



# MEIN WOCHENPLAN

WOCHE VOM \_\_\_\_ . \_\_\_\_ BIS \_\_\_\_ . \_\_\_\_

psychose.de

Drucken Sie diesen Wochenplan aus und tragen Sie alle wichtigen Termine ein.  
Sie können den Plan dann in Ihrer Wohnung aufhängen oder in einem Ordner griffbereit abheften.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

## Stärken sie ihr Selbstbewusstsein - nützliche Tipps:

Wenn Sie Ihr Selbstvertrauen zurück gewinnen oder stärken wollen, starten Sie jetzt mit folgenden Schritten:

- denken Sie positiv von sich
- egal was Sie machen, Sie haben Ihr Bestes gegeben
- fühlen Sie sich ungerecht behandelt, sprechen Sie es bald ruhig und bestimmt an - so bleibt Ihr Kopf frei von schlechten Gedanken und Missverständnisse klären sich
- loben Sie sich, wenn Sie etwas geschafft haben: „Das hast Du gut gemacht!“ Wenn andere Sie loben, bedanken Sie sich und genießen sie es
- Sie geben jeden Tag ihr Bestes - Kritik ist wichtig, sollte jedoch dazu führen, dass Sie Lust auf eine Veränderung haben
- machen Sie sich Ihren Stärken bewusst: *erstellen Sie sich eine Liste mit den Eigenschaften und Verhaltensweisen, die Sie an sich mögen (s. AB 21)*
- werden Sie sich Ihrer negativen Gefühle bewusst: lernen Sie diese zu kontrollieren. Denken Sie daran, einmal verlieren ist nicht immer verlieren
- versuchen Sie langsam Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen und gewinnen Sie dabei langsam Ihr Selbstvertrauen wieder
- *lassen Sie am Abend im Bett Ihren Tag Revue passieren und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Ihnen gelungen ist, was für Sie positiv war - loben Sie Sich für Ihre Fortschritte*
  - *z. B. am Abend 3 Dinge festhalten, die ihnen gut gelungen sind und wie sie dazu beigetragen haben, dass Sie das erreicht / geschafft / gespürt haben oder nutzen sie die „Erbsenübung“*
- wenn Ihr mangelndes Selbstvertrauen mit einer geringeren sozialen Fähigkeit zusammen kommt, denken Sie darüber nach, ob Sie nicht ein Soziales Kompetenztraining durchführen wollen (**Training sozialer Kompetenzen auch hier möglich - mit Bezugstherapeuten besprechen**)

Bitte notieren Sie hier, welche Stärken Sie haben, in welchen Situationen Sie sich zurechtfinden und welche Anforderungen Sie meistern. Überlegen Sie hierzu, was Ihnen Spaß macht, was Ihnen leicht fällt und auch warum das wohl so ist. Sie können und sollten auch dann etwas notieren, wenn Sie noch nicht sicher sind, ob das „richtig“ ist.

▶ Am Arbeitsplatz oder in der Ausbildung

---

---

---

▶ In der Familie oder mit Freunden

---

---

---

▶ In der Wohnung

---

---

---

▶ In der Freizeit

---

---

---

## Nachfolgend einige Tipps, die Sie hinsichtlich eines gesünderen Lebensstils beachten sollten:

- Schieben Sie Arztbesuche nicht auf und lassen Sie sich regelmäßig körperlich untersuchen.
- Rauchen Sie wenige Zigaretten oder hören Sie ganz auf. (**Raucherentwöhnung hier möglich – mit Bezugstherapeuten besprechen**)
- Trinken Sie weniger Alkohol. Wenn Sie eine gleichzeitige Alkohol- oder Drogenproblematik haben, versuchen Sie abstinent zu leben.
- Reduzieren Sie fette Speisen - Essen Sie gesünder. Essen Sie vermehrt fettarm (z. B. Fisch, Obst, Gemüse), trinken Sie fettarme Milch oder Magermilch und versuchen Sie weniger zu essen. (**Adipositasprogramm und Ernährungsberatung hier möglich – mit BT besprechen**)
- Vermeiden Sie, Ihre Speisen zusätzlich zu salzen.
- Trinken Sie weniger Kaffee und mehr Tee.
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit während des Tages (vorwiegend Wasser o. verdünnte Säfte, bis zu 2 l/Tag).
- Werden Sie körperlich aktiver. Beginnen Sie langsam sich körperlich zu aktivieren, z. B. durch Walking, Joggen oder Fahrrad fahren. Treten Sie einem Sportverein oder einer Sportgruppe bei, das erhöht Ihre Motivation. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn sich der Erfolg nicht sofort einstellt.
- Wenn Sie Antipsychotika oder Medikamente nehmen, die Ihren Appetit steigern, wenden Sie sich an Ihren Arzt.
- Haben Sie durch die Antipsychotika schon an Gewicht zugenommen, fragen Sie ihren Arzt nach einem Ernährungs- und Bewegungsprogramme, welches zumeist über die Krankenkassen angeboten wird.

