

Strategien zur Vermeidung eines psychotischen Schubs

Erstellt von und für [Vorname Name] geboren am [dd.mm.yyyy] in [Geburtsort]

Typischer Ablauf einer Psychose bei mir:

1. Auslöser: Stress unterschiedlichster Art
 - a) vermeidbarer Stress: z.B. Flugreisen, zu wenig Schlaf...
 - b) Stress der sich Reduzieren lässt: z.B. Trauer, Verliebtheit, Beruflicher Stress, familiärer Stress
2. Entwicklung ohne von außen erkennbare Symptome... selbst bemerkte Veränderungen...
3. Nahezu Symptomfreie Entwicklung: ohne, sporadische Krankheitseinsicht...
4. Mehr oder weniger starke, von außen erkennbare Symptomatik mit seltener Krankheitseinsicht
5. Klinikaufenthalt mit medikamentöser Behandlung und dem Rückgang der Plus symptomatik.
6. Stabilisierung im offenen Bereich der Klinik, Erschöpfung
7. Stabilisierung zu Hause im Krankenstand

(Früh-) Warnzeichen

verändertes persönliches Befinden, Schlafbedürfnis und Schlafqualität?,
Lärmempfindlichkeit, Veränderungen in Art und Geschwindigkeit des Denkens,
Veränderung im Verhalten wie mehr Betätigung, Selbstgespräche, ...

Prophylaxe

Medikamente

Aktuelle medikamentöse Behandlung:

Medikamente xx mg – 0 – 0 – yy mg ...

Eventuelle Nebenwirkung aktueller und ehemaliger Medikamente

Mit dem Arzt abgesprochener Plan was zu tun ist wenn Frühwarnzeichen bemerkt werden:

z.B. Sofort den Arzt anrufen, Dosiserhöhung nach vorher abgesprochen Schema...

Vermeidung von Medikamenten die „Psychose fördernd“ sein können, Packungsbeilage lesen, eventuelle Wechselwirkungen mit ÄrztIn oder ApothekerIn erörtern, bzw. in der Wechselwirkungsdatenbank von der Apotheken Umschau recherchieren (<https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/wechselwirkungscheck/>).

Stressvermeidung - Stressreduktion

z.B. Flugreisen weg lassen. Ausreichend Schlafen. Gestaltung von stressigen

Veranstaltungen vorher planen: z.B. rechtzeitig nach Hause gehen.

Rechtzeitig beim Arbeitgeber krank melden...

Freizeitgestaltung ohne Stressfaktoren planen

Aufbau von Resilienz

Bewegung an der frischen Luft. Atemübungen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsmeditation oder ähnliches, mit Hilfe von Apps wie MindDoc, Insight Timer und 7mind. MKT & mehr App (Metakognitives Training für die Phasen ohne Plusssymptomatik). Weitere Kurse wie ABSM (Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement) oder ähnliches (7mind App).

Tages- und Wochenstruktur: Arbeit oder Tagesstätte, Sozialkontakte: Freunde, Familie, Verein, Selbsthilfegruppen (in persönlicher Präsenz und oder online)

(Selbst-) Reflexion

Monitoring mit Hilfe der MindDoc App (mit der Möglichkeit die Ergebnisse an einen Arzt, Psychologen oder anderen Therapeuten weiter zu geben). Gespräche mit Freunden und Familienangehörigen. Gespräche mit ArbeitskollegInnen und MitarbeiterInnen des Zuverdienst Anbieters / Tagesstätte

Intervention von Außen

Schleichende Entwicklung eines psychotischen Schubs

Wie sollen Menschen in meiner Umgebung mit mir Umgehen wenn sie Anzeichen eines psychotischen Schubs bemerken? z.B. ohne Vorwürfe auch Symptomatik hinweisen, Möglichkeit eines Arztbesuches ansprechen, Betreuer oder Vorsorgebevollmächtigte informieren.

Was wünsche ich mir vom Personal in der Klinik, Vorsorgevollmacht vorher Anfertigen, vom ambulanten Arzt Bestätigen lassen und Weitergeben an wichtige Bezugspersonen.

Ausgeprägte Plusssymptomatik

Wie soll der Arbeitgeber / Tagesstätte reagieren? z.B. Arbeitgeber schickt mich nach Hause und informiert BetreuerIn oder Vorsorgebevollmächtigte
Notarzt nur in Absprache mit mir bestellen...

[Datum Name Vorname]