

Andreas Knuf und Anke Gartelmann (Hg.)

Bevor die Stimmen wiederkommen

Vorsorge und Selbsthilfe bei psychotischen Krisen

Downloadmaterial

[Vorsorgebogen](#)

[Begleitung der Vorsorgearbeit](#)

[Krisenpass](#)

[Muster einer Vollmacht](#)

[Muster einer Betreuungsverfügung](#)

Vorsorgebogen

Dieser Vorsorgebogen soll es Ihnen als psychoseerfahrenem Menschen erleichtern, mehr Klarheit über Ihre Krisen und eventuelle Einflussmöglichkeiten und Hilfen zu gewinnen. Weder Sie noch Ihre Umgebung sind einer Psychose hilflos ausgeliefert. Vielmehr gibt es verschiedene Einflussmöglichkeiten, durch die eine Krise und ihre negativen Folgen vermieden bzw. abgemildert werden können.

Sie sollten den Vorsorgebogen nach Möglichkeit nicht allein bearbeiten, sondern am besten mit einem psychoseerfahrenen Menschen Ihres Vertrauens oder gemeinsam mit einem professionellen Helfer Ihres Vertrauens. Den bearbeiteten Vorsorgebogen können Sie dann mit weiteren Menschen Ihrer Umgebung durchsprechen. Nur wer weiß, wie Sie sich einen angemessenen Umgang mit Ihrer Krise wünschen, kann sich entsprechend verhalten.

Vor einer möglichen Krise

1. Wie kann ich mich gesund halten? Welche konkreten Tätigkeiten und Aktivitäten tun mir gut, welche Situationen, die ich aufsuchen kann? Welche Menschen?

2. Welche Situationen, Ereignisse, Gedanken belasten mich übermäßig?
Kurzzeitige Belastungen, *besondere* Situationen in folgenden Bereichen:

Familie, Freunde, Partner

Freizeit

Arbeit

3. Dauerhafte Belastungen (chronischer Stress)

Familie, Freunde, Partner

Freizeit

Arbeit

4. Welche Ereignisse, Lebenssituationen, welches eigene Verhalten haben bei mir bisher zu Krisen geführt?

5. Kann ich diese belastenden Situationen teilweise oder ganz vermeiden? Welche und wie?
Wenn die Stresssituation doch auftritt:

6. Wie kann ich in belastenden Situationen mein seelisches Gleichgewicht halten?
Wie kann ich dem Stress entgegenwirken?

7. Was kann ich nach der Stresssituation tun, um mein Gleichgewicht wiederzufinden? Wie kann ich wieder ruhig werden? Was tue ich schon, was könnte ich tun?

8. Welche Strategien haben sich nicht bewährt?

9. Welche Anzeichen deuten bei mir möglicherweise auf den Beginn einer Psychose hin?
Ganz frühe

1

2

3

4

5

Frühe

1

2

3

4

5

Späte

1

2

3

4

5

10. Welche Vorbeugemaßnahmen kann ich ergreifen, wenn ich solche Anzeichen bemerke?

Bei ganz frühen:

Bei frühen:

Bei späten:

11. Welche Vorbeugemaßnahmen haben sich als nicht sinnvoll erwiesen?

12. Welche Bedarfsmedikation kann ich eventuell einnehmen? (Mit dem Arzt absprechen!)

13. Mit wem will ich über Frühwarnzeichen und leichte Krisen sprechen?

14. Was soll meine Umgebung tun, wenn sie solche Frühwarnzeichen bemerkt?

15. Zu welchen Freunden, Angehörigen und professionell Tätigen habe ich Vertrauen?

16. Welche Schritte sollen unternommen werden, bevor eine Klinikeinweisung veranlasst wird?
Wie können Angehörige und Profis mich eventuell unterstützen, um eine Klinikeinweisung zu vermeiden?

17. Wie können die Menschen meiner Umgebung mich dazu bewegen, einen Arzt aufzusuchen oder in eine Klinik zu gehen?

18. Von wem möchte ich im Notfall in die Klinik gebracht werden? Wie sollte diese Person sich verhalten?

19. Wie wünsche ich mir eine Behandlung im Krisenfall? In welche Institution möchte ich? Welche Profis dort haben mein Vertrauen?

20. Was oder wer tut mir gut in der Krise, zum Beispiel welcher Besuch, welche therapeutischen Maßnahmen, welches Verhalten der Angehörigen?

