

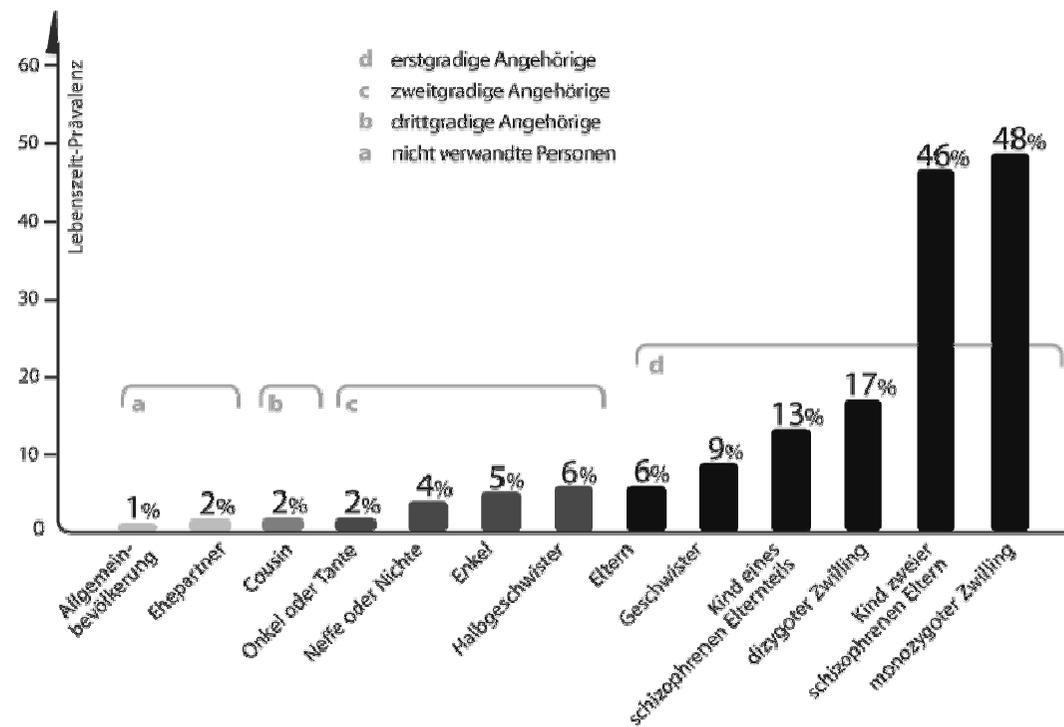
Psychosen werden ausgelöst, wenn ungünstige Umweltbedingungen (die Stress erzeugen) mit individuellen Vulnerabilitäten interagieren, welche die Bewältigungsfähigkeit einer Person übersteigen. Vulnerabilität = Neigung eines Menschen, auf eine bestimmte Weise auf Belastungen zu reagieren. Unter den Stressoren versteht man belastende Umweltereignisse oder Lebenssituationen. Sind die Belastungen (Disposition und Stressoren) zu groß und treten über eine Schwelle, kommt es zur Symptombildung bzw. zum Krankheitsausbruch. Diese Schwelle wird jedoch durch Risiko- und Schutzfaktoren (z. B. soziale Unterstützung) beeinflusst.

Abb.: Heuristisches Vulnerabilitäts-Stress-Modell (modifiziert nach Nuechterlein et al. 1994, Zubin und Spring, 1977).

