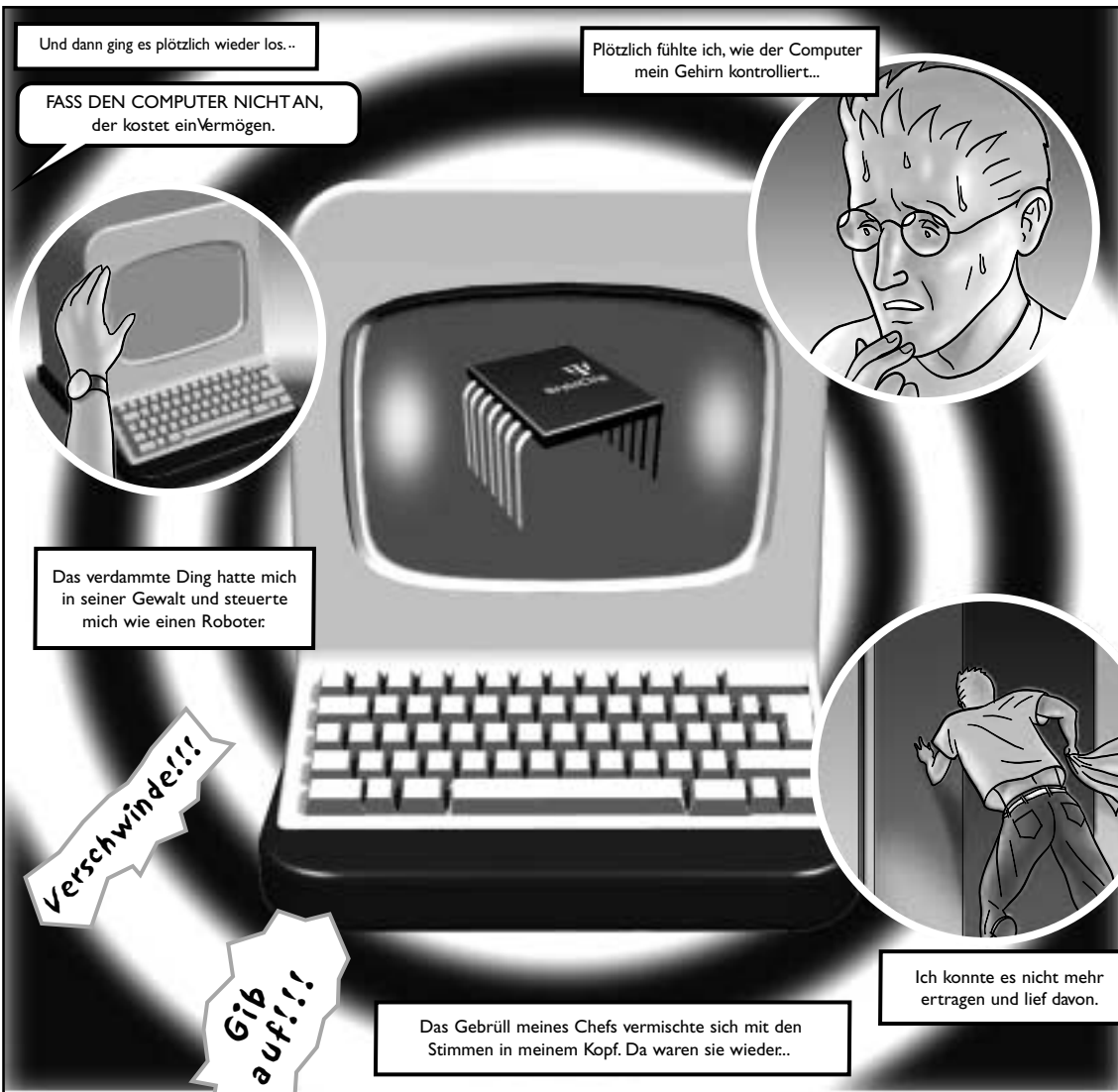
Du bist spät dran. Los beeile dich und leg die Platten in die Kamera!



