

# Bpø

*Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.*

*Federal Organisation of (ex-) Users and Survivors  
of Psychiatry in Germany*

Member of ENUSP (European Network of (ex-) Users and Survivors of Psychiatry)  
Member of WNUSP (World Network of Users and Survivors of Psychiatry)

## **Geschäftsstelle**

### **Information und Beratung**

Wittener Str. 87, 44 789 Bochum

Tel: 0234 / 68 70 5552

Kontakt-info@bpe-online.de

www.bpe-online.de

Bank für Sozialwirtschaft Köln,  
BLZ 370 205 00, Kto.-Nr. 70 798 00

## **TIPPS UND TRICKS UM VER-RÜCKTHEITEN ZU STEUERN**

Ver-rücktheiten sind so unterschiedlich wie die Menschen. Ver-rücktheiten können uns helfen mehr über uns selber zu erfahren, neue Sichtweisen kennen zu lernen und können Phantasie und Kreativität freisetzen. Ver-rücktheiten können aber auch Leiden verursachen, unsere Beziehungen und die sozialen Lebensgrundlagen zerstören oder in die Psychiatrie führen. Ver-rücktheiten zu überwinden oder gut zu händeln ist eine Herausforderung und letztlich ein großer Entwicklungsschritt.

Die übliche Frage in der psychiatrischen Behandlung ist: *Wie bekämpft* man Ver-rücktheiten am besten?

Die übliche Antwort ist dann: mit Psychopharmaka und ergänzenden sozialpsychiatrischen Maßnahmen.

Wir möchten dieser Auffassung die These entgegensetzen: Ver-rücktheit ist eine Begabung und macht Sinn, allerdings eine Begabung mit der man lernen muss umzugehen. Krieg gegen das Ver-rücktsein zu eröffnen ist, als eröffne man das Feuer gegen sich selber. Die inzwischen entwickelten Waffenarsenale (z.B.

Psychopharmaka) gegen das Ver-rücktsein wegzulegen und sich auf die Suche nach einem anderen friedlicheren Weg zu machen ist anstrengend und mit Arbeit verbunden. Es funktioniert auch nicht von heute auf morgen. Mit dieser Broschüre geben wir das Wissen und die Erfahrung von Psychiatrie-Erfahrenen (PE), wie Ver-rücktheiten zu steuern sind, weiter.

## **VORBEUGUNG**

**Ver-rücktheiten kommen nie grundlos und aus heiterem Himmel, auch wenn einem das manchmal so erscheint!**

Hier eine Liste von Faktoren in der aktuellen Lebenssituation, welche die Wahrscheinlichkeit zu ver-rücken erhöhen:

- Soziale Isolierung
- Unbefriedigende Arbeitssituation
- Zu wenig oder zu viel Stress
- Das Unterdrücken der eigenen Gefühle und Bedürfnisse
- Verliebtheit, Liebeskummer
- Konflikte, verdeckt oder offen, mit nahestehenden Menschen
- Existenzielle Probleme wie z.B. enorme Schulden, Wohnungslosigkeit, usw.
- Nicht sprechen können oder wollen mit anderen Menschen über die eigenen Probleme
- Auslösereize, die traumatische Kindheitserlebnisse wiederbeleben
- Verlust nahestehender Personen
- Aktuelle traumatische Erfahrungen

Wenn wir mit einer Situation überfordert sind, ver-rücken wir uns. Wir sehen keine andere Lösungsmöglichkeit mehr und dann passiert es, abrupt oder allmählich, auffällig oder unauffällig, wechseln wir die Welten. Das Ver-rücken selber ist eine wertvolle Fähigkeit. Es kann uns in sonst unerträglichen Situationen schützen. Und es kann uns zu Erkenntnissen über uns selber verhelfen, denn meist kommen im Ver-rücken unsere Wünsche, Ängste, Erinnerungen und unterdrückten Gefühle zum Vorschein.

