

PSYCHOSE

Wenn Realität und Wahrnehmung miteinander verschwimmen



„ICH VERSTEHE DIE WELT NICHT MEHR!“

Wer hat sich das nicht schon einmal sagen hören. Die Dinge passen nicht recht zusammen, Erklärungsmuster greifen ins Leere, unsere Mitmenschen verstehen uns einfach nicht.

Für viele Menschen ist das eine vorübergehende Erfahrung, denn ihre Lebenserfahrung, nahestehende Personen und individuelle Strategien helfen ihnen aus dieser Situation.

Bei Menschen, die eine Psychose durchleben, ist das anders: Ihr Denken und Fühlen ist verändert und sie nehmen die Realität anders wahr als ihre Mitmenschen. Manchmal geht den Betroffenen auch das Gefühl für sich selbst verloren, sie wähnen sich fremdbestimmt und sind sich unsicher über ihre eigene Identität.

Autor:

Dr. med. Kjell R. Brolund-Spaether
Chefarzt LIMES Schlossklinik
Mecklenburgische Schweiz

ZAHLEN UND FAKTEN



Circa **1 PROZENT** der Menschen erkranken weltweit im Laufe ihres Lebens an einer Psychose.¹

Circa **65 PROZENT** der Betroffenen erkranken vor dem 30. Lebensjahr. Eine Psychose tritt bevorzugt erstmals zwischen dem 15. und 35. Lebensjahr auf.¹

Etwa **2–5 JAHRE** beträgt der Zeitraum von Beginn erster psychischer Veränderungen bis zum durchgängigen Auftreten von starken psychotischen Symptomen.²

5–15 PROZENT der Menschen mit einer Erkrankung aus dem Formenkreis der Schizophrenie begehen Suizid.¹

¹ Quelle: Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN) (Hrsg.) S3-Leitlinie Schizophrenie AWMF-Register Nr. 038-009 Langfassung Stand: 15.03.2019

² Quelle: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org



EINE PSYCHOSE ERKENNEN

MENSCHEN, DIE EINE PSYCHOSE DURCHLEBEN, HABEN OFT ANGST UND FÜHLEN SICH BEDROHT.

Durch ihre Erkrankung verlieren sie die Fähigkeit, die Absichten anderer richtig einzuschätzen oder naheliegende Zusammenhänge zu erfassen. Vieles um sie herum scheint ohne Grund zu geschehen. Manche hören Stimmen, die sie bedrohen und verletzen. Für Angehörige und Freunde ist der vertraute Mensch „nicht mehr er selbst“.

BETROFFENE LEIDEN, NEHMEN SICH JEDOCH NICHT ALS KRANK WAHR.

Tritt eine Psychose zum ersten Mal auf, kennen weder der Betroffene noch die Angehörigen die Vorzeichen und akuten Symptome. Daher suchen sie sich häufig keine professionelle Hilfe.

Psychosen sind eine ernste, aber gut behandelbare Krankheit. Je früher eine Psychose erkannt und richtig therapiert wird, desto besser ist der Heilungserfolg. Es ist nicht ratsam, den Zustand „auszusitzen“. Das kann die Erkrankung weiter verschlechtern. Suchen Sie sich Unterstützung, sobald Sie an sich oder einem Ihnen nahestehenden Menschen die beschriebenen Veränderungen wahrnehmen. Spezialisten wie Psychiater oder Psychotherapeuten, beispielsweise in den LIMES Schlosskliniken, sind kompetente Ansprechpartner, die Sie vertraulich beraten und Ihnen helfen, die individuell passende Therapie zu finden.

WAS IST EINE PSYCHOSE?

Bei der Psychose handelt es sich um eine vielschichtige psychische Störung. Sie ist eine Erkrankung, die den Kern der Persönlichkeit berührt und das psychosoziale Beziehungsgeflecht der Betroffenen und somit ihr ganzen Leben verändert. Auch das Denken und die Wahrnehmung der Umwelt verändern sich. Eine Psychose kann unterschiedliche Ursachen haben. Die Betroffenen haben einen gestörten Bezug zu sich selbst und nehmen die Realität anders wahr als ihre Mitmenschen. In der Praxis wird der Begriff primäre Psychose oft gleichbedeutend mit Schizophrenie verwendet, da die Schizophrenie die häufigste Form dieser Erkrankung ist.

PRIMÄRE PSYCHOSE

Bei einer primären Psychose kann keine körperliche Ursache festgestellt werden. Die häufigste Form ist die Schizophrenie. Der Begriff bedeutet „gespaltenes Bewusstsein“. Er bringt zum Ausdruck, dass das gesunde und das beeinträchtigte Empfinden der Realität nebeneinander existieren. So können Betroffene eine ihnen nahestehende Person gleichzeitig lieben und sich von ihr bedroht fühlen. Daneben gibt es weitere psychotische Störungen, die anderen Krankheitsbildern zugeordnet werden. Dazu zählen u. a. auch affektive Psychosen, die vor allem die Stimmung und den Antrieb negativ beeinflussen. Sie treten unter anderem bei einer psychotischen Depression, Manie oder bei bipolaren Erkrankungen auf.

