



Rheinland-Pfalz e.V.

## Aufklärungsbögen Antipsychotika in Leichter Sprache





© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe

Weitere Informationen unter [www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu)

## Aufklärungs-Bogen zu Anti-Psychotika

Anti-Psychotika sind Medikamente.

Es sind Medikamente gegen eine Psychose.

Es ist wichtig, dass Sie dazu Informationen haben:

Sie müssen wissen, was Anti-Psychotika sind.

Und wie Anti-Psychotika wirken.

Deshalb gibt es diesen Aufklärungs-Bogen.

## Wie wirken Anti-Psychotika?

Sie haben eine Psychose.

Das ist eine seelische Störung.

Diese Dinge können anders sein als sonst:

- sehen und hören.
- fühlen.
- denken.
- handeln.
- erleben.
- Umgang mit anderen Menschen.

Bei einer Psychose arbeitet wahrscheinlich mehr Dopamin im Gehirn.

Dopamin ist ein Boten-Stoff.

Ein Boten-Stoff bringt Informationen im Gehirn von einer Stelle zur nächsten.

Dopamin wirkt gut oder schlecht auf uns.

Es wirkt darauf,

- wie wir uns fühlen.
- ob wir zufrieden sind.
- was wir wahrnehmen.
- was wir denken.
- wie wichtig für uns Dinge sind.

Manchmal arbeitet das Dopamin im Gehirn zu stark.  
Dann hat der Mensch vielleicht Wahn-Vorstellungen.

Wahn-Vorstellung bedeutet:

Der Mensch glaubt etwas, das nicht wirklich ist.

Auch wenn man ihm zeigt:

Es kann nicht stimmen.

Zum Beispiel:

- Er glaubt, dass jemand hinter ihm her ist.
- Er glaubt, dass er die Welt retten muss.

Und der Mensch hat vielleicht Halluzinationen.

Halluzination bedeutet:

Der Mensch sieht etwas, das es nicht gibt.

Oder er hört etwas, was es nicht gibt.

Zum Beispiel:

- Er hört Stimmen, die es nicht gibt.
- Er sieht Lichter, die es nicht gibt.

Gegen Wahn-Vorstellungen und Halluzinationen gibt es ein  
Medikament.

Dieses Medikament heißt: Anti-Psychotikum.

Das spricht man so:

Anti-Psü-cho-ti-kum.

Wenn es mehrere sind, sagt man:

Anti-Psychotika.

Anti heißt: Gegen.

Denn die Anti-Psychotika wirken gegen Psychosen.

Ein anderes Wort für Anti-Psychotika ist:

Neuro-Leptika.

Die Anti-Psychotika machen, dass das Dopamin weniger wirkt.

Dann werden die Wahn-Vorstellungen und Halluzinationen weniger.

Anti-Psychotika haben auch Wirkungen, die man nicht will.

Diese Wirkungen heißen: nicht erwünschte Wirkungen.

Psychosen können diese Krankheits-Zeichen haben.

- Ängste.
- Halluzinationen.
- Wahn-Vorstellungen.

Man nennt das Psychose.

Deshalb sollen Sie Anti-Psychotika nehmen.

Die Anti-Psychotika sollen gegen die Krankheits-Zeichen helfen.

Damit es Ihnen wieder besser geht.

## **Sie sollen auch eine psycho-soziale Therapie machen.**

Zu einer psycho-sozialen Therapie gehören zum Beispiel:

- Gespräche mit einem Fach-Mann oder einer Fach-Frau für Psycho-Therapie.

Bei den Gesprächen kann auch jemand aus der Familie dabei sein.

- Begleitung.  
Das bedeutet: Jemand, der bei Ihnen bleibt.
- Ruhe.
- Schutz.  
Das bedeutet: Jemand, der auf Sie aufpasst.

## **Manche Menschen wollen keine Anti-Psychotika nehmen.**

Dann müssen Sie darauf achten:

- Sie brauchen sehr viel Ruhe und Schutz.
- Sie sollen genug schlafen.  
Vielleicht brauchen Sie dafür ein Schlaf-Mittel.
- Es ist gut, wenn Sie sich entspannen.  
Zum Beispiel: Sich bewegen, Sport machen.

