

Kissling / Pitschel-Walz

mit SCHIZO- PHRENIE leben



Informationen
für Patienten
und Angehörige

Werner Kissling
Gabriele Pitschel-Walz

mit Schizophrenie leben



mit SCHIZO- PHRENIE leben

Informationen für Patienten und Angehörige
Alliance Psychoedukations-Programm

Herausgegeben von

Werner Kissling

Gabriele Pitschel-Walz

Mit vielen Abbildungen und Tabellen

Bibliographische Informationen der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis:

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragenen Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung, Nutzung und Verwertung in elektronischen Systemen, dem Intranet und dem Internet.

© 2003 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany

E-Mail: info@schattauer.de

Internet: <http://www.schattauer.de>

Printed in Germany

Umschlagabbildung:

Ralf Gellert

Umschlaggestaltung und Gestaltung des Innenteils:

TARGIS Healthcare Communications Germany, Frankfurt

Satz:

TARGIS Healthcare Communications Germany

Druck und Einband:

Mayr Miesbach Druckerei und Verlag, Miesbach

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.

ISBN 3-7945-2245-1



Alliance

Psychoedukations-
Programm



1. Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Schizophrenie gehört zu den schwerwiegendsten psychischen Störungen und bildet eines der größten medizinischen Probleme unserer Zeit. Die Krankheit greift tief in die Psyche und damit in das Leben der Betroffenen und das ihrer Angehörigen ein. Erkrankte und ihr Umfeld, aber oft auch medizinisch Tätige wissen häufig nur schlecht mit dieser Krankheit umzugehen.

Durch dieses Buch sollen Ihnen und Ihren Angehörigen wichtige Informationen über die Krankheit vermittelt werden. Es enthält neben allgemeinen Informationen zur Schizophrenie auch praktische Übungen und Ratschläge für den Alltag und das Leben mit der Krankheit. Es wird Ihnen Anregungen geben, was Sie möglicherweise in Ihrem täglichen Leben verändern und was Sie tun können, damit es Ihnen nach dem Auftreten der Symptome wieder besser geht. Weiterhin enthält es auch Vorschläge, wie Sie mit Ihrer Familie und mit dem Behandlungsteam zusammenarbeiten können. Beide werden Ihnen helfen, den Behandlungsplan, der für Sie zusammengestellt wurde, bestmöglich umzusetzen und dadurch wieder eine hohe Lebensqualität zu erlangen.

Auch wenn die Krankheit letztendlich nicht „heilbar“ ist, so sind die Symptome, die durch sie hervorgerufen werden, durch eine medikamentöse und psychosoziale Therapie weitgehend beherrschbar.

Gerade diesem zweiten Punkt, dem psychosozialen Teil der Behandlung, soll in diesem Alliance Psychoedukations-Programm, dessen Bestandteil auch dieses Buch ist, besondere Beachtung geschenkt werden.

Das Alliance Psychoedukations-Programm wurde in enger Zusammenarbeit mit Menschen, welche die Schizophrenie aus eigener Erfahrung

kennen, ihren Angehörigen sowie Patienten- und Angehörigenorganisationen und medizinisch Tätigen erarbeitet. Sie alle haben über den Inhalt des Programms mitbestimmt – welchen Umfang die Materialien haben sollten, wie tief in die Materie eingestiegen werden muss, welche Fragen den Betroffenen und ihren Angehörigen, aber auch den Therapeuten am meisten auf der Seele brennen und welche Art von Ratschlägen sinnvoll und von praktischer Bedeutung ist.

Im ersten Schritt wurde der Inhalt des Alliance Psychoedukations-Programms in mehreren europäischen Ländern in Zusammenarbeit mit einem internationalem Beirat von Sachverständigen erarbeitet. Jeder Einzelne von ihnen ist ein Experte auf dem Gebiet der Betreuung von Personen mit Schizophrenie und deren Angehörigen.

