

D ... wie „Diagnose“

Diagnosen gehören zum medizinischen Alltag wie das Essen und Trinken. Aus dem medizinischen Sektor sind Diagnosen nicht wegzudenken. Sie werden also vielleicht irgendwann zu hören bekommen, dass Sie an Schizophrenie leiden, eine Psychose haben, an Depressionen leiden oder eine Persönlichkeitsstörung haben.

Grundlage für die Diagnostik ist der **ICD-10**, nachdem in Deutschland Krankheiten allgemein klassifiziert sind. Psychische Erkrankungen stehen in der Kategorie F, versehen mit einem Zahlencode. Beispielsweise steht F 25.0 für eine schizoaffektive Psychose – einer Störung des Fühlens und Erlebens.

Diagnosen können verunsichern, weil man mit den Krankheitsbegriffen noch nicht allzu viel anfangen kann. Generell lässt sich sagen, dass Diagnosen keine Bewertung ihrer Eigenschaften als Mensch sind, also keine Bewertung ihrer Persönlichkeit, sondern ein neutraler Kategorisierungsaspekt, der sich lediglich nach bestimmten Diagnosekriterien richtet und vollkommen bewertungsfrei ist. Diagnosen beziehen sich nicht auf Ursachen, sondern auf die aktuellen Auffälligkeiten/ Symptome.

Sie können also auch mit einer psychiatrischen Diagnose durchaus ein glückliches und erfülltes Leben führen - Diagnosen sagen über die Qualität Ihrer Persönlichkeit und Ihres Lebens nichts aus. Nach Ihrer Diagnose richten sich Medikation und Therapiekonzepte und müssen im Alltag nicht immer relevant sein. Die wenigsten Menschen würden Sie dafür verurteilen, dass Sie Diabetes haben. Andere Aspekte an Ihrer Persönlichkeit sind wichtiger.

Der Vorgang, sich selbst wegen seiner Diagnose zu verurteilen, zu schämen und sogar zu hassen, nennt man **Selbststigmatisierung**. Hüten Sie sich davor.

Auch wenn Diagnosen wie Schubladen wirken – Jede Socke ist doch anders.

Stecken Sie sich also nicht selbst in eine Schublade.

N ... wie „nützliche Adressen in Essen“

Wiese e.V.

Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Interessierte
Pferdemarkt 5
45127 Essen
0201- 20 76 76
www.wiesenetz.de
selbsthilfe@wiesenetz.de

Arbeiter-Samariter-Bund

Sozialpsychiatrisches Zentrum
Henricistr. 108
45136 Essen
0201- 2696294
kbecker@asb-ruhr.info

P... wie „Psychiatrie“

Autor: Stefan Pfeiffer, Essen
Nov. 2011
Psychiatrie- und Krisenerfahren seit 1999

**Mini-Ratgeber zum
Thema Psychiatrie**



B... wie „Berufe“

Psychiater sind Ärzte. Sie haben Medizin studiert und betrachten psychische Erkrankungen aus medizinisch-naturwissenschaftlicher Sicht. Hierzu gehört, dass sie seelische Erkrankungen als Fehlfunktion des Gehirns verstehen und zumeist medikamentös zu behandeln suchen. Sie betrachten seelische Krankheiten aus der Sicht von Medizinern und sehen das Gehirn als Organ, ähnlich wie das Herz, das wieder stabilisiert und auf Trab gebracht werden muss und kann.

Psychologen dürfen keine Medikamente verschreiben. Ihr Werkzeug ist das Gespräch und die Information. Psychologen gehen davon aus, dass psychische Erkrankungen zunächst eine seelische Ursache haben, die es aufzudecken und zu entschlüsseln gilt. Sie haben Psychologie studiert und stehen mit ihren Ansichten manchmal den Psychiatern gegenüber, die naturwissenschaftlich anders urteilen.

Therapeuten sind Psychiater oder Psychologen mit einer zusätzlichen therapeutischen Ausbildung. In der Therapie können Probleme besprochen und Lösungen erarbeitet werden. Sie nennen sich oft „medizinischer“ oder „psychologischer Psychotherapeut“.

Betreuer sind Personen, die sich um Ihre Belange kümmern, wenn Sie dazu nicht in der Lage sein sollten. So kann sich ein Betreuer beispielsweise um Ihre Finanzen kümmern, während Sie länger im Krankenhaus sind. Oder um Ihre Wohnangelegenheiten. Ein Betreuer kann eine professionelle Person sein, oder eine von Ihnen frei ausgewählte private Person. Der Betreuer wird offiziell vom Gericht ernannt, also „bestallt“. Die Betreuung kann in verschiedenem Umfang geregelt werden.

Sozialarbeiter helfen Ihnen bei der Abwicklung von praktischen Fragen und auch Amtsangelegenheiten. Sie stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, wenn Sie schwierige Behördengänge oder komplizierte Amtsgeschäfte abzuwickeln haben. Sie können Ihnen auch bei der Wohnungsbeschaffung o.ä. hilfreich sein.

Ergo- und sonstige Therapeuten können Ihnen mit verschiedenen Therapieangeboten und Übungen helfen. So können praktische Übungen wie computerunterstütztes Lernen oder Handwerken helfen, Ihre Konzentrationsfähigkeit wieder herzustellen, oder andere krankheitsbedingte Defizite zu lindern.

