

# Psychosen verstehen



## Teil 4

### Soziales Umfeld & Genesungshilfen

## Psychose in der Familie

Eine psychische Erkrankung betrifft nicht nur den Patienten selbst, sondern auch die Angehörigen, die oft unter dem Verhalten der Betroffenen leiden. Dabei ist der Patient auf Hilfe aus seinem engsten Familienkreis angewiesen. Wer gut über Psychosen informiert ist, kann dem Betroffenen auch besser helfen. Durch eine gute Zusammenarbeit zwischen Angehörigen, Patienten und dem Arzt können Krisen erfolgreich gemeistert und Klinikaufenthalte oftmals verhindert werden.



## Wie können Sie als Angehörige im Alltag helfen?

Wichtig ist eine bekannte und verlässliche Tagesstruktur und klare Absprachen, wer für welche Aufgabe zuständig ist. Wenn Angehörige die Alltagsroutine aufrechterhalten, findet der oder die Betroffene später leichter in den normalen Tagesablauf zurück.

### Angehörige sollten im Alltag:

- loben und kleine Fortschritte anerkennen, aber auch konstruktive Kritik äußern.
- den Erkrankten unterstützen, aber auch seine Autonomie wahren.
- fordern, aber nicht überfordern (Erwartungen an das Leistungsvermögen anpassen).
- Überreizung und Stress vermeiden.
- die Behandlung unterstützen und mit dem Behandlungsteam kooperieren.
- Hoffnung, Humor und Optimismus bewahren.

### Angehörige sollten in Krisenzeiten:

- Frühwarnzeichen kennen, erkennen und ernst nehmen.
- entsprechend dem Krisenplan handeln.
- sich klarmachen, dass das Verhalten des Betroffenen keine persönliche Schikane ist.
- bedenken, dass der Betroffene möglicherweise Angst hat.
- so ruhig wie möglich bleiben, nicht streiten oder sich provozieren lassen.
- den Betroffenen auf Suizidgedanken ansprechen, Hinweise auf Suizidalität unbedingt ernst nehmen und ggf. beherzt handeln.



**WICHTIG: Jede suizidale Äußerung oder Andeutung ist unbedingt ernst zu nehmen!** Der Erkrankte sollte unmittelbar seinen behandelnden Arzt aufsuchen bzw. einen Notdienst in Anspruch nehmen.

## Wie erleben Kinder Erkrankungen im Umfeld?

Das Aufwachsen mit einem psychisch kranken Elternteil ist für ein Kind besonders belastend. Es muss sehr früh viel Verantwortung übernehmen, kann Angst vor dem Verlust des Elternteils haben und sich gleichzeitig häufig vernachlässigt fühlen. All das kann dazu beitragen, dass das Kind überfordert ist, sich auffällig verhält oder selbst psychisch erkrankt.



### Was hilft Kindern?

- Altersangemessene Aufklärung über die Erkrankung des Elternteils, die auftretenden Symptome und mögliche Behandlungswege
- Sichere Bindung an eine gesunde erwachsene Bezugsperson
- Herzliches und zugewandtes Erziehungsklima
- Aktiver und verantwortungsbewusster Umgang des Elternteils mit seiner Erkrankung
- Stabiles soziales Netzwerk

### Wer hilft?

Bundesweit gibt es Unterstützungsprojekte für Angehörige psychisch Erkrankter sowie spezielle Angebote für Kinder mit einem psychisch kranken Elternteil. Informationen zu Hilfsangeboten finden sich beispielsweise unter [www.bapk.de](http://www.bapk.de) (Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker) und [www.netz-und-boden.de](http://www.netz-und-boden.de).

## Warum brauchen auch Angehörige Hilfe?

Um helfen zu können, müssen auch die Angehörigen darauf achten, dass es ihnen gut geht. Angehörigen-Selbsthilfegruppen können dazu beitragen, das Erlebte zu teilen, zu verarbeiten und Tipps zu bekommen.



