

SCHIZOPHRENIE

«Eine der schlimmsten Erkrankungen überhaupt»

Schizophrene Patienten leiden insbesondere unter **übermässigen Ängsten**. Die Krankheit ist aber behandelbar.

von Christian Lanz

Eugen Gomringer

Vereinigung der Angehörige von Psychisch Kranken (VASK) Zürich

Schizophrenie ist bis heute eine rätselhafte Krankheit. Nach wie vor kann die Forschung die Frage nach den Ursachen der Erkrankung nicht abschliessend beantworten. «Wir sprechen in diesem Zusammenhang von einer multifaktoriellen Bedingtheit», erläutert Eugen Gomringer. Er ist Vizepräsident der Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken (VASK Zürich). Mit andern Worten: Es spielen vermutlich mehrere Voraussetzungen zusammen, die den Ausbruch der Krankheit begünstigen können. «Schizophrenie ist zwar eine äusserst schwere, heute aber gut behandelbare Krankheit. Ein Drittel der Erkrankten wird nach relativ kurzer Zeit wieder völlig gesund, ein zweites Drittel schafft den Sprung zurück ins normale Leben ebenfalls, braucht jedoch etwas Unterstützung», erklärt Gomringer. Nur das letzte Drittel der Erkrankten sei auf eine institutionalisierte Betreuung hinsichtlich geschützter Wohn- und Arbeitsangebote angewiesen. In der Mehrzahl der Fälle könnten jedoch auch diese Patienten ausserhalb einer Klinik leben, sofern ein sozialpsychiatrisches Auffangnetz besteht. Grundsätzlich, so

Gomringer, gelte: Je früher die Therapie einsetzt, desto besser könne der Verlauf der Erkrankung kontrolliert werden.

Atypische Medikamente

Schizophrenie sei eine der schlimmsten Erkrankungen überhaupt, betont Gomringer. «Beeinträchtigt sind Betroffene im Denken, Fühlen und Handeln. An Schizophrenie Erkrankte leiden insbesondere unter übermässigen Ängsten. Es ist fast unvorstellbar, wie jemand damit leben kann.» Zur Behandlung der Erkrankung steht heute eine neue Palette mit sogenannten atypischen Medikamenten zur Verfügung. Sie sind wirksamer als die vorangegangenen Medikamente und sie haben bedeutend geringere Nebenwirkungen. «Die Medikamente bewirken meist ein Abklingen der akuten Störungen wie Halluzinationen, Ängste und Erregung, und die Patienten werden für vernünftige Argumente wieder ansprechbar», erläutert Gomringer. Unabhängige Voraussetzung für einen längerfristigen Behandlungserfolg sei jedoch, dass die Pharmakotherapie begleitet werde durch eine behutsame psychologische Betreuung durch eine verlässliche und stabile Bezugsperson, welche beispielsweise helfe, das stark angeschlagene Selbstvertrauen wieder aufzubauen und die Erinnerungen an das psychotische Erleben zu verarbeiten.

Erfahrungen austauschen

Viele verlieren an Schizophrenie Er-

krankte zusammen mit ihrem Arbeitsplatz ihren ganzen Freundes- und Bekanntenkreis und vereinsamen völlig. Als einzige Bezugspersonen bleiben die Angehörigen. Auch zu diesen ist die Beziehung jedoch häufig angespannt. Sie brauchen deshalb Hilfe und Unterstützung. «In Angehörigenorganisationen geben sich Eltern, Geschwister, Ehe- oder Lebenspartner und Kinder von psychisch Erkrankten gegenseitig Rat, tauschen ihre Erfahrungen aus und erhalten Informationen von Fachleuten wie Psychiatern», führt Gomringer aus. In Vorträgen und Kursen können sie ihre Wünsche und Anliegen an Pflegefachschulen weitergeben. «Sie lernen dadurch, den Betroffenen auf andere Art zu begegnen und ihnen auf unaufdringliche Art Lebenshilfe zu bieten. Wenn das gelingt, sinkt das Rückfallrisiko beträchtlich und die Lebensqualität der Betroffenen steigt», betont Gomringer.

Für die Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken sei dies ein ganz zentraler Punkt. «Für viele Angehörige ist es meist kaum nachvollziehbar, wie sich ein an Schizophrenie Erkrankter dermassen verändern kann. Aufklärung über die Krankheit ist deshalb enorm wichtig. Angehörige brauchen in dieser Situation so rasch wie möglich Hilfe und Unterstützung.» Das Beratungstelefon der VASK wird von betroffenen Angehörigen bedient. Zusätzlich bietet die Vereinigung Schulungen und Weiterbildungen an. ■



Schizophrenie – leider ist es immer noch ein Tabu Thema.