Krankenpfleger auf den Stationen kümmern sich um die alltäglichen Aufgaben wie Pflege, Medikamentenausgabe oder Essensverteilung. Gleichzeitig dienen sie aber auch als Ansprechpartner, wenn Sie Anliegen, Bedürfnisse oder Fragen haben.

Sie können sich vertrauensvoll an das Pflegepersonal wenden, wenn Sie ein Anliegen haben. Vielleicht kann man Ihnen weiterhelfen oder an den geeigneten Gesprächspartner weiterleiten.

E... wie „Einrichtungen“

Geschlossene Stationen nehmen Patienten auf, die aufgrund ihrer Gesundheitslage vorübergehend Vollzeit betreut und beobachtet werden sollen. Innerhalb der Station kann sich der Patient frei bewegen, darf jedoch die Station nicht (später allerdings stundenweise) verlassen.

Offene Stationen nehmen Patienten auf, die aufgrund Ihrer Krankheitslage nicht in der Lage sind, ihren Alltag allein zu bewältigen oder wo es angemessen ist, das vertraute Umfeld vorübergehen zu verlassen. Außerhalb der Therapieangebote kann sich der Patient frei in und außerhalb der Klinik bewegen.

Tageskliniken sind Tageseinrichtungen, bei denen der Patient abends nach Hause fahren kann und so sein normales Leben weiterführt. Tageskliniken sind vor allem sinnvoll, wenn ein Behandlungswunsch besteht, ohne sich gleich ganz aus dem vertrauten Umfeld zurückzuziehen.

Ambulante Einrichtungen sind Einrichtungen, die der Patient nur stundenweise in Anspruch nimmt und sonst sein gewohntes Leben ungehindert weiterführt. Hierzu gehören *ambulante (Psycho-) Therapien* oder die *Ambulanzen der verschiedenen Kliniken*. Ambulante Einrichtungen können gut auch stützend in Anspruch genommen werden.

Kontakt- und Beratungsstellen sind das Bindeglied zwischen Psychiatrie und Selbsthilfe. Bei ihnen können Menschen und Mitbetroffene kennen gelernt, Informationen ausgetauscht und Rat eingeholt werden.

Selbsthilfegruppen geben Betroffenen die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu finden. Selbsthilfegruppen gibt es zu den unterschiedlichsten Themengebieten.

Rehabilitationseinrichtungen dienen dazu, sie wieder in den Alltag zu integrieren oder sollen den Wiedereinstieg ins Berufsleben fördern. Diese Einrichtungen haben verschiedenen Kostenträger und unterschiedliche Zielsetzungen.

M... wie „Medikamente“

Psychopharmaka nennt man eine Reihe von Medikamenten, die zur Behandlung von psychischen Erkrankungen eingesetzt werden. Je nach Erkrankung gibt es verschiedene Medikationen.

Funktionsweise: Zwischen den einzelnen Nervenzellen des Gehirns werden Botenstoffe ausgetauscht, die so genannten Neurotransmitter, die Informationen tragen und weitergeben. Bei psychischen Erkrankungen geht man davon aus, dass das Gleichgewicht dieser Botenstoffe nicht mehr vorhanden ist und es deswegen zu Fehlfunktionen kommt, die medikamentös gesteuert und behoben werden können.

Psychopharmaka gibt es zu den verschiedensten psychischen Erkrankung, zum Beispiel **Neuroleptika** bei Psychosen oder Schizophrenie, **Lithiumsalze** bei bipolaren Störungen, **Antidepressiva** bei Niedergeschlagenheit und Depressionen. Im Detail fragen Sie allerdings besser, wie heißt es so schön, Ihren Arzt oder Apotheker, der Ihnen genaue und detaillierte Informationen geben kann.

Nebenwirkungen: Psychopharmaka sollen nur in bestimmten Hirnregionen Veränderungen bewirken, ihre Wirkung erstreckt sich aber den Stoffwechsel des gesamten Gehirns und auch auf andere Organe. Nebenwirkungen wie Müdigkeit oder Niedergeschlagenheit sind daher üblich, aber auch stärkere Nebenwirkungen sind leider möglich. Bei modernen Medikamenten sind Nebenwirkungen oft geringer als bei über Jahre etablierten Produkten, da auch hier die Forschung weiter geht. **Beipackzettel der Medikamente**, die Sie auf Anfrage auch im Krankenhaus einsehen können, können hier weiter informieren.

Medikamente können zwar nicht immer Ihre Probleme lösen, bieten oft aber eine gewisse Stabilität für Leben und Alltag. Ob und wann, wie und in welcher Form die Einnahme von Medikamenten sinnvoll ist, sollte im Einzelfall mit Ihrem Arzt besprochen werden. Eine generelle Einschätzung ist leider aufgrund der Vielschichtigkeit psychischer Erkrankung nicht möglich.

Auch sollten Sie überlegen, ob nicht auch weitere Angebote, wie eine **Psychotherapie** oder die Teilnahme an einer **psychoedukativen Gruppe** oder der Beitritt in eine **Selbsthilfegruppe** für Sie sinnvoll sind. Diese Angebote bestehen zum Teil während, aber vor allem außerhalb eines stationären Aufenthalts. Zum Großteil muss man sich selbst darum bemühen, es ist nicht Teil des krankenhäuslichen Angebots. Auch gibt es die Möglichkeit einer Nachbetreuung in den **Psychiatrischen Ambulanzen**.