Erste Hilfe bei Schizophrenie

Selbsthilfe und Unterstützung durch Angehörige

Den richtigen Arzt finden.
Ein stabiles, vertrauensvolles Verhältnis zum Arzt erleichtert die frühzeitige Krisenerkennung und Krisenvermeidung. Es ist nicht schlimm, den Psychiater ein- oder zweimal zu wechseln, es muss ein tatsächliches Vertrauensverhältnis gegeben sein. Aber dann sollte der Patient bei seinem Psychiater oder Psychotherapeuten bleiben, denn je besser er ihn kennt, desto besser kann er dem Betroffenen helfen und spüren, wann dieser mehr Hilfe und wann mehr Selbstständigkeit benötigt. Daneben gibt es noch andere Anlaufstellen, die Unterstützung anbieten: Selbsthilfegruppen, Treffpunkte und Veranstaltungen für Patienten und deren Angehörige. Informationen erteilen die sozialpsychiatrischen Dienste, Gesundheitsämter und Krankenkassen. Kontakte kann aber auch der behandelnde Psychiater vermitteln.

Bei der Therapie dabei bleiben.
Langzeituntersuchungen haben gezeigt, dass Patienten seltener Rückfälle erleiden, wenn sie nach einer Ersterkrankung weiterhin ihre Medikamente einnehmen. Zusätzliche Behandlungsmaßnahmen (Psychoedukation, Psychotherapie) reduzieren das Rückfallrisiko noch mehr. Für den Therapieerfolg ist es entscheidend, dass der Betroffene mit seinen Ärzten und den Angehörigen zusammen arbeitet und sich an ein vereinbartes Behandlungskonzept hält. Dazu gehört die regelmäßige Einnahme des verschriebenen Medikaments in der richtigen Dosierung und zum richtigen Zeitpunkt sowie das Wahrnehmen der Termine beim Arzt oder im Krankenhaus.

Erneuten Schizophrenieschub erkennen.
Wieder zurück im Alltag sollten Erkrankte und auch Angehörige besonders aufmerksam auf Frühwarnsymptome achten, die einem neuen Krankheitsschub vorausgehen. Typische Frühwarnsymptome sind:

- Anhaltende Veränderungen der Stimmung, vor allem Auftreten von diffusen Ängsten
- Änderungen im Schlaf-Wach-Rhythmus
- Nachlassen oder Steigerung des Appetits
- Veränderungen im sozialen Kontaktverhalten, wie häufiges gekränktes und empfindliches Zurückziehen aus Gesprächen oder Beziehungen.

Krisenplan vorbereiten.
Es empfiehlt sich für Betroffene und Angehörige, sich möglichst frühzeitig über Hilfe im Fall eines Rückfalls Gedanken zu machen und einen persönlichen „Krisenplan“ gemeinsam mit dem Arzt oder Therapeuten auszuarbeiten. Dies gilt auch für längere Reisen oder Kuraufenthalte.

Stressfaktoren dosieren.
Die alltäglichen Belastungen sollten nur schrittweise wieder an den Erkrankten herangelassen werden und immer im richtigen Verhältnis zu dessen aktueller Verfassung stehen. Nur so lässt sich vermeiden, dass der Patient auf dem Weg zurück in ein selbst bestimmtes Leben überfordert wird.

Wissen über die Krankheit.
Je besser der Patient über die Schizophrenie informiert ist und je genauer er weiß, was ihm gut tut und was nicht, desto leichter kann er seinen Alltag so gestalten, dass trotz der Erkrankung ein Leben mit Lebensqualität möglich ist.