Trotzdem bedroht uns das unkontrollierte Ver-rücken auch. Aus diesem Grund sind zur Vorbeugung folgende Dinge wichtig:

- Öfters mal im Alltag innehalten und sich fragen: Bin ich mit meinem Leben, so wie ich es führe, zufrieden? Gibt es Dinge, die ich ändern möchte? Wie könnte ich sie ändern? Gibt es Menschen, die mich bei meinen Änderungswünschen unterstützen und ermutigen können? Wenn ich Wünsche habe, die auf Grund der äußeren Lebensumstände zur Zeit nicht erfüllbar sind, gibt es vielleicht einen ähnlichen oder kleineren Wunsch, den ich mir erfüllen könnte?
- Wichtig ist, dass wir einen Freundes- und Bekanntenkreis haben, mit dem wir uns wohl fühlen, wo es uns möglich ist über unsere Schwierigkeiten aber auch die Freuden des Lebens zu reden. Helfen kann hier beispielsweise, der Besuch von Selbsthilfegruppen und die Kontaktaufnahme mit Menschen, die dasselbe Hobby oder ähnliche Interessen haben. Natürlich ist es dafür unerlässlich, dass wir uns auch für andere interessieren!
- Wichtig ist auch, dass wir ehrlich mit uns sind. Dass wir die Dinge sehen wie sie sind, realistisch überlegen wie wir mit ihnen umgehen wollen, klare Entscheidungen treffen und uns den Situationen stellen.

Neben diesen mehr allgemeinen Vorbeugungsmöglichkeiten gibt es auch konkrete Dinge, die zur Vorbeugung möglich sind, wobei hier gilt: Probieren geht über Studieren.

## MÖGLICHKEITEN DER VORSORGE

### 1. Erstellen einer Notfallliste

Ich erinnere mich an meine letzte Krise, überlege was mir damals geholfen und/oder geschadet hat und erstelle auf Grund dieser Erfahrungen eine Liste mit Dingen, die ich im Krisenfall tun kann.

Hier ein Beispiel, wie sie aussehen könnte (natürlich muss hier jeder seine individuelle Liste anfertigen):

- Ich mache mir einen Tee
- Ich rufe Richard an (Tel.) und bitte ihn vorbeizukommen  
Wenn er nicht da ist, rufe ich Martina an (Tel.) bzw. Stefanie (Tel.)
- Ich gehe nicht nach draußen
- Ich rufe nicht meine Eltern an
- Ich nehme ein Bad
- Ich versuche mich abzulenken durch Fernsehen oder Aufräumen
- Ich renne durch den Wald/gehe spazieren
- Ich versuche zu schlafen

### 2. Vorsorgeerklärung abschließen

Sichere Dich für den Fall einer Klinikeinweisung mit einer psychiatrischen Patientenverfügung oder einer anderen Art der Vorausverfügung ab. Nähere Informationen hierzu unter: [www.psychiatrie-erfahrenen-nrw.de](http://www.psychiatrie-erfahrenen-nrw.de) dort unter Juristisches oder telefonisch über den BPE e.V.

### **3. Ernährungsumstellung**

Bei einigen Menschen kann eine Ernährungsumstellung einen stabilisierenden Effekt haben (wenn man keinen Kult daraus macht). So kann beispielsweise bei Depressionen die Reduzierung zuckerhaltiger Nahrungsmittel einen positiven Effekt haben. Bei Menschen die z. B. durch frühere traumatische Erfahrungen belastet sind, kann es helfen auf eine regelmäßige Zufuhr von Mineralien, insbesondere Magnesium, zu achten. Extreme Ernährungsformen sind zur Vorbeugung meist nicht geeignet, im Gegenteil, sie können zu einer Destabilisierung führen. Vorsicht ist z.B. auch beim sogenannten Heilfasten geboten. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst ist immer gesund.

### **4. Dem Körper Gutes tun**

Bewegung ist für Körper und Geist sehr wichtig. Finde heraus, welche Form körperlicher Bewegung dir gut tut und auch Spaß macht: Spazieren gehen, Yoga, Schwimmen, Tanzen, Radfahren, o. Ä. Auch ein ausgewogener Schlaf- Wachrhythmus ist für die Krisenvorbeugung wichtig. Um gut schlafen zu können, müssen wir den Körper durch Bewegung müde machen. Nimm Dir auch Zeit für entspannende Tätigkeiten wie z.B. ein schönes warmes Bad, in die Sauna gehen, Musik hören im Garten arbeiten oder ein Buch lesen.

### **5. Ver-rückte Zustände leichter Art in begrenztem Umfang zulassen**

Für manche Menschen kann es hilfreich sein, leicht ver-rückte Zustände bewusst zuzulassen, insbesondere für Menschen, die ihr Ver-rücktsein als positiv oder sehr nützlich erleben. Die Form wie das geschehen kann, ist unterschiedlich. Das kann bedeuten feste Zeiten zum Abdrehen im Alltag einzuplanen, kreative Medien wie Malen, Modellieren und Schreiben zu nutzen, Tagträume zuzulassen oder auch besondere Handlungen bewusst zu tätigen. Bei all dem ist aber die zeitliche Begrenzung wichtig, sonst besteht die Gefahr, dass einem diese Zustände aus dem Ruder laufen!

