

Psychosen – früh erke

62



Text **Maurizia Franscini und Gregor Berger** Illustration **Anna Haas**

Psychotische Erkrankungen beginnen häufig im Jugendalter, werden aber in dieser Zeit oft nicht erkannt. Deshalb ist es besonders wichtig, Frühwarnzeichen ernst zu nehmen, damit den betroffenen Jugendlichen möglichst bald geholfen werden kann.

nnen und Hilfe suchen

Seit ein paar Monaten hat die 15-jährige Alina grosse Mühe, sich zu konzentrieren. Sie kann kaum klar denken. Manchmal sitzt sie vor ihren Hausaufgaben und versteht nur noch Bahnhof. Den Eltern ist zudem aufgefallen, dass Alina ihre Freundinnen nicht mehr so häufig sieht und sich zunehmend in ihr Zimmer zurückzieht. Dort hört sie stundenlang die Lieder ihres Lieblingssängers. Sie hat das Gefühl, dass dieser ihr etwas Spezielles mitteilen wolle. Sie geht nicht mehr gerne aus dem Haus. Und ihre Mutter hat auch bemerkt, dass Alina häufig umherblickt, nervös ist und ihr gegenüber schon die Befürchtung geäussert hat, beobachtet zu werden. Sie hat ihre Mutter gefragt, ob sie wisse, was sie, Alina, denke und ob Menschen Gedanken lesen könnten. In der Schule verhält sich Alina ebenfalls nicht mehr so wie früher: Einmal ist sie aufgestanden und hat zusammenhanglose Dinge erzählt, worauf sie vom Klassenlehrer notfallmässig ins Kinderspital geschickt wurde.

Was sind Psychosen?

Dieses Fallbeispiel soll illustrieren, wie anspruchsvoll es ist, Verhaltensweisen, die bei vielen Heranwachsenden auftreten können, als mögliche Vorboten einer psychischen Erkrankung zu erkennen. Für Eltern, Lehrer und Freunde ist es häufig schwierig, eine krankhafte Entwicklung rechtzeitig festzustellen.

Eine Psychose ist eine sehr ernst zu nehmende seelische Erkrankung, die häufig in den Jugendjahren beginnt. Etwa 1 Prozent der Bevölkerung ist im Verlauf des Lebens von einer Schizophrenie, einer bipolaren affektiven Psychose (früher auch manisch-depressive Erkrankung genannt) oder einer schweren psychotischen Depression betroffen. Etwa 80 Prozent davon erkranken zwi-

schen dem 15. und 25. Lebensjahr und nur ganz wenige vor dem 15. Lebensjahr.

Psychosen können sich ganz unterschiedlich äussern. Meist verändert sich das Denken. Dies können Jugendliche, werden sie von Fachleuten dazu befragt, oft selber bestätigen. Betroffene erleben ihr Denken als wirr, umständlich oder blockiert. Manchmal fangen sie auch an, von komischen, für die Umwelt nicht nachvollziehbaren Ideen und Überzeugungen zu sprechen. Häufig erleben sie Sinnestäuschungen, hören Geräusche (z. B. ihren Namen, Summtöne, Schritte oder Flüstern) oder sehen Dinge (z. B. Gestalten, Figuren, Schatten), die andere nicht wahrnehmen. Meist handelt es sich hierbei nur um kurze Momente. All diese Symptome können mehrmals am Tag auftreten, dann wieder einige Tage nicht mehr. Häufig haben diese Jugendlichen auch starke Stimmungsschwankungen, teilweise sind ihre Gefühlsäusserungen für die Umwelt nicht mehr nachvollziehbar. Schliesslich wirken sich das veränderte Denken, die veränderte Wahrnehmung und das Gefühlschaos auch auf das Verhalten aus. Manche ziehen sich zurück, aber es kann auch sein, dass Jugendliche plötzlich enthemmt sind und Dinge tun, die sie sonst nie tun würden.

