

Beispiel: So könnte eine Woche von dir aussehen.

| Woche: | Montag, der 12.08. | Dienstag, der 13.08. | Mittwoch, der 14.08. | Donnerstag, der 15.08. | Freitag, der 16.08. | Samstag, der 17.08. | Sonntag, der 18.08. |
|---------------------------------------|--|--------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--|-------------------------------|------------------------|
| Meine Aufsteh-Zeit | 8:00 Uhr | 6:00 Uhr | 10:00 Uhr | 8:00 Uhr | 8:00 Uhr | 8:00 Uhr | 9:30 Uhr |
| Mein Vormittag | Wohnung putzen | Termin beim Arzt | Nichts | Tierheim Hunde-Zeit | Wocheneinkauf | Bernd beim Umzug helfen | Familien-Frühstück |
| Mein Mittag | Was kochen | Kaffee mit Bernd | ? | Mit Kollegen essen | Unterwegs was essen | | |
| Mein Nachmittag | Nichts | Schwimmen | Nichts | Lesen | Mama & Papa beim Regal-Aufbau helfen | Nichts, Zeit für mich | Spaziergang |
| Mein Abend | Selbsthilfe-gruppe und was Essen | Rezept kochen | Jessi anrufen | Einkaufszettel schreiben | Verabredung mit Bernd | Abendessen und Kino mit Jessi | Rezept kochen |
| Meine Zu-Bett-Geh-Zeit | 23 Uhr | 2 Uhr | 1 Uhr | 23 Uhr | 23 Uhr | 0 Uhr | 23 Uhr |
| So habe ich mich heute gefühlt | Gut, weil meine Wohnung wieder ordentlich aussieht | Geht so, Tag war zu voll | Schlecht, nichts geschafft heute | Gut, Zeit mit den Hunden war schön | OK, Tag war voll aber trotzdem schön und ich hab alles geschafft | Gut | Gut, Zeit mit Familie |

Für den Notfall gibt es folgende Rufnummern:

Notarzt: **112**

Telefonseelsorge: **08 00 - 111 01 11**

Polizei: **110**

Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst: **116 117**

Sozialpsychiatrischer Dienst / örtliches Gesundheitsamt:

Meine Selbsthilfegruppe:

Weitere überregionale Krisentelefone:

Muslimische Telefonseelsorge

030 - 443 509 821 (Rund um die Uhr)
www.mutes.de

Telefon Doweria
(russischsprachig)

030 - 440308 454 (Rund um die Uhr)
www.diakonie-portal.de/telefon-doweria

Kinder- und Jugendtelefon

116 111 (Mo - Sa 14:00 - 20:00 Uhr)
www.nummergegenkummer.de

E-Mail- sowie Chatberatung sind bei vielen Anlaufstellen über deren Website möglich.



Otsuka Pharma GmbH
Europa-Allee 52
60327 Frankfurt am Main
www.otsuka.de



Lundbeck GmbH
Ericusspitze 2
20457 Hamburg
www.lundbeck.com

Mitten im Leben



| | |
|-------------------------------|----|
| Du bist stark | 04 |
| Dein Alltag | 04 |
| • Dein Tagesablauf | 04 |
| • Dein Wochenplan | 05 |
| Keine große Langeweile spüren | 06 |
| Job oder Ausbildung | 07 |
| Dein Urlaub | 08 |
| Deine Wohlfühlfaktoren | 09 |
| • Dein Körper | 09 |
| • Dein Schlaf | 09 |
| Guten Appetit | 11 |
| Fit for Fun | 13 |
| Auf zur Party | 14 |
| Deine Unterstützer | 15 |
| • Von Beruf Unterstützer | 15 |
| • Blut ist dicker als Wasser | 17 |
| • Freunde und Bekannte | 18 |
| • Liebe, Sex und Kinder | 19 |
| Ein Rückschlag | 20 |

Therapie stabil, das Leben neu justiert? Der Alltag beginnt!

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Leben mit Schizophrenie bringt eine Menge Herausforderungen mit sich. Aber es belohnt dich auch mit intensiven, glücklichen, spannenden und erfolgreichen Momenten.

Wie geht es dir gerade? Hoffentlich ist die wilde Achterbahn der Gefühle nach der Diagnose zur Ruhe gekommen und du fühlst dich bei deinem Behandlungsteam in guten Händen. Vielleicht hast du dich gemeinsam mit deinem Arzt für eine Depottherapie entschieden. Dann musst du nicht mehr jeden Tag an die Einnahme der Tablette denken. Bestimmt hast du auch angefangen, wichtige Weichen in deinem Leben neu zu stellen, deinen Alltag neuzugestalten und dir nahestehende Menschen über deine Krankheit zu informieren?!

Dann nichts wie rein ins Leben! Wir wollen dich ermutigen, deine Zukunft in die Hand zu nehmen und geben dir dafür in dieser Broschüre alltagstaugliche Tipps und Hilfen. Gute Organisation, Menschen, die dir zur Seite stehen und ein achtsamer Umgang mit dir selbst und deinem Körper helfen dir zu erreichen, was dir wichtig ist.

Auch wir unterstützen dich gerne.

Dein Team von Otsuka Pharma und Lundbeck



Du bist stark

Wenn du in den Spiegel schaust, siehst du eine **Kämpferin** oder einen **Kämpfer**. Du kannst stolz darauf sein, dass du den Weg ins **Hier** und **Jetzt** geschafft hast. Die Therapie, die du regelmäßig bekommst, hat ihren Beitrag dazu geleistet. Viele Patienten haben Angst, dass Medikamente ihre Persönlichkeit verändern. Dabei ist das Gegenteil der Fall: Die richtige **Therapie** schenkt **Freiheit**. Sie hält dir den Rücken frei und ermöglicht es dir, dein Leben nach deinen Vorstellungen zu gestalten. Diesen **Freiraum** zu erhalten, liegt auch in deiner **Verantwortung**. Du kannst nämlich eine Menge dafür tun, dass es dir auf Dauer gut geht. Achte auf die Bedürfnisse deines Körpers und deiner Seele und gehe regelmäßig zum Arzt.