## **Vielleicht haben Sie dann immer noch Krankheits-Zeichen.**

Dann sollen Sie doch Anti-Psychotika nehmen.

Denn ohne Anti-Psychotika haben Sie weiter Krankheits-Zeichen.

Oder es dauert länger, bis die Krankheits-Zeichen aufhören.

## **Anti-Psychotika können auch später helfen:**

Wenn die Psychose schon besser ist.

Dann kommt die Psychose nicht gleich wieder.

## **Auch diese Dinge können dabei helfen:**

### Genesungs-Begleiter

- Genesungs-Begleiter sind Menschen, die früher selbst krank waren.
- Sie haben eine Ausbildung als Genesungs-Begleiter gemacht.
- Jetzt helfen sie Menschen mit einer seelischen Krankheit.

### Beratung

### Psycho-Therapie

- Eine Psycho-Therapie hilft bei seelischen Problemen.
- Sie hilft durch Gespräche oder Übungen.

### Reha-Maßnahmen

- Die sollen Ihnen dabei helfen, wieder in Ihren Alltag oder Beruf zurück zu kommen.

## **Von Anti-Psychotika werden Sie nicht süchtig.**

Das bedeutet:

Es ist nicht wie bei jemand, der von Drogen abhängig ist.  
Sie können wieder aufhören, Anti-Psychotika zu nehmen.

Aber:

Der Körper gewöhnt sich an die Anti-Psychotika.

Sie sollen nicht plötzlich mit Anti-Psychotika aufhören.

Sonst können diese Dinge passieren:

- Sie sind unruhig.
- Sie schlafen schlecht
- Sie haben Angst.
- Die Krankheits-Zeichen kommen wieder.

Deshalb sollen Sie auf diese Dinge achten:

Nehmen Sie immer ein bisschen weniger Anti-Psychotika.

Sprechen Sie mit jemand darüber.

Mit jemand, der sich damit auskennt.

Wir helfen Ihnen gerne dabei!



# Nicht erwünschte Wirkungen

Anti-Psychotika wirken gegen Psychosen.

Aber sie haben auch Wirkungen, die man nicht will.

Diese Wirkungen heißen: nicht erwünschte Wirkungen.

Man sagt auch: Neben-Wirkungen.

Die nicht erwünschten Wirkungen sind bei jedem anders.

Es kommt darauf an,

- welche Wirk-Stoffe in einem Anti-Psychotikum sind.
- wie viel Sie von dem Anti-Psychotikum nehmen.
- wie Ihr Körper auf das Anti-Psychotikum reagiert.

**Diese nicht erwünschten Wirkungen gibt es:**

## 1. Probleme beim Bewegen

### Probleme mit den Muskeln

Dann passieren diese Dinge:

Man hat Krämpfe

- in der Zunge.
- oder im Hals.
- oder in den Augen-Muskeln.
- die Muskeln bewegen sich auch, wenn man es gar nicht will.

## **Medikamentöses Parkinson-Syndrom**

Dann passieren diese Dinge:

- Man kann sich schlecht bewegen.
- Das Gesicht ist starr.
- Man zittert.

## **Akathisie**

Dann passieren diese Dinge:

- Die Beine sind schrecklich unruhig.
- Man kann schlecht ruhig sitzen.
- Man muss ständig laufen.

## **2. Müdigkeit**

- Man ist ständig müde.
- Man kann schlecht aufpassen.
- Man fühlt sich schlapp.
- Dann soll man nicht Auto fahren.

### 3. Zu viel Prolaktin im Körper

Prolaktin ist ein Hormon.

Ein Hormon ist ein Stoff im Körper.

Dieser Stoff regelt, wie bestimmte Dinge im Körper passieren.

Bei zu viel Prolaktin können diese Dinge passieren:

#### Die Brust verändert sich:

- Die Brust wird größer.
- Es fließt Milch aus der Brust.
- Eine Stelle in der Brust kann sich entzünden.
- Das kann auch bei Männern passieren.

#### Probleme mit der Sexualität:

- Männer und Frauen haben keine Lust auf Sex.
- Potenz-Störungen.

Das bedeutet: Der Penis wird nicht hart genug.

- Oder er wird zu früh wieder weich.
- Es gibt Probleme mit der Regel-Blutung.