21. Was oder wer schadet mir in der Krise?

22. Mit welchen Medikamenten habe ich in Krisen gute Erfahrungen gemacht und möchte deshalb im Krisenfall wieder damit behandelt werden?

Medikament	Unerwünschte Wirkungen	Erwünschte Wirkungen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Mit welchen Medikamenten habe ich in Krisen schlechte Erfahrungen gemacht (eventuell Begründung)?

24. Häufig haben die Menschen der Umgebung in der Krise Schwierigkeiten, die Gedanken, Ideen, Gefühle, Handlungen zu begreifen. Für die Betroffenen machen diese Ideen, Gefühle, Handlungen aber nicht selten einen Sinn. Welche Gedanken und Handlungen aus der Krisenerfahrung kann ich anderen außerhalb der Krise mitteilen?

.....

.....

.....

25. Wie können die Menschen meiner Umgebung mir während der Krise helfen, mit meinem Erleben und meinen Gefühlen besser umzugehen?

Welches Verhalten wünsche ich mir bei »verrückten« Ideen, paranoiden Gedanken und Gefühlen?

.....

.....

.....

Welches Verhalten wünsche ich mir bei Antriebslosigkeit, Rückzug, depressiver Verstimmung?

Welches Verhalten wünsche ich mir bei Angst?

Welches Verhalten wünsche ich mir bei anderen Symptomen?

Nach einer möglichen Krise

26. Welche Kontakte habe ich in der Krise abgebrochen, die ich wieder aufbauen möchte (Freunde, Familienmitglieder, Bekannte, Therapeuten, Einrichtungen)?

27. Welche Interessen und Hobbys möchte ich wieder aufnehmen?

28. Mit wem möchte ich über meine Krise sprechen? Wem sollte ich von meiner Krise erzählen?
Arbeitgeber? Menschen, die mein Verhalten in der Krise befremdlich fanden?
Menschen, denen gegenüber ich Schuld- oder Schamgefühle habe?

29. Was oder wer hat mir nach früheren Krisen gutgetan?

30. Was oder wer hat mir nach früheren Krisen geschadet?

31. Wie sollten sich Freunde und Angehörige nach einer Krise verhalten?

Der Vorsorgebogen kann für den persönlichen Gebrauch kopiert werden. Andere Vervielfältigungen bedürfen der Genehmigung.

Begleitung der Vorsorgearbeit

Konkretes Vorgehen

Eine solche Aufgabe ist nicht an bestimmte Berufsgruppen gebunden, sondern kann von Professionellen, Vertrauenspersonen und Psychoseerfahrenen gleichermaßen übernommen werden. Psychoseerfahrene Menschen können sich gegenseitig zum Thema »Rückfallprophylaxe« beraten und wechselseitig als Modell dienen, wobei der Vorsorgebogen eine Strukturierungshilfe darstellt. Denkbar sind auch Gruppenangebote.

Die Fragen des Vorsorgebogens dienen der Orientierung und Strukturierung und müssen keinesfalls rigide nacheinander durchgegangen werden. Jederzeit ist es möglich, einzelne Fragen zu übergehen und andere zu vertiefen. Da Psychosen sehr vielgestaltig sind und keine Krise der anderen gleicht, können individuelle Schwerpunkte gesetzt werden.

Es hat sich bewährt, wenn die psychoseerfahrenen Menschen jeweils im Vorfeld der folgenden Einzel- oder Gruppensitzung allein oder mit anderen Gruppenteilnehmern eine oder mehrere Fragen des Bogens schriftlich ausfüllen. In der jeweiligen Einzel- oder Gruppensitzung kann das Ergebnis dann im Gespräch geprüft, verglichen und schriftlich ergänzt werden. Das schriftliche Festhalten der Überlegungen ist insofern von Bedeutung, als schon während des Schreibprozesses die Gedanken besser wahrgenommen und strukturiert werden, ihre Bedeutsamkeit erhöht wird und der Vorsorgebogen später als Erinnerungsstütze, als persönliches »Nachschlagewerk zum Umgang mit Krisen« genutzt werden kann.