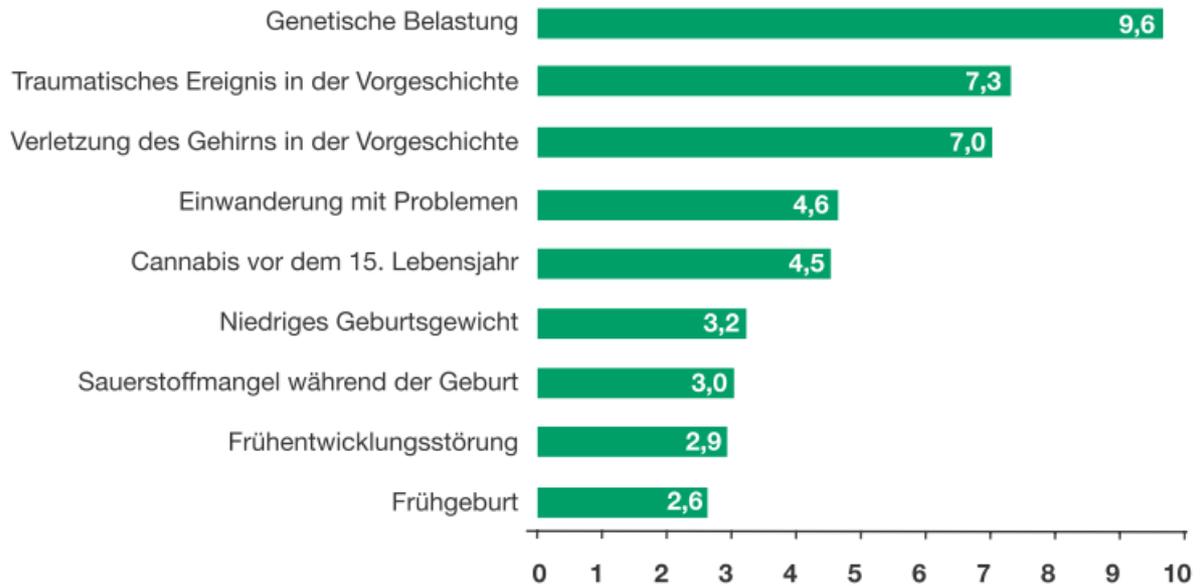
Vgl.: Libermann et al. (1986). Fertigkeitstraining zur Anpassung Schizophrener an die Gesellschaft. In Böker W. & Brenner, H. D. (Hrsg.), *Bewältigung der Schizophrenie*. Bern: Huber Verlag.

- Risiko, einmal im Leben an einer Psychose zu erkranken beträgt in allen Kulturen 1% (von 100 Menschen erkrankt einer).
- Jeder kann betroffen sein.
- Wenn entweder Vater oder Mutter an einer Psychose erkrankt waren, beträgt Risiko 13%. Wenn beide Eltern erkrankt waren erhöht sich das Risiko auf 46%.
- Bei eineiigen Zwillingen (identisches Erbgut) tritt die Erkrankung nur in knapp der Hälfte der Fälle bei beiden Zwillingen auf. Psychosen sind keine Erbkrankheiten! Jedoch wird die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung mit zunehmender familiärer Nähe zu einem Erkrankten größer. Erbliche Faktoren sind also beteiligt, erklären aber alleine nicht das Zustandekommen der Erkrankung (biologische & psycho-soziale Faktoren wirken zusammen).

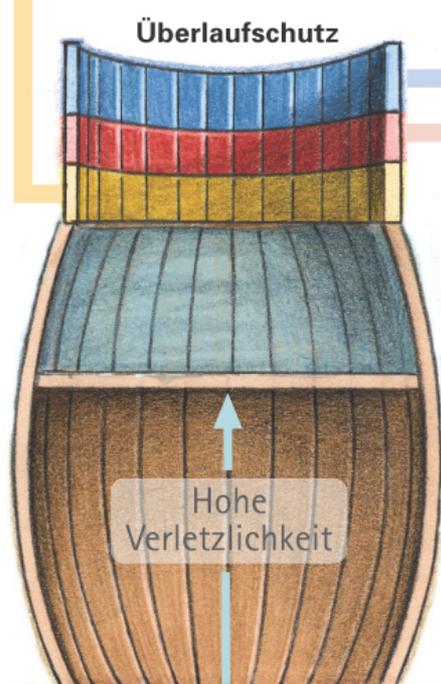
Genetische Belastung



Vgl.: Rey, E. R. (2006). Psychotische Störungen und Schizophrenie. In Wittchen, H.-U. & Hoyer, J. (Hrsg.), *Klinische Psychologie und Psychotherapie*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Ausgewählte Risikofaktoren für die Entwicklung einer Psychose in Prozent:**Therapieziele****Die medikamentöse Therapie**

