





Mögliche frühe Anzeichen für eine Psychose

Veränderung des Wesens

- Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit
- Erhöhte Sensibilität, Überempfindlichkeit, Irritierbarkeit
- Schlafstörungen (exzessives Schlafen oder Schlafverzicht)
- Appetitlosigkeit
- Selbstvernachlässigung, Tragen bizarrer Kleidung
- Plötzlicher Mangel an Interesse, Initiative, Energie

Veränderung der Gefühle

- Depression, verflachte Gefühle oder Stimmungsschwankungen
- Ängste – insbesondere Angst, geschädigt/bedroht zu werden

Veränderung der Leistungsfähigkeit

- Geringe Belastbarkeit, vor allem bei Stress
- Konzentrationsstörungen, erhöhte Ablenkbarkeit
- Leistungsknick

Veränderung im sozialen Bereich

- Misstrauen
- Sozialer Rückzug, Isolation
- Probleme bei Beziehungen, Abbruch von Kontakten

Veränderung der Interessen

- Plötzliche ungewöhnliche Interessen, z. B. für Religiöses oder übernatürliche Dinge, Magie usw.

Veränderung der Wahrnehmung und des Erlebens

- Ungewöhnliche Wahrnehmungen, z. B. Intensivierung oder Veränderung von Geräuschen und Farben; Gefühl, man selbst oder die Umgebung sei verändert; Gefühl, Dinge zu sehen, zu hören, zu schmecken oder zu riechen, die andere Menschen nicht wahrnehmen
- Eigentümliche Vorstellungen, ungewöhnliches Erleben, z. B. Eigenbeziehungen (man bezieht Erlebnisse oder Handlungen bzw. Aussagen anderer Menschen auf sich selbst); Gefühl, beobachtet zu werden, Beeinflussungserleben (Gefühl, andere könnten auf mich oder meine Gedanken Zugriff haben, mich kontrollieren oder steuern).

Vgl.: Stark (1998). *Psychosen - Psychotische Störungen erkennen, behandeln und bewältigen*. München: Mosaik Verlag.; Schlosser (2006). *Journal für Neurologie, Neurochirurgie und Psychiatrie*, 7 (4), S. 19-24.; Bäuml & Lambert (2013). *Psychosen – Auf den Punkt gebracht: Ein Wegbegleiter für Betroffene und Angehörige*.

s.a. www.psychose.de (Verantwortlich für die wissenschaftlichen Inhalte Priv. Doz. Dr. med. M. Lambert et al.).

Mögliche frühe Anzeichen für eine bipolare Erkrankung

Frühwarnsymptome einer Depression

- Müdigkeit, Erschöpfungsgefühl, Energielosigkeit
- Gedrückte Stimmung, Niedergeschlagenheit
- Gesteigertes Ruhebedürfnis
- Vermindertes Selbstvertrauen, Selbstzweifel
- Vermehrtes Grübeln und sich Sorgen machen
- Interesselosigkeit, Lustlosigkeit
- Ein- oder Durchschlafstörungen
- Vernachlässigung der alltäglichen Verpflichtungen
- Konzentrationsschwierigkeiten (Denken fällt schwer)
- Vermindertes sexuelles Interesse
- Ängstlichkeit, Nervosität
- Verringerte Belastbarkeit, Abnahme des Leistungsvermögens
- Alles auf sich beziehen, das Gefühl haben, dass andere schlecht über einen reden
- Veränderungen im alltäglichen Tagesablauf
- Körperliches Unwohlsein
- Vermehrter Alkoholkonsum
- Anspannung, Unruhe
- Reizbarkeit

Frühwarnsymptome einer Manie

- Hochstimmung, Euphorie
- Neue Ideen, Gedankenrasen
- Stärkeres Redebedürfnis
- Vermehrte Aktivität und Energie
- Veränderte Wahrnehmung (Geräuschempfindlichkeit, schärfere Wahrnehmung, Gefühl, in einer anderen Welt zu sein)
- Erhöhte Kreativität
- Vermindertes Schlafbedürfnis
- Stärkere Kontaktbereitschaft
- Gefühl, wichtig zu sein oder im Mittelpunkt des Interesses zu stehen
- Vermehrter Alkohol-/ Drogenkonsum
- Gesteigertes Selbstvertrauen, Gefühl, alles zu schaffen was man sich vornimmt
- Reizbarkeit, Angespanntheit, Ungeduld
- Gesteigertes sexuelles Interesse
- Vermehrtes Geldausgeben
- Konzentrationsschwierigkeiten, Ablenkbarkeit
- Ruhelosigkeit, Unruhe
- Mehr Streitigkeiten als sonst
- Nichteinhalten des alltäglichen Tagesablaufs

