



www.freiraeume.at

info@freiraeume.at

Mobil: 0650 33 207 33

Protokoll 10. Treffen unabhängiges „Forum Psychopharmaka“

Zeit: Mittwoch, 21. Februar 2018, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr (mit Pause)

Ort: Amerlinghaus, Stiftgasse 8, 1070 Wien - Großer Saal in Parterre

Wir tauschten Erfahrungen aus über das Kapitel 6 „Umgang mit neuen Krisen“ der Broschüre „Neuroleptika reduzieren und absetzen“ der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V. (DGSP).

Diese Broschüre steht als Download zur Verfügung unter: http://www.dgsp-ev.de/fileadmin/user_files/dgsp/pdfs/Flyer_Infoblatt_KuFoProgramme_Broschueren/ReduktionNeuroleptika_2014_web.pdf

oder auf unserer Homepage: <http://www.freiraeume.at/forum-psychopharmaka/>

Als Druckversion können Sie die Broschüre von uns zum Selbstkostenpreis von € 3,-- (= Schutzgebühr der DGSP plus Porto) bei den Treffen erhalten.

Aus unserer Diskussion:

„Nach einer Psychose reagieren die meisten Betroffenen jedoch noch lange Zeit empfindlicher auf Probleme, Anforderungen und Veränderungen im Leben als andere.“ steht in der Broschüre auf Seite 55. Wir sprachen darüber, dass die eine oder der andere auch vor einer Krise diese erhöhte Empfindlichkeit bei sich beobachtet. Diese Empfindlichkeit kann dann auch eine Schutzreaktion sein, um Reizüberflutung zu vermeiden.

Ein achtsamer Umgang mit sich selbst hilft einerseits Frühwarnzeichen und andererseits seine individuellen Bedürfnisse zu erkennen. Reaktionen auf Medikamente und Drogen aber auch mit welchen Menschen der Kontakt mir gut tut oder schadet, kann so an sich beobachtet werden.

Es kann gut tun, eine Freundin/einen Freund zu haben, der einen so nimmt, wie man ist. Aber erneute Krisen können vielleicht auch vermieden werden, wenn man sich von gewissen FreundInnen trennt. Zwischenmenschliche Kontakte können auch sehr anstrengend sein. Die Probleme anderer sollte man bei den anderen lassen.

Wir sprachen auch darüber, dass jeder Mensch in der Krise andere Bedürfnisse hat. Eine Teilnehmerin erzählt, dass es für sie schwierig ist, in der Krise die Gefühle anderer von den eigenen zu unterscheiden, da sie sich dann nicht spürt. Um erneuten Krisen vorzubeugen, geht sie regelmäßig in die Sauna und kann sich dabei auch psychisch reinigen.

Vorbilder können von Vorteil sein, um sich Kompetenzen von anderen anzueignen.
Eine positive Grundstimmung kann Erleichterung bringen: „Nicht jeder Tag ist ein guter,
aber jeder Tag hat etwas Gutes.“

In der Krise geht es darum, das zu haben, was hilft. Vor einer erneuten Krise kann jede/jeder einen individuellen Krisenplan erstellen. Ein (schriftlich) erstellter „Notfallkoffer“ kann eine Liste von Gegenmaßnahmen enthalten, mit denen man gute Erfahrungen gemacht hat oder die man ausprobieren möchte. In einem Notfallkoffer können aber auch ganz konkrete Dinge sein, von denen man weiß, dass sie helfen (z.B. Notfall-Adressen, ein Buch, ein Duft, eine CD mit angenehmer Musik, usw.)

Oft hat sich Verhalten, mit dem wir uns selbst schaden, zu einer Gewohnheit entwickelt und in unseren Nervenbahnen eine Breite ähnlich einer Autobahn entwickelt. Eine Teilnehmerin stellte jedoch fest: „Es gibt nicht nur Autobahnen, es gibt auch Ausfahrten!“

Abschließend möchten wir noch bemerken: auch wenn dieses Kapitel in der Broschüre nur 3 Seiten kurz ist, steckt darin viel Bedeutsames.