

Dialog „Frühwarnsymptome“

Notizen Input von Ramin Goldener

Frühwarnsymptome sind immer individuell. Betreffend Krankheitsverlauf verschieden, und auch dann immer individuell. Trotzdem finden sich viele Gemeinsamkeiten. Sowohl von aussen wahrnehmbare Veränderung der Person. Aber auch persönliche (subjektive) Veränderung der eigenen Wahrnehmung. Dies zu erkennen kann schwierig sein und braucht Aufmerksamkeit, Erfahrung und Wissen. Sowohl für Angehörige und besonders auch für Betroffene. Eine Unterteilung der Frühwarnsymptome in drei verschiedene Stufen macht Sinn. Erste Zeichen, klare Zeichen, eindeutige Zeichen. Ist sich eine Person bewusst, welche persönlichen Zeichen zur welchen Stufe gehören, so kann sie gegensteuern. Dabei ist es wichtig nicht nur die Frühwarnzeichen zu kennen, sondern auch Massnahmen welche ergriffen werden können. Damit kann ein Notfallplan erstellt werden. Dieser kann in Zusammenarbeit mit einem Peer entstehen und/oder mit Fachpersonen besprochen werden. Empfehlenswert ist auch die Angehörigen miteinzubeziehen.

Etwas konkreter an meinem persönlichen Beispiel:

Ein Frühwarnsymptom erster Stufe kann bei mir vermehrte Schlaflosigkeit, Gedankenrasen, innerliche Unruhe, ein feines unbestimmtes Gefühl, dass etwas nicht stimmt, stärkere Erschöpfung oder verstärkte Antriebslosigkeit als normal sein. Dadurch ziehe ich mich tendenziell immer mehr zurück, reduziere meine sozialen Kontakte, kann mich schlechter konzentrieren. Dies liegt aber bei mir noch im grünen Bereich und ich schlage nicht gleich Alarm. Denn jeder Mensch hat gewisse Schwankungen. Bei mir sind solche. Vielmehr versuche ich sanfte Gegensteuer zu geben. Ich tue mir etwas Gutes. Und zwar etwas positives, gesundes. Ich bemühe mich sportliche Aktivitäten beizubehalten oder gar auszudehnen, oder ich gehe vermehrt ins Grüne, da es mich beruhigt. Ich reduziere alles was mich stresst, insofern möglich. Ich höre entspannende Musik, oder bin aufmerksamer.

Gesund zu bleiben ist ein ständiger Balance-Akt.

Verschlechtern sich meine Symptome weiter oder treten Frühwarnsymptome zweiter Stufe auf, zum Beispiel eine höhere Verletzlichkeit, Feinfühligkeit oder Aggressivität, starke ungewöhnliche Erschöpfung oder das Gegenteil, geht's in den gelben Bereich. Dann muss aktiv Alarm schlagen. Ich informiere meinen Psychiater und vereinbare einen möglichst baldigen Termin, informiere meine Angehörigen, dass es mir nicht gerade gut geht, organisiere praktische Hilfe und ganz wichtig, spreche mit einer Vertrauensperson über mein Erleben. Weiter ist es bei mir bereits dann notwendig eine Notfallmedikation einzunehmen. Auf diese Art und Weise kann ich im Normalfall eine Krise abfedern.

Dritte Stufe, Alarmstufe Rot. Jetzt muss ich den Mut finden, mir einzugestehen, dass es wieder so weit ist und ich in einer akuten Krise stecke. Ich informiere

unverzüglich meinen behandelnden Psychiater, nehme ein weiteres Notfallmedikament ein, gehe evtl. in ein Kriseninterventionzentrum. Wichtig ist vor allem, dass ich Alarm schlage, solange dies noch möglich ist. Denn bei mir ändert sich die die Einsicht zur Krankheit zunehmend und es wird immer schwieriger mir dies einzugestehen.

Für Alarmstufe Rot ist bei mir bereits alles vorbereitet: Patientenverfügung, Notfallmedikation, ein Abgleich mit meinem Psychiater und meinen Angehörigen wie ich behandelt werden möchte und wie nicht.

Ein solcher Plan und vor allem, das mir bewusst sein über meine individuelle Problematik, hilft mir zu reagieren. Den Mut finden Hilfe anzunehmen, war für mich bisher der schwierigste Teil der Krankheitsbewältigung, nebst der eigenen Krankheitserfahrung welche ich durchleben musste. So dramatisch sich das jetzt anhören mag: Es hilft.