## 4. Probleme mit dem Herz und mit dem Kreis-Lauf

### Herz-Rhythmus-Störungen

Dann passieren diese Dinge:

- Das Herz schlägt schneller oder langsamer als normal.
- Oder es schlägt ganz unregelmäßig.

Herz-Rhythmus-Störungen kann man oft mit einer Untersuchung erkennen.

Die Untersuchung heißt: EKG.

Beim EKG sieht man dann:

Das Herz schlägt anders als sonst.

### Kreislauf- Störungen mit niedrigem Blut-Druck.

Dann passiert das:

Wenn man schnell aufsteht, hat man Probleme.

Die Probleme kommen von einem niedrigen Blut-Druck.

Zum Beispiel:

- Man fühlt sich schwach.
- Man zittert.
- Das Herz klopft stark.
- Dem Menschen ist schwindelig.

## **Herz-Muskel-Entzündungen**

Das bedeutet:

Der Muskel vom Herzen ist entzündet.

Das Herz pumpt das Blut schlechter.

## **Thrombose und Lungen-Embolie**

Thrombose bedeutet:

- In einer Blut-Bahn entstehen Klumpen von Blut.
- Dann kann das Blut schlecht durch die Blut-Bahn fließen.

Lungen-Embolie bedeutet:

- So ein Blut-Klumpen kommt in die Blut-Bahn von der Lunge.
- Jetzt ist die Blut-Bahn zu.
- Es kann weniger Blut in die Lunge fließen.
- Davon kann man sterben.

### **Bei älteren Menschen, die Demenz haben:**

Demenz ist eine Krankheit vom Gehirn.

Beispiele:

- Menschen mit Demenz können nicht mehr gut denken.
- Sie sind durcheinander im Kopf.
- Sie erkennen ihre Angehörigen nicht mehr.
- Sie wissen nicht mehr, wo sie wohnen.

Es kommt öfter vor, dass ältere Menschen mit Demenz sterben.

Wenn diese Menschen Anti-Psychotika nehmen,

## **5. Probleme mit dem Stoff-Wechsel und mit der Ernährung**

**Man hat mehr Appetit.**

Man isst mehr.

Man hat dauernd Lust auf Essen.

Und man nimmt an Gewicht zu.

**Es ist manchmal mehr Cholesterin im Blut.**

Cholesterin ist ein Blut-Fett.

Zu viel Cholesterin ist nicht gut.

**Man kann eine Zucker-Krankheit bekommen.**

Oder die Zucker-Krankheit wird schlimmer.

Die Zucker-Krankheit heißt auch: Diabetes.

**Man kann einen Herz-Infarkt bekommen.**

Das Herz bekommt zu wenig frisches Blut.

Deshalb geht der Herz-Muskel kaputt.

An einem Herz-Infarkt kann man sterben.

## **Man kann einen Schlag-Anfall bekommen.**

Das Gehirn bekommt plötzlich zu wenig frisches Blut.

Oder plötzlich fließt Blut aus den Blut-Bahnen ins Gehirn.

Dann kann das Gehirn nicht mehr richtig arbeiten.

An einem Schlag-Anfall kann man sterben.

## **6. Probleme beim Verdauen von Essen**

- Der Mund ist sehr trocken.
- Man hat zu viel Spucke im Mund.
- Dem Menschen ist schlecht.
- Man muss brechen.
- Man hat Verstopfung oder Durch-Fall.
- Die Leber arbeitet schlechter.

## **7. Seelische Probleme**

- Man ist unruhig.
- Man kann schlecht schlafen.
- Man hat Angst.
- Man ist traurig.

Man denkt vielleicht ans Sterben.

Man hat zu nichts Lust.



## 8. Probleme, an denen man sogar sterben kann

Diese Probleme gibt es nur sehr selten:

### Plötzlicher Herz-Tod

- Das bedeutet: Das Herz hört plötzlich auf zu schlagen.
- Der Mensch stirbt.