Dein Alltag

Alltag hat viel mit **Regelmäßigkeit** zu tun: Regelmäßig arbeiten, regelmäßig essen, regelmäßig schlafen. Alltag ist alles, was normal ist. Für viele Menschen mit Schizophrenie kann ein solcher Alltag eine Herausforderung sein. Hat dein Tag einen geregelten Ablauf?

Dein Tagesablauf

Egal, womit du deine Tage füllst, am besten gewöhnst du dir einen **geregelten Tagesablauf** an: Steh zu ähnlichen Zeiten auf und geh zu ähnlichen Zeiten zu Bett. Mahlzeiten geben Halt im Alltag und sollten von dir deshalb bewusst im klassischen **Rhythmus** von Frühstück, Mittagessen und Abendessen eingeplant werden. Täglich zu duschen und Zähne zu putzen, gehört natürlich auch dazu. Vielleicht auch ein täglicher Spaziergang? Selbst wenn das langweilig klingt, hat eine solche **Routine** einen großen Vorteil: Irgendwann läuft der Alltag wie von selbst. Du musst nicht mehr darüber nachdenken. Du hast **weniger Stress**. Und dein Kopf bleibt frei für andere Dinge.

Dein Wochenplan

Nicht nur deinem Tag, auch deiner Woche tut eine **feste Struktur** gut. Am besten schreibst du dir einen **Wochenplan**, in den du alle regelmäßigen Termine in der Woche einträgst – ähnlich wie ein Stundenplan in der Schule. Du kannst dafür die **Vorlage** im Umschlag dieser Broschüre nutzen. Hänge den Plan gut sichtbar in der Wohnung auf. Auch für Dinge, die du eigentlich jederzeit erledigen könntest, solltest du einen festen Tag einplanen. Niemand putzt gerne seine Wohnung, wir schieben das alle gerne auf.

In deinen Wochenplan gehören z. B.:

- Feste Arbeitszeiten
- Regelmäßige Therapietermine und Arztbesuche
- Termine für Hobbies, wie Sport, Lesen, Malen oder Gartenarbeit
- Regelmäßige Verabredungen mit Freunden, Treffen der Selbsthilfegruppe oder Sonntagsessen bei Mama
- Aufräumen und Putzen
- Großeinkauf

Kopiervorlage: So sieht meine Woche aus!

| Woche: | Montag, der 12.08. | Dienstag, der 13.08. | Mittwoch, der 14.08. | Donnerstag, der 15.08. | Freitag, der 16.08. | Samstag, der 17.08. | Sonntag, der 18.08. |
|---------------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Meine Aufsteh-Zeit | | | | | | | |
| Mein Vormittag | | | | | | | |
| Mein Mittag | | | | | | | |
| Mein Nachmittag | | | | | | | |
| Mein Abend | | | | | | | |
| Meine Zu-Bett-Geh-Zeit | | | | | | | |
| So habe ich mich heute gefühlt: | | | | | | | |

Beispiel: So könnte eine Woche von Dir aussehen.

| Woche: | Montag, der 12.08. | Dienstag, der 13.08. | Mittwoch, der 14.08. | Donnerstag, der 15.08. | Freitag, der 16.08. | Samstag, der 17.08. | Sonntag, der 18.08. |
|---------------------------------|---|--------------------------|-----------------------------|------------------------------------|--|-------------------------------|-----------------------|
| Meine Aufsteh-Zeit | 8:00 Uhr | 6:00 Uhr | 10:00 Uhr | 8:00 Uhr | 8:00 Uhr | 8:00 Uhr | 9:00 Uhr |
| Mein Vormittag | Übung passen | Yoga im Park | Nichts | Postbox - Handy-Zeit | Wochenlauf | Beim Papa Mittagessen | Familien-Fußball |
| Mein Mittag | Über lachen | Kaffee mit Bernd | ? | Mit Kollegen Essen | Unterwegs ins Kino | | |
| Mein Nachmittag | Nichts | Schwimmen | Nichts | Lesen | Mama & Papa beim Yoga-Yoga | Nichts, Zeit für mich | Spaziergang |
| Mein Abend | Selbsthilfegruppe, über den Essen | Friseur machen | Justiz anhören | Endlauf/Fußball anschauen | Verabredung mit | Abendessen und Kino mit Jutta | Friseur machen |
| Meine Zu-Bett-Geh-Zeit | 23 Uhr | 2 Uhr | 1 Uhr | 23 Uhr | 23 Uhr | 00 Uhr | 22 Uhr |
| So habe ich mich heute gefühlt: | Gut, weil meine Übung wieder automatisch aussieht | Gut! Ja, Tag war er toll | Schlecht, nicht geschlafen! | Gut, Zeit mit der Mutter war schön | OK, Tag war toll aber festlegen muss ich mir, weil alles preschulft! | Gut | Gut, Zeit mit Familie |

Einmalige oder seltene Termine solltest du in einem **Jahreskalender** eintragen. Wenn du dafür einen elektronischen Kalender auf dem Handy nutzt, kannst du dich rechtzeitig erinnern lassen und vergisst kein wichtiges Date.