Der internationale Sachverständigenbeirat des Alliance Psychoedukations-Programms

Prof. E. Baca, Spanien	Dr. D. Linszen, Niederlande
Dr. M. Bassi, Italien	Dr. G. Remington, Kanada
Dr. J. Dubuis, Frankreich	Dr. T. Turner, Großbritannien
Prof. W. W. Fleischhacker, Österreich	Dr. T. Waerner, Schweden
Dr. W. Kissling, Deutschland	M. Wallace, Großbritannien

Der Patienten- und Angehörigenbeirat des Alliance Psychoedukations-Programms

H. Chaloner, Großbritannien	M. Simon, Österreich
M. Crossin, Großbritannien	B. van Raay, Niederlande
L. Lundin, Schweden	M. Vermeulen, Niederlande
P. Lidwall, Schweden	

Im zweiten Schritt wurde das Alliance Psychoedukations-Programm in Deutschland seit März 2000 getestet. In dieser Testphase konnten, dank des Engagements vieler Personen und Institute und durch hohen persönlichen Einsatz, wichtige Erkenntnisse zur Verbesserung des Programms gesammelt werden. So konnte das deutsche Programm speziell an die Anforderungen aller Beteiligten angepasst werden. Die jahrelangen Erfahrungen der Beteiligten im Umgang mit der Schizophrenie konnten zu Gunsten des Programms eingebracht werden. Wir gehen davon aus, alle Informationen und Ratschläge umfassend aufgegriffen zu haben, sind aber für Ihre Anregungen jederzeit offen (Kontakt: Der deutsche Sachverständigenrat www.Alliance Psychoedukations-Programm.de).



Vorwort und Sachverständigenbeirat

Daher gilt der besondere Dank folgenden Personen und Institutionen, deren engagierte Mithilfe und Zusammenarbeit das Alliance Psychoedukations-Programm seine heutige Form verdankt:

Der deutsche Sachverständigenbeirat

Projektleitung:

Dr. Werner Kissling und
Dr. Gabriele Pitschel-Walz
E-Mail: G.Pitschel-Walz@lrz.tu-
muenchen.de
Christine Rummel
E-Mail: christine.rummel@lrz.tum.de
Technische Universität München

Dr. Wolfgang Bindel
Heidi Brändl
Dr. Anthe Müller
Dr. Anthe Kotitsa-Müller
E-Mail: Pfeiffer@Krankenhaus-Haar.de
Soz.-Päd. Katja Pestel
E-Mail: Katja.Pestel@gmx.de
Bezirkskrankenhaus Haar

Dipl.-Psych. Dr. Stefan Klingberg
**Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik
der Universität Tübingen**

Dr. Thomas Kohler
E-Mail: Thomas.Kohler@zfp-weissenau.de
Dr. Ingo Asshauer
E-Mail: Ingo.Asshauer@zfp-weissenau.de
Klinik Weissenau

Dr. Mathias Krüger
Tagesklinik Friedrichshafen

Dr. Martina Macha
E-Mail: macha.ER@t-online.de
Dr. Claus Briesenick
E-Mail: claus@briesenick.de

Dr. Rolf Saupe
E-Mail: R.Saupe@elbekliniken.de
Dr. Ute Steinger
Elbe-Klinikum Stade

Dr. Sigrid Braun
E-Mail: Braun-Si@khdf.de
**Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Städtisches Klinikum Friedrichstadt**

Eva Straub
E-Mail: eva.straub@bingo-ev.de
LApK Bayern

Dr. Andreas Thiel
E-Mail: Thiel@diako-online.de
Dr. Michael Lammertink
E-Mail: Lammertink@diako-online.de
Diakoniekrankenhaus Rotenburg

Dipl. Psych. Manfred Wölfle
E-Mail: manfred.woelfle@zfp-weissenau.de
Dr. Patzner
E-Mail: mpatzner@wz-kliniken.de
Dr. Petrovic
Psychiatrische Tagesklinik Wangen

Dipl.-Psych. Birgit Conradt
E-Mail: kompetenznetz.schizophrenie
@uni-duesseldorf.de
**Kompetenznetz Schizophrenie
Netzwerkzentrale: Psychiatrische
Kliniken der Heinrich-Heine-Universität
Rheinische Kliniken Düsseldorf**

Wir hoffen, dass dieses Programm Ihnen und Ihren Angehörigen wertvolle Informationen und Ratschläge vermittelt und Ihnen hilft, in Ihr gewohntes Leben zurückzukehren.