### **6. Gefühle und Konflikte nicht ignorieren**

Manchmal ist es durchaus sinnvoll die eigenen Gefühle auch mal zu ignorieren, andererseits wird dies gefährlich, wenn man es dauernd tut. Ähnliches gilt für den Umgang mit Konflikten, insbesondere mit Menschen, die einem nahe stehen. Nicht angesprochener Ärger, unterschwelliger Groll, ungeklärte Verhältnisse - all dies ist für die Psyche belastend. Es dient also der Krisenvorbeugung, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen und die Klärung bestehender Konflikte nicht zu lange aufzuschieben.

### **7. Psychotherapie**

Für manche Menschen kann eine Psychotherapie hilfreich sein, allerdings können Psychotherapien auch schaden, z.B. indem sie psychotische Zustände auslösen. Deshalb ist eine Entscheidung hier nicht ganz einfach. Für die Entscheidungsfindung empfehlen wir die Gründe für und gegen eine Psychotherapie mit vertrauten Menschen zu besprechen und sich über Therapierichtungen und Therapeuten zu informieren. Bei einem Vorgespräch lässt sich dann klären, welche Einstellung der/die Therapeut/in zur Psychiatrie und Psychopharmaka hat, was er/sie tun würde wenn..., ob Erwartungen und Ziele erfüllt werden können und ob ein Vertrauensverhältnis möglich scheint. Eine Psychotherapie entbindet uns nicht von der Verantwortung aufmerksam mit Krisen umzugehen. Im Gegenteil, sie fordert uns eher heraus, mehr Verantwortung für unser Wohlergehen zu übernehmen und uns mit Art, Inhalt und Tragweite unserer Ver-rücktheit bewusst auseinanderzusetzen. Nicht der/die Therapeut/in wird durch unsere Krisen gehen. Keiner anderer wird für uns die entscheidenden Schritte zur Lösung unserer Probleme und damit zu unserer Weiterentwicklung tun.

Nähere Informationen zum Thema: Beratungsstelle Psychotherapie, Telefon 069 / 55 18 66

Mail: [info@beratungsstellepsychotherapie.de](mailto:info@beratungsstellepsychotherapie.de) , [www.psycho-ffm.de](http://www.psycho-ffm.de)

## 8. Psychopharmaka

Viele Psychiater empfehlen zur sogenannten Langzeitprophylaxe eine Dauermedikation von mindestens fünf Jahren. Diese "Weisheit" ist mit äußerster Vorsicht zu genießen. Abgesehen von der grundsätzlichen Gesundheitsschädlichkeit von Psychopharmaka geht diese Rechnung bei vielen nicht auf. Die Krisen stellen sich trotz oder sogar wegen der Psychopharmaka ein. Da der Körper sich an die Drogen gewöhnt hat, wird dann die Krise mit einer relativ hohen Dosierung "behandelt". Hinzu kommt, dass durch die Dauer-ruhigstellung die Selbstheilungskräfte erlahmen. Probleme die vorher bestehen, sind nach dem Absetzen wieder da. Vielleicht gibt es Formen des Ver-rückens, wo eine längerfristige Medikation das kleinere Übel darstellt. Auf jeden Fall sollte man sich eine Dauermedikation gut überlegen. Es ist wichtig sich öfters die Frage zu stellen, ob die Medikamenten-Einnahme noch weiter Sinn macht. Häufig nehmen die Leute eine zu hohe Dosierung über einen zu langen Zeitraum. Dabei genügt meistens eine Akutmedikation um „wieder runterzukommen“ und dann die dahinterstehenden Probleme zu lösen. Das Absetzen der längerfristig eingenommenen Medikamente ist äußerst riskant. Oft lässt sich nicht mehr unterscheiden, ob die darauffolgenden Symptome mit dem Entzug oder mit uns selbst zu tun haben. Ebenso ist es sehr riskant Medikamente dann abzusetzen, wenn wir gerade stressigen Außenbedingungen ausgesetzt sind oder uns in einer aktuellen seelischen Krise befinden. Beim Absetzen empfiehlt sich die allmähliche Reduzierung und es ist wichtig sich die Zeit zu nehmen, die der Körper für die Umstellung braucht. Nähere Informationen über Psychopharmaka siehe Zehentbauer: „Chemie für die Seele“ im Buchhandel oder unter <http://www.antipsychoiatrieverlag.de> oder BPE-Psychopharmakaberatung unter: 0234 / 640 5102.