ANDERS RUM! Haben sie dir auf dieser Schule überhaupt nichts beigebracht? Los beeile dich, miss das Licht!



Das glaube ich nicht, schalte die Spotlichter an! Wie willst du denn sonst um Himmels Willen das Licht messen, Idiot.



Und dann ging es plötzlich wieder los...

FASS DEN COMPUTER NICHT AN, der kostet ein Vermögen.

Plötzlich fühlte ich, wie der Computer mein Gehirn kontrolliert...

Das verdammte Ding hatte mich in seiner Gewalt und steuerte mich wie einen Roboter:

Verschwinde!!!

Gib auf!!!

Das Gebrüll meines Chefs vermischte sich mit den Stimmen in meinem Kopf. Da waren sie wieder...

Ich konnte es nicht mehr ertragen und lief davon.



Als ich draußen war kam ich wieder zur Besinnung. Die seltsamen Gedanken und die Stimmen verschwanden langsam.

Gib auf!!!

verschwinde!!!

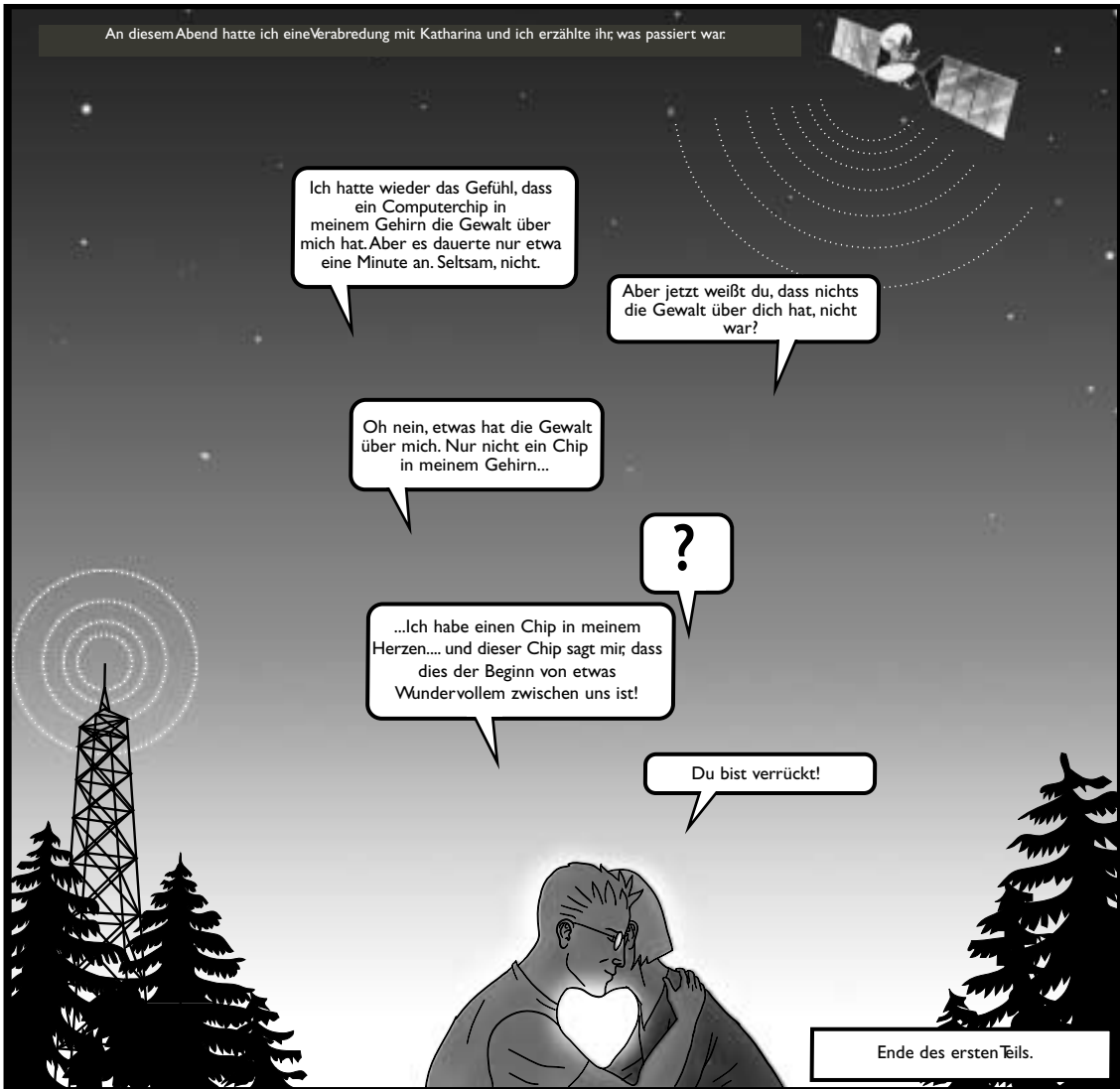


Nach einem Kampf mit mir selbst, nahm ich all meinen Mut zusammen, um den Arzt aufzusuchen.

Ich habe seit einem Monat keine Medikamente mehr genommen. Ich konnte mit ihnen nicht richtig lernen.

Das ist gut, dass Sie mir das gesagt haben. Es ist das Beste, wenn wir direkt wieder damit anfangen, aber wenn Sie Nebenwirkungen haben, können wir die Dosis ändern.

„Hätten Sie das nicht vorher sagen können?“



An diesem Abend hatte ich eine Verabredung mit Katharina und ich erzählte ihr, was passiert war.

Ich hatte wieder das Gefühl, dass ein Computerchip in meinem Gehirn die Gewalt über mich hat. Aber es dauerte nur etwa eine Minute an. Seltsam, nicht.

Aber jetzt weißt du, dass nichts die Gewalt über dich hat, nicht war?