## Wie stehen meine Chancen auf Heilung?

Die Heilungschance, d. h. der zukünftige Behandlungserfolg psychotischer Erkrankungen, hat sich in den letzten Jahrzehnten durch die Erweiterung der Therapieangebote deutlich verbessert. Nichtsdestotrotz beeinflusst ein wichtiger Faktor den Verlauf ganz wesentlich:

- **Ihre Bereitschaft, an der Therapie teilzunehmen! Ohne diese bleibt jede Therapie erfolglos!**

Neben Ihrer Bereitschaft hängt der Verlauf einer Psychose auch noch von vielen anderen Faktoren ab:

- Je früher behandelt wird, desto besser sind die Heilungschancen, d. h., je länger Sie nicht behandelt sind, desto schlechter ist Ihre Chance!
- Wenn medikamentöse und psychosoziale Therapien gleichzeitig, integriert und langfristig durchgeführt werden, ist die Heilungschance besser.
- Wenn psychologische Therapien, z. B. Verhaltenstherapie oder Familientherapie, durchgeführt werden, verringern sich Rückfälle und die Krankheit bzw. die auslösenden Probleme werden besser verarbeitet, wodurch die Heilungschance steigt.
- Wenn Medikamente zuverlässig eingenommen werden, steigt die Heilungschance.
- Wenn Rückfälle durch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten und Anpassung des Lebensstils verhindert werden, erhöht sich die Heilungschance.
- Wenn ein zusätzlicher Suchtmittelkonsum eingestellt wird, steigt die Heilungschance.
- Wenn zusätzliche psychische Symptome oder Erkrankungen wie Depression oder Angst behandelt werden, vergrößert sich die Heilungschance.

## **Die 10 wichtigsten Heilungsfaktoren**

### **1. Familiäre Beziehung**

Die familiäre Beziehung ist ein wesentlicher Vorhersagefaktor für psychotische Rückfälle. Informiertheit und emotionale Unterstützung durch die Familie verhindern Rückfälle. Dementsprechend sollten die Familien so früh wie möglich mit in die Therapie integriert werden, da sie eine wesentliche Ressource für Rückhalt und Unterstützung darstellen.

### **2. Vermeidung von Drogen- und/oder Alkoholmissbrauch**

Ein fortbestehender Drogen- und/oder Alkoholmissbrauch ist mit vielen negativen Krankheitskonsequenzen verbunden, u. a. dem Fortbestehen von Symptomen, häufigeren Rückfällen, häufigerem Abbruch der Behandlung. Eine Heilung ist bei fortbestehendem Suchtmittelkonsum kaum möglich.

### **3. Früherkennung**

Eine lange Dauer von unbehandelten psychotischen Symptomen verringert die Heilungschance.

### **4. Ein gutes Ansprechen auf die Medikamente**

Eine positive Reaktion auf die medikamentöse Therapie, d. h. das Verschwinden von Stimmen, Wahn und anderen Symptomen, ist ein wesentlicher Vorhersagefaktor für eine spätere Heilung. Doch muss die manchmal mühsame Balance zwischen Wirkung und Nebenwirkung erhalten bleiben.

### **5. Ringen um Autonomie**

Heilung ist auf vielen Wegen möglich. Statistisch erhöhen sich die Chancen, wenn Sie medikamentöse und psychosoziale Therapien/Hilfen kombinieren. Dabei gilt es, die richtige Balance zu finden. Gerade weil es in Psychosen immer auch um Autonomie geht, muss jeder Betroffene seinen Weg finden und die für ihn passende Hilfe bekommen.

### **6. Kognitive Fähigkeiten**

Kognitive Fähigkeiten wie Konzentration, Aufmerksamkeit und Gedächtnis sind für die berufliche und soziale Wiedereingliederung notwendig. Je besser diese Fähigkeiten sind, desto größer die Heilungschance. Deshalb müssen sie trainiert werden.