Wenn das Gehirn überlastet wird

Druck und Stress am Arbeitsplatz, ständige Erreichbarkeit und permanente Informationsflut: Kein Wunder, dass unser Gehirn irgendwann komplett überlastet ist. Im schlimmsten Fall drohen Burnout und Depression. Dr. Christian Imboden ist Klinikleiter der Privatklinik Wyss.

von Anna Birkenmeier

SPONSORED

PRIVATKLINIK WYSS
SEIT 1845

Dr. Imboden, haben psychische Erkrankungen in den letzten zehn Jahren tatsächlich zugenommen?

Nein, die schweren psychischen Erkrankungen wie Schizophrenie, schwerer Depression oder bipolaren Störungen haben in den vergangenen 100 Jahren nicht wirklich zugenommen. Eine Zunahme verzeichnen wir hingegen bei leichteren Stressfolgestörungen wie Burnout sowie der Inanspruchnahme psychiatrischer Leistungen.

Auf welche Faktoren ist diese Zunahme zurückzuführen?

Ein wesentlicher Punkt ist heute sicherlich die Bereitschaft der Betroffenen, über ihre Erkrankung zu sprechen und sich in psychotherapeutische Behandlung zu begeben. Zudem hat der Wissensstand um psychische Erkrankungen

erheblich zugenommen, sodass diese häufiger erkannt werden.

Und nicht zuletzt haben der Stress und der Druck, dem Arbeitnehmer heute ausgeliefert sind, einen grossen Einfluss auf die zunehmende Zahl an Burnout-Erkrankungen, welche in der Regel einer Depression oder Angststörung entsprechen. Durch die ständige Erreichbarkeit ist es für viele Menschen heute schwierig, eine klare Trennung

zwischen Berufsleben und Freizeit zu machen. Auf Dauer kann das zur Überlastung führen.

Tatsächlich existiert schon der Begriff «digitaler Burnout». Was hat es damit auf sich?

Es scheint klar, dass die Informationsflut durch Neue Medien starken Stress verursachen kann. Wir lassen uns permanent von Facebook, Instagram und Youtube berieseln, checken auch vor dem Zubettgehen Mails und sind andauernd von nicht selten negativen Nachrichten umgeben. Zudem haben manche Menschen den Anspruch, dass man jederzeit und sofort auf Nachrichten und Mails antwortet. Das erzeugt eine Menge Stress.

Was die Neuen Medien anbelangt, ist sicherlich hilfreich, sich regelmässige Auszeiten von Handy und Computer zu nehmen und nur zu bestimmten Zeiten Mails, Facebook, Instagram etc. zu checken.

Was kann man präventiv tun, um das Risiko einer psychischen Erkrankung zu reduzieren?

Wichtig ist, dass man das persönliche Risiko kennt. Menschen mit genetischen

Vorbelastung haben ein höheres Risiko für psychische Erkrankungen. Zudem spielt der Lebensstil eine zentrale Rolle: viel Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Work-Life-Balance, Stresspuffer im Alltag.

Was die Neuen Medien anbelangt, ist sicherlich hilfreich, sich regelmässige Auszeiten von Handy und Computer zu nehmen und nur zu bestimmten Zeiten Mails, Facebook, Instagram etc. zu checken.

Welche Fortschritte wurden in den letzten Jahren bei der Behandlung von Depressionen erzielt?

Man weiss heute, dass nicht jeder Patient für jedes Medikament und jede Therapie gleichermaßen geeignet ist. Inzwischen gibt es einen Gentest, den sogenannten ABCB1-Test, der helfen kann, die Auswahl an Antidepressiva einzuschränken. Damit können erfolgreiche Behandlungsversuche verringert werden.

Fortschritte gibt es auch bei den psychotherapeutischen Möglichkeiten. Die Psychotherapie erfährt zunehmend einen Wandel von einer «methodenorientierten» zu einer «störungen-

spezifischen» Therapie. Ebenfalls ist die Online-Therapie ein immer grösseres Thema und zeigt gute Erfolge. In Studien konnte das Narkosemittel Ketamin die Symptome bei therapieresistenten Depressionspatienten lindern. Auch biologische Möglichkeiten, wie die transkranielle Magnetstimulation, wirken sich positiv auf Depressionen aus. Bei der transkraniellen Magnetstimulation können mithilfe starker Magnetfelder Bereiche des Gehirns beeinflusst werden.

Einen schlechten Tag hat jeder einmal. Wann sollte man jedoch hellhörig werden und sich von einem Arzt untersuchen lassen?

Immer wenn Suizidalität ein Thema ist und wenn sich über mehrere Wochen nichts an der Befindlichkeit ändert. Zudem können Symptome wie innere Unruhe, Antriebslosigkeit, Angstgefühle, zunehmender Suchtmittelkonsum, Schlafstörungen oder chronische Müdigkeit hinzukommen. Wenn jemand in der Vergangenheit bereits unter einer psychischen Erkrankung gelitten hat, gilt besondere Vorsicht, denn das Rezidivrisiko ist hoch. ■



Dr. Christian Imboden

ist Klinikleiter der Privatklinik Wyss.