Mögliche Auslöser einer Psychose

Bei Jugendlichen geschieht es nicht selten, dass sie nach der Einnahme von psychotropen Substanzen wie Cannabis, Amphetaminen, LSD oder Psilocybin-haltigen Pilzen (auch als Zauberpilze oder «magic mushrooms» bekannt) psychotische Symptome zeigen. Aber auch Schlafentzug, körperliche Krankheiten oder traumatische Erlebnisse können psychotische Zustände auslösen. Doch bei nur einem ganz kleinen Teil der Menschen zeigen sich bei Drogenkonsum



oder in Ausnahmesituationen psychotische Erkrankungen. Wahrscheinlich haben diese wenigen eine Veranlagung für psychotische Erkrankungen. Doch: Unabhängig, ob ein Auslöser da ist oder nicht, das Vorhandensein psychotischen Erlebens ist immer ein Zeichen dafür, dass das Gehirn enorm gestresst und eine sorgfältige fachärztliche Abklärung nötig ist. Deshalb dürfen psychotische Erlebnisse nie verharmlost werden, («Es isch doch nur s Kiffe gsi...»), sondern sollten als Warnzeichen für eine Veranlagung zu schweren psychischen Erkrankungen erkannt und ernst genommen werden. Leider passiert dies aber viel zu selten.

Was das Auftreten psychotischer Symptome für den Verlauf einer psychischen Erkrankung heisst, ist auch für Spezialisten schwer vorherzusagen. So kann es sich um eine einmalige kurze psychotische Episode handeln, oder es kann sich eine chronische psychische Erkrankung entwickeln – wie etwa eine schwere Depression, eine bipolare affektive Psychose oder eine Schizophrenie. Von Letzterer spricht man, wenn die psychotischen Symptome für mindestens einen Monat täglich vorhanden waren und das Funktionieren für mehr als ein Jahr beeinträchtigt war.

Frühwarnzeichen erkennen

Bis zu fünf Jahre vor einer akuten Psychose können sich erste Frühsymptome zeigen (siehe Box). Fachpersonen sprechen von sogenannten Prodromal- oder Hochrisikosymptomen. Meist werden diese bereits als Belastung erlebt und können den Alltag erschweren. Diese Frühwarnzeichen sind häufig eher unspezifisch, so dass sie sowohl von den Betroffenen als auch dem Umfeld nicht erkannt werden. Jugendliche, die unter solchen Frühsymptomen leiden, haben noch keine Schizophrenie oder bipolare Psychose, sondern ein erhöhtes Risiko, eine solche Krankheit zu entwickeln. Wenn diese Symptome häufig auftreten und der Jugendliche in seinem Alltag beeinträchtigt ist, nimmt das Risiko jedoch schnell zu. Heute

gehen die Spezialisten davon aus, dass jeder Fünfte, der diese Risikokriterien erfüllt, innerhalb eines Jahres eine erste psychotische Episode erleben wird. Daher ist es wichtig, frühzeitig einen Spezialisten aufzusuchen, damit dieser eine sorgfältige Einschätzung vornehmen kann. Gegebenenfalls wird der Jugendliche dann überwacht und beraten, damit sein gestresstes Gehirn sich wieder erholen kann. Denn Untersuchungen haben gezeigt, dass psychisch kranke Jugendliche in ihrer (Autonomie-)Entwicklung deutlich beeinträchtigt sind – was sowohl Folgen für ihr Berufsleben hat als auch für ihre Beziehungen.

Pubertät oder Psychose

Es ist Tatsache, dass gerade bei Jugendlichen – im Unterschied zu jungen Erwachsenen – beginnende Psychosen häufig über eine längere Zeit nicht erkannt werden. Auf der einen Seite zeigen Kinder und Jugendliche in der Adoleszenz sowieso ein verändertes Verhalten, auf der anderen Seite sind die Zeichen häufig subtil und entwickeln sich nicht selten schleichend. So kann es dazu kommen, dass Frühwarnzeichen als adoleszente Krise missinterpretiert werden. Denn

MÖGLICHE FRÜHSYMPTOME EINER DROHENDEN PSYCHOSE

- Gefühle von sozialer Unsicherheit, sozialer Rückzug
- über Wochen gedrückte Stimmung
- Schlafstörungen
- Gefühle von Lustlosigkeit, Antriebsstörungen
- Anspannung, Nervosität, innere Unruhe
- Gedankenchaos, Gedankenblockaden
- Konzentrationsstörungen
- erhöhtes Misstrauen, Reizbarkeit, vermehrte Konflikte
- Gefühle von Unwirklichkeit («alles ist wie im Film»)
- erhöhte Licht- und Geräuschempfindlichkeit
- Tendenz, belanglose und zufällige Gegebenheiten auf sich zu beziehen
- ungewöhnliche Wahrnehmungserlebnisse (z. B. Geräusche hören, die nicht da sind)

wir alle neigen dazu, sonderbares Verhalten zu normalisieren, besonders bei Menschen, die uns nahestehen. Das kann bei beginnenden Psychosen verheerend sein.