### Malignes neuro-leptisches Syndrom

- Man schwitzt und hat Fieber.
- Man kann schlecht schlucken.
- Man zittert und die Muskeln werden steif.
- Das Bewusst-Sein ist gestört.  
Das bedeutet:  
Ein Mensch merkt nicht richtig, was mit ihm passiert.  
Und er merkt nicht richtig, was um ihn herum passiert.
- Man kann ins Koma fallen.  
Koma bedeutet:  
Der Mensch ist bewusstlos.  
Er merkt nichts.  
Man kann ihn nicht aufwecken.

Das kann passieren.

Aber es ist sehr selten.

## 9. Andere nicht erwünschte Wirkungen

- Dem Menschen ist schwindelig.
- Man hat Kopf-Schmerzen.
- Man hat einen Krampf-Anfall.  
Das bedeutet:  
Man ist bewusstlos und der Körper zuckt.
- Man sieht verschwommen
- Man fühlt sich schlapp / erschöpft
- Man bekommt Ödeme.  
Das bedeutet:  
An einer Stelle vom Körper ist zu viel Wasser.  
Die Stelle wird dick.  
Zum Beispiel: die Beine.
- Die Haut ist über-empfindlich gegen die Sonne.
- Man bekommt eine Allergie.  
Das bedeutet:  
Der Körper arbeitet gegen bestimmte Stoffe der  
Medikaments.
- Man kann nicht gut pinkeln.
- Man macht sich in die Hose.

Bei schlimmen nicht erwünschten Wirkungen müssen Sie sofort zu einem Arzt.

Oder in ein Kranken-Haus.

## **Sind Sie schwanger? Oder stillen Sie Ihr Kind?**

Dann brauchen Sie eine gute Beratung:

Man muss genau überlegen,

- wie viel Ihnen die Medikamente nützen.
- wie gefährlich die Medikamente für das Kind sind.

Unerwünschte Wirkungen passieren verschieden oft.

Das weiß man vorher nicht.

Es ist bei jedem Menschen anders.

Man muss es ausprobieren.

Wir können das Medikament wieder weglassen.

Oder ein anderes Medikament geben.

## **Zuerst muss man bestimmte Untersuchungen machen.**

Zum Beispiel:

- Eine Untersuchung des Körpers.
- eine Blut-Untersuchung.
- ein EKG.
- einen Schwangerschafts-Test.

Erst nach der Untersuchung darf man mit den Anti-Psychotika anfangen.

Damit man sieht:

Ob es nicht erwünschte Wirkungen gibt.

Und wenn Sie schwanger sind:

Damit dem Kind nichts passiert.

## **Brauchen Sie noch mehr Informationen?**

Sie finden Informationen in diesen Informations-Blättern:

- **Wie kann man weniger Anti-Psychotika nehmen**
- **Wie kann man mit Anti-Psychotika aufhören**
- **Was gibt es außer Anti-Psychotika**
- **Noch mehr Informationen über Anti-Psychotika**

# **Wie nimmt man weniger Anti-Psychotika? Wie kann man mit Anti-Psychotika aufhören?**

## **Was ist eine Psychose?**

**Eine Psychose ist eine Krankheit des Seelen-Lebens.**

**Bei dieser Krankheit sind manche Dinge anders als bei  
gesunden Menschen.**

**Zum Beispiel:**

- sehen und hören.
- fühlen.
- denken.
- **Umgang mit anderen Menschen.**

## **Was sind Anti-Psychotika?**

Anti-Psychotika sind Medikamente.

Die Medikamente helfen gegen die Krankheits-Zeichen von  
Psychosen.

Menschen mit einer Psychose nehmen oft diese Medikamente.

Aber viele hören bald wieder damit auf.

Man sagt dazu: Sie setzen die Medikamente ab.

Manche Menschen setzen die Medikamente ganz plötzlich ab.

Das ist gefährlich:

Oft kommen dann die Krankheits-Zeichen wieder.

# Wollen Sie Ihre Anti-Psychotika absetzen?

## **Lesen Sie Informationen:**

Was beim Absetzen passieren kann.

## **Machen Sie einen Plan für das Absetzen.**

Dabei muss Ihnen jemand helfen.

Am besten: ein Arzt oder Ärztin.

## **Erzählen Sie Ihren Plan anderen Menschen.**

Menschen, die Sie gut kennen.

Und die es gut mit Ihnen meinen.

Sie können zusammen überlegen:

Was Sie machen, wenn die Krankheits-Zeichen wiederkommen.