Vgl.: Stark (1998). *Psychosen - Psychotische Störungen erkennen, behandeln und bewältigen*. München: Mosaik Verlag.; Schlosser (2006). *Journal für Neurologie, Neurochirurgie und Psychiatrie*, 7 (4), S. 19-24.; Bäuml & Lambert (2013). *Psychosen – Auf den Punkt gebracht: Ein Wegbegleiter für Betroffene und Angehörige*.

s.a. www.psychose.de (Verantwortlich für die wissenschaftlichen Inhalte Priv. Doz. Dr. med. M. Lambert et al.).



(Früh)Erkennen von Bipolaren Störungen

FRAGEBOGEN ZUR (FRÜH)ERKENNUNG

Der folgende Fragebogen soll Ihnen helfen, mögliche Hinweise auf eine Bipolare Störung zu erkennen. Wenn Sie einige dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, bedeutet dies aber nicht, dass sie automatisch eine Bipolare Störung haben, sondern dass es vielleicht ratsam wäre, mit einem Psychiater über Ihre Probleme zu sprechen. Drucken Sie diese Seite aus und markieren Sie Ihre Antworten. Bitte besprechen Sie das Ergebnis mit Ihrem Therapeuten.

1.	Gab es einmal einen Zeitabschnitt in Ihrem Leben, in dem Sie anders fühlten und handelten als sonst und in dem ...		
	- Sie so gehobener Stimmung waren, dass Ihre Mitmenschen den Eindruck hatten, Sie seien anders als sonst, oder - Sie aufgrund Ihrer gehobenen Stimmung Schwierigkeiten mit Ihren Mitmenschen bekamen?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
	- Sie sich so gereizt fühlten, dass Sie Mitmenschen anschrien oder in Streitigkeiten oder Handgreiflichkeiten verwickelt wurden?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
	- Sie sich sehr viel selbstbewusster fühlten als gewöhnlich?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
	- Sie weniger Schlafbedürfnis hatten?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
	- Sie Ihren Körper als Ihnen zugehörig und vertraut empfanden?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
	- Sie mehr Rededrang verspürten oder schneller sprachen als sonst?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
	- Ihre Gedanken zu rasen begannen?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
	- Sie von äußeren Ereignissen so schnell abgelenkt wurden, dass Sie sich nicht mehr konzentrieren konnten?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
	- Sie viel mehr Energie hatten als sonst und sich leistungsfähiger fühlten?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
	- Sie deutlich mehr Aktivitäten durchführten als gewöhnlich?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
	- Sie geselliger waren als sonst oder - weniger soziale Hemmungen hatten (z.B. mitten in der Nacht einen Freund anzurufen)	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
	- Sie mehr Interesse an sexueller Betätigung hatten als sonst?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
	- Sie Dinge taten, die für Sie untypisch waren bzw. von denen Mitmenschen sagten, sie seien übertrieben, leichtsinnig oder riskant?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
	- Sie so viel Geld ausgaben, dass Sie sich selbst oder Ihre Familie in finanzielle Schwierigkeiten brachten?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
2	Haben Sie mehr als eine Frage mit „Ja“ beantwortet? Wenn ja: Sind manche der oben genannten Symptome innerhalb desselben Zeitabschnitts aufgetreten?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
3	Wie problematisch schätzen Sie die Schwierigkeiten ein, die Ihnen durch diese Erlebens- und Verhaltensweisen erwachsen sind, z.B. familiäre Schwierigkeiten, finanzielle oder rechtliche Probleme, Streitigkeiten oder Handgreiflichkeiten?	<input type="radio"/> Problematisch <input type="radio"/> Nicht Problematisch	

Sollten Sie Ihre persönliche Einschätzung als „problematisch“ bewerten, möchten wir Ihnen empfehlen, mit Ihrem Hausarzt oder einem Arzt für Nervenheilkunde oder einem Psychologen Kontakt aufzunehmen.



(Früh)Erkennen von schizophrenen Psychosen FRAGEBOGEN ZUR (FRÜH)ERKENNUNG

Der folgende kurze Fragebogen soll Ihnen helfen, erste mögliche Hinweise auf ein erhöhtes Psychoserisiko zu erkennen. Verlassen Sie sich beim Durchgehen der Fragen auf Ihr Gefühl und antworten Sie so, wie es für Sie persönlich zutrifft. Wenn Sie einige dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, bedeutet dies aber nicht, dass Sie automatisch ein erhöhtes Psychoserisiko haben, sondern dass es vielleicht ratsam wäre, mit einem Psychiater über Ihre Probleme zu sprechen.