Eine primäre Psychose kann heute gut behandelt werden und die Erkrankung nimmt mit der passenden Therapie bei vielen Betroffenen einen günstigen Verlauf.

SEKUNDÄRE PSYCHOSE

Eine sekundäre Psychose oder auch delirante Zustände sind auf eine organische Ursache zurückzuführen. Häufig treten sie als Folge einer vorübergehenden oder bleibenden Schädigung des Gehirns auf. Ihr Verlauf und die Prognose ist davon abhängig, wie gut sich die zugrunde liegende Erkrankung behandeln lässt. Sekundäre Psychosen entstehen durch:

- Erkrankungen wie Demenz, Epilepsie, Hirntumore, Infektionen, Verletzungen, schwerwiegende Stoffwechselstörungen,
- Nebenwirkungen von Medikamenten oder
- Konsum von Psychostimulanzien wie chronischer Konsum von Alkohol und bestimmte Drogen (insbesondere Cannabis, Amphetamine und LSD begünstigen eine Psychose).



EINE PSYCHOSE KANN
WAHRNEHMUNGSSTÖRUNGEN
WIE HALLUZINATIONEN, DENK-
STÖRUNGEN WIE WAHN UND
REALITÄTSVERLUST ODER
ICH-STÖRUNGEN HERVORRUFEN.

PHASEN EINER PSYCHOSE

1 ANFANGSPHASE (PRODROMALPHASE)

Primäre Psychosen kündigen sich in der Regel an. Diese Anfangsphase, fachsprachlich auch Prodromalphase genannt, kann von einigen Tagen bis zu etwa 18 Monaten dauern. Die Veränderungen sind zunächst klein und fallen kaum auf.

Zu den Frühwarnzeichen gehören:

- vorübergehende und/oder moderate psychotische Symptome wie Wahnvorstellungen oder Halluzinationen,
- Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme,
- ungewöhnliche Verhaltensweisen und Ideen,
- gestörte Kommunikation und gestörter Affekt (zum Beispiel der Situation nicht angemessene Gefühlsäußerungen, stark verminderte Gefühlsregungen),
- sozialer Rückzug, Apathie und vermindertes Interesse an alltäglichen Aktivitäten,
- schwindendes Interesse an Schule und Beruf,
- Vernachlässigung der Körperhygiene,
- bizarre Denkmuster,
- Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus.

Diese Anzeichen sind unspezifisch und können auch auf andere Erkrankungen wie beispielsweise eine Depression oder Angststörung hinweisen, die ihrerseits zu den frühen Anzeichen einer Psychose gehören. Es kommt häufig vor, dass die Symptome zu Anfang nicht ernst genommen werden. Dies auch, da sie häufig in der Phase der Pubertät/Adoleszenz auftreten, in der ohnehin Veränderungen stattfinden.

MENSCHEN, DIE ZUM ERSTEN MAL VON EINER PSYCHOSE BETROFFEN SIND, KÖNNEN DIESE FRÜHEN ANZEICHEN NUR SELTEN ERKENNEN UND UNTERLASSEN ES DAHER, FRÜHZEITIG PROFESSIONELLE HILFE ZU SUCHE.

Da Symptome einer Psychose manchmal durch Stressfaktoren wie Überarbeitung, eine Trennung oder einen Umzug in die erste eigene Wohnung hervorgerufen werden, schreiben sowohl Betroffene als auch ihr Umfeld die ersten Warnzeichen der ungewohnten Situation zu und nicht einer zugrundeliegenden psychischen Erkrankung. Angehörige hoffen, dass sich die Veränderungen bald von selbst wiedergeben, wenn der Betroffene die schwierige Lebensphase überwunden hat.

Doch dem ist nicht so, im Gegenteil: **Unbehandelt verschlimmern sich die Symptome einer Psychose.**

MENSCHEN, DIE SCHON EINMAL EINE PSYCHOSE ERLEBT HABEN, LERNEN MEIST IHRE PERSÖNLICHEN FRÜHWARNZEICHEN ZU IDENTIFIZIEREN UND AUFMERKSAM AUF SIE ZU ACHTEN.

Es hat sich als hilfreich erwiesen, während der symptomfreien Zeit eine Art Krisenplan zu erstellen, der umgesetzt werden kann, sobald sich erste Hinweise auf eine Rückkehr der Erkrankung bemerkbar machen. Denn mit passenden Gegenmaßnahmen kann eine akute Phase oft abgewendet oder zumindest abgeschwächt werden.