Oh nein, etwas hat die Gewalt über mich. Nur nicht ein Chip in meinem Gehirn...

?

...Ich habe einen Chip in meinem Herzen... und dieser Chip sagt mir, dass dies der Beginn von etwas Wundervollem zwischen uns ist!

Du bist verrückt!

Ende des ersten Teils.

Dies ist kein Happy End, denn die Zukunft ist ungewiss. Aber ist sie das nicht für jeden?

Mein Herz wurde plötzlich glühend heiß
Als wenn ich umgeschmiedet würde
Ich ertrug es mit Angst
Ich ging stark und erneuert daraus hervor

M. VASALIS

Gib nicht auf
denn Du hast Freunde
gib nicht auf
Du bist nicht der Einzige
gib nicht auf
kein Grund, sich zu schämen
gib nicht auf
Du hast ja noch uns
gib nicht auf
wir sind stolz darauf, wie Du bist
gib nicht auf
Du weißt, es war nie einfach
gib nicht auf
denn ich glaube daran, dass es einen Ort gibt
einen Ort, an den wir gehören.

PETER GABRIEL & KATE BUSH (Übersetzung eines Ausschnitts aus „*Don't give up*“)

Jeder Mensch ist anders und es ist genau diese Vielfalt der menschlichen Art, die dazu führt, dass es Unterschiede zwischen Ihnen und anderen Menschen mit Psychose gibt. Eine Methode, die bei einem Patienten funktioniert, muss nicht unbedingt auch bei einem anderen erfolgreich sein.

Eine Psychose zu haben ist wie in einem Raum eingeschlossen zu sein, der nur eine Tür hat. Die Tür ist verschlossen, aber Sie haben einen Schlüsselbund. Sie wollen herauskommen, also versuchen Sie den ersten Schlüssel. Würden Sie aufgeben, wenn er nicht passte? Würden Sie nach einer Weile immer wieder den gleichen Schlüssel ausprobieren? Nein, Sie würden es mit den anderen Schlüsseln versuchen, einen nach dem anderen.