© Die Entwicklung des Programms wurde gefördert durch die Pfizer GmbH, Deutschland. Alle Copyrights liegen beim Entwickler und Herausgeber.


Inhaltsverzeichnis

I. Vorwort

Patiententeil	Seite		Seite
II. Die Schizophrenie – Symptome – Behandlungsmöglichkeiten		3.2 Sexuelle Beziehungen – Ratschläge für Frauen	94
1. Tatsachen über die Schizophrenie	10	V. Ratschläge für Ihre Berufstätigkeit – Ihre Zukunft planen	
2. Was ist Schizophrenie?	10	1. Vorausplanen	100
3. Symptome der Schizophrenie	12	2. Welche Tätigkeit könnten Sie ausüben?	105
4. Warum habe ich diese Symptome? Worin besteht die Behandlung?	18	3. Rückkehr an den alten Arbeitsplatz	108
5. Welche Behandlungsformen gibt es?	21	4. Die richtige Stelle finden	109
5.1 Medikamentöse Behandlung	21	5. Neu anfangen	111
5.2 Nicht medikamentöse Behandlungsformen	31	6. Die Bewerbung	114
5.3 Welche sonstigen Behandlungsformen gibt es?	35	7. Am Arbeitsplatz	118
5.4 Wie kann ich mehr erfahren?	35	8. Wo Sie Beratung und Informationen finden	121
6. Wie Sie selber zum Erfolg der Behandlung beitragen können	40	9. Ihre Rechte	124
III. Körperpflege, Ernährung und Lebensgewohnheiten		VI. Fragen zur finanziellen Unterstützung	
1. Was bedeutet es, auf sich selbst zu achten?	52	1. Staatliche Sozialleistungen	128
2. Macht eine gesunde Lebensweise wirklich etwas aus?	56	2. Lohnfortzahlung im Krankheitsfall	129
2.1 Alkohol	62	3. Sozialhilfe	130
2.2 Rauchen und Ihre Gesundheit	68	Sachwortverzeichnis	
2.3 Koffein – finden Sie Alternativen	68	siehe Kapitel XI	
2.4 Drogen	69	Hilfsmittel und Pläne	
IV. Freizeit und Beziehungen		siehe Kapitel XII	
1. Viel freie Zeit	76		
2. Meine Freizeit	81		
3. Freundschaften und Liebe	88		
3.1 Sexuelle Beziehungen – Ratschläge für Männer	92		



Angehörigenteil	Seite		Seite
VII. Positive Behandlungsergebnisse und was Sie dazu beitragen können			
1. Die Schizophrenie – positive Aussichten	136	4. Fragen an das Behandlungsteam	178
2. Wie verläuft die Krankheit, was kann man tun?	137	5. Mit schwierigem Verhalten zurechtkommen	179
3. Möglichkeiten zum Helfen: Den Teufelskreis durchbrechen	141	6. Umgang mit der Polizei	184
3.1 Den Behandlungsplan unterstützen	144	7. Die Rechtslage	185
3.2 Das Behandlungsteam kennen lernen	148	8. Erkennen, daß Sie Ihr Bestes getan haben	186
3.3 Umgang mit Krankheitssymptomen	151		
3.4 Den Stress zu Hause reduzieren	153	X. Die Schizophrenie bewältigen	
VIII. Regelmäßige Einnahme der Medikamente – und wie Sie dabei helfen können		1. Sie sind nicht allein	190
1. Warum die Medikamente regelmäßig eingenommen werden müssen	158	2. Das richtige Gleichgewicht finden	191
2. Nebenwirkungen	160	3. Auf sich selbst achten	193
3. Gründe für eine ablehnende Haltung zur medikamentösen Therapie	160	4. Vergessen Sie die anderen Familienmitglieder nicht	194
4. Erkennen, wenn die Medikamente nicht mehr eingenommen werden	162	5. Stress vermeiden	195
5. Möglichkeiten, um die regelmäßige Medikamenteneinnahme zu fördern	164	6. Lokale Unterstützung finden	201
		7. Die Zukunft planen	202
IX. Krankenhauseinweisung und schwierige Situationen		XI. Sachwortverzeichnis	208
1. Warum manchmal eine Krankenhauseinweisung erforderlich ist	174	XII. Hilfsmittel und Pläne	212
2. Auf eine eventuelle Krankenhauseinweisung vorbereitet sein	175		
3. Wenn die Dinge falsch laufen	177		