## **Überlegen Sie, wann Sie die Medikamente absetzen können.**

Überlegen Sie: Wann Sie wenig Stress haben.

Dann ist das Absetzen leichter.

## **Sprechen Sie mit anderen Menschen**

Zum Beispiel:

- mit Menschen, die schon Anti-Psychotika abgesetzt haben.
- mit Genesungs-Begleitern.

Genesen bedeutet: gesund werden.

Genesungs-Begleiter sind Menschen, die früher selbst krank waren.

Sie haben eine Ausbildung als Genesungs-Begleiter gemacht.

Jetzt helfen sie Menschen mit einer Psychose.

### **Gehen Sie in eine Selbsthilfe-Gruppe.**

Es gibt Selbsthilfe-Gruppen für Menschen mit Psychosen.

Die Leute sprechen in der Gruppe miteinander über viele Dinge.

Zum Beispiel:

- Wie man mit der Psychose leben kann.
- Welche Probleme es mit der Psychose gibt.
- **Wer helfen kann.**
- **Wie man eine beginnende Psychose erkennt.**

### **Suchen Sie sich Menschen, die Sie verstehen.**

Die verstehen, dass Sie die Medikamente absetzen wollen.

### **Ändern Sie Ihre Ernährung.**

Sie können bestimmte Zusatz-Mittel nehmen.

Diese Mittel heißen:

Nahrungs-Ergänzungs-Mittel.

Sie essen sie zusätzlich zu Ihrem normalen Essen.

# Schreiben Sie auf, wie die Ärzte Sie behandeln sollen

Es gibt 3 Möglichkeiten:

## 1. Möglichkeit: Psycho-soziale Patienten-Verfügung.

Eine psycho-soziale Patienten-Verfügung ist ein Papier.

Das Papier können Sie schon vor einer Behandlung schreiben.

Wenn es Ihnen gut geht.

Auf dem Papier kann zum Beispiel stehen:

- Welche Medikamente der Arzt Ihnen geben darf und welche nicht.
- Wie viel von den Medikamenten der Arzt Ihnen geben darf.
- Welche körperlichen Krankheiten in Ihrer Familie häufig vorkommen.
- Was Ihnen hilft.
- Wenn Sie nicht selbst entscheiden können:

Wer für Sie entscheiden soll.

Und wer nicht für Sie entscheiden soll.

## 2. Möglichkeit: Behandlungs-Vereinbarung

Eine Behandlungs-Vereinbarung ist auch ein Papier.

Das Papier schreiben Sie zusammen mit dem Arzt in der Klinik.



In dem Papier steht

- welche Medikamente der Arzt Ihnen geben darf.
- was der Arzt in Not-Situationen machen darf.
- was Ihnen sonst am besten hilft.

### **3. Möglichkeit: Krisen-Plan**

**Ein Krisen-Plan ist auch ein Papier.**

**Im Krisen-Plan steht:**

**Was man in einer Krise machen soll.**

**Krise bedeutet:**

**Es geht Ihnen sehr schlecht.**

**Sie schreiben den Krisen-Plan, wenn es Ihnen gut geht.**

**Für die Zeit, wenn es Ihnen schlecht geht.**

**Sie schreiben den Krisen-Plan am besten mit einem anderen Menschen.**

**Mit einem Menschen, dem Sie vertrauen.**

### **Sie brauchen Ruhe**

Suchen Sie sich Menschen, die Ihnen gut tun.

Menschen, mit denen Sie sich wohl fühlen.

Bleiben Sie weg von Menschen, die schlecht für Sie sind.

## **Bewegen Sie sich**

Zum Beispiel:

- spazieren gehen.
- wandern.
- Rad fahren.
- laufen.
- tanzen.
- schwimmen.

## **Ernähren Sie sich gut**

**Das bedeutet:**

**Essen Sie immer zu den gleichen Zeiten.**

**Essen Sie nicht zu viel.**

**Essen Sie gesundes Essen.**

**Gesundes Essen ist zum Beispiel:**

- Essen mit vielen Ballast-Stoffen.

Ballast-Stoffe sind bestimmte Teile im Essen.

Viele Ballast-Stoffe sind in Voll-Korn-Brot und in Obst.