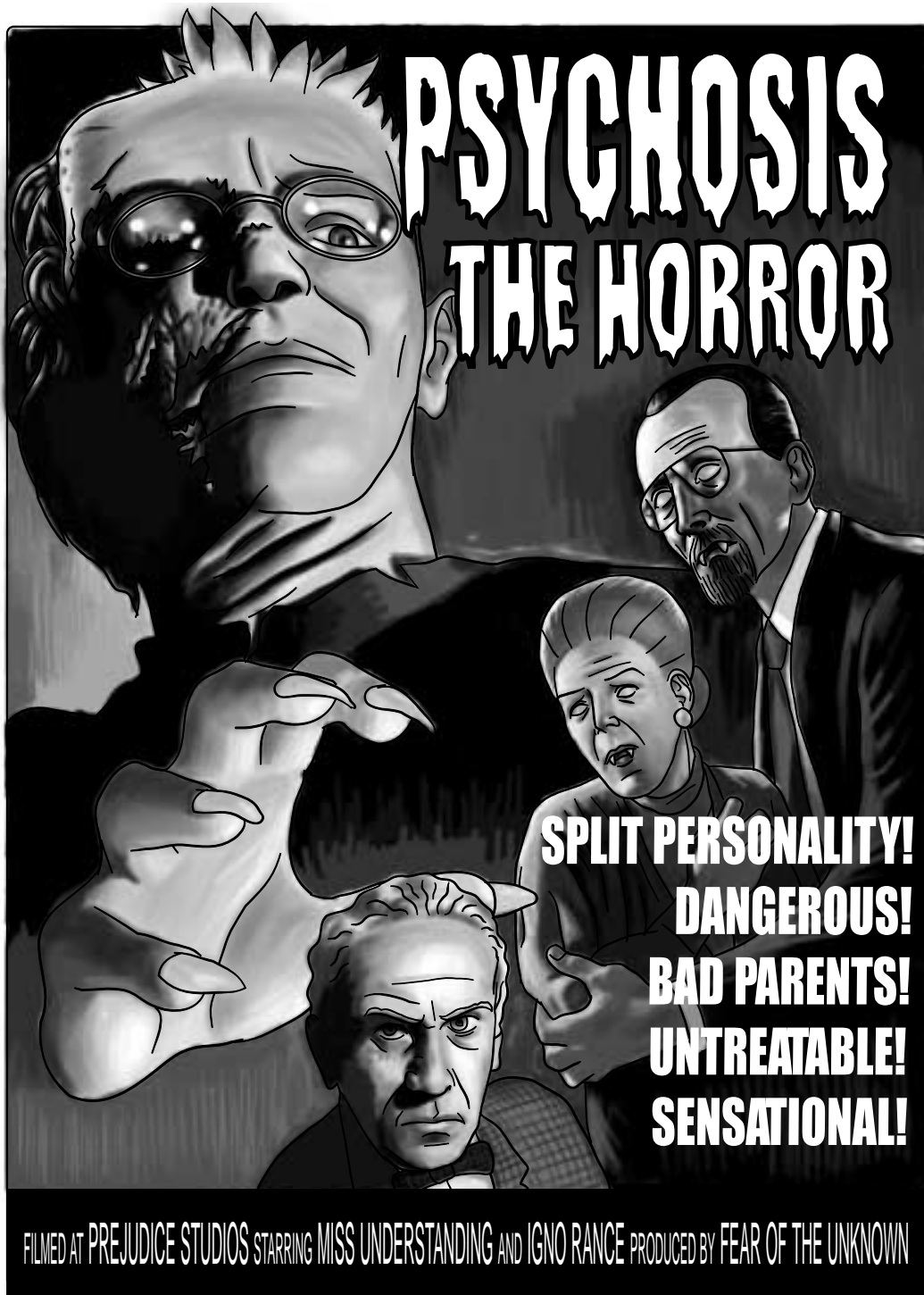
Das ist der Grund, warum Sie nach den Schlüsseln suchen müssen, die bei Ihnen passen. Dies trifft in gleichem Maße auf die Medikamente, die Therapie und die Beratung zu. Und je mehr Sie Ihr eigenes Schicksal in die Hand nehmen und sich aktiv um die Hilfe bemühen, die für Sie am besten ist, umso mehr Fortschritte werden Sie machen.