6 Keine große Langeweile spüren

Nicht jeder, der an Schizophrenie erkrankt ist, kann arbeiten. Wenn eine **Arbeitsunfähigkeit** anerkannt wurde, bringt das erstmal **Erleichterung** mit sich: Es nimmt dir den Druck und sichert dich finanziell ein Stück weit ab. Doch irgendwann setzt die große Langeweile ein. Was machst du mit dem langen Tag? Suche dir **neue Aufgaben** jenseits eines bezahlten Jobs. Da bestimmst du selbst, was und wie viel du machst. Überlege, welche Hobbys dir Spaß machen und pflege sie – egal ob Modellbau, Gärtnern oder Sport.

Nicht alle, aber sehr viele Menschen mit Schizophrenie sind sehr kreativ. Gehörst du auch zu den Menschen, die gerne schreiben, schreibern, malen, fotografieren, stricken, Theater spielen oder dichten? Egal ob als Hobby, Passion oder Profession: Die **eigene Kreativität** ausleben zu können ist wichtig. Es ermöglicht dir, Menschen kennenzulernen, die mit dir auf einer Wellenlänge schwingen. Nicht nur im Internet ist es einfach bestehende Gruppen oder Kursangebote in deiner Umgebung zu finden, auch dein Umfeld hat bestimmt Tipps parat. Du kannst Dich aber auch virtuell im Internet mit anderen Künstlern vernetzen und dort deine Werke veröffentlichen. Einige Menschen mit psychischen Erkrankungen gehen im Internet sehr offen mit ihrer Erkrankung um, z. B. in Form eines Blogs oder in einem Social Network Account. Ob du das möchtest, bzw. wie viel du von dir preisgeben willst, sollte im Vorfeld gut überlegt sein.

Es gibt viele Menschen ohne Schizophrenie, die ihr eigenes Päckchen zu tragen haben und für Hilfe dankbar sind. Es ist ein gutes Gefühl, wenn du etwas geben kannst: Vielleicht gibt es ein **soziales Projekt** in deiner Nähe, das du unterstützen kannst?

Soziale Projekte, die sich über ehrenamtliche Mitarbeiter freuen:

| | |
|--|--|
| www.tafel.de | Die Tafeln „retten“ Lebensmittel und verteilen sie an sozial Benachteiligte. |
| www.bahnhofsmmission.de | Hilft Menschen auf Reisen und in existenziellen Notlagen. |
| www.nabu.de | Engagiert sich für Natur und Umweltschutz. |
| www.vostel.de | Eine große Datenbank mit unterschiedlichen Projekten in z. B. Berlin, München, Köln oder Rhein-Main. |

7 Job oder Ausbildung

Wer arbeitet oder eine Ausbildung macht, hat **Struktur in der Woche**. Zu arbeiten bedeutet nicht nur mehr Geld, es bringt dich auch aus den eigenen vier Wänden raus. Du triffst andere Menschen, erfährst **Anerkennung** und spürst, dass du dazu gehörst. Zu arbeiten gibt dir also ganz viel **Halt im Leben**. Auf der anderen Seite ist das oft stressig. Zeitdruck, schwierige Kollegen oder überfordernde Aufgaben tun niemandem gut. Hier sind einige Tipps, wie du die Balance hältst:



Mach regelmäßig den Stress-Check:

- ✓ *Kleinere Probleme gibt es immer, aber geht es dir prinzipiell beim Arbeiten gut?*
- ✓ *Hast du das Gefühl, deinen Aufgaben gewachsen zu sein?*
- ✓ **Such das Gespräch:**
Wenn dein Arbeitgeber von deiner Erkrankung weiß, ist vieles einfacher. Oft lassen sich kleine Stressauslöser leicht ändern: Du kannst den Lärmpegel eines Großraumbüros mit dämpfenden Kopfhörern ausblenden. Oder dein Chef gibt dir die nächste Aufgabe erst, wenn du den aktuellen Job zu Ende gebracht hast. Erkläre klar, was dich stresst, dann könnt ihr gemeinsam nach einer Lösung suchen.
- ✓ **Teilzeit:**
Jeder muss für sich selbst herausfinden, wie viel Arbeitszeit in welcher Verteilung gut tut. In vielen Arbeitsverhältnissen hast du ein Recht darauf, in Teilzeit zu arbeiten. Wie die reduzierten Arbeitsstunden verteilt werden, musst du allerdings mit deinem Chef aushandeln.
- ✓ **Nur ein paar Stunden:**
Selbst, wenn du nur wenige Stunden in der Woche arbeiten kannst oder willst, gibt es viele Möglichkeiten. Überlege dir, in welchem Bereich du dich siehst und was für dich machbar ist.

So kann der (Wieder-) Einstieg in das Berufsleben funktionieren:

- Dein Behandlungsteam kann dir für den beruflichen (Wieder-) Einstieg Kontakte nennen, wie z. B. Sozialarbeiter.
- Freunde/Angehörige können dir Feedback zu deinen beruflichen Wünschen geben.
- Die Deutschen Berufsförderungswerke stehen Menschen zur Seite, die sich beruflich neu orientieren möchten.

Dein Urlaub

Auch du willst manchmal Urlaub machen und wegfahren. Natürlich ist dir bewusst, dass das kein Urlaub von deiner Therapie sein kann. Du musst alle **wichtigen Medikamente** einpacken und trotz der anderen Umstände an die Einnahme denken. Bei einer **Depottherapie** fällt das zum Glück weg. Deinen Urlaub, solltest du, wenn möglich, nicht über deinen nächsten Therapie-Termin planen. Wenn das doch der Fall sein sollte, sprich bitte mit deinem Arzt, um eine gute Lösung zu finden. Falls du über eine längere Zeit Ferien machst, solltest du dich vor der Abreise informieren, welche **Klinik** oder welcher **Arzt vor Ort** dir im Notfall helfen könnte.

