

Der tägliche Kampf gegen die Stimmen im Kopf

«Das ist doch schizophren». So dahergesagt im Alltag und im Gebrauch weit weg von der Realität. Betroffene leiden vorübergehend, in Phasen oder auch chronisch unter Veränderungen der Gedanken, Gefühle und Wahrnehmung. Meist werden in einer akuten Erkrankung Realitätsverlust, Trugwahrnehmungen und Wahnvorstellungen ausgelöst. Die eigene Wahrnehmung wird verzerrt, Realität und Halluzinationen werden vermischt. Stimmen im Kopf breiten sich aus und das Denken, Fühlen und Handeln wird fremdgesteuert. Für Aussenstehende sind die paranoiden Handlungen und Aussagen nicht nachvollziehbar und können beängstigend wirken. Für Betroffene hingegen sind ihre Sinnestäuschungen sehr real, dadurch entstehen Angst, Misstrauen, Zwänge bis hin zu Verfolgungswahn.

Wenn die Stimmen im Kopf das Leben bestimmen

Frau A. ist 40-jährig und leidet an einer paranoiden Schizophrenie. Frau A. könnte ohne die täglichen Spitex-Besuche nicht selbstständig in einem eigenen Haushalt leben. Sie wird auch regelmässig von der Spitex zum Psychiater begleitet, da sie die Termine allein nicht wahrnehmen würde. Ihr privates Umfeld, Vater und Mutter, unterstützen sie. Ihr ganzer Tag ist geprägt von Selbst- und Fremdbestimmung, von Kampf und sich beugen. Bereits beim

«Der Alltag ist geprägt von Selbst- und Fremdbestimmung.»

Aufstehen machen sich erste Stimmen laut. «Welche Kleider soll ich heute anziehen? Ich wähle eine weisse Bluse mit Glitzersteinchen, doch sofort beginnen meine Gedanken zu rebellieren und stellen meine per-

sönliche Kleiderwahl in Frage. Ich bin eine sexy Frau, also kleide dich auch aufreizend – schliesslich soll ich meine Reize zeigen. Ich ergebe mich den Stimmen und ziehe mich wieder um. Leider geht es beim Schminken weiter. Eigentlich mag ich dezente Schminke, doch meine Stimmen befahlen mir noch mehr Farbe aufzu-

«Erst wenn ich mich den Zwängen ergebe, verstummen die Stimmen.»

tragen. Nicht ehe sich mein Äusseres „Clown ähnlich“ und völlig überschminkt zeigt, gibt mein Kopf Ruhe. Erst als die lauten Stimmen verblassen, kann ich wieder einen nächsten klaren Gedanken fassen.» Es ist neun Uhr, die Spitex steht vor der Türe. Frau A. zuckt zusammen, sie will gar nicht aufmachen. Ihre Gedanken suggerieren ihr Gefahr und Bedrohung. Trotz der mentalen Gegenwehr entschliesst sie sich die Türe zu öffnen. Zum Glück ist heute die Spitex-Mitarbeiterin da, zu welcher sie starkes Vertrauen aufgebaut hat, doch bleibt Frau A. skeptisch. Heute werden neue Medikamente, verordnet durch den Psychiater, abgegeben. Die Medikamente sollen ihr helfen, ihr psychisches Wohlbefinden zu verbessern und ihre innere Unruhe und Lautstärke zu beruhigen. Doch bei Frau A. kommen dabei oft starke Zweifel und Unsicherheiten auf. Daraus resultiert heute eine Diskussion, denn die Stimmen im Kopf rufen laut: «Achtung, die wollen dich vergiften, die Medikamente schaden dir nur!» In einem Gespräch versucht die Spitex-Mitarbeiterin gemeinsam, ihre Stimmen im

«Das stetige Stimmenkonzert in meinem Kopf ermüdet mich.»

Kopf davon zu überzeugen, dass die Medikamente wirksam sind und ihr die nötige Hilfe bieten. Frau A. erzählt aus ihrem Alltag und wie es ist, damit leben zu müssen: «Ich bin müde. Das stetige Stimmenkonzert in meinem Kopf ermüdet mich. Immer wieder

bekomme ich Befehle, Dinge zu tun oder zu sagen, die ich nicht will. Ich kann kein normales Leben führen, keinen normalen Alltag bewältigen. Ich will doch

«Ich möchte doch einfach nur gesund sein und ein normales Leben führen.»

nichts weiter, als einfach gesund sein und normal leben können.» In den therapeutischen Gesprächen spricht sie über ihre vermeintlichen Bedrohungen von Verwandten, die sie beobachten und ihr schaden wollen. Aber auch der Arbeitswunsch wird immer wieder thematisiert.

Frau A. wird diesbezüglich ernst genommen, wohlwissend, dass sie wahrscheinlich nie mehr einer geregelten Arbeit nachgehen kann aufgrund ihrer schweren

chronischen psychischen Erkrankung. Sie ist auch dauerhaft auf Medikamente angewiesen. Die Medikamentenabgabe und -einnahme ist dank der Spitex überwacht. In den Gesprächen werden Verschlechterungen des psychischen Zustandes rechtzeitig erkannt und dem Psychiater weitergeleitet, gegebenenfalls wird auch eine stationäre Betreuung nötig. Die Betreuung ist sehr komplex und involviert verschiedene externe Stellen. Die interprofessionelle Zusammenarbeit ist ein wichtiger Teil der Arbeit der Spitex.

Nicht alle an Schizophrenie erkrankten Menschen lassen Hilfe zu. Sie verweigern Medikamente und sehen keinen Sinn in den Gesprächen mit Fachpersonen. Dies macht eine adäquate Therapie oft schwierig, aber trotzdem ist diese hilfreich und bietet Unterstützung.

Mitarbeitende im Fokus



Joël, Pflegefachmann HF und stellvertretender Teamleiter im Bereich Psychiatrie

Seit 2020 arbeite ich im Team Psychiatrie und seit 2022 als stellvertretender Teamleiter. Dieser Fachbereich fasziniert mich sehr, weil ich ohne grosse Hilfsmittel etwas bewirken und verändern kann. Dadurch lerne ich viele unterschiedliche Lebensentwürfe kennen, von denen ich auch für mich persönlich Ideen gewinnen kann. Die Betreuung im eigenen häuslichen Umfeld lässt viel mehr Spielraum zu als auf einer psychiatrischen Station. Für die Zukunft könnte ich mir eine Funktion in der Führung oder in der Bildung vorstellen. Wichtig ist für mich aber, dass ich die Nähe zu unseren Kunden/-innen nicht verliere. Als Ausgleich zum fordernden Job nehme ich mir Zeit für etwas Selbstpflege – sei es mit Bewegung, gutem Essen oder sozialen Kontakten mit spannenden Alltagsgesprächen.