Während des nicht enden wollenden Prozesses der hart errungenen Besserung, wirkt es sich sehr positiv aus, wenn Patienten eine Art Anker haben, an den sie sich halten können. Einige Patienten finden dies in einem Hobby, ihrer Arbeit, ihrem Studium oder im Gebet. Andere halten sich an ihre Eltern, ihre Lebensgefährten, ihre Kinder oder ihre Freunde. Vielen Menschen gibt die Hoffnung, dass sie gesund werden können und auch werden, Stärke.

Eine weitere goldene Regel während des schmerzhaften Prozesses der Heilung ist die Geduld. Die Erholung von einer Psychose geht langsam vor sich. Es können Monate ohne merkliche Fortschritte vorübergehen. Die Erfahrungen zeigen jedoch, dass der langsame Weg letztlich schneller zum Ziel führt: Eine allmähliche Gesundung ist ein verlässliches Zeichen dafür, dass eine vollständige Heilung erreicht wird.

Langsam und regelmäßig wird dieses Rennen gewonnen. Es gibt eine lange Phase zwischen dem Zeitpunkt, an dem man sich besser fühlt und dem Zeitpunkt, an dem man tatsächlich wieder sein Leben in die Hand nehmen kann. Halten Sie sich fest daran, was Sie gut können und wachsen Sie daran, Schritt für Schritt in Richtung neue Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Auf dem Weg zur Besserung gibt es weniger Hindernisse, wenn Sie ihn zusammen mit anderen beschreiten. Die Sorge von und für andere Menschen kann Ihrem Leben Sinn geben. Beziehungen, selbst wenn sie nur zu einigen wenigen Menschen bestehen, können Ihnen dabei helfen, gesund zu werden. Schöne und weniger schöne Seiten des Lebens mit anderen zu teilen macht das Leben weit lebenswerter.



MYTHOS UND MISSVERSTÄNDNISSE

Es gibt eine ganze Reihe unsinniger Vorstellungen über Psychose. Der überwiegende Teil dieses Unsinn stammt aus einer Zeit, als wir noch nicht sehr viel über die Krankheit wussten.

„Schizophrenie ist die Folge einer gespaltenen Persönlichkeit“

Die Spaltung, mit der Sie während einer Psychose konfrontiert werden, ist nicht in Ihnen, sondern zwischen Ihnen und der äußeren Welt. Es gibt zwar tatsächlich eine als „multiple Persönlichkeit“ bezeichnete Erkrankung, diese hat aber nichts mit Psychose zu tun.

„Wenn Sie an Psychose leiden werden Ihre Kinder abnormal“

Die Anfälligkeit für eine Psychose ist in gewissem Maße erblich. Für einen Elternteil, der an Psychose leidet, besteht ein Risiko, dass seine Kinder diese Anfälligkeit erben. Trotzdem können die Kinder solcher Eltern nicht als „abnormal“ angesehen werden.

„Psychotiker sind gefährlich“

Das geistige Bild eines „gefährlichen Irren“ ist ein Mythos; eine verzerrte Erfindung der Kinowelt und anderer Medien, die nichts mit der Realität zu tun hat. Realität ist, dass Menschen mit einer Psychose dazu tendieren, sich in sich selbst zurückzuziehen. Was Ihnen bewusst sein muss, ist, dass Sie sich während einer psychotischen Episode ungewöhnlich verhalten können und damit jemanden erschrecken können, der Sie nicht so gut kennt.