- Vollwert-Kost

Das bedeutet:

Man isst frische Sachen.

Und Sachen aus Voll-Korn.

Man isst kein fertig gekauftes Essen.

- frisches Gemüse.
- Salat.
- Obst.

Trinken Sie genug.

Trinken Sie gesunde Sachen.

Diese Getränke sind nicht gut für Sie:

- Kaffee.
- Cola.
- schwarzer Tee.
- Alkohol.

## **Machen Sie, was Ihnen gut tut**

Zum Beispiel:

- schöne Musik hören.
- etwas lesen, das Ihnen gefällt.
- mit Freunden sprechen.

## **Schlafen Sie genug**

**Das ist wichtig:**

- immer zu der gleichen Zeit schlafen.
- abends früh genug ins Bett gehen.

**Denken Sie über Ihr Leben nach.**

**Diese Dinge können Ihnen helfen:**

**Schreiben Sie Briefe.**

**Schreiben Sie ein Tage-Buch.**

**Schreiben Sie ein Protokoll über das Absetzen.**

**Das bedeutet: Sie schreiben jeden Tag auf**

- **wie es Ihnen geht.**
- **welche guten Sachen passieren.**
- **vor was Sie Angst haben.**
- **Schreiben Sie Anzeichen Ihrer beginnenden Psychose auf.**
- **Überlegen Sie: Wie können Sie Ihr Leben ändern, damit keine Psychose mehr kommt?**

**Der Name vom Protokoll ist:**

**Absetz-Protokoll.**

## Beim Absetzen können diese Dinge passieren:

### 1. Sie sind unruhig.

Vielleicht haben Sie Medikamente genommen, die sehr müde machen.

Dann sind Sie beim Absetzen weniger müde.

Und Sie können besser aufpassen.

Aber sie sind jetzt auch unruhig.

Vielleicht haben Sie Angst.

Vielleicht können Sie schlecht schlafen.

### 2. Probleme beim Bewegen

Anti-Psychotika können Probleme bei Bewegungen machen.

Die gleichen Probleme können auch beim Absetzen passieren.

Aber das passiert nur selten.

- Vielleicht machen die Medikamente bei Ihnen Probleme mit den Muskeln.
- Die Muskeln bewegen sich dauernd.

Ohne dass man das will.

Besonders die Zunge und die Muskeln im Mund und im Gesicht.

Dann haben Sie beim Absetzen vielleicht weiter diese Probleme.

Oder die Probleme werden eine Zeit lang noch schlimmer.

Danach können sie besser werden.

### **3. Probleme mit den Gefühlen**

Diese Probleme können passieren:

- Sie haben Angst.
- Sie werden unruhig.
- Sie werden sehr traurig.  
Sie haben zu nichts mehr Lust.  
Alles fühlt sich ganz schwer an.
- Sie werden schnell wütend.
- Sie werden manisch.  
Das bedeutet:  
Sie haben sehr viele Ideen.  
Und Sie haben das Gefühl, dass alles möglich ist.  
Sie sind sehr aufgedreht.

Diese Probleme können beim Absetzen nach ein paar Tagen passieren.

Oder nach ein paar Wochen.

Nach ein paar Wochen oder Monaten hören sie wieder auf.

### **4. Sie haben Probleme beim Aufpassen**

Sie vergessen dauernd etwas.

## 5. Andere körperliche Probleme:

Diese Probleme können passieren:

- Ihnen ist schlecht.
- Sie müssen erbrechen.
- Sie haben Durch-Fall.
- Sie schwitzen.
- Ihnen ist schwindelig.
- das Herz klopft schnell.
- der Blut-Druck ist hoch.
- Sie zittern.
- Sie haben einen Kreis-Lauf-Kollaps.  
Das bedeutet: Sie fallen plötzlich um und sind bewusst-los
- Sie haben Krankheits-Zeichen wie bei einer Grippe.
- Sie spüren Schmerzen stärker als sonst.
- Sie haben Kopf-Schmerzen.

## 6. Krankheits-Zeichen wie bei einer Psychose

Diese Krankheits-Zeichen

- kommen beim Aufhören nach ein paar Tagen.
- werden nach 3 bis 6 Wochen wieder weniger.

