

WAS KOMMT

■ **Vorsorge Bauchaneurysma in Linz** Aneurysma ist der medizinische Fachbegriff für erweiterte Schlagadern. Ab dem 60. Lebensjahr steigt das Risiko, dass sie platzen. Mit einem Bauchultraschall kann diese Gefahr erkannt und die Erkrankung anschließend behandelt werden. Im Rahmen der Initiative Gefäßforum Österreich findet am **16. 10.** die kostenlose Vorsorgeuntersuchung am AKH Linz (Krankenhausstraße 9) statt. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich: 0732/78 06-2138.

■ **Osteoporosetag in Wien Am 17. 10.** von 13 bis 18 Uhr findet im Festsaal des Wiener Rathauses der 12. Wiener Osteoporosetag statt. Experten und Expertinnen informieren zu Früherkennung, Vorsorge und Risikofaktoren der Knochenbruchkrankheit, es gibt aber auch Fragestunden mit Experten, kostenlose Ernährungsberatung und die Vorstellung diverser sanfter Trainingsmethoden.

■ **Nahrung als Medizin** ist der Titel des dritten Vortrags im Rahmen des Minimed-Studiums am **17. 10.** Die Informationsveranstaltung für medizinische Laien beschäftigt sich diesmal mit der Frage, was gesunde Ernährung ist, welche Lebensmittel man warum meiden sollte und welche Rolle Nahrungsergänzung im Allgemeinen spielen kann. Ein Expertenteam geht auch der Frage nach, inwiefern Nahrung heilsam sein kann. Ort: Billrothhaus der Ärzte (9., Frankgasse 8). Beginn: 19 Uhr.

■ **Mädchen- und Frauengesundheit** steht am **19. und 20. 10.** auf der fem Vital-Messe im Wiener Rathaus im Mittelpunkt. Bei freiem Eintritt können diverse Gesundheitschecks (Blutdruck, Nahrungsmittelunverträglichkeit, Stress, Blutzucker, Lungenfunktion, Körperstabilität) durchgeführt werden. Am Samstag werden Vorträge in Somalisch, am Sonntag in Türkisch angeboten. Detailliertes Programm unter

www.femvital.at

■ **Awareness Psoriasis** Die Selbsthilfegruppe PSO Austria veranstaltet am **19. 10.** einen Patienteninformationstag. 250.000 Menschen sind in Österreich von Schuppenflechte betroffen. Ihnen wird von 10 bis 16 Uhr neben persönlichem Erfahrungsaustausch vor allem Aufklärung und Information durch Experten geboten. Auch für Angehörige soll damit eine Anlaufstelle geschaffen werden. Ort: 4., Mozartplatz / Ecke Neumanngasse. (pok)



Astrid Just will mit einer DVD Verständnis für Schizophrenie schaffen. Was normal ist, definiert die Gesellschaft, sagt sie.

Foto: Cremer

„Ein neuer Blick auf die Dinge“

Schizophrenie ist eine psychische Erkrankung, die für Betroffene wie Angehörige nur schwer zu begreifen ist. Die Wiener Psychotherapeutin **Astrid Just** will mit der neu erschienenen DVD „Vreni Schizzo“ mehr Verständnis schaffen. Wie, erklärt sie **Karin Pollack**.

STANDARD: Schizophrenie ist eine Erkrankung, die von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich verläuft. Wie ist für diese DVD eine Vereinheitlichung gelungen?

Just: Vreni Schizzo ist die dritte DVD in einer Reihe, die sich mit psychischen Erkrankungen befasst. Nach Magersucht und Depression erschien uns Schizophrenie deshalb eine große Herausforderung, weil die Erkrankung so schwer zu definieren ist. Der eine hört Stimmen, der andere glaubt, Menschen können seine Gedanken lesen oder er wird von Dämonen begleitet. Vieles hängt von der Lebensgeschichte und dem Umfeld der Patienten ab. Die DVD ist zusammen mit zwei Kollegen entstanden. Jeder von uns hatte mit der Krankheit auf unterschiedlichen Ebenen zu tun. Unsere Erfahrungen aus Therapie, Psychiatrie, Sozialarbeit und Sachwalterschaft haben wir in einer Figur vereint.

STANDARD: Sie haben eine Puppe als Symbolfigur gewählt. Warum?

Just: Wir nutzen die Möglichkeit des Externalisierens. Das ist eine Technik der systemischen Psychotherapie, in der es gelingt, einen Menschen von seinem problematischen Verhalten zu trennen. Dadurch gewinnt man Distanz und schafft einen neuen Blick auf die Dinge.

STANDARD: Wie gelingt das?