II. Die Schizophrenie

- Symptome
- Behandlungsmöglichkeiten



Alliance
Psychoedukations-
Programm

Tatsachen über die Schizophrenie

- Die Schizophrenie ist eine psychiatrische Krankheit.
- Die Symptome der Schizophrenie können behandelt werden.
- Wenn jemand an Schizophrenie erkrankt, ist niemand daran schuld.
- Ein Mensch mit Schizophrenie hat keine gespaltene Persönlichkeit.
- Es gibt keine Beweise dafür, dass die Schizophrenie durch Traumata während der Kindheit, Erziehungsfehler oder Armut verursacht wird.
- Die meisten Menschen mit Schizophrenie sind nicht gewalttätig oder gefährlich.

Was ist Schizophrenie?



Unter dem Sammelbegriff „Schizophrenie“ wird eine Gruppe von Erkrankungen mit bestimmten Gemeinsamkeiten zusammengefasst. Sie wirken sich auf das Denken, die Überzeugungen, die Wahrnehmungen und die Gefühle aus, während die Intelligenz in der Regel nicht betroffen ist.

Die Schizophrenie ist eine weit häufigere Erkrankung, als gemeinhin angenommen wird. Sie betrifft Menschen aller Kulturen und Biographien. Unter hundert Men-

schen aus einem beliebigen Land findet sich im Durchschnitt einer mit Schizophrenie. Mit anderen Worten: Etwa 1 % der Bevölkerung ist von dieser Krankheit betroffen.



Die Schizophrenie

- Symptome
- Behandlungsmöglichkeiten

Die genaue Ursache der Schizophrenie ist bislang nicht geklärt, aber es gibt verschiedene Hinweise. Für die Frage nach der Ursache der Schizophrenie ist z.B. die Tatsache von Bedeutung, dass manchmal mehrere Mitglieder derselben Familie erkranken. Allerdings ist es noch niemandem gelungen, ein Gen zu finden, das für die Schizophrenie verantwortlich gemacht werden könnte. Vermutlich kann die Anfälligkeit, d.h. die Wahrscheinlichkeit, an Schizophrenie zu erkranken, vererbt werden. Das **Erkrankungsrisiko** beträgt etwa 1:10, wenn bei einem Elternteil, einem Bruder oder einer Schwester eine Schizophrenie diagnostiziert wurde. Wenn dagegen ein Onkel, eine Tante, ein Cousin oder eine Cousine betroffen ist, liegt die Wahrscheinlichkeit, an Schizophrenie zu erkranken, nicht sehr viel über der der Allgemeinbevölkerung (1:100).

Die Ergebnisse von Forschungsarbeiten lassen darauf schließen, dass die Symptome der Schizophrenie durch eine veränderte Aktivität bestimmter chemischer Substanzen im Gehirn – der so genannten **Neurotransmitter** – verursacht werden. Die Neurotransmitter ermöglichen die Kommunikation der Hirnzellen untereinander, und eine Störung ihrer Aktivität kann zu einer Fehlfunktion des Gehirns führen. Bei der Schizophrenie spielt der Neurotransmitter **Dopamin** eine Rolle. Einige Symptome der Erkrankung lassen sich mit einer hohen Aktivität dieser natürlichen chemischen Substanz erklären. Neuere Ergebnisse sprechen dafür, dass bei Menschen, die an Schizophrenie erkrankt sind, gleichzeitig die Aktivität eines anderen Neurotransmitters, des **Serotonins**, erniedrigt ist. Medikamente, die eine Normalisierung der Neurotransmitter-Spiegel bewirken, führen zu einer Besserung der Schizophrenie-Symptome.