2 AKUTE PHASE

Während einer akuten Psychose leben die Betroffenen in ihrer eigenen Welt, die für ihre Mitmenschen kaum verständlich ist. In dieser Phase kann es zum völligen Zerfall der Persönlichkeit kommen. Wie die Prodromalphase wird auch die akute Psychose individuell durchlebt und äußert sich mit unterschiedlichen Symptomen und Verläufen. Typisch sind jedoch zum Beispiel Denk- und Wahrnehmungsstörungen.

Generell unterscheidet man bei einer Psychose Positiv-Symptome und Negativ-Symptome.

POSITIV-SYMPTOM

Bei Positiv-Symptomen „kommt etwas hinzu“. Ein typisches Positiv Symptom sind Denkstörungen wie Halluzinationen. Erkrankte hören, fühlen, riechen oder schmecken Dinge, die nicht der Realität entsprechen. Auch Wahnvorstellungen sind kennzeichnend. Sie resultieren im Unterschied zu Halluzination aus einer Fehlinterpretation der Wirklichkeit.

Beziehungswahn:

Bei einem Beziehungswahn beziehen Menschen Dinge und Vorgänge ausschließlich auf sich, zum Beispiel wird das Umspringen einer Ampel auf Rot persönlich genommen.

Verfolgungswahn:

Viele Betroffene entwickeln die Vorstellung, verfolgt zu werden. Eine zufällige Begegnung mit Nachbarn im Supermarkt wird als Beweis für eine Überwachung durch diese Personen angesehen. Die naheliegende Erklärung, dass diese Menschen zur selben Zeit einkaufen, weil sie zur selben Zeit Feierabend haben, wird nicht akzeptiert.

Beeinträchtigungswahn:

Darüber hinaus nehmen an einer Psychose erkrankte Personen an, alles sei gegen sie gerichtet. Ein nett gemeintes Geschenk wird so zum Manipulationsversuch umgedeutet.

Unrealistische Wahnvorstellungen:

Neben diesen unwahrscheinlichen, jedoch entfernt möglichen Zusammenhängen kann sich eine Psychose auch in unrealistischen Vorstellungen äußern. Dazu gehört beispielsweise die Überzeugung, in Kontakt mit Außerirdischen zu stehen. Durch Fakten oder logische Argumente lassen sich die Erkrankten nicht von ihrer veränderten Sichtweise der Realität abbringen.

Halluzinationen:

Betroffene hören Stimmen, die sich über die Person unterhalten, häufig abwertend oder beleidigend, oder auch Stimmen, die zu Handlungen auffordern. Auch werden häufig Gerüche wahrgenommen, die Außenstehende nicht bestätigen können.

Ich-Störungen:

In der akuten Phase können die Grenzen zwischen der eigenen Person und der Umwelt verschwimmen. Bei diesen sogenannten Ich-Störungen glauben Patienten, fremdgesteuert zu werden: Andere Menschen lesen ihre Gedanken und lenken ihre Handlungen. Betroffene zweifeln mitunter daran, die Person zu sein, die sie zu sein scheinen. Sehr häufig werden die Symptome einer akuten Psychose von starken Stimmungsschwankungen und Angst begleitet.

Erregtheit:

Häufig kann man bei den Betroffenen eine erhöhte Anspannung und leichtere Reizbarkeit finden.

Denkstörungen:

Es bestehen häufig Schwierigkeiten, Gedanken zu ordnen oder logische Zusammenhänge herzustellen.

NEGATIV-SYMPTOM

Bei Negativ-Symptomen „geht etwas verloren“: Das Denken ist langsamer, uneffektiver und kräftezehrend. Es können Unkonzentriertheit, Verwirrtheit oder eine Verringerung des Wortschatzes auftreten. Der Antrieb vermindert sich. Betroffene ziehen sich immer mehr zurück. Sie verlieren den Antrieb, vernachlässigen sich und brechen sozialen Kontakt ab. Die Betroffenen wirken gleichgültig. Mimik und Gestik sind reduziert, sie erscheinen wie erstarrt und auch die Stimme ist kaum moduliert.

In einigen Fällen tritt die akute Phase auch ohne vorherige Frühwarnzeichen auf.

10 BIS 20 PROZENT DER BETROFFEN ERLEBEN NUR EINMAL IM LEBEN EINE AKUTE PHASE, BEI ANDEREN TRITT SIE WIEDERHOLT AUF. DAHER IST ES RATSAM, AUCH IN DER BESCHWERDEFREIEN ZEIT AUF ERSTE ANZEICHEN DER ERKRANKUNG ZU ACHTEN.