Man kann nur schwer erkennen:

- ob diese Krankheits-Zeichen vom Absetzen kommen.
- ob diese Krankheits-Zeichen von der Psychose kommen.

## Wie soll man Anti-Psychotika absetzen?

Man soll Anti-Psychotika langsam absetzen.

Das bedeutet:

Man soll immer ein bisschen weniger nehmen.

Sonst kommt die Psychose vielleicht gleich wieder.

Manche Menschen haben viele Jahre Medikamente genommen.

Bei ihnen dauert das Absetzen mehrere Monate.

Oft passieren beim Absetzen Probleme.

Über die Probleme haben wir schon geschrieben.

Manchmal sind die Probleme sehr schlimm.

Dann soll man wieder etwas mehr Anti-Psychotika nehmen.

Vielleicht muss man das mehrere Male probieren.

Es gibt auch Anti-Psychotikum als Tropfen.

Davon kann man immer ein bisschen weniger nehmen.

Man braucht viel Geduld.

Man muss das Absetzen nicht im Kranken-Haus machen.

Aber vielleicht gibt es Probleme.

Oder es kommt wieder eine Psychose.

Dann ist es besser ins Kranken-Haus zu gehen.



Am Anfang von einer Psychose gibt es Zeichen.

Die Zeichen sind bei jedem Menschen anders.

Zum Beispiel:

- Man ist unruhig.
- Man hat Angst.
- Man traut anderen Menschen nicht.
- Vor allem kann man schlecht schlafen.

Vielleicht merken Sie so ein Zeichen.

Dann sollen Sie mit jemandem sprechen:

- mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.
- mit einem Menschen, dem Sie vertrauen.

Denn vielleicht kommt die Psychose wieder.

Dann sollten Sie das Anti-Psychotikum weiter nehmen.

Oder Sie sollten das Anti-Psychotikum langsamer absetzen.

## **Was gibt es außer Anti-Psychotika?**

Bei einer Psychose können Sie Medikamente nehmen.

Diese Medikamente heißen: Anti-Psychotika.

Sie wirken gegen Psychosen.

Anti bedeutet: gegen.

Eine Psychose ist eine schwere Krankheit des Seelenlebens.

Manche Menschen wollen Hilfe in einem Krankenhaus bekommen.

Aber sie wollen keine Anti-Psychotika nehmen.

Dann gibt es diese Möglichkeiten:

### **Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Krankenhaus**

- sind bei Ihnen.
- haben Zeit für Sie.
- passen auf, dass nicht zu viel um Sie herum passiert.

### **Sie können mit anderen sprechen:**

- mit anderen Patienten und Patientinnen.
- mit Genesungs-Begleitern.

Genesen bedeutet: gesund werden.

Genesungs-Begleiter sind Menschen, die früher selbst krank waren.

Sie haben eine Ausbildung als Genesungs-Begleiter gemacht.  
Jetzt helfen sie Menschen mit einer Psychose oder anderen  
Krankheit der Seele.

### **Sie können Rat und Hilfe bei Problemen bekommen.**

Zum Beispiel:

- bei Problemen mit der Arbeit.
- bei Problemen beim Wohnen.
- bei Problemen mit dem Geld.

Die Beratung bei diesen Problemen heißt:

Sozial-Beratung.

Die Hilfe bei diesen Problemen heißt:

Psycho-soziale Hilfe.

### **Sie können eine Psycho-Therapie machen.**

Eine Psycho-Therapie hilft bei seelischen Krankheiten.

Man spricht über Probleme.

Man übt Sachen.

Ohne Medikamente.

Man kann aber Medikamente zusätzlich nehmen.

Es gibt verschiedene Formen von Psycho-Therapien.

## **Sie können zu einem Psychose-Seminar gehen.**

Ein Seminar ist ein Kurs.

Bei einem Psychose-Seminar treffen sich

- Menschen, die eine Psychose haben oder hatten.
- Familien-Mitglieder von diesen Menschen.
- Fach-Leute für Psychosen.

Beim Seminar besprechen die Menschen

- was sie über Psychosen wissen.
- welche Erfahrungen sie mit Psychosen haben.

## **Vielleicht können Ihnen homöo-pathische Medikamente helfen.**

### **Vielleicht kann Ihnen auch die Natur-Heilkunde helfen.**

Zum Beispiel:

- Mittel mit Baldrian.