Der Verbesserung der Wahrnehmung von Frühwarnzeichen wird großer Bedeutung beigemessen. Das Erkennen von ganz frühen, frühen und späten Vorboten akuter Krisen ist Voraussetzung für die Einleitung von Gegenmaßnahmen und zur Beeinflussung des Verlaufs. Von daher planen wir für die Bearbeitung der Frage 9, die das Wahrnehmen der Frühwarnzeichen zum Ziel hat, und der Frage 10, die spezifische Vorbeugemaßnahmen zu den einzelnen Veränderungen thematisiert, jeweils eine eigene Sitzung ein. Die meisten Betroffenen brauchen viel Zeit, um sich die Verhaltens-, Erlebens- und Wahrnehmungsveränderungen vor Ausbruch vergangener Krisen ins Gedächtnis zu rufen. Häufig fallen den Psychoseerfahrenen bei der Bearbeitung anderer Fragen im Nachhinein noch Frühwarnzeichen ein. Dies verdeutlicht, dass das Thema erst ein wenig »reifen« muss und die Erinnerung nicht erzwungen werden kann.

Ähnlich bedeutsam für die Begleitung ist die Frage 24, die sich mit Gedanken, Gefühlen und Handlungen in der Psychose beschäftigt. Die Psychoseerfahrenen werden ermutigt, die Psychoseinhalte zunächst auf ihren subjektiven Sinngehalt zu prüfen, um sie anschließend eventuell Menschen ihrer Umgebung verständlich zu machen. Dies ermöglicht nachträglich einen Schritt heraus aus dem Kommunikationsbruch zwischen den Betroffenen und ihrer Umgebung. Im Gegensatz zu den Frühwarnzeichen werden die Inhalte der Psychose in der Regel gut erinnert. Allerdings besteht eine gewisse Scheu, über diese sehr intimen Erlebnisse während der Psychose zu sprechen. Es braucht also eine Aufwärmzeit und eine vertrauensvolle Atmosphäre, um in das Thema einzusteigen. Im Einzelgespräch kann man für die beiden Fragen zwei Stunden veranschlagen, in der Gruppe bei bestehendem Interesse weitaus mehr.

Ein wichtiges Anliegen des Vorsorgebogens besteht in der Förderung des Gesprächs zwischen Psychoseerfahrenen, Angehörigen und Professionellen (»Triolog«). Nachdem sich die Betroffenen eigene Bedürfnisse und Erwartungen hinsichtlich der Unterstützung vor, während und nach der Psychose bewusst gemacht und diese ausformuliert haben, ist ein Austausch mit vertrauenspersonen und Professionellen wünschenswert. Dieser kann schon nach der Bearbeitung

einzelner Fragen zwischen den Gesprächsterminen erfolgen oder nach Beendigung der »offiziellen« Arbeit mit dem Vorsorgebogen. Im Einzelsetting ist es möglich, wichtige Vertrauenspersonen direkt zu den Gesprächen mit den Anleitern einzuladen, um Unterstützungsmöglichkeiten gemeinsam zu erarbeiten.

Besonderheiten im Einzelgespräch

Das Einzelgespräch hat den großen Vorteil, dass ein Eingehen auf die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen möglich ist. Es können je nach subjektiver Bedeutsamkeit einzelne Fragen des Vorsorgebogens vertieft oder andere nur oberflächlich bearbeitet werden, ohne auf die Interessenlage anderer Psychoseerfahrener Rücksicht nehmen zu müssen. Das Ziel des Vorsorgebogens, Wahrnehmungs- und Verhaltensänderungen anzuregen und so differenziert und konkret wie möglich schriftlich festzuhalten, kann hier optimal realisiert werden. Um ausreichend Zeit für die Beschäftigung mit der individuellen Lebenssituation und der jeweiligen Einzigartigkeit der Psychose zu gewährleisten, können zehn und mehr Gesprächstermine veranschlagt werden.

Eine therapeutische Aufarbeitung des Bezugs der Psychoseinhalte zur eigenen Lebensgeschichte bietet sich, sofern erwünscht, in Einzelgesprächen an. Sagen die Psychoseinhalte etwas über versteckte Wünsche und Sehnsüchte, über ungelebte Persönlichkeitsanteile aus? Worauf können die Themen der Psychose hinweisen? Inwiefern gab oder gibt es Mangel Erfahrungen in der eigenen Lebenssituation, in der eigenen Lebensgeschichte? Wie kann Abhilfe geschaffen werden?