„Psychose kommt von einem schlechten Elternhaus“

Dies ist ein weiterer Mythos. Eine Erkrankung wie Psychose ist nicht die Folge einer schlechten Erziehung oder Elternhauses. (Nebenbei erwähnt, sagt man das Gleiche auch – und ebenso ungerechtfertigt – über Autismus und Depression.) Ihren Eltern kommt keine Schuld zu. Weder deren beschützende noch deren bestrafende Haltung ist die zugrundeliegende Ursache für Ihre Krankheit. Was jedoch zutrifft, ist, dass Ihre Eltern und andere Familienmitglieder eine wichtige Rolle bei Ihrer Gesundheit spielen können, indem sie Sie unterstützen und Ihnen helfen.

„Pillen helfen nicht“

Jeder, der behauptet, dass Medikamente Menschen, die an einer Psychose leiden, nicht helfen können, macht sich schuldig, und zwar nicht nur darin, Unsinn zu verbreiten, sondern gefährlichen Unsinn zu verbreiten. Unzählige wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass die Medikation, ebenso wie Therapie und Beratung, den Heilungsprozess bei Psychose immens beeinflussen.

EINIGE FRAGEN, DIE SIE IMMER GERNE STELLEN WOLLTEN

Wodurch werden psychotische Erkrankungen verursacht?

Die medizinische Wissenschaft ist noch nicht weit genug fortgeschritten, um eine eindeutige Antwort auf diese dringende Frage zu geben. Was wir sicher wissen ist, dass Psychose nicht durch die Erziehung oder das Elternhaus einer Person verursacht wird. Sie haben die Krankheit auch nicht selbst verursacht, indem Sie sich faul oder dumm verhalten haben.

Bekannt ist auch, dass sich das Gehirn von Menschen, die an Psychose leiden, von dem gesunder Menschen unterscheidet. Insbesondere die Struktur und die Funktionsweise zeigen messbare Unterschiede. Daneben liegt ein Ungleichgewicht zwischen bestimmten chemischen Überträgerstoffen im Gehirn, den so genannten Neurotransmittern, vor. Diese krankhaften Unterschiede können durch vererbte Faktoren oder durch Erkrankungen während der Entwicklung des Embryos verursacht worden sein. Es wird angenommen, dass diese biologischen Unterschiede sich in einer übermäßigen Empfindlichkeit gegenüber Stress und Druck widerspiegeln. Eine Psychose ist daher die summierte Folge aus dem Grad Ihrer Sensibilität gegenüber Stress und dem Ausmaß an Stress, dem Sie ausgesetzt sind. Somit spielen bei der Auslösung einer Psychose neben den biologischen Faktoren auch gesellschaftliche Faktoren eine Rolle.

Psychosen brechen häufig während oder als Folge von belastenden Situationen aus. Diese Situationen können sowohl negativ als auch positiv sein: eine Prüfung, ein Todesfall oder sich verlieben. Welche Rolle sie jedoch genau spielen ist eine andere Frage. Versuchen Sie bitte zu akzeptieren, dass wir zum jetzigen Zeitpunkt keine zufriedenstellende Antwort haben.

Kann ich noch Auto fahren?

In den meisten Ländern ist es nach dem Gesetz vorgeschrieben, dass schwerwiegende psychische Erkrankungen von den Betroffenen gemeldet werden, bevor sie Auto fahren. Um Versicherungsschutz zu bekommen, muss der Versicherungsgesellschaft eine Erklärung vorgelegt werden, die besagt, dass Sie in der Lage sind, ein Auto zu fahren. Die Entscheidung, ob Sie eine solche Bescheinigung erhalten (die herausgebende Stelle variiert von Land zu Land), basiert auf dem Schweregrad, der Dauer und dem Verlauf Ihrer Krankheit. Die Art von Medikamenten, die Sie nehmen und die Dosis und ggf. Nebenwirkungen, werden ebenfalls berücksichtigt. Sie sollten diese Angelegenheit mit Ihrem Arzt besprechen.

Könnten meine Kinder auch eine Psychose bekommen?

Dies ist eine sehr schwierige Frage, die nicht eindeutig zu beantworten ist. Es gibt Untersuchungen, die darauf hinweisen, dass die Anfälligkeit für Psychose von den Eltern auf die Kinder übertragen werden kann. Je mehr Angehörige Ihrer Familie an einer psychotischen Erkrankung leiden, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass auch bei Ihren Kindern eine ähnliche Erkrankung auftreten könnte.