Es gibt keinen einfachen Test, ob jemand an Schizophrenie erkrankt ist, sondern die Krankheit wird anhand von bestimmten Schlüssel-symptomen diagnostiziert. Der Arzt kommt zu dem Schluss, dass Sie an Schizophrenie leiden, wenn Sie einige der folgenden Symptome aufweisen:

Symptome der Schizophrenie

• Denkstörungen

Als Symptom der Schizophrenie kann es zu einer Verwirrung der Gedanken kommen, und Sie können das Gefühl haben, als werde Ihr Geist von unsinnigen Informationen überschwemmt. Mit so vielen Gedanken im Kopf fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen. Manchmal haben Sie das Gefühl, als seien Ihre Gedanken nicht Ihre eigenen. Oder es fällt Ihnen schwer, klare Gedanken über irgend etwas zu fassen. Manche Patienten haben das Gefühl, als würden ihre Gedanken plötzlich aufhören.

Denkstörungen können Ihre Selbstwahrnehmung verändern und Ihnen das Gefühl vermitteln, als seien sie von der Welt um Sie herum isoliert. Diese Symptome erschweren Ihnen die Kommunikation mit anderen Menschen.

• Halluzinationen

Wenn Sie etwas sehen, hören oder fühlen, das andere Menschen um Sie herum nicht wahrnehmen können und das schwer erklärbar oder nicht mit der Situation vereinbar ist, nennen die Ärzte dies eine Halluzination.

Das Hören von – für andere Menschen unhörbaren – **Stimmen**, wenn niemand in der Nähe ist (eine „akustische Halluzination“), ist ein häufiges Schizophrenie-Symptom und die Art von Halluzination, die als Ausdruck einer Psychose am häufigsten auftritt. Etwa zwei von drei Patienten mit Schizophrenie hören Stimmen. Diese Stimmen scheinen von außerhalb zu kommen und klingen genauso, als wenn jemand zu Ihnen sprechen würde.

Da dies die häufigste Form von Halluzinationen ist, werden wir in diesem Abschnitt von „Stimmen“ sprechen, wenn wir Halluzinationen



Die Schizophrenie

- Symptome
- Behandlungsmöglichkeiten

meinen. Die Erläuterungen dazu gelten aber genauso für andere Formen von Halluzinationen.

Wenn Sie Stimmen hören, kann das erschreckend und beunruhigend sein. Aber nicht alle Betroffenen erleben das Stimmenhören als etwas Unangenehmes. Manche Patienten empfinden ihre Stimmen sogar zeitweise als angenehm. Andere finden, dass die Stimmen ihr Denken durch interessante und anregende Ideen bereichern. Aber auch bei diesen Patienten besteht immer das Risiko, dass ihre Halluzinationen einen beunruhigenden oder erschreckenden Charakter annehmen. Die Stimmen haben auch negative Auswirkungen auf Ihr tägliches Leben. Stimmen zu hören oder Dinge zu sehen, die niemand sonst wahrnehmen kann, trennt Sie von der Realität und kann Ihre Lebensqualität beeinträchtigen, insbesondere weil es Ihnen das Zurechtkommen mit Ihren Familienangehörigen und Ihren Freunden erschwert.



Die meisten Menschen, die als Ausdruck ihrer Erkrankung Stimmen hören, machen die Erfahrung, dass die Medikamente diese Stimmen sehr wirksam, wenngleich nicht immer vollständig, zum Schweigen bringen. Außerdem lernen sie mit der Zeit, die Stimmen zu beherrschen und damit umzugehen, z.B. indem sie bestimmte Faktoren erkennen und ausschalten, die das Stimmenhören auslösen oder verschlimmern.

Tipp: Versuchen Sie, Ihre Gedanken aufzuschreiben, zu zeichnen oder zu malen. Dies kann Ihnen helfen, Ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken.