## MERKEN, WENN "ES" WIEDER LOSGEHT

Eine wichtige Voraussetzung Verrücktheiten zu steuern liegt darin, dass wir mitbekommen wann wir in Gefahr sind „abzudrehen“. Dazu ist es nützlich sich zu erinnern wie es bisher war, wie es angefangen hat und was den ver-rückten Zuständen jeweils vorausgegangen ist.

Obwohl dies bei jedem unterschiedlich ist, hier eine Liste von häufigen Anzeichen, dass sich eine Krise anbahnen könnte:

### 1. Vermehrte Schlafstörungen

### 2. Veränderung der Wahrnehmung

- Man fühlt sich immer mehr wie im Tran (bzw. Traum)
- Man spürt überall Sinnzusammenhänge
- Man hat das Gefühl seine Umgebung überdeutlich wahrzunehmen
- Veränderungen in der Geräuschempfindlichkeit
- Optische Veränderungen wie z.B., daß plötzlich Farben sehr viel intensiver wahrgenommen werden
- Die Menschen erscheinen einem irgendwie anders: fremd, bedrohlich, lächerlich, wie von einem anderen Stern, o. Ä.

### 3. Veränderungen im Denken

- Die Gedanken erscheinen einem viel schneller oder langsamer zu werden
- Die Gedanken drehen sich immer um ein und dasselbe Problem, ohne dass man sie abstellen kann
- Das Gefühl gar keine Gedanken mehr zu haben
- Die Idee Gedanken lesen zu können
- Die Idee anderer Leute Gedanken lesen zu können
- Die Gedanken erscheinen einem von außen eingegeben oder von einer äußeren Macht entzogen.
- Die normale konkrete Bedeutung von Dingen und Ereignissen bekommt symbolischen Gehalt (man denkt und handelt symbolisch), alles wird zum Zeichen
- Das intensive Beschäftigen mit philosophischen oder spirituellen Fragen und das Gefühl eine Erleuchtung nach der anderen zu haben

#### 4. Veränderungen in der Körperwahrnehmung

- Das Verlassen des eigenen Körpers
- Nichts mehr spüren können
- „Unter Strom stehen“

#### 5. Veränderungen in der eigenen Verhaltensweise

- Extremes Zurückziehen von der Außenwelt
- Einen nicht mehr zu stoppenden Redezwang
- Eine plötzlich auftretende Leidenschaft
- Das Gefühl die Umgebung unbedingt von einer bestimmten Idee überzeugen zu müssen
- Nicht mehr zur Arbeit gehen

#### 6. Die Menschen um einen herum verhalten sich anders

- Dein Arbeitgeber rät Dir doch Urlaub zu nehmen
- Deine Freunde meinen, Du solltest zu einem Arzt gehen
- Bekannte fragen Dich, ob du vielleicht Drogen genommen hast
- Du lernst plötzlich lauter neue Leute kennen, während deine bisherigen Freunde und Bekannten den Kontakt zu dir vermeiden

Dies alles können Anzeichen für eine bevorstehende Ver-rückung sein, müssen es aber nicht. Krisen gehören zum Leben jedes Menschen dazu und nicht selten kommt es trotz sogenannter "Frühwarnzeichen" nicht zu einer größeren Krise. Also keine Panik, nur erhöhte Vorsicht.

Häufig besteht die Schwierigkeit nicht darin, die Anzeichen richtig zu deuten sondern sich diese einzugestehen und tatsächlich einen anderen Weg gehen zu wollen. Nützlich ist es, die Entscheidung nicht in die Ver-rücktheit zu gehen, schon weit vorher zu treffen, sich zu schwören nicht wieder „abzudrehen“ und sich Alternativen zu überlegen. Eine andere Handlungsweise war uns entweder nicht bekannt, oder sehr unangenehm. Menschen hüten sich vor Überraschungen. Wo die Ver-rücktheit wie ein Kontrollverlust wirkt, umschiffen wir in Wirklichkeit eine Erfahrung, die uns völlig unannehmbar scheint. Dabei ist sie lediglich unbekannt.