Neben der eingehenden Betrachtung der Inhalte der Psychose kann es auch aufschlussreich sein, nach etwaigen Gesetzmäßigkeiten zu suchen, die das zeitliche Auftreten der Krisen bestimmen. Möglicherweise treten psychotische Krisen regelmäßig bei familiären Konflikten auf, in Zeiten von Arbeitslosigkeit oder in Lebensphasen, in denen eine Erprobung der eigenen Fähigkeiten bevorsteht. Diese oder ähnliche Themen können sich aus der Bearbeitung der Fragen des Vorsorgebogens ergeben, sie sind aber keinesfalls zwingend und auch nicht für alle Psychoseerfahrenen von Relevanz und Interesse. Ausschlaggebend für diese eher aufdeckende Arbeit an der persönlichen Lebensgeschichte sollten die Wünsche der Betroffenen sowie die therapeutische Kompetenz und Erfahrung der begleitenden Person sein.

Ein ausdrücklicher Vorteil des Einzelgesprächs gegenüber der Gruppensituation liegt in der Möglichkeit, Vertrauenspersonen direkt einzubeziehen. Im »Triolog« kann das Erleben in der Psychose verstehbarer gemacht werden und es können konkrete Absprachen für den Krisenfall getroffen werden. Die Begleitperson erhält in diesem Fall die Aufgabe der vermittelnden Gesprächsleitung oder der therapeutischen Unterstützung bei vorliegenden Konflikten.

Besonderheiten in der Gruppe

Wir haben gute Erfahrungen mit zweimal wöchentlich stattfindenden Treffen von je einer Stunde Dauer gemacht. So ist intensives Arbeiten ohne überhöhte Anforderungen hinsichtlich Konzentration und Ausdauer der Gruppenteilnehmer möglich. In ambulanten Einrichtungen ist es realistischer, sich einmal pro Woche zu treffen. Um alle Fragen des Vorsorgebogens zu bearbeiten, sind mindestens zehn Gruppensitzungen notwendig.

Empfehlenswert ist eine Gruppengröße von acht oder weniger Teilnehmenden. Optimal gestaltet sich eine von Beginn an geschlossene Gruppe. Dieser Rahmen begünstigt die Entwicklung einer vertrauensvollen Atmosphäre und kontinuierliches Arbeiten an den inhaltlich aneinander anschließenden Fragen.

Wir haben in unseren Gruppen die erste Sitzung ganz offen gestaltet. Die Frage, wie Krisen bisher erlebt wurden, bietet einen guten Einstieg ins Thema; ebenso eine Diskussion über bisher wahrgenommene und genutzte Einflussmöglichkeiten auf den Verlauf der Psychose. Eher provokant sind Fragen danach, ob überhaupt ein Interesse an Rückfallprophylaxe besteht oder ob die Teilnehmenden überhaupt auf ihre Krisen verzichten wollen. Eine offene Diskussion über die vorgeschlagenen Themen ermöglicht ein erstes Kennenlernen und ein gemeinsames Herantasten ans Thema.

In einer Gruppe in der Klinik führte die Frage, wie Krisen bisher erlebt wurden, zu einer spontanen »Meckerstunde« über Erfahrungen auf der geschlossenen Aufnahmestation. Die Betroffenen konnten sich aussprechen, sich solidarisieren und Verbesserungsvorschläge anbringen. So wurde ganz ungeplant der Fragenkomplex »Wie wünsche ich mir eine Behandlung im Krisenfall?« entsprechend der aktuellen Situation der Psychoseerfahrenen diskutiert.

Ab der zweiten Sitzung gehen wir strukturierter vor und bearbeiten die Fragen des Vorsorgebogens in vorgegebener Reihenfolge.

Die Gruppensituation hat den großen Vorteil, dass die Betroffenen von Anregungen, Vorschlägen, Rückmeldungen und Erfahrungen anderer Teilnehmer profitieren können. So wird es erleichtert, kreative Ideen für die Vorsorge zu entwickeln. Die einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer fühlen sich verstanden, mit ihren Schwierigkeiten nicht allein und lernen immer selbstbewusster, auch in einer großen Runde über die eigene Psychose zu sprechen.