• **Wahnvorstellungen**

Wenn Sie Überzeugungen oder Ideen haben, die niemand sonst mit Ihnen teilt oder Ihnen glaubt, kann es sich um **Wahnvorstellungen** handeln. Diese Überzeugungen sind für Sie selbst sehr real, und es ist schwierig, davon Abstand zu nehmen. Sie sind ein häufiges Kennzeichen der Schizophrenie. Warum sie auftreten, ist nicht vollständig geklärt. Jeder Mensch hat zeitweise irrationale Gedanken, aber in der Regel erkennt man, dass sie falsch sind, und so können sich diese Ideen nicht festsetzen und werden nicht zu Wahnvorstellungen.



Es gibt viele verschiedene Arten von Wahnvorstellungen. Manche Menschen, die an Schizophrenie erkrankt sind, haben das Gefühl, dass jemand anders ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen kennt bzw. kontrolliert. Andere glauben, dass jemand ihnen zu schaden versucht. Eine häufige Wahnvorstellung ist auch der Glaube, dass jemand besondere Kräfte besäße. Wenn jemand eine Wahnvorstellung hat, ist es sehr schwierig für ihn, diese als falsch zu durchschauen und zu erkennen, dass es sich um ein Symptom der Erkrankung handelt.

Für die Menschen in Ihrer Umgebung ist es schwer, zu akzeptieren, dass Sie solche Ideen haben. Wahnvorstellungen verschwinden aber in der Regel durch die medikamentöse Behandlung. Ein Gespräch darüber mit Ihrem Arzt oder einem Mitglied des Behandlungsteams kann darüber hinaus ebenfalls helfen. Am besten ist es, Sie vermeiden Diskussionen über seltsame Ideen oder Gedanken mit Menschen, die Sie nicht gut kennen. Diese erschrecken leicht darüber, und Sie können dadurch Probleme mit Freunden oder Arbeitskollegen bekommen.



Die Schizophrenie

- Symptome
- Behandlungsmöglichkeiten

• **Veränderte Identitätswahrnehmung**

Sie wissen nicht mehr, wer Sie sind, und haben den Bezug zur Realität verloren.

• **Veränderungen der Energie, der Interessen und der Gefühle**

Manche Patienten fühlen sich ständig müde oder können sich nicht dazu aufrufen, Dinge zu tun, die sie früher gern getan haben. In diesem Zustand fallen ihnen häufig die alltäglichsten Dinge schwer, z.B. sich morgens zu waschen oder anzuziehen. Häufig erlebt man auch eine Veränderung der Gefühle und Emotionen. Manche Patienten sagen, sie fühlten sich „leer“ und hätten keine Gefühle mehr für andere Menschen.

Als schwierige oder sogar bedrohliche Aufgabe erscheint es in dieser Situation auch, wenn man mit anderen Menschen sprechen oder jemanden treffen muss, selbst wenn es sich um Freunde oder nahe Verwandte handelt. Viele Menschen mit Schizophrenie ziehen sich von allen sozialen Kontakten zurück. Die genannten Symptome werden als **„negative Symptome“** bezeichnet, um deutlich zu machen, dass Aktivitäten oder Funktionen, die normalerweise vorhanden sind, fehlen. Symptome wie Stimmenhören oder merkwürdige Ideen dagegen sind **„positive Symptome“**, weil sie normalerweise nicht vorhanden sind, sondern nur auftreten, wenn Sie krank sind.

Für Ihre Angehörigen kann es schwer sein, sich Ihren negativen Symptomen gegenüber richtig zu verhalten. Möglicherweise werden sie diese Symptome zunächst nicht als Teil Ihrer Erkrankung erkennen und Sie eher für faul halten. Sie finden es frustrierend, dass Sie keinerlei Interesse an den Dingen um Sie herum aufbringen und sind aufgebracht darüber, dass Sie Ihre Zeit nutzlos zu verschwenden scheinen. Auch wenn Sie sich völlig energielos fühlen und es Ihnen daher schwierig erscheinen mag, versuchen Sie, täglich wenigstens ein bisschen Aktivität zu entwickeln.