Deshalb ist es wichtig, sich zu informieren und Hilfe zu holen, wenn ein Jugendlicher von einem Lebensknick betroffen ist und Frühwarnsymptome zeigt. Sei dies, dass er sich zurückzieht, seine schulischen Leistungen stark abnehmen oder er sich in seinem Wesen plötzlich und ohne Grund verändert. Dann sollten Eltern, Lehrer oder Freunde wachsam sein und lieber einmal zu viel professionelle Hilfe in Anspruch nehmen als zu wenig. Denn gerade in der Frühphase psychotischer Erkrankungen ist das Suizidrisiko hoch. Je länger die unbehandelte Psychose andauert, desto schlechter kann der Krankheitsverlauf beeinflusst werden.

Was tun bei Anzeichen für eine Psychose?

Der Umgang mit einer psychotischen Erkrankung stellt für die Betroffenen, aber auch für die Familie, den Freundeskreis, die Schule oder die Ausbildungsstelle eine enorme Herausforderung dar.

Es ist wichtig, dass die Eltern mit dem Jugendlichen einen Facharzt oder Fachpsychologen aufsuchen, der auf dieses Gebiet spezialisiert ist. Dieser kann genauere Untersuchungen vornehmen, um die Gesamtsituation zu erfassen. An erster Stelle stehen das Erkennen der Symptome und die Aufklärung. Der Jugendliche soll begleitet und dabei unterstützt werden, den Lebensstil seinem «gestressten, nicht mehr richtig funktionierenden Gehirn» anzupassen. Der Umgang mit Stress, die Schlafregulation und die Veränderung ungesunder Lebensweisen, wie z. B. Kiffen, nächtlanges Herumhängen, exzessives Gamen, reichen bei Risikostadien häufig schon aus, um die Symptome zum Verschwinden zu bringen. Falls nicht, können spezielle Trainings dem Jugendlichen helfen, besser mit Stress umzugehen, die eigenen sozialen Kompetenzen zu

verbessern und den Realitätssinn wieder zu festigen. In der Früherkennungssprechstunde des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienstes gibt es seit ein paar Jahren die Möglichkeit, in der Gruppe mit anderen betroffenen Jugendlichen solche Themen anzugehen. Die jungen Menschen profitieren von der Auseinandersetzung im Gruppensetting und machen die Erfahrung, dass sie nicht alleine sind mit ihren Problemen.

Bei Alina fanden die Ärzte keine körperlichen Ursachen für ihre Beschwerden. Sie wurde in die Früherkennungssprechstunde geschickt. Bei ihr waren die Symptome, was Häufigkeit und Intensität betrifft, bereits so ausgeprägt, dass sie Medikamente brauchte – sogenannte Antipsychotika. In den ersten Wochen konnte sie nicht mehr in die Schule gehen und wurde von den Eltern rund um die Uhr betreut. Jetzt besucht sie die Schule wieder, denn Alina ist nun beschwerdefrei. Sie wird nach dem Sekundarabschluss die Berufsmittelschule absolvieren. Ihr Traum ist es, Bibliothekarin zu werden.

In der September-Ausgabe:

Teil 6 – Borderline-Persönlichkeitsstörung – erkennen und therapieren

.....
Maurizia Franscini, Dr. med., ist Leiterin der Früherkennungssprechstunde und Oberärztin an der Poliklinik des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienstes des Kantons Zürich.
Gregor Berger, Dr. med., ist Leiter zentraler Notfalldienst am Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst des Kantons Zürich.

BEREITS ERSCHIENENE THEMEN

.....
 Teil 1: Einführungsartikel, Nr. 1/14; Teil 2: Krankhaftes Essverhalten, Nr. 2/14; Teil 3: Wann ist es eine Sucht?, Nr. 3/14; Teil 4: Depression bei Kindern und Jugendlichen, Nr. 5/14.

Diese Ausgaben können nachbestellt werden auf www.fritzundfraenzi.ch > Archiv > Ausgaben bestellen oder telefonisch beim Leserservice unter 0800 814 813.