Checkliste für deinen Urlaub

- ✓ *Medikamente eingepackt?*
 - ✓ *Arzt- und Freizeittermine abgesagt?*
 - ✓ *Familie und Nachbarn informiert?*
 - ✓ *Adresse einer Klinik vor Ort für den Notfall herausgefunden?*
- Wenn du eine Spritze mitnimmst:**
- ✓ *Beim Fliegen Spritzen nicht ins Handgepäck*
 - ✓ *Ärztliche Bescheinigung mitführen, um was für eine Spritze es sich handelt (Zoll- und Drogenkontrolle)*
 - ✓ *Vor Abreise klären, wer die Spritze vor Ort verabreichen kann (z.B. der Hotelarzt, die mitreisende Freundin, die Krankenschwester etc.)*



Deine Wohlfühlfaktoren

In deinem Leben gibt es viele Stellschrauben, mit denen du selbst dazu beitragen kannst, dass es dir gut geht. Was sind deine wichtigsten Wohlfühlfaktoren? Den meisten Menschen ist es wichtig, mit Freunden Spaß zu haben. Aber auch dein Körper hat Grundbedürfnisse. Wer sie berücksichtigt, ist ausgeglichener, zufriedener und fitter. Körper und Geist gehören eben zusammen.

Dein Körper

Vielleicht hast du ja schon einmal die Erfahrung gemacht, dass du dich **wacher, fitter** und **ausgeglichener** fühlst, wenn du z. B. nach einer traumlos durchgeschlafenen Nacht ein leckeres Frühstück mit viel frischem Obst genossen und danach einen (Wald-) Spaziergang unternommen hast? Tatsächlich haben **Schlaf, Ernährung** und **Bewegung** einen erheblichen Einfluss auf die Abläufe in deinem Kopf. Wenn du diese drei Bereiche in einen **guten Rhythmus** bringst, wirst du dich insgesamt **besser fühlen** und **stabiler** durch den Alltag gehen. Gleichzeitig ist die regelmäßige Verabreichung deiner Medikamente und das Wahrnehmen der Arzttermine eine wichtige Grundlage.

Dein Schlaf

Im Schlaf **regenerieren** sich Körper und Seele. Nach einer guten und ausgedehnten Nachtruhe sehen wir jünger und attraktiver aus und haben mehr Lust auf Sex. Schlaf kurbelt die Fettverbrennung und unser Immunsystem an, macht uns damit **schlanker** und **widerstandsfähiger**. Wir verarbeiten im Schlaf Erlebtes und Erlerntes und entwickeln neue kreative Ideen. Keine Frage: Schlaf tut gut. Wie viel Schlaf ein Mensch braucht, ist individuell unterschiedlich – wichtig ist nicht die absolute Länge, sondern dass wir den Schlaf als **erholsam** empfinden. Wenn du dein Schlafverhalten verbessern möchtest, helfen diese Tipps:

Checkliste für deinen erholsamen Schlaf



Immer im Takt: Wer an den meisten Tagen ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett geht und aufsteht, trainiert seinem Körper einen guten Tag-Nacht-Rhythmus an.



Einschlafhilfe: Wer abends schlecht in den Schlaf findet, sollte seinen Kaffeekonsum überdenken. Bläulich leuchtende oder blinkende Bildschirme vor dem Einschlafen halten vom Schlafen ab. Actionreiche Filme oder Computerspiele hallen im Kopf nach und lassen dich schwerer zu Ruhe kommen. Wer sich dagegen regelmäßig bewegt, schläft besser. Auch ein abendliches Ritual, wie eine Tasse mit beruhigendem Tee, Lesen oder ruhige Musik im Hintergrund können das Einschlafen erleichtern.



Hallo wach: Auch das rechtzeitige Aufwachen ist nicht immer einfach. Wenn du morgens regelmäßig kaum die Augen aufbekommst, ist das wahrscheinlich ein Zeichen dafür, dass dir Schlaf fehlt. Versuche mit Hilfe der oben genannten Tipps früher einzuschlafen und stell dir morgens rechtzeitig genug den Wecker, damit du nicht in Stress und Hektik gerätst.



Zuviel des Guten: Aber auch zu viel Schlaf kann unzufrieden machen – wenn du morgens einfach liegen bleibst, immer wieder eindöst und irgendwann matschig im Kopf daliegst. Hier hilft ein Grund, um rechtzeitig aufzustehen: Mache Pläne für den Tag und stelle den Wecker auf eine vernünftige Uhrzeit.



Guten Appetit

Wenn der Blutzuckerspiegel absackt, werden wir gereizt, nervös und unleidig. Dagegen beschert uns eine zart schmelzende Schokopraline, die knusprige Kruste eines noch warmen Baguettes oder Mamas deftiger Linseneintopf echten Genuss. Was wir essen und wie wir essen, bestimmt ganz deutlich unser **Wohlbefinden**. Von den unzähligen Ernährungsratgebern und -gurus sollte man sich dabei nicht verunsichern lassen: **Regelmäßig, abwechslungsreich** und **nicht zu viel** zu essen, ist der richtige Weg. Gesunde Ernährung ist keine Frage des Geldbeutels: Fertiggerichte, gezuckerte Limonaden, frittierte Snacks und bunte Süßigkeiten kosten weitaus mehr Geld als sich aus frischen Zutaten ähnliche Gerichte selbst zuzubereiten und das Leitungswasser mit einer Scheibe Zitrone aufzupeppen.

Essen ist nicht nur Hungerstillen, sondern kann deinen Tag strukturieren. **Feste Mahlzeiten** sorgen für einen **Tagesrhythmus** und müssen geplant und organisiert werden. Sonst bleibt bei einem leeren Kühlschrank nur der Gang



Zur gesunden Ernährung gehören:
Viel Obst und Gemüse,
ausreichend Milch- und
Getreideprodukte, wenig
Fleisch und Wurst und
regelmäßig Fisch auf den
Teller.