3 STABILISIERUNGS- UND REMISSIONSPHASE

In der Stabilisierungsphase gehen die Symptome zurück. Die Remissionsphase, auch stabile Phase genannt, bezeichnet den Zeitraum, in welchem die Krankheitszeichen ganz abgeklungen sind oder stark abgemildert auftreten. Viele Patienten sind völlig beschwerdefrei, 20 bis 30 Prozent der Betroffenen leiden hingegen auch in der Remission noch unter bestimmten Einschränkungen. Dazu zählen insbesondere eine Reihe von Negativ Symptomen wie Antriebslosigkeit, fehlende Ausdauer oder verringertes Konzentrationsvermögen. Es ist wichtig, diese Symptome zu beobachten und ihnen für eine gute Wiedereingliederung in den Alltag mit therapeutischen Programmen entgegenzuwirken.



Eine **sekundäre Psychose** hat ihre Ursache in einer Erkrankung, Medikamentennebenwirkung oder dem Drogenkonsum. Bei **primären Psychosen** wirken oft mehrere krankheitsauslösende Komponenten zusammen. Dazu zählen vor allem biologisch-genetische sowie psychosoziale Faktoren. Liegen bei einem Menschen beide Faktoren vor, erhöht sich die Anfälligkeit für eine Psychose. Diese gesteigerte Empfindlichkeit wird auch als Verletzlichkeit (Vulnerabilität) bezeichnet.

URSACHEN EINER PSYCHOSE

GENETISCHE URSACHEN

Genetische Faktoren können das Auftreten einer schizophrenen Psychose begünstigen: Ist ein Elternteil betroffen, erkranken zehn Prozent der Kinder, sind beide Eltern erkrankt, erhöht sich der Anteil auf 30 Prozent. Sind weiter entfernte Verwandte wie Onkel oder Tante an einer Psychose erkrankt, sinkt die Wahrscheinlichkeit hingegen auf zwei Prozent. Genetische Faktoren gelten derzeit als wichtigste, wenngleich nicht alleinige Einflussfaktoren auf die Krankheitsdisposition.

UMWELTEINFLÜSSE

Psychosozialer Stress wie Lebensumstände, die soziale Umgebung und die Familienatmosphäre spielen bei der Rückfallquote einer Psychose ebenfalls eine Rolle. Neuere Forschungen bestätigen, dass traumatische Erfahrungen in der Kindheit die Anfälligkeit für die Krankheit erhöhen. Dabei kann es sich um Gewalterfahrungen, sexuelle Übergriffe, Verlusterfahrungen, mangelnde körperliche oder emotionale Fürsorge aber auch sehr fürsorgliche, emotionale Zuwendung handeln.

VULNERABILITÄT

Einige Menschen reagieren besonders sensibel auf die Ereignisse in ihrem Leben und ihrem Umfeld. Sie nehmen Reize wahr, die andere Menschen kaum belasten. Dazu kann eine angespannte Stimmung zwischen Kollegen ebenso gehören wie die Unsicherheit, die mit dem Umzug in die erste eigene Wohnung verbunden ist. Der Effekt: Die Betroffenen empfinden Stress, der weniger empfindsamen Menschen nichts anhaben kann. Diese sogenannte Vulnerabilität macht sie anfälliger für eine Psychose als „dickhäutigere“ Menschen.

VORGEBURTLICHE EINFLÜSSE

Virale Infektionen während der Schwangerschaft, die sich auf die Gehirnentwicklung beim Ungeborenen auswirken, können eine Psychose begünstigen. Diskutiert wird außerdem, ob auch Frühgeburten, ein geringes Geburtsgewicht und mangelnde Sauerstoffzufuhr während und nach der Geburt Risikofaktoren sein könnten.

DROGEN

Konsum von illegalen Drogen, insbesondere von Cannabis, aber auch von Amphetaminen oder LSD, ist einer der am besten belegten Risikofaktoren im Jugend- bzw. Erwachsenenalter.

BESONDERHEITEN DES GEHIRNS

Symptome wie Halluzinationen oder Wahnvorstellungen sind keinesfalls so mysteriös, wie sie auf den ersten Blick erscheinen. Sie resultieren wie viele andere Vorgänge im Körper aus chemischen Prozessen. Diese können dank moderner wissenschaftlicher Techniken sichtbar und somit nachvollziehbar gemacht werden. Ein Ungleichgewicht des Botenstoffs Dopamin oder auch Glutamat im Gehirn kann beispielsweise für einen Teil der Symptome verantwortlich sein, die in einer akuten Psychose auftreten können. Je nachdem, in welcher Hirnregion die Dopaminkonzentration verändert ist, kommt es zu Symptomen wie Wahnvorstellungen und Halluzination oder Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen.