Der Schweregrad der Erkrankung und der derzeitige Mangel an jeglichem Mittel mit dem sie vollständig auskuriert werden kann, muss sorgfältig gegen den eigenen Wunsch, Kinder zu haben, und dem Risiko, die nächste Generation mit der Krankheit zu belasten, abgewogen werden. Wenn bei Ihnen Kinderwunsch besteht, sollten Sie dies mit Ihrem Lebensgefährten, Ihrem Arzt oder Ihren Betreuern besprechen.

Werde ich jemals wieder gesund sein?

Ärzte sind keine Zauberer und antipsychotische Medikamente auch keine Wundermittel. Psychosen und Schizophrenie stellen noch immer ein Rätsel dar. Wir wissen viel mehr als noch vor zehn Jahren, und wir wissen, welche Medikamente und Therapien wir anwenden können, um Menschen wie Ihnen, zu

helfen. Vielen Menschen mit einer Psychose gelingt es, ein erfülltes Leben zu führen. Etwa neun von zehn Patienten, die eine erste psychotische Episode erleben, erholen sich, wenn sie entsprechend behandelt werden. Das größte Risiko besteht darin, Ihre Medikamente abzusetzen oder unregelmäßig zu nehmen. Zwischen 70 und 80 Prozent der Patienten erkranken aus diesem Grund in den ersten zwei Jahren nach der Erholung erneut. Wenn der Entschluss gefasst wird, Ihre medikamentöse Behandlung zu beenden, muss dies langsam und unter sorgfältiger Beobachtung durch Ihre Betreuer geschehen. In vielen Fällen wird eine Erhaltungsdosis verschrieben, die niedriger ist als die während der akuten Psychose verwendete Dosis.

Versuchen Sie bitte möglichst, sich in allen Aspekten an die Ratschläge und Anweisungen Ihres Arztes zu halten, dies beinhaltet auch die Medikamente. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Probleme offen mit Ihren Betreuern zu besprechen. Es ist deren Aufgabe, Ihnen zu helfen. Zusammen mit Ihren Betreuern, Ihrer Familie und Ihren Freunden können Sie es weit schaffen und eine Gesundung ermöglichen.

Ich bin im Krankenhaus, wie lange werde ich hier bleiben müssen?

Der Großteil der Patienten, die mit der Diagnose Psychose in ein Krankenhaus überwiesen werden, werden relativ schnell wieder entlassen – 68 Prozent innerhalb von einem Monat. Nach dem dritten Monat geht dieser Prozentsatz auf 86 Prozent hoch. Das heißt, in vielen Fällen ist ein Krankenhausaufenthalt zwar notwendig, aber vorübergehend. Optimale Pflege, Ruhe und Beratung sind in einem Krankenhaus ständig gewährleistet. Es ist der ideale Ort für den Beginn einer Behandlung. Ihre Familie kann an der Behandlung beteiligt sein, und die Nachsorge und ambulante Behandlung können sorgfältig vorbereitet werden.

Nicht immer kann jedoch das Problem so schnell gelöst werden. Bei einem kleinen Teil der Patienten mit einer schizophrenen Psychose ist ein längere stationäre Versorgung erforderlich. Diese Menschen sind durch ihre Erkrankung derart in ihren Fähigkeiten eingeschränkt, dass sie nicht ohne kontinuierlich Pflege zurechtkommen können.

Sollte ich anderen Menschen von meiner Krankheit erzählen?

Die ist eine wichtige aber auch schwierige Frage. Sie stellt sich zum Beispiel, wenn Sie am Beginn einer neuen Beziehung stehen, wenn Sie neue Freunde gewinnen oder wenn Sie sich für eine Stelle bewerben. Viele Menschen mit einer Psychose versuchen ihre vorherigen psychiatrischen Probleme zu verstecken, da sie fürchten, dann zurückgewiesen zu werden.