Abendliche Unruhe, Grübeleien und Schlafprobleme können Alarmzeichen für einen drohenden Rückfall darstellen. Wenn du das Gefühl hast, dass sich dein Schlafverhalten trotz guter Vorsätze verschlechtert, sprich bitte mit deinem Behandlungsteam.

zum Dönerladen oder der Pommesbude. **Regelmäßig einkaufen** zu gehen ist daher die Grundlage. Selbst zu kochen ist kreativ, entspannend, macht Spaß, schont den Geldbeutel und ist auch noch gesund. In selbst gekochten Gerichten befinden sich weniger Salz, Fett und Zusatzstoffe als in industriell hergestellten Nahrungsmitteln. Es gibt also **viele gute Gründe**, kochen zu lernen, wenn du es nicht ohnehin schon kannst.

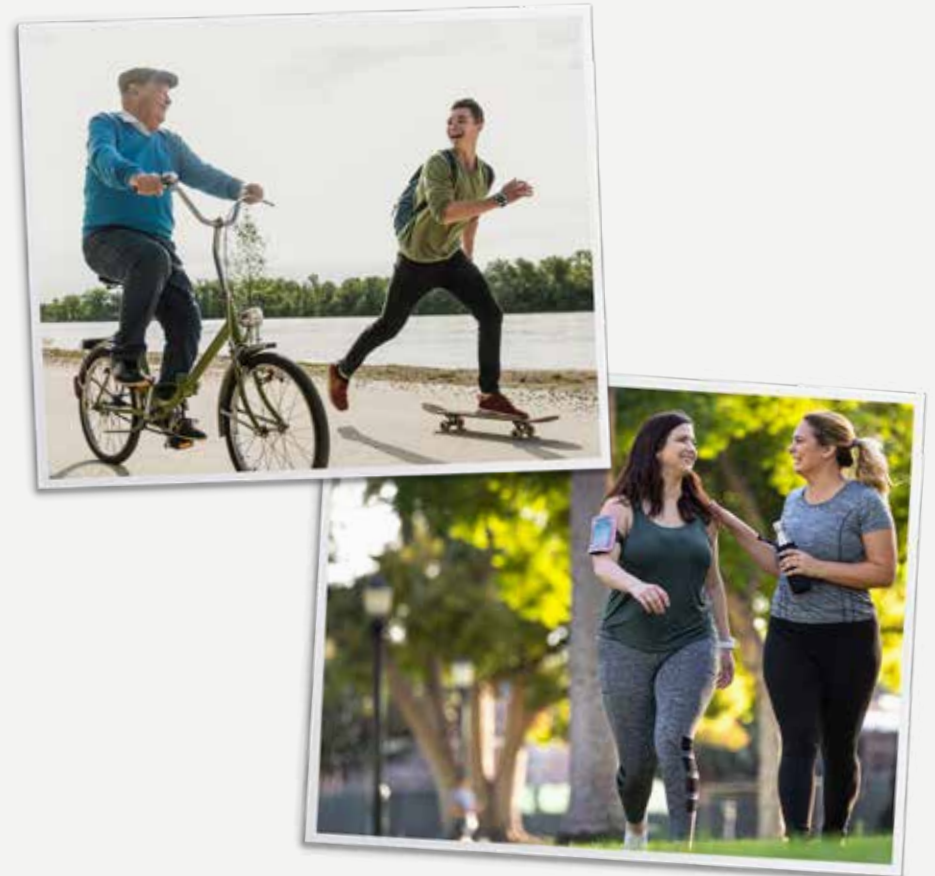
Hier ein paar Tipps zur Wohlfühl-Ernährung:



- ✓ **Einkaufsrhythmus:** Lege fest, an welchen Tagen der Woche du einen größeren Supermarkteinkauf machen kannst. Pinne eine Einkaufsliste in deine Küche und schreibe zwischendurch auf, was fehlt. Überlege dir vor dem Einkaufen, was du die nächsten Tage essen möchtest und ergänze die Liste. Gehe nicht mit hungrigem Magen einkaufen.
- ✓ **Gemeinsam genießen:** Verabrede dich zum Essen. Es ist eine gute Gelegenheit, Freunde oder Familie zu treffen und du isst dabei wahrscheinlich besser und gesünder. Vielleicht kochst du mit Freunden gemeinsam oder ihr wechselt euch in einem festen Rhythmus ab?
- ✓ **Melde dich zu einem Kochkurs an:** Viele Nachbarschaftsvereine oder die Volkshochschule bieten Kochkurse zu den unterschiedlichsten Themen an. Doch auch in einer Tagesklinik findest du sicherlich solche Angebote oder dein Behandlungsteam kann dir Tipps geben. Hier bekommst du neue Impulse und lernst andere Menschen kennen.
- ✓ **Mach's dir schön:** Selbst, wenn du allein bist, tut es dir nicht gut, die Ravioli direkt aus der Dose zu verzehren. Gäste freuen sich erst recht über einen hübsch gedeckten Tisch und nett angerichtete Speisen.

Viele Erwachsene, nicht nur Menschen mit Schizophrenie, kämpfen mit Übergewicht. Bei einigen Medikamenten zur Behandlung der Schizophrenie ist Gewichtszunahme eine bekannte Nebenwirkung. Die meisten Patienten erhalten aber besser verträgliche Alternativen. Wenn du das Gefühl hast, dass dich deine Medikamente dick machen, sprich bitte mit deinem Behandlungsteam darüber. Sie können dir sicherlich ein anderes Medikament empfehlen. Eine Ernährungsberatung kann dir zusätzlich helfen, dein Essverhalten zu verändern.