Es lohnt sich. Sie werden sich gesünder fühlen, und es wird dazu beitragen, dass sich Ihre Beziehungen zu anderen Menschen verbessern.

Wahrscheinlich fühlen Sie sich nicht nur wegen der direkten Symptome der Erkrankung, sondern auch wegen all der Dinge, die Sie erleben, und der damit verbundenen Schwierigkeiten ängstlich, besorgt, zornig, traurig und angespannt. Diese Gefühle werden verstärkt, wenn Ihre Angehörigen, oder andere Menschen, die Sie treffen, kein Verständnis für die Veränderungen aufbringen, die mit Ihnen vor sich gegangen sind.

• Kognitive Störungen

Es fällt Ihnen schwer, logisch zu denken. Das Aufstellen von Plänen, das Lösen von Problemen, das Erinnern und das Kommunizieren mit anderen Menschen ist schwierig. Diese Symptome erschweren auch die Arbeit und die Erfüllung der alltäglichen Aufgaben.

• Depressive Stimmung

Auch **Depressionen** sind bei Menschen mit Schizophrenie häufig und können eine Krankenhausbehandlung erforderlich machen. Sprechen Sie daher, wenn Sie sich sehr niedergeschlagen und traurig fühlen, sofort mit Ihrem Arzt oder einem Mitglied Ihres Behandlungsteams. Depressionen lassen sich durch Medikamente oder Psychotherapie gut behandeln.

Es ist wichtig, zu begreifen, dass all diese Symptome Ausdruck Ihrer Krankheit sind. Für die Stimmen und die Konzentrationsprobleme gibt es ebenso eine medizinische Erklärung wie für die anderen Veränderungen in Ihrem Denken und Fühlen. Die Schizophrenie ist eine körperliche Erkrankung wie die Zuckerkrankheit oder Herzschmerzen. Niemand ist daran schuld. Die Ursache liegt weder in einer Schwäche oder einem Fehler Ihrerseits noch in irgend etwas, was Sie oder Ihre Angehörigen getan haben.



Die Schizophrenie

- Symptome
- Behandlungsmöglichkeiten

Als Auslöser der Symptome können Lebensereignisse wirken, die mit viel Stress verbunden sind, z.B. der Studienbeginn oder die Geburt eines Kindes. Auch andere Faktoren, wie z.B. Drogen- oder Alkoholkonsum, können die Symptome auslösen oder verschlimmern. Bei manchen Patienten treten die Symptome der Psychose auf der Grundlage anderer Erkrankungen oder bei Fieber auf.

Die meisten Menschen, die an Schizophrenie erkrankt sind, stellen fest, dass sich ihre Symptome im Laufe der Zeit verändern. Im Frühstadium der Erkrankung sind die Symptome häufig stark ausgeprägt. Im Laufe der Zeit stabilisieren sie sich meist. Manchmal verschwinden sie ganz, manchmal werden sie schwächer, bleiben aber bestehen. Bei den meisten Patienten kommt es von Zeit zu Zeit zu weiteren Krankheitsepisoden (**Rückfall** oder Rezidiv). Es gibt Zeiten, in denen sie die Außenwelt anders erleben und deuten als sonst, und sie verlieren dadurch möglicherweise den Bezug zur Realität. Sie sehen oder hören Dinge, die nicht vorhanden sind, oder sie zeigen ein merkwürdiges Verhalten. Wenn jemand aufgrund seiner Gedanken oder Erfahrungen den Bezug zur Realität verliert, sagt man, dass er eine psychotische Episode durchmacht. Manche Leute beschreiben den Zustand während der psychotischen Episode mit Träumen, obwohl man wach ist. Wie in noch folgenden Abschnitten erläutert wird, sind diese Symptome in der Regel einer Behandlung zugänglich.