Es ist eine unbezweifelbare Tatsache, dass wenig über Psychosen bekannt ist und Sie aus diesem Grund viele Menschen verschrecken. Diese Angst drückt sich in Form einer negativen oder reservierten Haltung aus. Das Stigma, mit dem psychische Erkrankungen im Allgemeinen belastet sind, ist bei Psychosen besonders ausgeprägt. Versuchen Sie, sich gegen diese negative Haltung zu schützen, indem Sie soviel wie möglich über Ihre Krankheit lernen und mit Ihren Betreuern üben, wie Sie reagieren können. Auch in diesem Fall führen Offenheit und Ehrlichkeit häufig am weitesten.

Es hängt viel davon ab, wie sicher Sie sich fühlen. Besprechen Sie das Problem mit einer Person Ihres Vertrauens. Die wesentliche Frage ist: Haben Sie genügend Selbstvertrauen zurückgewonnen, um mit einer Ablehnung umgehen zu können, wenn dieser Fall eintreten sollte?

ES IST IHR LEBEN

Und es liegt in Ihren Händen. Eine Psychose verändert Ihre Lebensperspektive, die Art wie Sie fühlen, die Art wie Sie denken und Ihre allgemeine Wahrnehmung. Eine Psychose besteht jedoch nicht nur aus Schmerz, Leiden und Verwirrung. Sie sind noch immer ein Wesen aus Fleisch und Blut: Sie sind noch immer eine Person mit vielen positiven Seiten und vielen Möglichkeiten. Und Sie sind noch immer in der Lage, sich an schönen Dingen zu erfreuen.

Wenn Sie es von diesem Standpunkt aus betrachten, ist das Hören von Stimmen nicht unbedingt negativ zu sehen. Einigen Patienten gelingt es, mit diesen Stimmen zu leben. Sie können sie hören ohne dass sie von ihnen terrorisiert werden. Solange die Stimmen Sie nicht davon abhalten, mit anderen Menschen und alltäglichen Situationen umzugehen, können sie Ihrem Leben Farbe verleihen und es sinnerfüllter machen.

Menschen, die an einer Psychose leiden, sind häufig sehr empfindsam und haben eine außergewöhnliche Gabe sich zu freuen und zu staunen. Diese Empfindsamkeit kann jedoch auch seine Richtung ändern und sich ins Negative wenden. Trotzdem sind ihre positiven Seiten sehr schön. Man hört häufiger Menschen mit einer Psychose sagen, dass sie ihre Psychose nicht missen möchten.

Psychotische Menschen können sehr gut assoziieren und haben ein besonders gutes Gefühl für Sprachen. Trotz der möglichen beruhigenden Wirkungen einiger Medikamente sind viele Patienten außerordentlich ausdrucksvoll.

Was manchmal auch als Sensibilität psychotischer Menschen bezeichnet wird, ist auf eine bestimmte Weise eine Offenheit für die Welt in ihrer ganzen Fülle. Vorausgesetzt, Sie verfangen sich nicht in Ihrer Psychose, sondern verwenden Ihre Sensibilität stattdessen als Wegweiser durch eine verwirrende Welt, können Sie es in Ihrem Leben sehr weit bringen.

Aus diesen Ausführungen folgt, dass nicht jedes psychotische Symptom unbedingt korrigiert werden muss. Wichtig ist, dass Sie lernen, Ihr Leben so zu organisieren, dass es für Sie sinnerfüllt ist. Um dies zu erreichen stehen Ihnen Hilfen zur Verfügung, z. B. in Form von Medikamenten oder Menschen, die darin qualifiziert sind, Sie zu betreuen und Ihnen den richtigen Weg zu weisen. Es liegt an Ihnen, diese Hilfestellungen in Anspruch zu nehmen, um Ihre Angstzustände und Verwirrung zu überwinden und Ihre psychische Balance zurückzugewinnen. Auf diese Weise kann es Ihnen gelingen, aus Unsinn Sinn zu machen.