Sportlich aktiv zu sein verbessert das Körpergefühl und sorgt für eine schlankere Linie. **Regelmäßige Bewegung** hat auch einen Einfluss auf das psychische Wohlergehen: Wer ordentlich ins Schwitzen kommt, baut Stress ab. Hinterher werden zur Belohnung **Glückshormone** ausgeschüttet. Wer sich regelmäßig im Alltag bewegt, ist ausgeglichener und fitter. Lege einfach kürzere Wege öfter zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück und verabrede dich zu Spaziergängen und sportlichen Aktivitäten. Ein regelmäßiger Sporttermin, am besten mit anderen zusammen, hilft dir, auf Dauer dabei zu bleiben.



Auf zur Party

Was dir gut tut, ist erlaubt. Es spricht nichts dagegen, auch mit Schizophrenie ordentlich zu feiern. Allerdings stellt der Konsum von Alkohol und anderen Drogen für dich ein besonderes Risiko dar. Ein einmaliger Konsum kann ausreichen, um eine neue Psychose, also einen Rückfall auszulösen. All diese Substanzen wirken direkt auf dein Nervensystem.

Alkohol zu trinken, ist ein festes Ritual bei vielen gesellschaftlichen Anlässen. Es wirkt entspannend und erleichtert, auf andere Menschen zuzugehen. Vielleicht hast du gute Erinnerungen an Momente vor dem Ausbruch der Krankheit, in denen Alkohol oder gar andere Drogen dabei waren. Der **Verzicht** ist deshalb nicht einfach – aber notwendig für dein **Wohlergehen**. Es nervt natürlich, immer wieder erklären zu müssen, dass du keinen Alkohol trinkst. Ersetze das rituelle Feierabendbier, den Sekt zum Geburtstag und den Wein zum Essen bewusst durch ein besonderes Getränk, das dir schmeckt: Das kann ein alkoholfreies Bier, eine leckere Limonade oder ein alkoholfreier Cocktail sein. Erkläre auf neugierige Nachfragen, dass sich Alkohol nicht mit deinen Medikamenten verträgt. Irgendwann wissen deine Bekannten, dass sie dir nichts anbieten müssen – das schützt dich auch vor deinem inneren Schweinehund. Je konsequenter du das so umsetzt, um so problemloser wird es akzeptiert.

Vielleicht ist das Verlangen nach einem Bier oder Glas Wein trotzdem in manchen Momenten sehr groß? Diese **Tipps** helfen dir, damit umzugehen:

- **Besorge dir ein großes Glas mit einem alkoholfreien Getränk:** Das musst du erstmal austrinken. Wenn sich alle an einem Glas festhalten, kannst du das genauso. Und wenn der Durst gestillt ist, ist auch das Verlangen nach Alkohol meistens abgeebbt.
- **Lenk dich ab:** Der starke Drang, etwas zu trinken, lässt oft nach 15 bis 30 Minuten nach. Fülle diese Zeit mit Aktivität: Steh auf, mach einen Spaziergang, unterhalte dich mit jemandem, checke deine Nachrichten und lass die Welle des Verlangens einfach vorüberziehen.

Deine Unterstützer

Eine Erkrankung wie Schizophrenie alleine zu meistern, ist schwer. Aber das musst du zum Glück auch nicht. Wenn du kurz nachdenkst, wirst du feststellen, dass viele Menschen um dein Wohlergehen besorgt sind und dir gerne helfen: Da gibt es deinen **Arzt** und das **Behandlungsteam**. Du kannst sie jederzeit ansprechen, wenn du Sorgen oder Ängste hast. Bestimmt hast du eine **Familie**, in der du Unterstützung findest, wenn es darauf ankommt. Vielleicht hast du eine **feste Beziehung**. Und dann gibt es noch **Freunde, Bekannte, Nachbarn**, ehemalige oder derzeitige **Kollegen**. Die meisten Menschen sind sehr viel hilfsbereiter, als man denkt. Wenn du bereits seit einer Weile mit deiner Diagnose lebst, hast du bestimmt auch **andere Menschen mit Schizophrenie** kennengelernt. Auch sie sind wichtig für dich, weil sie Ähnliches fühlen und erleben wie du.



Von Beruf Unterstützer

Eine wichtige Unterstützung ist die **regelmäßige Therapie**. Während deiner Therapie siehst du in regelmäßigen Abständen dein Behandlungsteam: Nutze die Arzttermine, um alles loszuwerden, was du auf dem Herzen hast. Lass dir in Ruhe erklären, was du nicht verstehst. Hol dir **Rat** und **Beistand** bei Problemen. Für manche Patienten fühlen sich die ständigen Arzttermine nach Kontrolle an. Dabei sind sie eine **große Chance**: Da hat jemand regelmäßig Zeit für dich, der wirklich Ahnung von deiner Situation hat.

Um dir gut helfen zu können, braucht das Behandlungsteam **deine Mithilfe** und **dein Vertrauen**: Erzähle, was in deinem Leben abgeht. Und sei **ehrlich** zu ihnen. Es ist ganz normal, dass man mal einen Termin vergisst oder sich in Ausnahmen nicht an vereinbarte Dinge hält. Wichtig ist nur, dass es nicht zum Normalfall wird.



Vielleicht gibt es noch mehr Menschen in deinem Leben, die von Berufs wegen **Helfer** sind: Viele Menschen mit Schizophrenie machen eine Psycho- oder Soziotherapie. Ein **Psychotherapeut** kann dir helfen, Verhaltensmuster zu erkennen, die dir nicht gut tun, und sie zu verändern. Das kann dich selbstbewusster machen und dir erleichtern, deine Ziele zu erreichen. Wenn du häufig Probleme hast, im Alltag oder mit anderen Menschen klarzukommen, hilft dir vielleicht ein **Soziotherapeut** oder ein **Sozialarbeiter**. Falls du eine solche Unterstützung noch nicht hast, aber gerne hättest, sprich bitte mit deinem Arzt darüber.