Bildgebende Verfahren wie die Computertomographie oder ein MRT zeigen bei einigen Patienten außerdem anatomische Besonderheiten im Gehirn, die Gesunde nicht aufweisen. Bestimmte Ventrikel, das sind mit Flüssigkeit gefüllte Kammern im Gehirn, können z. B. erweitert sein. Andere Regionen zeigen Volumenminderungen. Diese Besonderheiten scheinen mit den typischen Denkstörungen in Zusammenhang zu stehen.

DIAGNOSE EINER PSYCHOSE

ERSTGESPRÄCH

Bei der Diagnose arbeitet der Facharzt oder Therapeut mit dem Betroffenen und gegebenenfalls den Angehörigen zusammen. Im ersten Gespräch informiert sich der Arzt über die akuten Beschwerden und ihren Verlauf, frühere Erkrankungen, das soziale Umfeld, Lebensgewohnheiten, Vorbehandlungen sowie Präferenzen und Wünsche des Patienten in Bezug auf Diagnoseverfahren und Therapie.

Da bei einer Psychose Bezugspersonen eine wichtige Rolle spielen, wird auch geklärt, ob Betroffene die Einbeziehung einer ihnen vertrauten Person wünschen. Besteht der Verdacht auf eine primäre Psychose wie Schizophrenie, wird der Arzt im Gespräch die sogenannten „Leitsymptome“ nach ICD-10 überprüfen:

- 1 Menschen, die an einer Psychose leiden, können ihre Gedanken anders wahrnehmen als Gesunde. Zu den typischen Veränderungen gehören **Gedankenlautwerden** (echoartiges Hören der eigenen Gedanken), **Gedanken-eingebung** (andere Personen geben Gedanken ein), **Gedankenentzug** (Gedanken werden von außen entzogen), **Gedankenausbreitung** (andere Menschen kennen die eigenen Gedanken, können sie lesen).
- 2 Betroffene fühlen sich kontrolliert und beeinflusst (**Kontroll- oder Beeinflussungswahn**), haben das Gefühl in ihren Bewegungen, Tätigkeiten oder Empfindungen fremdgesteuert zu sein.
- 3 Typisch ist auch das **Hören von Stimmen**, die kommentieren oder mit dem Betroffenen reden, d. h. zuhören, Fragen stellen und Antworten geben.
- 4 Einige Erkrankte entwickeln einen **anhaltenden, kulturell unangemessenen oder völlig unrealistischen Wahn** wie die Überzeugung, übermenschliche Kräfte zu haben, das Wetter zu kontrollieren oder eine bekannte Persönlichkeit zu sein.
- 5 Bei **anhaltenden Halluzinationen** nehmen die Patienten Sinneseindrücke (Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken oder selten Sehen) wahr, die nicht der Realität entsprechen.
- 6 Ein weiteres Krankheitszeichen können Veränderungen im Denken wie **Gedankenabreißen oder -einschiebungen** in den Gedankenfluss sein, aber auch Wortneuschöpfungen. Diese äußern sich in der Sprache als Zerfahrenheit oder Danebenreden.
- 7 **Katatone Symptome** bezeichnen eine Anspannung von Kopf bis Fuß. Dazu zählt Erregung, Haltungsstereotypen, Negativismus (das Gegenteil von dem ausführen oder sagen, was verlangt/erwartet ist) oder Stupor (Erstarren).
- 8 Eine Psychose kann zudem zu **Negativ Symptomen** wie **auffälliger Apathie**, **Sprachverarmung**, **verflachtem Affekt** (schwache Reaktion auf Reize; Mimik und Gestik sind unbetont) oder **inadäquatem Affekt** (Widerspruch zwischen Gefühl und Ausdruck, beispielsweise Lachen als Reaktion auf eine traurige Geschichte) führen.



Für die Diagnose der Schizophrenie muss eines der ersten vier Symptome deutlich ausgeprägt sein oder mehrere dieser Symptome zusammentreffen. Die Krankheit kann auch festgestellt werden, wenn sich zwei oder mehr Veränderungen finden, die den Punkten fünf bis acht entsprechen. In beiden Fällen müssen die Symptome über einen Zeitraum von einem Monat oder länger deutlich erkennbar vorhanden gewesen sein.

KÖRPERLICHE UNTERSUCHUNG

Um eine organische Ursache für die psychotischen Symptome auszuschließen, führt der Arzt eine körperliche Untersuchung durch. Darüber hinaus lässt er bestimmte Laborwerte bestimmen, beispielsweise im Rahmen einer Blutuntersuchung, und nutzt apparative Verfahren (EEG, EKG, Kernspintomografie des Schädels), um eine Gehirnerkrankung auszuschließen.