Sind Ihnen folgende Punkte in den vergangenen sechs Monaten aufgefallen oder sind Sie dadurch gestört oder bedrängt worden?			
1	Sie sind schweigsamer geworden und ziehen sich lieber zurück, als mit anderen etwas zu unternehmen.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
2	Sie sind eher unsicher oder schüchtern anderen gegenüber.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
3	Ihre Stimmung war über Wochen hinweg eher bedrückt, traurig oder verzweifelt.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
4	Sie schlafen schlechter als gewöhnlich – z.B. haben Sie Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen oder wachen früher auf als sonst oder Sie essen mit viel mehr oder mit viel weniger Appetit als normalerweise.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
5	Ihre Bewegungen, Ihr Denken und Sprechen sind merklich langsamer geworden.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
6	Ihre Ausdauer und Motivation in Schule, Ausbildung oder Arbeit und bei Freizeitunternehmungen hat auffällig nachgelassen.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
7	Sie achten weniger als früher auf Ihre persönlichen Bedürfnisse oder Ihre Gesundheit, Ernährung, Körperhygiene, Kleidung, Ordnung im persönlichen Wohnbereich.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
8	Sie sind häufig nervös, unruhig oder angespannt.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
9	Sie haben im Vergleich zu früher häufiger Streit und Diskussionen mit Angehörigen, Freunden oder anderen Personen.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
10	Ihre Gedanken geraten in Ihrem Kopf manchmal durcheinander.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
11	Sie haben häufiger als früher den Eindruck, dass andere Sie hereinlegen, ausnutzen oder betrügen wollen.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
12	Sie haben zunehmend den Eindruck, dass bestimmte Vorkommnisse im Alltag (z.B. Hinweise und Botschaften aus Ihrer Umwelt) mit Ihnen persönlich zu tun haben oder nur für Sie bestimmt sind.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
13	Ihre gewohnte Umgebung kommt Ihnen manchmal unwirklich oder fremdartig vor (z.B. besonders eindrucksvoll, ergreifend, bedrohlich).	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
14	Sie nehmen Geräusche oder Farben in Ihrer Umwelt ungewohnt intensiv oder deutlich wahr. Manchmal erscheinen Ihnen Dinge oder Menschen äußerlich, z.B. in ihrer Form oder Größe, verändert.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
15	Ihre Gedanken werden manchmal plötzlich von anderen Gedanken unterbrochen oder gestört.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
16	Sie fühlen sich phasenweise ganz besonders beobachtet, verfolgt oder durch etwas bedroht.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
17	Sie sehen, hören, schmecken oder riechen manchmal Dinge, die andere nicht bemerken.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein

Die Absicht, Ihnen mit diesem Fragebogen dabei zu helfen, auch geringfügig erhöhte Risiken zu erkennen, bringt es mit sich, dass einzelne der enthaltenen Fragen von vielen Menschen bejaht werden. **Auch wenn drei oder mehr der Aussagen 1–13 auf Sie zutreffen, heißt das noch nicht, dass damit eine Psychosegefährdung besteht.** Auch das Vorkommen von Erlebnisweisen, die einer Psychose schon näher stehen und in dem Fragebogen mit den Aussagen 14–17 beschrieben werden, besagt für sich allein

noch nichts. Sie sollten sich also durch solche Wahrnehmungen bei sich selbst nicht beunruhigen lassen.

Hinter vielen der in dem Fragebogen aufgenommenen Veränderungen kann sich auch etwas ganz anderes verbergen, vielleicht nur eine ganz normale Reaktion auf belastende Lebensumstände. Besonders vieldeutig und unspezifisch sind die Aussagen 1–9. Sie wurden aber trotzdem in den Fragebogen aufgenommen, weil viele Betroffene darüber berichten, dass ihre Psychose mit

solchen Veränderungen begann. Wenn Sie sich also plötzlich lieber zurückziehen, unsicherer werden oder sich über längere Zeit bedrückt fühlen, ohne zu wissen warum, wenn das zur Belastung für Sie selbst und für Ihre Bezugspersonen wird und die Ärzte und Psychologen Schwierigkeiten haben, diese Veränderungen einzuordnen, dann wäre es sicher sinnvoll, wenn Sie auch bei solchen Beschwerden Kontakt zu einem Früherkennungszentrum aufnehmen.