*Bitte kurz überlegen und ausfüllen:
Wer sind deine ganz persönlichen Unterstützer?*



Dein Tag fühlt sich plötzlich leer an. Wen kannst du anrufen, um dich spontan zu verabreden?

Deine Wohnung ist ein einziges Chaos und dein Kopf auch. Du weißt nicht, wo du anfangen sollst. Wer kann dir helfen, die Ordnung wiederherzustellen und zu putzen?

Du brauchst jemanden, der dich ganz schnell zu einem wichtigen Termin begleitet. Wer kann das machen?

Der Papierkram mit den Behörden überfordert dich. Wer kann sich mit dir darum kümmern?

Blut ist dicker als Wasser

Wie ist deine Beziehung zur Familie? Verbuche es als großes Plus in deinem Leben, wenn du einen guten Draht zu ihr hast. Streit, Ärger und Verletzungen gibt es in den allermeisten Familien. Trotzdem ist auf **Eltern** und **Geschwister** oft **Verlass**, wenn es darauf ankommt. Und bei einer Erkrankung wie Schizophrenie kommt es darauf an. Du brauchst die Unterstützung deiner Familie. Also halte den Kontakt. Greif am besten gleich zum Telefon und lade dich am Wochenende zum Mittagessen ein.

Vielleicht hat eure Beziehung unter deiner Erkrankung gelitten. Vielleicht haben deine Eltern und Geschwister zu wenig Verständnis für dich gezeigt. Möglicherweise hat dich ihr Verhalten verletzt. Dann mach dir bitte bewusst: Auch dein Verhalten während des Ausbruchs der Krankheit kann für deine Familie schwer gewesen sein. Auch sie sind vielleicht verletzt. Für beide Seiten hilft nur immer wieder zu reden: Erkläre, was Schizophrenie ist und dass dein Verhalten Ausdruck deiner Krankheit war. Bitte deine Familie, mehr über die Krankheit zu lernen. Sage ihnen deutlich, was du dir von ihnen wünschst und was nicht. Erkläre ihnen die Alarmzeichen und was bei einem Rückfall zu tun ist.



Und vielleicht kannst auch du etwas für deine Familie tun?

Vielleicht freut sich deine Mutter über die Mithilfe beim Reifenwechsel oder dein Vater über einen selbstgebackenen Kuchen. Wenn du Nichten oder Neffen hast, verschaffst du deinen Geschwistern eine wertvolle Verschnaufpause, wenn du mit den Kleinen spielst.

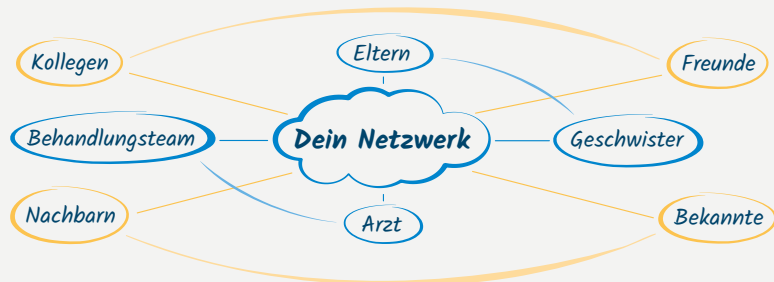
Freunde und Bekannte

Gespräche und Unternehmungen mit **Freunden** und **Bekannten**, **Nachbarn** und **Arbeitskollegen** sind wie **Farbtupfer im Alltag** – sie machen das Leben bunt und fröhlich. Auch diese Menschen sind deine Unterstützer.

Wem du von deiner Erkrankung erzählst und wem nicht, ist ganz allein deine Entscheidung. Sich zu „outen“ kann sich entlastend anfühlen. In Phasen, in denen es dir schlecht geht, bekommst du dann mehr **Verständnis** und **Unterstützung**. Aber es tut auch gut, mit Menschen Spaß zu haben, die dich nicht auf der Basis der Krankheit beurteilen. Viele Menschen haben eine falsche Vorstellung von Schizophrenie. Sie glauben, du hättest eine gespaltene Persönlichkeit und befürchten, dein anderes Ich sei aggressiv und unberechenbar. Erkläre, dass das so nicht stimmt. Denn Schizophrenie hat viele verschiedene Ausprägungen. Wenn du deinem Umfeld deine Anzeichen erklärst, können sie lernen damit umzugehen.

Vielleicht sind deine Freunde genervt, weil sie sich nicht immer auf dich verlassen können und du z.B. Verabredungen nicht einhältst. Oder sie sind sauer, wenn du dich in Phasen des Rückzugs nicht mehr meldest. Dann erkläre, dass sie dir trotzdem wichtig sind und dieses Verhalten ein Symptom deiner Krankheit ist.

Wenn du dich einer **Selbsthilfegruppe** anschließst, lernst du andere Menschen mit Schizophrenie kennen. Dort kannst du offen sein, Fragen stellen und erfährst eine besondere Form der Unterstützung von Menschen, die ähnliches erleben und fühlen wie du. Dein Behandlungsteam kann dir sicherlich bei der Suche nach solchen Kontakten weiterhelfen.



Liebe, Sex und Kinder

Auch wenn es dir vielleicht schwerfällt, Nähe und Vertrauen zuzulassen – Geliebt zu werden und selbst zu lieben, ist einfach wunderbar. In einer funktionierenden Beziehung ist der **Partner** der allerwichtigste Unterstützer. Aber auch ohne die ganz große Liebe fühlen sich **Zärtlichkeit** und **Sex** gut an. Attraktiv gefunden zu werden, stärkt **Selbstbewusstsein** und **Ausgeglichenheit**. Spätestens, wenn echte Gefühle im Spiel sind, findest du bestimmt auch den richtigen Zeitpunkt und die richtigen Worte, um deine Erkrankung zu erklären.