### Was können Angehörige zu ihrer Entlastung tun?

- Sich informieren und Beratungsangebote nutzen
- Die Krankheit akzeptieren und sich Unterstützung holen (Verwandte, Freunde, Nachbarn, Selbsthilfegruppen)
- Auf eigene Lebensfreude achten, regelmäßig durch eigene erfüllende Aktivitäten „auftanken“ und Zeit für Entspannung einplanen
- Kreative Tätigkeiten ausüben (Instrument spielen, im Chor singen, malen etc.), regelmäßig Sport treiben, Gartenarbeit
- Sich sozial engagieren (Angehörigen-Selbsthilfe, Nachbarschaftshilfe, Kirchengemeinde, Krankenhausbesuchsdienst etc.)
- Teilnahme an einem Psychose-Seminar

### Was ist ein Psychose-Seminar?

Hier findet ein gleichberechtigter Austausch von Betroffenen, Angehörigen und Spezialisten über ihre Sichtweisen und ihr Erleben von Psychosen statt. Dies erhöht das Verständnis füreinander und trägt zur Vertrauensbildung bei. Informationen hierzu geben die psychiatrischen Kliniken oder die lokalen psychosozialen Einrichtungen.

## Hilfe zur Selbsthilfe auf dem Weg zur Genesung

Ihr Ziel sollte es sein, ein zufriedenes und erfülltes Leben zu führen. Auf dem Weg dorthin sollten Sie möglichst viel Selbstverantwortung übernehmen.

Die Einhaltung eines mit Ihrem Arzt vereinbarten Therapieplans ist dabei unerlässlich. Für die meisten Betroffenen beinhaltet dieser eine Kombination aus medikamentösen und psychosozialen Therapien.

### Das Beachten der folgenden Punkte hilft dabei zusätzlich:

- Tage und Wochen planen und strukturieren
- Gesund leben und Stress vermeiden
- Umgang mit Suchtmitteln lernen
- Soziale Kontakte aktivieren und pflegen
- Zurück zu Schule, Ausbildung oder Beruf
- Selbstvertrauen wiedergewinnen
- Umgang mit Stigmatisierung und Diskriminierung lernen



## Tipps für den Alltag

Die Bewältigung des Alltags ist ein großer Schritt auf dem Weg der Genesung. Zu stabilen Lebensumständen gehören die Bereiche Arbeit, Finanzen und Wohnen, die geklärt werden müssen. Sozialarbeiter oder Sozialpädagogen können dabei helfen.

### Arbeit

Unterstützende Maßnahmen können es erleichtern, wieder zu arbeiten. Bei der beruflichen Wiedereingliederung helfen unter anderem:

- Arbeitstherapie
- Berufsbildungswerke
- Berufsförderungswerke
- berufliche Trainingszentren

### Finanzen

Geraten Sie auf Grund Ihrer Erkrankung in finanzielle Schwierigkeiten, stehen Ihnen verschiedene staatliche Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung, beispielsweise:

- Krankengeld
- Übergangsgeld
- Befreiung von der Zuzahlung
- Arbeitslosengeld bei Arbeitsunfähigkeit
- Grundsicherung für Arbeitsuchende
- Arbeitslosengeld II und Sozialhilfe
- Wohngeld
- Rente

### Wohnen

Auch beim Wohnen können unterstützende Maßnahmen dabei helfen, den Alltag gut in den Griff zu bekommen, unter anderem durch:

- betreutes Wohnen
- Rehabilitationseinrichtungen für psychisch Kranke

## Auch Angehörige können sich informieren: [www.psychose-wissen.de](http://www.psychose-wissen.de)

Dieses Material enthält lediglich Beispiele für die im Rahmen einer Schizophrenie-Behandlung abzuklärenden medizinischen Gesichtspunkte und ist nicht als Diagnostik- oder Therapieempfehlung zu verstehen. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit! Patientenindividuell können weitere wichtige Behandlungsaspekte abzuklären sein. Die Entscheidung über Diagnose und Therapie obliegt allein dem behandelnden Arzt.

Alle im Bereich dieses Dokuments zur Verfügung gestellten Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet und zusammengestellt. Die Janssen-Cilag GmbH übernimmt dennoch keine Gewähr für ihre Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit. Für den Ersatz von Schäden, gleich aus welchem Rechtsgrund, haftet Janssen-Cilag nur, wenn ihr, ihren gesetzlichen Vertretern, Mitarbeitern oder Erfüllungsgehilfen Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Schadensersatzansprüche wegen der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit oder aus einer zwingenden Gefährdungshaftung bleiben von der vorstehenden Regelung ausgeschlossen.

### Janssen-Cilag GmbH

Johnson & Johnson Platz 1  
41470 Neuss  
[www.janssen.com/germany](http://www.janssen.com/germany)

