

Metakognitive Therapie



**THERAPIEEINHEIT 10:
RÜCKFALLPROPHYLAXE**

Psychose/Schizophrenie: Diagnose oder Stigma?

Der Begriff Psychose bzw. Schizophrenie weckt bei vielen Menschen falsche Vorstellungen. Durch verzerrende Darstellungen in den Medien werden Betroffene teilweise pauschal als gefährlich und unberechenbar abgestempelt.

Die Hauptsymptome der Erkrankung sind:

Halluzinationen: z.B. Hören von Stimmen, die einen beleidigen

Wahnideen: z.B. die Überzeugung, vom Geheimdienst verfolgt zu werden oder auserwählt zu sein, die Welt zu retten

Weitere (unspezifische) Symptome: z.B. Depression, Sprachstörungen und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten

Informieren Sie sich über das Thema Psychose. So können Sie falsche Ansichten anderer Menschen am besten mit Fakten korrigieren.

Psychose/Schizophrenie: Diagnose oder Stigma?

Schizophrenie ist keine meldepflichtige Erkrankung. Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie die Diagnose anderen mitteilen oder nicht. Gerade wenn Sie Menschen nicht so gut kennen, ist es häufig besser, Ihre Krankheit grob zu beschreiben als beim (missverständlichen) Namen zu nennen.

(Beispiel) „Ich hatte vor einiger Zeit mal psychische Probleme, die durch Stress ausgelöst wurden. Ich hatte das Gefühl, dass andere etwas gegen mich hätten. Da war aber nichts dran. Es kam auch vor, dass ich Geräusche mit Stimmen verwechselte...“

Denken Sie daran: Kein Mensch ist *immun* gegen psychische Krisen! Weit mehr als jeder 5. Mensch durchleidet im Laufe seines Lebens mindestens einmal eine psychische Erkrankung.

Ergebnisse einer Befragung in der Allgemeinbevölkerung*

Bestimmte psychoseähnliche Erfahrungen sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Im Unterschied zu Menschen mit einer Psychose führen diese Erfahrungen jedoch nicht zu einer Beeinträchtigung des Alltags und werden selten mit 100% Überzeugung vertreten.

| Aussagen, die von Personen ohne psychische Störung bejaht werden | Ja- Antworten |
|--|------------------|
| Dachten Sie jemals, dass Menschen telepathisch kommunizieren können? | 61% |
| Glauben Sie an die Kräfte von Hexerei, Voodoo oder des Okkulten? | 44% |
| Hatten Sie jemals das Gefühl, dass andere Menschen Ihre Gedanken lesen können? | 33% |
| Dachten Sie jemals, dass jedermann über Sie tratscht? | 32% |
| Haben Sie Erfahrungen mit dem Übersinnlichen gemacht? | 26% |
| Fühlten sich die Dinge um Sie herum jemals unwirklich an, so als ob alles ein Teil eines Experiments sei? | 26% |
| Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Sie auf irgendeine Weise verfolgt werden? | 19% |
| Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Dinge in Zeitschriften oder im Fernsehen speziell für Sie geschrieben worden seien? | 16% |
| Hören Sie gelegentlich Stimmen, obwohl niemand da ist? | 15% |

* Quellen: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)

Rückfallprophylaxe

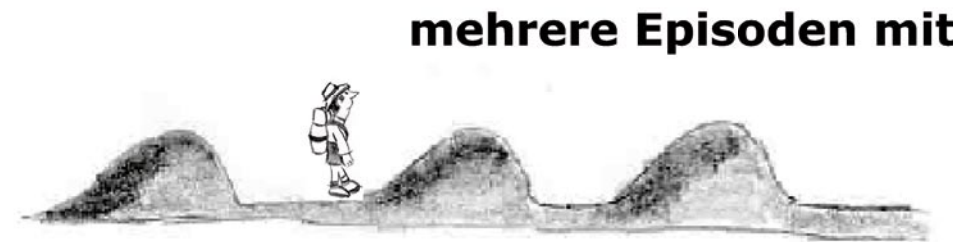


einmalige Episode

Psychische Störungen (z.B. Psychosen) können (aber müssen nicht) wiederkehren. Die Verläufe sind individuell sehr unterschiedlich:



mehrere Episoden



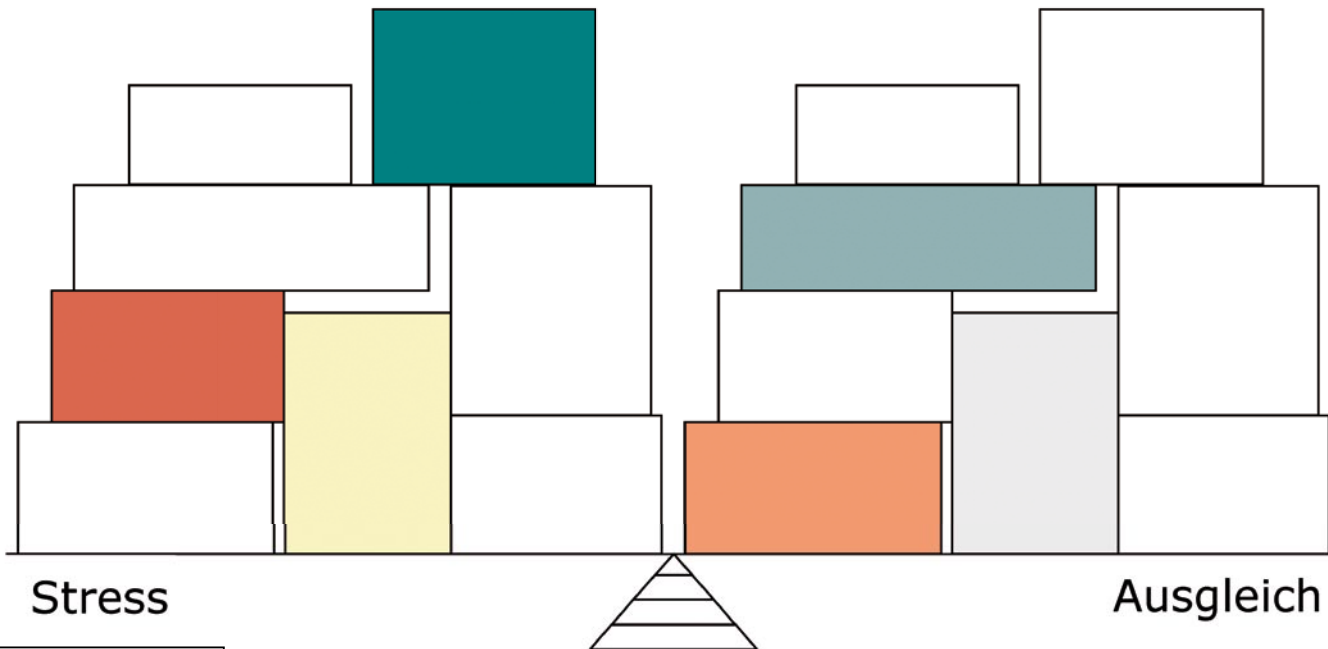
mehrere Episoden mit stabiler Restsymptomatik



mehrere Episoden mit steigender Restsymptomatik

Die Stresswaage

Um sich gut zu fühlen, sollten sich Stress (Belastungen) und Ausgleich (Erholung) die Waage halten. Überwiegen die Stressfaktoren, gerät die Waage aus dem Gleichgewicht. Übermäßiger Stress erhöht das Risiko für einen Rückfall.



 → Arbeitsblatt 10.1

(adaptiert nach Behrendt, 2001)

Stressreduktion



- Gönnen Sie sich Auszeiten und Pausen!
- Machen Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten!
- Lernen Sie Entspannungstechniken!
- Lassen Sie sich von Bekannten/Freunden unter die Arme greifen!
- Schmieden Sie Pläne sorgsam; durchdenken Sie Vorhaben von A bis Z.

Frühwarnsymptome

Auszug Checkliste

- Ich ziehe mich lieber in die eigenen vier Wände zurück, als mit anderen etwas zu unternehmen.
- Ich bin schweigsamer geworden.
- Ich bin eher schüchtern und unsicher gegenüber anderen geworden.
- Ich kann Gesichtsausdrücke anderer schlecht einschätzen und habe Schwierigkeiten, einzuschätzen, was in ihnen vorgeht.
-
-



→ Arbeitsblatt
10.2a, b



Notfallplan

Was mache ich, wenn sich eine erneute Psychose durch Warnsymptome ankündigt?

| Symptome | Was mache ich: |
|---|---|
| Sehr frühe Warnsymptome: z.B. Schlafstörungen, Nervosität | z.B.: Ich achte mehr auf mich, gehe früh schlafen, schalte einen Gang zurück (weniger Alkohol und Partys), tue Dinge, die mich entspannen (Musikhören). |
| Frühe Warnsymptome: z.B. sich nicht zur Arbeit aufraffen können, vermehrt mit anderen in Streit geraten | z.B.: Ich versuche Stress noch weiter zu reduzieren und mache Entspannungsübungen. Ich frage Personen, denen ich vertraue, ob sie Veränderungen an mir feststellen. |
| Späte Warnsymptome: z.B. das Gefühl, dass andere über einen reden oder lachen | z.B.: Ich lese mir noch einmal die Unterlagen der Metakognitiven Therapie durch (u.a. die gelbe Karte) und überlege, ob es alternative Erklärungen für meine Annahme gibt. |
| Erste psychotische Symptome: z.B. Hören von Stimmen, die mich beschimpfen | z.B.: Ich rufe meinen Therapeuten an und bitte um einen Termin. |
| Ernsthafte psychotische Symptome: z.B. Überzeugung, in der Wohnung mit Kameras überwacht zu werden | z.B.: Ich wende mich an eine Vertrauensperson, die für diesen Fall Bescheid weiß und dafür sorgt, dass ich stationär aufgenommen werde. Eine Behandlung mit (oder Aufdosierung von) Neuroleptika ist eventuell angezeigt. |



→ Arbeitsblatt 10.3