NÄHERE BESTIMMUNG DER PSYCHOSE

Das erste Gespräch und die Untersuchungen geben dem Arzt Auskunft darüber, ob eine primäre Psychose vorliegt. Das ermöglicht ihm, in Abstimmung mit dem Patienten, zeitnah eine passende Therapie einzuleiten. Um welche Art der Psychose es sich genau handelt, wird im weiteren Verlauf der Therapie eingegrenzt und die Behandlung entsprechend verfeinert.

PSYCHOEDUKATION – MIT DER DIAGNOSE UMGEHEN

Die Diagnose einer primären Psychose wie der Schizophrenie erregt bei vielen Betroffenen und ihren Angehörigen im ersten Augenblick Besorgnis und Angst. Es ranken sich viele Vorurteile und Halbwahrheiten um die Schizophrenie, die oft einen positiven Blick nach vorn erschweren. Dazu zählt beispielsweise der Irrglaube, dass Betroffene mehrere Persönlichkeiten in sich vereinen. Der erste Schritt in Richtung einer guten Prognose ist daher, belastende Fehlinformationen auszuräumen und die Erkrankung richtig zu verstehen. Meistens eröffnen sich damit für alle Beteiligten wieder neue Perspektiven.

Die Psychoedukation ist deshalb eine tragende Säule der Behandlung. Patienten und Angehörige werden umfassend über die Auslöser, Folgen und Mechanismen der Erkrankung informiert.

Der langfristige Erfolg einer Therapie ist in der Regel größer, je besser Betroffene ihre Erkrankung verstehen und akzeptieren. Die Kenntnis über Behandlungsmöglichkeiten versetzt Patienten zum Beispiel in die Lage, mit ihren Ärzten und Therapeuten enger zusammenzuarbeiten. Sie können an Therapieentscheidungen mitwirken und tragen sie besser mit. Im Rahmen der Psychoedukation lernen Patienten, charakteristische Frühwarnzeichen zu deuten, damit erreichte Erfolge auch auf Dauer bestehen bleiben.

Eine umfangreiche Aufklärung über eine Psychose hilft Angehörigen und Freunden zu verstehen, dass sich das psychotische Verhalten nicht gegen sie persönlich richtet, sondern die Folge einer Erkrankung ist. Sie erfahren, wie sie Betroffene unterstützen können und dass ein normales Miteinander unter bestimmten Voraussetzungen dauerhaft möglich ist.

BEI PSYCHOSEN SIND MEDIKAMENTÖSE SOWIE PSYCHO-, SOZIO- UND ERGOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNGEN MÖGLICH.

Oftmals werden die Verfahren kombiniert. Welche Maßnahmen zielführend sind, ist jedoch unter anderem davon abhängig, in welcher Phase der Erkrankung sich der Betroffene befindet und wie die Psychose verläuft. In die Therapieentscheidung fließen darüber hinaus weitere Aspekte ein, wie zum Beispiel, ob eine zusätzliche Suchterkrankung besteht, Unverträglichkeiten vorhanden sind und welche Therapie den Wünschen des Patienten entspricht.

Ziel der Therapie ist es, von den Symptomen zu befreien oder sie zumindest stark abzumildern. Sie soll nach Möglichkeit einen Rückfall beziehungsweise eine weitere akute Psychose verhindern. Ein langfristiges Ziel ist die Wiedereingliederung in das soziale Umfeld mit der Ermöglichung einer weitestgehend freien, selbstbestimmten Lebensführung.

UM DIESE ZIELE ZU ERREICHEN, WERDEN IN DEN LIMES SCHLOSSKLINIKEN PSYCHOSEN IN EINEM STRESSFREIEN UND REIZARMEN UMFELD (HEALING ENVIRONMENT) GANZHEITLICH THERAPIERT.

Dabei wird für jeden Betroffenen eine individuelle Behandlung entwickelt. Der Aufbau eines vertrauensvollen Verhältnisses zwischen Patient und den betreuenden Experten ist bei dieser Erkrankung von besonderer Bedeutung. Verständnis, Geduld und Transparenz spielen daher bei der Planung und Anwendung aller Maßnahmen eine entscheidende Rolle.

BEHANDLUNG EINER PSYCHOSE



Psychosoziale Therapie

Die psychosoziale Therapie trägt dazu bei, das Erleben und Verhalten positiv zu verändern. Sie setzt den Fokus darauf, die persönlichen Fertigkeiten zum Lösen von Problemen zu verbessern und die soziale Kompetenz des Patienten zu stärken. Diese Therapieform kann bereits in der akuten Phase helfen, die Erkrankung besser zu bewältigen. In der Stabilisierungs- und Remissionsphase wird sie vor allem eingesetzt, um einem Rückfall vorzubeugen und zu einem normalen Alltag zurückzufinden. Die therapeutischen Gespräche helfen den Betroffenen, Stressfaktoren rechtzeitig und dauerhaft zu reduzieren sowie individuelle Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Auch eine frühzeitige Einbindung der Angehörigen ist insbesondere für die Rezidivprophylaxe wichtig,



