



Psychosoziale Therapien von Psychosen und Bipolaren Störungen

PSYCHOEDUKATION

Psychoedukative Einzel- und Gruppentherapien für Patienten und deren Angehörige sind fester Bestandteil der Psychotherapie. Zahlreiche Studien belegen, dass durch einen aktiven Umgang mit einer psychotischen Erkrankung und einer zuverlässigen medikamentösen Therapie die Rückfallhäufigkeit um ca. 60% bis 80% innerhalb eines Jahres reduziert werden kann.

Die Psychoedukation fokussiert auf:

- das Krankheitsbild psychotischer Störungen mit Plus- und Minussymptomatik sowie den emotionalen Auswirkungen,
- die Verlaufsformen der verschiedenen Untergruppen der Erkrankung mit und ohne medikamentöse Behandlung,
- die Ursachen,
- das Erkennen von individuellen Frühwarnzeichen,
- die medikamentösen, psychotherapeutischen und soziotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten, die Patienten und Angehörige zu aktiven Partnern im Behandlungsprozess machen.
- den Austausch in der Gruppe, bei dem die Teilnehmer zusätzlich emotionale Unterstützung und Entlastung finden sollen.

Psychoedukative Gruppen finden ein bis zwei Mal wöchentlich statt; Patientengruppen bestehen aus sechs bis acht Teilnehmern, Angehörigengruppen aus 12 bis 15 Teilnehmern. Psychoedukative Patienten- und Angehörigengruppen werden im stationären oder ambulanten Behandlungssetting in psychiatrischen Abteilungen von Kliniken angeboten. Viele psychiatrische Abteilungen verfügen über Institutsambulanzen, diese bieten ebenfalls häufig Gruppen für Patienten und Angehörige an.

Wichtig für Sie, sollten Sie sich für eine Gruppenteilnahme entscheiden:

- nehmen Sie regelmäßig an der Gruppe teil, da Sie ansonsten den »Faden« verlieren und Ihnen wichtige Informationen fehlen könnten.
- falls Sie etwas nicht verstehen oder anders beurteilen, äußern Sie das während der Diskussionsphase oder zu Beginn der nächsten Sitzung – das ist wichtig, um sich zu entlasten.
- sorgen Sie für einen festen Ansprechpartner während des Gruppendurchlaufs, um sich bei Überlastung zu entlasten oder um bei Auftreten von Frühsymptomen aktive Hilfe zu bekommen.

Wenn Sie mehr wissen wollen

- fragen Sie Ihren Nervenarzt oder behandelnden Psychotherapeuten.
- fragen Sie in Ihrem Krankenhaus nach einer Gruppe.

Text: Maren Jensen und F-Michael Sadre Chirazi-Stark

Quelle: Fritz-Michael Sadre Chirazi-Stark, Fritz Bremer, Ingeborg Esterer: Wege aus dem Wahnsinn. Therapien, Begleitung, Selbsthilfe bei psychotischen Erkrankungen. Aktualisierte und erweiterte Neuauflage, Psychiatrie - Verlag, Bonn 2002.