### WAS KANN HELFEN?

#### **Menschen:**

Wenn Du merkst, dass Du in Gefahr bist abzudrehen, rede mit jemandem, zu dem du Vertrauen hast! Verkriech Dich nicht völlig, aber beehre auch nicht alle Menschen, egal ob sie es hören wollen oder nicht, mit deinen Problemen. Such Dir einige Menschen aus, die bereit sind, sich mit Dir und Deinen Schwierigkeiten in Ruhe zu beschäftigen. Vermeide Kontakte, bei denen Du Dich nicht wohl fühlst.

#### **Ruhe:**

Reduziere Dein übliches Programm und gönne Dir alles, von dem Du weißt, dass es Dir gut tut. Wie z.B. das Aufsuchen von Orten, von denen Du weißt, dass Du Dich dort entspannen kannst. Das kann die Sauna sein, das Kino, die Kirche, der Wald. Es ist unwichtig, welcher Ort, wichtig ist nur, dass du dich dort wohlfühlst.

#### **Alltag:**

Verliere die alltäglichen Dinge nicht ganz aus dem Blick. Auch wenn Dir der Alltag im Moment lästig, langweilig, zu banal oder unwichtig erscheint. Meistens ist es hilfreich, die Aufmerksamkeit trotzdem auf die Alltagsdinge zu richten. Wie und in welchem Ausmaß ist individuell sehr unterschiedlich. Manchen hilft es zu kochen oder zu putzen, anderen reicht es, wenn sie mit einer Nachbarin einen Tee trinken und sich über das Wetter unterhalten. Wie auch immer, es ist in dieser Phase wichtig, den Kontakt mit dem, was man Normalität nennt, zu halten, selbst wenn Dich innerlich scheinbar viel wesentlichere Gefühle und Gedanken beschäftigen, versuche irgendeine Dir entsprechende Form von Alltag aufrechtzuerhalten.

### **Ablenkung:**

Manchen helfen auch Strategien der Ablenkung, sei es durch Fernsehen, Stricken, Autos reparieren, o. Ä.

### **Drogen:**

In dieser Phase solltest Du sehr vorsichtig mit jeder Art von Drogen umgehen, sei es nun Kaffee, Alkohol oder Psychopharmaka. Der bewusste und möglichst niedrig dosierte Einsatz von Drogen kann aber auch nützlich sein. Insbesondere wenn Schlafstörungen, Unruhezustände, Angstzustände, usw. ein riskantes Ausmaß annehmen, besteht die Gefahr, dass sich körperliche Erschöpfung und geistige Prozesse gegenseitig hochschaukeln. Hier kann es durchaus sinnvoll sein erst einmal den Körper mit Mitteln von außen zur Ruhe zu bringen. Alkohol (gilt nicht für Menschen mit einer Suchtproblematik oder Menschen, die regelmäßig Psychopharmaka zu sich nehmen) kann in geringen Mengen beruhigend und schlafantagonistisch wirken. Auch pflanzliche Präparate z.B. Baldrian und Hopfen wirken bei vielen schlaffördernd.

### **Psychopharmaka:**

Die Einnahme von Psychopharmaka ist immer mit gesundheitsschädlichen Risiken verbunden. Trotzdem kann es im Einzelfall das kleinere Übel darstellen, z.B. um eine Zwangseinweisung zu verhindern. Für manche Menschen ist es hier wichtig zu bedenken, dass sie sich rechtzeitig genug für die Einnahme entscheiden. Häufig ist es am Beginn einer Krise möglich, den Prozess mit einer relativ niedrigen Dosierung und einer kurzen Einnahmedauer zu stoppen.

## **WENN MAN "DRINHÄNGT", VER-RÜCKT, PSYCHOTISCH, IST:**

Bei vielen PE gibt es in einer seelischen Krise einen bestimmten Punkt der inneren Erregung der, wenn er überschritten wird, zu dem führt, was als Psychose, Wahnsinn, Ver-rücktheit usw. bezeichnet wird. Diese Art von Zuständen unterscheidet sich von anderen Krisenformen durch den Sprung aus der Realität. Wenn es aus welchen Gründen auch immer passiert ist und man im Chaos der eigenen Gefühle, Ideen, Gedanken drinhängt, die Welt sich um 180 Grad gedreht hat, nichts mehr so ist, wie es war, alles vorher wichtige unwichtig geworden ist, dann geht es in erster Linie darum das Überleben abzusichern.