Kognitiv-behaviorale Rehabilitation und Trainingsverfahren

Kognitiv-verhaltenstherapeutische Verfahren dienen der Verminderung der individuellen Symptome. In der Anfangsphase der Psychose kann diese Therapieform gegebenenfalls die Symptome vermindern und das Risiko für den Übergang in die akute Phase reduzieren. Ein Verfahren der kognitiven Verhaltenstherapie ist zum Beispiel das Metakognitive Training (MKT). Patienten üben, verzerrte Denkvorgänge zu erkennen. Das Training kann helfen, positive Symptome wie Wahn zu reduzieren und unklare Situationen besser einzuschätzen.



Medikamentöse Behandlung

Die Hauptsymptome einer Psychose lassen sich begleitend durch sogenannte Antipsychotika behandeln. In der Regel verbessern diese Medikamente den Verlauf und die Prognose. Sie werden in der akuten Phase verabreicht und oft auch danach weiter eingenommen, um das Risiko des Wiederauftretens der Erkrankung zu senken. Die Behandlungsdauer ist sehr unterschiedlich und hängt unter anderem von der Schwere der Erkrankung ab. Die Dauer der Behandlung und

die Dosierung der Arzneimittel bestimmt der behandelnde Arzt/Psychiater. Verschiedene andere Therapien können die Behandlung unterstützen. Sie setzen gezielt an bestimmten Symptomen wie der Kognition an, helfen bei der Bewältigung des Alltags oder mindern mögliche Medikamentennebenwirkungen. Dazu gehören beispielsweise Achtsamkeits- und Entspannungstherapie, Kunst-, Musik-, Ergo- und Physiotherapie. Sport und gesunde Ernährung sind weitere Möglichkeiten, die Erkrankung positiv zu beeinflussen.



Sport und Bewegung

Ein Pfeiler bei der Behandlung psychischer Erkrankungen ist ein maßgeschneidertes Sport- und Bewegungsprogramm. Bewegung kann Antriebslosigkeit und Müdigkeit lindern und fördert die Körperwahrnehmung. Darüber wirkt sie sich positiv auf die kognitiven Fähigkeiten aus. Körperliche Aktivitäten werden bei Schizophrenie empfohlen.



Healing Environment

Eine ruhige, entspannende und sichere Umgebung kann einen positiven Einfluss auf Menschen mit einer akuten oder gerade überwundenen Psychose haben. Die Reduktion von Stress und Überforderung spielt nach dem Vulnerabilitätsmodell eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung der seelischen Balance und zur Vermeidung von Psychose-Intervallen. Die LIMES Schlosskliniken folgen dem Healing Environment Ansatz. Er besagt, dass die Klinik und die Klinikumgebung durch eine Vielzahl von positiven Einflussfaktoren den Menschen sowohl psychisch als auch physisch unterstützt. Zu diesen Einflussfaktoren gehören zum Beispiel die Nähe zur Natur, eine besondere Architektur sowie die Verwendung von natürlichen Materialien in der Klinik.

Der Blick ins Grüne, der Zugang zu Gärten, angepasstes Licht, angenehme Akustik und ein gutes Raumklima – Ruhezonen fördern die Genesung nicht nur bei körperlichen Erkrankungen, sondern auch bei psychischen Problemen. Biologisch kann man dies auch daran ablesen, dass die Ausschüttung von Stresshormonen in dieser Wohlfühlumgebung sinkt.

WIE KÖNNEN BETROFFENE UNTERSTÜTZT WERDEN?

Angehörige und Freunde sind für Menschen, die unter einer Psychose leiden, von großer Bedeutung, um den Alltag zu bewältigen und wieder ins normale Leben zurückzufinden. Sie können einen Menschen mit einer bekannten Disposition unterstützen, indem Sie ihm Stabilität geben und mit auf Frühwarnzeichen achten. Geduld, Verständnis und Akzeptanz sind dabei wichtige Säulen. Wenn Sie Krankheitszeichen bemerken, ist eine zügige Abklärung und Therapie die beste Hilfe. Versuchen Sie daher, den Betroffenen zu einem Gespräch mit einem Facharzt zu motivieren.