Es gibt viele Mythen über die Schizophrenie, welche die Bewältigung der Krankheit erschweren. Manche Leute glauben, diese Patienten hätten eine **gespaltene Persönlichkeit**. Das ist nicht der Fall. Verbreitet ist auch der Glaube, Menschen, die an Schizophrenie erkrankt sind, würden häufiger als andere Gewaltverbrechen verüben. In Wirklichkeit sind die meisten Patienten eher schüchtern oder ängstlich als gewalttätig. Nur wenn sie unter Stress stehen, neigen sie stärker zu gewalttätigen Reaktionen. Wegen der Mythen und falschen Vorstellungen über die Schizophrenie ist es völlig verständlich, wenn Sie auf die Nachricht, dass Ihre eigenen Symptome Ausdruck dieser Krankheit sind,

mit Verwirrung und Besorgnis reagieren. Auch Ihre Familienangehörigen und Freunde machen sich wahrscheinlich Sorgen wegen der Erkrankung und ihrer Auswirkungen auf die Zukunft. Wichtig zu wissen ist, dass es sich um eine echte Krankheit mit einer biologischen Grundlage handelt, an der niemand schuld ist. Die Symptome lassen sich gewöhnlich behandeln, und es ist auf vielerlei Weise möglich, Ihnen zu helfen, damit es Ihnen nach einer psychotischen Episode wieder besser geht.

Zwar gibt es zur Schizophrenie immer noch mehr Fragen als Antworten, aber glücklicherweise wissen wir heute bereits viel mehr darüber. Unser Verständnis der Erkrankung hat zugenommen, und die Unterstützungs- und Behandlungsmöglichkeiten haben sich verbessert, so dass viele Patienten Hilfe erhalten und ihr Leben trotz der Krankheit befriedigend gestalten können.

Die Schizophrenie ist eine weit häufigere Erkrankung, als gemeinhin angenommen wird. Sie betrifft Menschen aller Kulturen und aller Biographien.

**Warum habe ich
diese Symptome?
Worin besteht die Behandlung?**

Es gibt bislang noch keine endgültige Heilung für die Schizophrenie, aber es werden ständig Fortschritte bei der Behandlung der Erkrankung gemacht. Wie Sie wissen, ist die Schizophrenie eine medizinische Erkrankung und lässt sich behandeln, ebenso wie z.B. die Zuckerkrankheit und der Bluthochdruck. Den genannten Erkrankungen ähnelt die



Die Schizophrenie

- Symptome
- Behandlungsmöglichkeiten

Schizophrenie auch in der Hinsicht, dass sie sich bei jedem Patienten anders ausdrückt. Am häufigsten sind junge Erwachsene betroffen, aber die Krankheit kann auch früher oder später beginnen

Die Symptome der Schizophrenie sind von Patient zu Patient verschieden, ihr Schweregrad reicht von leicht bis schwer.

Die Behandlung ist ebenfalls individuell verschieden. In den meisten Fällen jedoch umfasst der **Behandlungsplan** eine medikamentöse Behandlung sowie als ergänzende Maßnahmen Psychotherapie und Hilfe bei der Wiedereingliederung ins normale Leben. Die Behandlung beginnt meist mit:

- einer ersten Einschätzung der Symptome und des Schweregrades der Erkrankung,
- einem Gespräch mit dem Arzt, der Ihnen und Ihrer Familie die Erkrankung und die vorgeschlagene Behandlung erläutert und mit Ihnen bespricht, ob die **Behandlung im Krankenhaus** begonnen werden soll. Hier sind Sie am besten aufgehoben und können die intensive Pflege erfahren, die erforderlich ist, wenn sich die Krankheit auf ihrem Höhepunkt befindet. Manche Patienten reagieren sehr empfindlich auf ihre Umwelt, und es tut ihnen gut, eine Zeitlang in der abgeschlossenen Krankenhausatmosphäre zu leben.

Die modernen therapeutischen Tageseinrichtungen machen es aber auch möglich, dass viele Patienten heute die notwendige Hilfe und Unterstützung erhalten können, ohne im Krankenhaus bleiben zu müssen.

- der Erstellung eines auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Behandlungsplans; dieser kann eine medikamentöse Behandlung und/oder Maßnahmen zur psychischen und sozialen Unterstützung umfassen.
- der Erstellung eines Langzeitplans, der Ihnen helfen soll, Ihre Krankheit zu bewältigen.