Auch hier ist es wichtig erst einmal zu merken und sich selber einzugestehen, dass "man voll drinhängt". An was und wie man es merkt ist natürlich wieder von Person zu Person unterschiedlich. Trotzdem hier einige Beispiele:

- Ein plötzlich auftretendes Gefühl der Erleichterung im Rahmen einer schweren Krise. Vorher da gewesene Ängste, usw. sind plötzlich wie weggefegt. Man fühlt sich im siebten Himmel und hat erleuchtende Erkenntnisse am laufenden Meter. Jede Form des Zweifels ist verschwunden. Vielleicht nimmt man noch undeutlich wahr, dass die anderen Menschen nicht so begeistert auf die eigenen genialen Ideen reagieren.
- Man kommt überhaupt nicht mehr aus dem Bett, jede Bewegung wird zur Qual, man kommt sich vor wie der schlimmste Mensch auf Erden oder einem ist alles völlig gleichgültig, das Zeitgefühl verschwindet, die Wohnung verwahrlost, die Post sammelt sich ungeöffnet in irgend einer Ecke, usw.
- Man wird gejagt von Stimmen und Bildern. Es gibt keine Pausen mehr zwischen den einzelnen Visionen und man hat keinerlei Kraft und/oder Interesse mehr für andere Dinge. Man zieht sich völlig zurück und verlässt die Wohnung überhaupt nicht mehr.
- Vorher da gewesene Ideen und Vorstellungen, wie z.B., dass man von einer fremden Macht ausspioniert wird, werden zur unumstößlichen Gewissheit. Jeden Tag findet man scheinbar neue „Beweise" für diese Tatsache.

Wenn Du es geschafft hast zu erkennen, dass Du drinhängst, hast Du schon einen riesigen Schritt getan, um wieder rauszukommen. Als erstes ist es nun wichtig das Überleben abzusichern.

1. Informiere mindestens eine Person Deines Vertrauens, wie es Dir geht und bitte sie um Hilfe. Günstig ist es natürlich, wenn Du Dir bei dieser Person sicher sein kannst, dass sie mit Gelassenheit auf deinen Zustand reagiert und nicht gleich eine Einweisung veranlasst. Bitte diese Person Dir bei den jetzt notwendigen Dingen zu helfen.
2. Lass Dich krankschreiben. Wenn Du in einem solchen Zustand zur Arbeit gehst, gefährdest Du Deinen Arbeitsplatz.
3. Falls Du Kinder hast brauchst Du jetzt Entlastung und Deine Kinder brauchen Sicherheit. Sorge dafür, dass sich jemand vorübergehend um sie kümmert.
4. Sorge für einen Schutzraum. Wenn Du in Deiner Wohnung bleibst brauchst Du auf jeden Fall Menschen, die Dich begleiten. Eine Ver-rückung alleine durchstehen zu wollen ist gefährlich und außerdem oft qualvoller als notwendig. Falls Du das Glück haben solltest (bzw. in soziale Beziehungen investiert hast), einen oder mehrere Menschen zu kennen, die bereit sind Dich zu begleiten, kannst Du diesen Zustand möglicherweise ohne Klinik durchstehen. Auf jeden Fall solltest Du mindestens einmal täglich mit jemanden sprechen.
5. Achte darauf, dass Du genug zu Essen im Haus hast, gut und regelmäßig isst.
6. Auch Bewegung ist wichtig, vor allem um den Körper müde zu machen, aber auch um das Gedankenkarussell zu unterbrechen. Am besten man begibt sich in die Natur um z.B. zu rennen oder Fahrrad zu fahren. Grosse Menschenansammlungen bringen viele noch mehr durcheinander.
7. Sorge auf jeden Fall für ausreichend Schlaf. Im Schlaf ordnet sich der Geist. Menschen die nicht schlafen werden ver-rückt!
8. Unter Umständen empfiehlt sich die Einnahme von Psychopharmaka, nach dem Prinzip des kleineren Übels. Solltest Du Dich dafür entscheiden, nimm beim Besuch des Psychiaters möglichst jemanden mit, der Dich dabei unterstützt, das zu bekommen, was Du möchtest.
9. Wenn Du in eine Klinik gehen möchtest/musst, dann mach auch dies möglichst nicht alleine. Folgendes ist dabei abzuklären: Welche Klinik bietet am ehesten das an, was Du jetzt brauchst ? Möchtest Du lieber auf eine offene oder geschlossene Station (wenn Du nicht selbstmordgefährdet bist, lassen sich manche Kliniken darauf ein, direkt auf die offene aufzunehmen)? Hast Du ungeklärte Dinge zu Hause, die noch erledigt werden müssen (Versorgung von Haustieren, Absage von Terminen, offene und dringende Rechnungen, Entmüllung der Wohnung, usw.), bitte Freunde darum, dies soweit möglich für Dich zu erledigen. Wenn Du eine Behandlungsvereinbarung mit einer Klinik hast bzw. eine psychiatrische Patientenverfügung, solltest Du darauf hinweisen und eine Kopie einreichen. Hast Du keine Vorausverfügung, informiere die Klinik entweder selbst oder falls möglich über einen Profi deines Vertrauens über folgende Dinge:
  - Welche Medikamente in welcher Dosierung Du bereit bist zu nehmen und welche Medikamente Du auf keinen Fall nehmen möchtest. Verweise auch auf Unverträglichkeiten und erhöhte Risiken.
  - Körperliche Grunderkrankungen
  - Sofern Du es weißt, informiere die Klinik darüber, was Dir jetzt helfen kann: Z.B. erst einmal möglichst viel Ruhe oder umgekehrt möglichst viel Ansprache und Aufmerksamkeit. Mit Informationen über Selbstmord und Selbstverletzungsgedanken solltest Du vorsichtig sein. Je nach Einstellung der Klinik kann dies eine Zwangseinweisung zur Folge haben.

