

## **„Bevor es wieder losgeht!“ Krisen rechtzeitig erkennen**

Fast jede psychotische Krise wird durch frühzeitige Veränderungen angekündigt: Etwa zwei Drittel aller Betroffenen berichten im Nachhinein, dass sie vor ihrer Krise Veränderungen in ihrem Erleben, Empfinden und Verhalten bemerkt haben. Von den Angehörigen nehmen sogar über 80 Prozent Veränderungen bei ihren Familienmitgliedern wahr. Wenn Frühwarnzeichen über einen längeren Zeitraum auftreten, ohne dass darauf reagiert wird, kommt es mit hoher Wahrscheinlichkeit zu einer Krise. Es waren Betroffenen, die in einer Arbeitsgruppe die bisher umfangreichste Liste mit Frühwarnzeichen zusammengetragen haben. Diese Liste zeigt: In allen Lebensbereichen kann es zu Veränderung kommen. Neben den häufigsten Frühwarnzeichen wie Schlafstörungen (bei 80 Prozent der Betroffenen), Konzentrationsstörungen und Rückzug, gibt es auch ganz individuelle Anzeichen wie z.B. intensiveres Wahrnehmen von Farben und Gerüchen. Bei vielen Betroffenen findet sich ein bestimmtes Muster, die in Krisen ihren Anfang nehmen. Bei Herrn W. zum Beispiel steht meist eine Überforderung am Arbeitsplatz am Anfang seiner Krisen. Schon Monate vor der Krise spürt er, wie er sich langsam von der Umgebung zurückzieht und all seine Energie auf die Arbeit verwendet. Zwei Wochen vor der Krise fühlt er sich von Menschen in der Tram beobachtet und kurz vor dem psychotischen Zusammenbruch erlebt er schließlich auch seine Partnerin als Bedrohung. Herr W. hat gelernt, diese Anzeichen wahrzunehmen und er hat Reaktionen darauf entwickelt. Zunächst versucht er, durch weniger Überstunden und langsames Arbeiten die Überforderung am Arbeitsplatz zu reduzieren. Spätestens dann, wenn er sich von Menschen in der Tram beobachtet fühlt, lässt er sich krankschreiben. Die Medikation hat er nach Rücksprache mit seinem Arzt bereits vorher erhöht. Sollte er die Krise trotzdem nicht vermeiden können, so hat er mit seiner Partnerin abgesprochen, wann er von ihr in die Klinik gebracht werden möchte. Um einer sich anbahnenden Krise wirksam begegnen zu können, ist es wichtig, **frühe und späte Frühwarnzeichen voneinander unterscheiden zu lernen**. Veränderungen, die einige Wochen vor einer Krise auftreten, sind von besonderer Bedeutung, weil sich der/die Betroffene dann mit Selbsthilfe oder einer leichten Medikamentenerhöhung schützen kann. Demgegenüber erfordern Frühwarnzeichen, die einige Tage vor einer akuten Symptomatik auftreten, zumeist mehr Fremdhilfe – etwa eine deutliche Medikamentenerhöhung.

## **Selbsthilfe verändert Fremdhilfe**

Die meisten Betroffenen verstehen Selbsthilfe als Ergänzung einer Behandlung durch Fachleute. Trotzdem hat die Selbsthilfe natürlich Auswirkungen z.B. auf die Medikation. So werden selbstbestimmte Medikationsstrategien möglich. Aufgabe professionell Tätiger ist die Unterstützung Betroffener beim Aufdecken ihrer Selbsthilfemöglichkeiten. Mittlerweile werden in zahlreichen Kliniken psychoedukative Gruppen angeboten, deren Schwerpunkte jedoch zumeist in der Informationsvermittlung und Complianceförderung liegen. Die Selbsthilfeförderung kommt dabei häufig zu kurz. Aber auch im ambulanten Bereich, z.B. im Rahmen einer Psychotherapie, können Selbsthilfemöglichkeiten besprochen werden. Dazu liegen heute auch anwenderfreundliche Arbeitsmaterialien vor, mit deren Hilfe ein Individuelles Krisendiagramm mit dem Betroffenen erstellt und individuelle Listen mit Frühwarnzeichen erarbeitet werden können. Leider werden betroffene Menschen von Fachpersonal noch zu selten ermutigt, ihre individuellen Selbsthilfemöglichkeiten kennen zu lernen. (entnommen einem Aufsatz des Diplompsychologen Andreas Knuf in „pro mente sana aktuell 3/02“)