Die medikamentöse Therapie wird vor allem mit so genannten Antipsychotika, also Medikamenten gegen die psychotischen Symptome durchgeführt. Zusätzlich können auch Stimmungsstabilisierer, Antidepressiva und vor allem beruhigende Medikamente (Tranquilizer bzw. Angstlöser) eine große Hilfe sein.

**Die psychosozialen Maßnahmen**

Die psychosozialen Maßnahmen betreffen die Bereiche Wohnen, Arbeiten, Finanzen, Familie, Freunde (WAFFF).

Psychotherapien und ergänzende Therapieprogramme

Die Psychotherapien umfassen Psychoedukation, Kognitive Verhaltenstherapie (KVT), Gesprächstherapie, Tiefenpsychologische Verfahren, Suchttherapie oder Familientherapie.

Die ergänzenden Therapieprogramme umfassen zum Beispiel Ergotherapie und Arbeitstherapie, Soziales Kompetenztraining (SKT), Metakognitives Training (MKT), Kunsttherapie, Tanztherapie, Musiktherapie oder Cog-Pack (siehe ab Seite 50).

geringes Fassungsvermögen:
„Das Faß läuft schnell über“

Resilienz - Krisen unbeschadet überstehen

Mit Resilienz wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen wie schwere Erkrankungen, eine Entlassung, den Verlust eines nahstehenden Menschen durch Tod oder Trennung, Unfälle, Schicksalsschläge, berufliche Fehlschläge oder eine traumatische Erfahrung zu meistern.

- *Resilienz ist eine Art seelische Widerstandsfähigkeit oder Unverwundlichkeit.*

Warum bewältigen manche Menschen Krisen besser als andere?

Folgende Faktoren fördern die Resilienz in der Kindheit:

- eine enge emotionale Beziehung zu mind. einer Bezugsperson, die Sicherheit und Zuverlässigkeit vermittelt
- wir werden akzeptiert und geachtet, entwickeln ein gesundes Selbstwertgefühl.
- Eltern geben uns Unterstützung und Anleitung.
- Eltern sind Vorbilder, zeigen uns, wie wir mit Problemen & Konflikten umgehen können.
- Wir machen positive Erfahrungen mit Freunden und anderen Menschen.

Resilienzfaktoren, die die seelische und körperliche Widerstandskraft stärken:

Da eine gute Resilienz erlernbar ist, kann jeder seine Resilienz steigern. Laut Resilienzforschung sind nachfolgende Faktoren für eine *gute seelische und körperliche Widerstandskraft* wichtig:

- *die Überzeugung, dass wir Einfluss auf unser Leben haben:* Vertrauen in die Selbstwirksamkeit ist die wichtigste Fähigkeit resilienter Menschen.
- *Selbstvertrauen:* die Überzeugung, dass wir über genügend innere Stärke verfügen, um eine Lösung finden zu können.
- *unser soziales Netzwerk:* dass wir enge emotionale Bindungen zu anderen Menschen haben und wissen, wir sind nicht allein, d.h. stabile Beziehungen zu Freunden und Menschen, soziale Netzwerke, sind ganz wichtig.
- *die Fähigkeit, um Hilfe zu bitten.*
- *die Fähigkeit, den Blick auf die Lösung von Problemen zu richten.*
- *positive Erfahrungen* der Krisenbewältigung in der Vergangenheit.
- eine *optimistische Haltung:* wer optimistisch ist, betrachtet Krisen als vorübergehend und er ist der Überzeugung, dass sich alles zum Guten wenden wird. Dieser Optimismus hilft, besser mit Problemen und Krisen umzugehen.
- *Bewegung* in Form von Ausdauersport wie Walken, Joggen, Schwimmen o. Radfahren.