### **7. Soziale Ressourcen**

Dauerhafter sozialer Rückzug und Abbruch vom Kontakt zu Familie oder Freunden führen zu geringeren Heilungschancen. Deshalb müssen diese Fähigkeiten so schnell wie möglich wieder aufgenommen oder trainiert werden. Auch überfordernde Tätigkeiten sind dem Heilungsprozess nicht zuträglich. Dementsprechend ist der Versuch, eine sinnvolle und nicht überfordernde Tätigkeit zu finden, wichtig. Auch eine stabile Wohnsituation fördert die Heilungschancen.

### **8. Unterstützende Therapie**

Eine positive therapeutische Verbindung zum Therapeuten oder dem Therapieteam bewirken eine bessere Heilungschance. Die Teilnahme an einer integriert psychosozialen Behandlung erhöht ebenfalls die Heilungschance.

### **9. Die eigene Vorgeschichte**

Individuelle Faktoren vor Ausbruch der Erkrankung beeinflussen die Heilung ebenfalls, z. B. Bildung, soziale Kontakte etc. Alle diese Faktoren können durch Therapie positiv beeinflusst werden.

### **10. Eine individuelle Behandlung**

Eine individuell zugeschnittene, integrierte Behandlung ist eine Voraussetzung für die Heilung. Die Kombination von Medikamenten und psychosozialen Therapien erhöht die Heilungschancen für die meisten Betroffenen. Die Behandlung sollte folgende Merkmale erfüllen: Flexibilität, Beziehungskontinuität, Normalisierung, Ressourcenorientierung und Heilungsorientierung.

*www.psychose.de* (Verantwortlich für die wissenschaftlichen Inhalte Priv. Doz. Dr. med. Martin Lambert et al.).

## **Wenn Sie in eine psychotische, manische oder depressive Krise geraten, können einige Selbsthilfemaßnahmen helfen:**

- Wichtig ist es, in gewohnter Umgebung zu sein mit Menschen, die Ihnen vertraut sind, ohne zu viel von Ihnen zu fordern.
- Es kann hilfreich sein, gewohnte Aktivitäten beizubehalten. Bei depressiven Tendenzen sollten Sie sich für jede Kleinigkeit, die Sie noch schaffen, loben und belohnen. Vermeiden Sie fremde Maßstäbe, suchen Sie Ihre eigenen. Neigen Sie eher zu Manien, versuchen Sie herauszufinden, wie Ungewöhnliches auch im Alltag zu integrieren ist. Immer gilt: Sie müssen Ihre eigenen Maßstäbe finden.
- Gut ist es, wenn Sie eine therapeutische Person haben, auf deren Beziehungs- und Tragfähigkeit Sie sich verlassen und deren Urteil Sie trauen.
- Wenn Sie Medikamente brauchen und nehmen wollen, bestehen Sie auf einer sorgfältigen Auswahl und Abstimmung, auch wenn möglicherweise mehrere Versuche nötig sind, bis das für Sie passende Medikament und seine optimale Dosierung gefunden ist. Achten Sie auf Nebenwirkungen und besprechen Sie alle Reaktionen Ihres Körpers mit Ihrem Arzt. Er sollte Ihnen zuhören, auch wenn es lange dauert.
- Achten Sie auf die für Sie persönlich wichtigen Frühsignale, versuchen Sie aber, sich nicht dauernd durch die Krankheitsbrille zu beobachten. Suchen Sie auch Selbsthilfegruppen auf, um gemeinsam auf sich aufzupassen .
- Achten Sie auf Ihre Grundbedürfnisse: auf gesundes Essen und Trinken, auf regelmäßigen Schlaf, auf frische Luft.
- Versuchen Sie einen Aktivitätsgrad zu finden, der für Sie richtig ist – nicht zu viel und nicht zu wenig: Abwechslung, aber nicht Verwirrung; Beständigkeit, aber nicht Monotonie. Was für jeden ungesund ist (z. B. Schichtarbeit), ist i. d. R. auch für Betroffene nicht besonders zu empfehlen.
- Achten Sie bei Kontakten und Beziehungen auf Ihre ganz persönlichen Maßstäbe und Bedürfnisse: Wenige gute Freunde sind besser als viele schlechte. Manchmal kann auch Rückzug schützen; aber ein wenig Austausch braucht wohl jeder. Auch weiter entfernte, aber zuverlässige Kontakte können Halt geben.