Aktuelle Medikation:
Datum:
(Medikamente und Dosierung)

verordnender Arzt
(mit Stempel und Unterschrift)

Datum:
(Medikamente und Dosierung)

verordnender Arzt
(mit Stempel und Unterschrift)

Datum:
(Medikamente und Dosierung)

verordnender Arzt
(mit Stempel und Unterschrift)

Datum:
(Medikamente und Dosierung)

verordnender Arzt
(mit Stempel und Unterschrift)

**KRISENPASS
für Menschen
mit Psychoseerfahrungen**

Name:

Geburtsdatum:
Anschrift:

Krankenkasse

Folgende Personen sollen im
Krisenfall benachrichtigt werden:
(Name, Telefon Nummer)

Eine Behandlungsvereinbarung
o.ä. liegt folgender Einrichtun-
gen vor:

Im Krisenfall ist erfahrungs-
gemäß folgende Medikation
hilfreich:

Bisher schlechte Erfahrungen
mit folgende Medikamenten:

Durch meine Unterschrift
bestätige ich die oben genannten
Erfahrungen:
(Vom Arzt auszufüllen)

Besonderes
(z.B. eigene Wünsche an die
Behandlung, weitere Erkrankungen,
Allergien usw.)

aus: Dietz, A. u.a. (Hg.):
Behandlungsvereinbarungen
Psychiatrie Verlag, Köln 1998

Muster einer Vollmacht

Ich bevollmächtige hiermit ... und ... je einzeln, mich in allen Rechtsgeschäften zu vertreten. Über meine Wohnung und das Auto hingegen können beide nur gemeinsam entscheiden.

- Die Vollmacht umfasst auch die Einwilligung in gefährliche Untersuchungs- und Behandlungsmaßnahmen im Sinn des § 1904 BGB, die Einwilligung zum Unterlassen oder Beenden lebensverlängernder Maßnahmen sowie die Einwilligung in eine ärztliche Zwangsmaßnahme nach § 1906 a BGB.
- Die Vollmacht umfasst auch die Entscheidung über meine Unterbringung sowie freiheitsentziehende Maßnahmen im Sinn des § 1906 Abs. 1 und 4 BGB.

Datum, Ort, Unterschrift

Eine solche Vollmacht tritt mit sofortiger Wirkung in Kraft. Jede Vollmacht kann aber auch zeitlich eingegrenzt werden. Weiterhin kann es wichtig sein, die Vollmacht durch eine Erklärung eines Zeugen zu ergänzen. Etwa:

Ich bestätige hiermit, dass ... diese Verfügung im Vollbesitz ihrer /seiner geistigen Kräfte und aus freien Stücken in meinem Beisein unterzeichnet hat.

Name des Zeugen, Anschrift, Ort, Datum

Muster einer Betreuungsverfügung

Betreuungsverfügung (mit Datum) Name, Geburtstag, Adresse

Für den Fall, dass für mich ein Betreuer bestellt werden muss, habe ich folgende Wünsche:

Zur betreuenden Person soll ... (Name, Geburtsdatum, Adresse) oder ... (Name, Geburtsdatum, Adresse) bestellt werden. Auf gar keinen Fall soll ... (Name, Geburtsdatum, Adresse) zur Betreuung bestellt werden.

In Bezug auf mein Vermögen möchte ich, dass meine Familie hinreichend versorgt wird und dass die Kosten für das Auto auch weiterhin übernommen werden. Die Kinder sollen zusätzlich folgende Sonderzahlungen erhalten: ... (Geschenke, Unternehmungen etc.).

In einer sehr schlechten gesundheitlichen Lage soll die von mir bei (Name, Adresse) hinterlegte Patientenverfügung (oder die mit der Klinik ... abgeschlossene Behandlungsvereinbarung) berücksichtigt werden. Für den Fall, dass ich längerfristig auf Hilfe angewiesen sein sollte, möchte ich, dass eine ambulante Hilfe organisiert wird, die mir ein Verbleiben in der Wohnung ermöglicht.

Ein Heimplatz soll nur dann gesucht werden, wenn ich dauerhaft und rund um die Uhr auf Hilfe angewiesen sein sollte und diese nicht durch ambulante Dienste gewährleistet werden kann.

Ort, Name, Unterschrift

Eventuell kann auch hier sicherheitshalber ein Zeuge eingesetzt werden:

Ich bestätige hiermit, dass ... diese Verfügung im Vollbesitz ihrer /seiner geistigen Kräfte und aus freien Stücken in meinem Beisein unterzeichnet hat.

Name des Zeugen, Anschrift, Ort, Datum