EINE FRÜHE DIAGNOSE UND THERAPIE SIND WICHTIG

Eine Psychose ist eine schwerwiegende Erkrankung, bei der die Betroffenen den Bezug zu sich selbst und zu der Umwelt verlieren. Es kann zu einem vollständigen Zerfall der Persönlichkeit kommen, ohne dass die Betroffenen dies selbst erkennen. Vielmehr glauben Menschen, die unter einer Psychose leiden, dass nicht sie sich verändern, sondern die Außenwelt um sie herum. Ohne eine professionelle Behandlung in einer spezialisierten Klinik, wie der LIME Schlossklinik, kann eine Psychose oft tödlich enden. Fünf bis 15 Prozent der Patienten begehen Suizid. Die Dunkelziffer ist deutlich höher – man geht davon aus, dass mehr als die Hälfte der langfristig Erkrankten versucht haben, sich das Leben zu nehmen. Doch die Heilungschancen stehen gut, wenn die Erkrankung frühzeitig diagnostiziert und therapiert wird. Circa ein Drittel der Erkrankten gehen vollständig geheilt aus einer Psychose hervor, ein weiteres Drittel erlebt eine starke Verbesserung der Symptome.

SOLLTEN SIE AN SICH ODER EINEM IHNEN NAHESTEHENDEN MENSCHEN SYMPTOME EINER PSYCHOSE WAHRNEHMEN, SUCHEN SIE UMGEHEND PROFESSIONELLE HILFE AUF.

DIE LIME SCHLOSSKLINIKEN STEHEN IHNEN BZW. IHREN ANGEHÖRIGEN ODER FREUNDEN GERNE FÜR EIN GESPRÄCH ZUR VERFÜGUNG.



„Für Psychosen gibt es heute eine Reihe unterschiedlicher Behandlungsmöglichkeiten. Je besser sie auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten zugeschnitten sind, desto höher ist ihre Wirksamkeit.“

Dr. med. Brolund-Spaether, Chefarzt LIMES Schlossklinik





AUTOR:

DR. MED. KJELL ROMAN BROLUND-SPAETHER

Herr Dr. Brolund-Spaether, Chefarzt der LIMES Schlossklinik Mecklenburgische Schweiz, ist ausgewiesener Spezialist auf dem Gebiet der psychotherapeutischen und medikamentengestützten Behandlung von seelischen Störungen und Erkrankungen des gesamten psychiatrisch-psychotherapeutischen und psychosomatischen Spektrums.

LIMES SCHLOSSKLINIKEN AG

Die LIMES Schlosskliniken AG hat sich mit exklusiven Privatkliniken für psychische und psychosomatische Gesundheit auf die Behandlung von Stressfolgeerkrankungen spezialisiert. Die Klinikgruppe bietet ihren Patienten eine heilsame und medizinisch erstklassige Umgebung, in welcher der Mensch als individuelle Persönlichkeit im Mittelpunkt steht.

Quellen:

Literatur:

- Bäumle J.: Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis. Ratgeber für Patienten und Angehörige. Leitfaden für professionelle Helfer. Einführung für interessierte Leser. Springer Verlag, 2. aktualisierte und erweiterte Auflage (2008)
- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) (Hrsg.) S3-Leitlinie Schizophrenie AWMF-Register Nr. 038-009 Langfassung Stand: 15.03.2019
- Neuer Architektonischer Ansatz: Heilungsfördernde Umgebung, Healing Environment. Health & Care Management (2013)
- Nosarti C, Reichenberg A, Murray RM, et al. Preterm Birth and Psychiatric Disorders in Young Adult Life. Arch Gen Psychiatry. 2012; 69(6): 610–617. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2011.1374
- NICE Guideline. Psychosis and schizophrenia in adults: treatment and management. Clinical guideline. Published: 12 February 2014
- Robert Koch Institut und das Statistische Bundesamt. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Heft 50 Schizophrenie. Autoren: Wolfgang Gaebel und Wolfgang Wölwer. Herausgeber: Robert Koch-Institut, Berlin 2010
- Tamar Kraan, Eva Velthorst et al. Trauma and recent life events in individuals at ultra high risk for psychosis: Review and meta-analysis. In: Schizophrenia Research Volume 161, Issues 2–3, February 2015, Pages 143–149

Websites:

- www.verhaltenswissenschaft.de/Psychologie/Psychische_Störungen/Schizophrenie
- www.psychyrembel.de
- www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/psychosen
- www.psychose-psychotherapieforschung.de
- www.neurologen-und-psiater-im-netz.org

Fotos Adobe Stock:

- AdobeStock_302374879.jpg, © yamasan
- AdobeStock_338961219.jpg, © SHOTPRIME STUDIO
- AdobeStock_103519878.jpg, © Photographee.eu
- AdobeStock_261773682.jpg, © Paolese
- AdobeStock_80961735.jpg, © Photographee.eu
- AdobeStock_249986725.jpg, © M.Dörr & M.Frommherz
- AdobeStock_246429316.jpg, © Prostock-studio

Herausgeber:

LIMES Schlosskliniken AG, Kaiser-Wilhelm-Ring 26, 50672 Köln
Telefon: 02203 290 140, E-Mail: kontakt@limes.care