## ZWANGSEINWEISUNG

Bei einer Zwangseinweisung bleib so ruhig wie möglich. Es ist klar, dass Du Dich aufregst, aber es bringt meist nichts den Aufstand zu proben. Wenn Du raus möchtest, kannst Du folgendes tun:

- Bitte in möglichst ruhigem Tonfall darum telefonieren zu dürfen und informiere eine Person, von der Du weißt, dass sie Dich unterstützen wird, Deine/n Bevollmächtigte/n und wenn Du einen geeigneten Anwalt kennst, auch diesen.
- Bei einer Zwangseinweisung nach PsychKG wirst Du von einem Richter befragt. Du bekommst einen Unterbringungsbeschluss, normalerweise für 6 Wochen. Gegen diesen Beschluss kannst Du Widerspruch einlegen oder, wenn es dafür zu spät ist, die Aufhebung des Beschlusses beim Gericht beantragen. Zur Begründung ist es wichtig zu schreiben, warum Du nicht mehr selbst- bzw. fremdgefährdend bist. Denn für eine Zwangseinweisung reicht es rechtlich gesehen nicht aus, dass Du neben der Spur bist.
- Der Unterbringungsbeschluss beinhaltet auch die Möglichkeit einer Zwangsbehandlung mit Psychopharmaka. Hast Du eine Vorsorgeerklärung, die eine Psychopharmakagabe untersagt, musst Du diese natürlich schnell zu den Akten geben und Deinen Bevollmächtigten informieren. Hast Du keine Vorausverfügung, versuche so gut es geht und möglichst sachlich mit Deinem behandelnden Arzt zu verhandeln. Am besten schaltest Du auch hier außenstehende Personen ein, die Dich in Deiner Argumentation unterstützen.
- Solltest Du einen rechtlichen Betreuer haben, liegt sehr wahrscheinlich eine Zwangseinweisung nach Betreuungsrecht vor. Hier ist es auf jeden Fall wichtig, dass Du mit Deinem Betreuer Kontakt aufnimmst und nachfragst, warum er bzw. das Gericht zu dieser Entscheidung gekommen ist. Ein Grund kann hier z.B. auch sein, dass Du eine Psychopharmakabehandlung abgelehnt hast. Manchmal ist es sinnvoll um rauszukommen sich auf Kompromisse einzulassen. Spätestens wenn Du dann raus bist, solltest Du Dir entsprechende fachliche Unterstützung und Beratung holen um eventuell die Aufhebung der Betreuung oder einen Betreuerwechsel zu beantragen.
- Wenn Du zwar erschrocken bist, in der Klinik gelandet zu sein, irgendwie aber auch erleichtert und Du nicht unbedingt raus möchtest, kannst Du eventuell die Zwangseinweisung dadurch aufheben lassen, dass Du eine Freiwilligkeitserklärung unterschreibst.