Keine Lust zu haben und – vor allem als Mann – nicht zum Geschlechtsverkehr in der Lage zu sein, kann eine Beziehung und das eigene Wohlbefinden sehr belasten. Die sogenannte sexuelle Dysfunktion kann zu den Nebenwirkungen von Schizophrenie-Medikamenten gehören. Wenn du den Eindruck hast, dass das bei dir ein Problem ist, solltest du in jedem Fall mit deinem Arzt sprechen. Auch dafür gibt es Lösungen.



Vielleicht spürst du den Wunsch, Kinder zu bekommen. Auch dann solltest du rechtzeitig mit deinem Arzt sprechen. Denn er kann ggf. deinen Therapieplan anpassen und dich bei deinem Wunsch unterstützen. Schizophrenie ist keine Erbkrankheit im eigentlichen Sinne, obwohl Gene, die den Ausbruch der Krankheit wahrscheinlicher machen, vererbt werden. Prinzipiell spricht nichts gegen eine **Mutter-** oder **Vaterschaft** mit Schizophrenie. Allerdings sollte dir und deinem Partner bewusst sein, dass ein Kind das Leben sehr viel chaotischer, stressiger und unberechenbarer macht. Deshalb sollte bei dir als Elternteil deine Erkrankung gut unter Kontrolle sein.

Ein Rückschlag

Jeder Mensch erlebt Enttäuschungen: Beziehungen, die enden. Jobs, die gekündigt werden. Freunde, die sich zurückziehen. Projekte, die schief laufen. Vielleicht hast du manchmal das Gefühl, dass es für dich besonders dicke kommt. Wichtig ist, dass du dich von solchen Rückschlägen nicht auf Dauer runterziehen lässt. Die vielen Ratschläge in dieser Broschüre helfen dir, insgesamt **widerstandfähiger** zu werden und solche Situationen besser durchzustehen, wenn sie passieren.

Nicht immer gibt es einen konkreten Auslöser, wenn es dir nicht gut geht. Gerade in Zeiten, in denen dir eigentlich alles zu viel wird, ist es besonders wichtig, deine **Therapie weiterzuführen** und die **Arzttermine einzuhalten**. Wenn deine Gedanken vom einen zum anderen springen, du nervös durch die Wohnung tiggerst oder einfach Angst vor dem Morgen hast, nimm das ernst und hole dir Hilfe. Es sind typische Anzeichen dafür, dass die Symptome der Schizophrenie zurückkommen. Falls du es noch nicht gemacht hast, solltest du dir jetzt gleich einen Krisenplan zurechtlegen. Eine Vorlage dafür kann dir vielleicht dein Behandlungsteam aushändigen.



Du und deine Ärzte tut euer Bestes, um einen Rückfall zu verhindern. Aber wenn dich doch die akute Psychose kurzzeitig wieder einholt – nach jedem Rückfall folgt ein **Neuanfang**. Deine wichtigste Fähigkeit besteht darin, wieder aufzusteigen und dein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Dann schau dich im Spiegel an und siehst eine **Kämpferin** oder einen **Kämpfer**. Sei stolz auf das, was du bist.

Meine persönliche Checkliste:



Was möchtest du für deinen Alltag erreichen? Und warum?
Deine persönliche Checkliste kann dich in deinem Alltag unterstützen und dir aufzeigen, warum es sich lohnt „am Ball“ zu bleiben. Auch wenn du dich mal nicht so gut fühlst. Du kannst sie außerdem für die Gespräche mit deinem Arzt nutzen, um mit ihm über deinen Therapieverlauf zu sprechen.

Zwei Beispiele:

Ich möchte wieder mehr Zeit mit meiner Familie verbringen, weil ich mit meiner Familie offen über vieles reden kann.

Ich möchte wieder mit dem Malen anfangen, weil ich damit meine Gefühle gut ausdrücken kann.

Hier hast du Platz, um deine persönlichen Alltagsziele zu formulieren.

Erfolge sollten auch belohnt werden!

Vielleicht gönnst du dir etwas, wenn du eines oder mehrere deiner oben aufgeschriebenen Ziele erreicht hast? Zum Beispiel mit einem Essen in deinem Lieblingsrestaurant oder mit einem guten neuen Buch.

Meine Belohnung:

Bei den ersten möglichen Anzeichen eines Rückfalls:

1. Nicht alleine bleiben

Ich rufe an: -----

oder: -----

oder: -----
Name / Telefon / Art der Bezeichnung

2. Sofort einen Arzttermin vereinbaren

Bei: -----

oder: -----

Name / Telefon / Facharzt

3. Diese Maßnahmen können mir helfen

a) -----

b) -----

c) -----

Bei einem akuten Rückfall:

1. Ich gehe direkt in die Klinik / Notaufnahme:

Name Klinik

Straße

Ort

Telefon

Ansprechpartner

2. Mich fährt:

Name

Telefon

Art der Bezeichnung

Oder Taxiunternehmen

Name

Telefon



SamMY

Patienten-App SamMY

Die App soll Sie im Alltag begleiten und Ihnen weitere Unterstützung bieten, ergänzend zum Krisen- und Wochenplan.



Kopiervorlage: So sieht meine Woche aus!

| Woche: | Montag, der | Dienstag, der | Mittwoch, der | Donnerstag, der | Freitag, der | Samstag, der | Sonntag, der |
|--------------------------------|-------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| Meine Aufsteh-Zeit | | | | | | | |
| Mein Vormittag | | | | | | | |
| Mein Mittag | | | | | | | |
| Mein Nachmittag | | | | | | | |
| Mein Abend | | | | | | | |
| Meine Zu-Bett-Geh-Zeit | | | | | | | |
| So habe ich mich heute gefühlt | | | | | | | |