Baldrian ist eine Pflanze.

Baldrian hilft Menschen beim Einschlafen.

- Aroma-Therapie:

Man benutzt man bestimmte Öle, die stark riechen.

- Akupunktur:

Bei einer Akupunktur benutzt man sehr dünne Nadeln.

Die Nadeln pieckst man an bestimmte Stellen vom Körper.

## **Vielleicht kann Ihnen auch Bewegung helfen.**

Diese Möglichkeiten gibt es:

### **Sport**

Zum Beispiel:

- Laufen.
- Schwimmen.
- Tisch-Tennis.
- Bewegungs-Übungen.

### **Übungen zum Entspannen**

Die Übungen zum Entspannen heißen zum Beispiel:

- Yoga.
- auto-genes Training.

### **Sie können eine besondere Therapie machen:**

- eine Ergo-Therapie.

In der Ergo-Therapie können Sie lernen, wie Sie im Alltag klar kommen.

- eine kreative Therapie.

Das ist eine Therapie mit Tanz, Musik oder Malen.

## **Sie können sich anders ernähren.**

Zum Beispiel:

Sie können bestimmte Zusatz-Mittel essen.

Diese Mittel heißen:

Nahrungs-Ergänzungs-Mittel.

Sie essen sie zusätzlich zu Ihrem normalen Essen.

## **Sie können mit anderen Menschen sprechen.**

Mit Menschen, denen Sie vertrauen.

Und die es gut mit Ihnen meinen.

Sie können mit diesen Menschen

- direkt sprechen.
- über Skype am Computer sprechen.
- E-Mails schreiben.

Menschen mit seelische Krankheiten brauchen eine Behandlung.

In einem Krankenhaus gibt es verschiedene Behandlungs-Angebote.

Ein Angebot davon sind Medikamente.

Entscheiden Sie selbst:

- In welches Krankenhaus Sie gehen wollen.
- Welche Angebote gut für Sie sind.

Im Gesetz steht:

Sie dürfen das selbst entscheiden.

In den Behandlungs-Leit-Linien steht das auch.

Behandlungs-Leit-Linien sind Regeln für Ärzte.



Dieser Text wurde übersetzt vom:

**Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache**

PARITÄTISCHES Zentrum

Marktplatz 6

56457 Westerburg

Mail: [info@leicht-sprechen.de](mailto:info@leicht-sprechen.de)

HP: [www.leicht-sprechen.de](http://www.leicht-sprechen.de)

**Der Text wurde gemäß den Bestimmungen des Netzwerks  
Leichte Sprache von Menschen aus der Zielgruppe geprüft.**

Leitung: Vera Apel-Jösch, (ass.jur.)

Träger: **DER PARITÄTISCHE**, Landesverband  
Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.

### **Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache**

Übersetzerin Anja Bereznai

Lektorat: Vera Apel-Jösch

Prüfer: Prüflergruppe (Lebenshilfe Altenkirchen)

# Impressum

## Redaktion und Autoren:

Prof. Brigitte Anderl-Doliwa, Rockenhausen  
PD Dr. Anke Brockhaus-Dumke, Alzey  
PD Dr. Andreas Konrad, Andernach  
Dr. h.c. Peter Lehmann, Berlin  
Dr. Silvia Claus, Klingenmünster  
Dr. Petra Loerzer, Klingenmünster  
Dr. Stefan Elsner, Andernach  
Dr. Volkmar Aderhold, Greifswald  
Franz-Josef Wagner, Trier  
Frank Rettweiler, Speyer

## Zusammenstellung und Layout

Reinhard Wojke  
Franz-Josef Wagner

## Redaktionsanschrift

Landesverband Psychiatrie Erfahrener Rheinland-Pfalz e.V.  
Franz-Josef Wagner  
Gratianstr. 7  
54294 Trier

E-Mail: [f.j.Wagner@gmx.net](mailto:f.j.Wagner@gmx.net)

Homepage: [www.lvpe-rlp.de](http://www.lvpe-rlp.de)

Dieses Projekt und die Broschüre ist durch finanzielle Unterstützung des Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demographie (MSAGD) entstanden.