## NACH DEM VER-RÜCKEN

Du hast eine sehr anstrengende und vielleicht verwirrende Zeit hinter Dir. Du bist wie ein Reisender, der von einem anderen Planeten auf die Erde zurückgekehrt ist und Du wirst voraussichtlich einige Zeit brauchen um Dich wieder zurechtzufinden. Versuche die kleinen Dinge des Alltags zu genießen, die Sonne, die Dir ins Gesicht scheint, eine schöne Tasse Kaffee, einen netten Fernsehfilm und lass Dir fürs Zurückkehren die Zeit, die Du brauchst. Wenn Du Lust hast und es Dich nicht zu sehr aufregt, schreibe die Erlebnisse Deiner "Reise" auf oder erzähle sie Menschen, die bereit sind sich diese anzuhören. Das kann sehr hilfreich sein; zum einen um diese Erfahrungen zu verdauen, zum anderen um mit zukünftigen Erfahrungen ähnlicher Art besser umzugehen.

Wenn Du wieder genügend Boden unter den Füßen hast, wirst Du Dich auch der Neu- bzw. Wiederorganisation Deines Lebens zuwenden können. Je nachdem, wie die Krise abgelaufen ist, wirst Du Dich auch mit unangenehmen Konsequenzen beschäftigen müssen wie z.B.: Verlust der Wohnung, Geldprobleme, zerbrochene Freundschaften, dem Absetzen von Psychopharmaka, Schwierigkeiten mit der Arbeitsstelle o. ä. Oft sehen die Dinge zunächst schlimmer aus, als sie sind und lassen sich durch Zugeständnisse, Erklärungen und Entschuldigungen wieder ins Lot bringen. Versuche eins nach dem anderen anzugehen und suche Dir dabei die entsprechende Unterstützung. Du hast es geschafft eine Erfahrung durchzustehen, die immer an die Grenze dessen geht, was ein Mensch aushalten kann. Dies ist eine enorme Leistung. Du hast es geschafft wieder auf diese Erde zurückzukehren und auch dies ist alles andere als einfach. Also lass Dich nicht unterkriegen, auch wenn die Dinge nicht so auf Anhieb laufen, wie Du es Dir wünschst. Am Ende steht immer ein Neuanfang.



## ANHANG: DER UMGANG MIT SPEZIFISCHEN ARTEN DES VER-RÜCKENS

Natürlich lassen sich hier keine allgemeingültigen Tipps geben, aber wir haben Ideen und Erfahrungen zu spezifischen Ver-rückungszuständen, die Du ausprobieren kannst:

### **Panik- und Angstzustände:**

- Eine Decke umlegen, Schutzraum suchen
- Jemand der Dir die Hand hält
- Wenn es irgend geht, versuche Deine Atmung zu beruhigen indem Du bewusst lange ausatmest und so versuchst den Atem zu verlangsamen

### **Halluzinationen:**

- Wenn Du unsicher bist, ob es sich bei Deinen Wahrnehmungen um Halluzinationen handelt oder nicht, überprüfe es, wann immer es möglich ist, z.B. indem Du andere fragst, selber näher herangehst, o. Ä.
- Wenn Du weißt, dass es sich um Halluzinationen handelt, dann versuche Dir klarzumachen, dass Halluzinationen im Prinzip nichts Schlimmes sind, sondern Botschaften Deiner Seele
- Es kann günstig sein diese Dinge zwar bewusst zu registrieren, aber nicht näher darauf einzugehen
- Es kann aber auch nützlich sein, den Botschaften Aufmerksamkeit zu schenken, sich/sie zu fragen, was sie einem sagen wollen, was gerade „dran“ ist.

### **Depressionen:**

- Bei manchen Menschen werden Depressionen dadurch ausgelöst, dass sie Gefühle von Wut oder Enttäuschung unterdrücken. Hier hilft alles was diesen meist nicht bewussten Gefühlen ein Ventil verschafft.
- Wenn Du gerade eine sehr stressige Lebensphase hinter Dir hast, wie z.B. eine Psychose, die Trennung von einem Partner, eine Phase der Arbeitssucht, eine lange körperliche Erkrankung o. Ä., ist die Depression gewissermaßen eine natürliche Reaktion des Körpers auf diese Überforderungssituation, hier ist alles gut, was den Körper bei diesem Erholungsprozess unterstützt.
- Regelmäßige jahreszeitlich bedingte Depressionen lassen sich durch intensive Erlebnisse vertreiben (z.B. Adrenalinkicks :-)



Obwohl ich heute noch detailliert angeben kann, wie wir aussahen und was wir sprachen, vermag ich nicht mehr mit Bestimmtheit zu sagen, welcher von den dreien ich war.