Just: Unsere Hauptdarstellerin verkörpert die Erkrankung, vereint die Mechanismen der Schizophrenie in ihrer Person. Wir haben uns überlegt, was sie mit den Menschen, die von ihr beherrscht werden, macht. Eine zentrale Frage des Externalisierens war: Was sind die Verbündeten und was die Feinde der Schizophrenie? Wir lassen sie in einen Dialog mit einem Therapeuten treten, der sie interviewt und ihre Schwächen entlarvt.

STANDARD: Für wen ist diese DVD gemacht?

Just: Vor allem für Betroffene. Optimalerweise ist die DVD Teil

eines Therapieprozesses und soll Patienten helfen, die Mechanismen ihrer Erkrankung selbst zu erkennen und kontrollieren zu lernen. Die DVD kann ein Gedankenanstoß sein, um „Ah, bei mir ist das ja genauso“ sagen zu können.

STANDARD: Für wen ist sie noch?

Just: Die DVD soll natürlich auch Angehörige dabei unterstützen, zu begreifen, was mit einem Menschen, der krank ist, passiert. Wichtig ist, die Betroffenen auch mit der Erkrankung weiterhin ernst zu nehmen, gelassen, aber authentisch zu reagieren, auch wenn man die Wahrnehmung von Kranken nicht teilen kann. Es geht auch darum, zu versuchen, trotz der Erkrankung Normalität weiterzuleben, das eigene Leben nicht aufzugeben, durch die Dynamik der Schizophrenie sehr oft.

STANDARD: Eine der Grundaussagen ist, dass die Krankheit Betroffene und ihre Angehörigen in Isolation drängt. Wie?

Just: Durch die Krankheit brechen soziale Netzwerke weg, die Betroffenen sind ja nicht unintelligent und erkennen ihre Situation. Schizophrenie ist stigmatisierend. Es ist nicht einfach, mit anderen über Wahnvorstellungen zu sprechen. Da gibt es viel Scham, Angst und Unsicherheit. Deshalb ziehen sich viele lieber aus dem sozialen Leben zurück, verlieren Arbeit, Freunde, Familie und Wohnung.

STANDARD: Gibt es einen Weg, dies zu verhindern?

Just: Die soziale Einbindung ist extrem wichtig, weil sie den Erkrankten eine starke Stütze ist. Sofern das Umfeld mit der Situation zurechtkommt, kann das auch gelingen. Es ist immer eine Frage, was eine Gesellschaft noch als normal akzeptiert.

STANDARD: Welche Rolle spielen Medikamente?

Just: Sie sind wichtig, ein Leben ohne Medikamente ist meist nicht möglich.

STANDARD: Sie spielen in der DVD aber eine untergeordnete Rolle?

Just: Absichtlich. Wir wollten den Fokus nicht auf den medizinischen Bereich, sondern auf die therapeutischen Möglichkeiten richten, die nach dem Abklingen akuter Symptome wesentlich sind.

STANDARD: Schizophrenie ist nicht heilbar. Wie hilft Psychotherapie?

Just: Sie stärkt die Ressourcen der Menschen. Da geht es um die eigene Identität, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, alles Eigenschaften, die bei Menschen mit schizophrenen Störungen beeinträchtigt sind. Ziel einer Therapie kann auch eine gewisse Krankheitseinsicht sein. Man kann auch Achtsamkeit sagen. Stress, Konflikte oder Schicksalsschläge sind für Menschen mit schizophrenen Störungen besonders gefährliche Situationen. Wenn Patienten das erkennen und sich dann selbst Hilfe organisieren, könnten sie mit der Erkrankung über weite Strecken gut zurechtkommen.

STANDARD: Insofern bräuchten Kranke nicht lebenslang Therapie?

Just: Ich würde sagen, nein. Wer ein gewisses Maß an Selbstkontrolle aufrechterhält und sozial gut eingebunden ist, kann ein eigenständiges Leben führen. Es hängt stark von den individuellen Ressourcen ab.

STANDARD: Die meisten Kranken sind allerdings besachwaltet.

Just: Das stimmt. Unsere DVD soll einen Beitrag zur gesellschaftlichen Bewusstwerdung über die Erkrankung leisten. Das erfordert einen Umdenkprozess bei Gesunden. Man wird Schizophrenie vielleicht nicht sofort los, aber man kann lernen, Symptome zu kontrollieren. Eine Therapie hilft, handlungsfähig zu werden oder es zu bleiben. Menschen, die auf die Psychiatrie kommen, ist meist die Kontrolle entglitten.

ASTRID JUST ist Soziologin und Sozialarbeiterin und arbeitet als Psychotherapeutin am Institut für Systemische Therapie in Wien.

Die DVD „Vreni Schizzo. Wie die Schizophrenie siegt und wie sie scheitert“ ist im Carl-Auer-Verlag erschienen und kann unter 01/714 38 00 bestellt werden. Preis: 24,95 Euro.



Richtig essen in der Stillzeit

Ariane Hitthaller, Petra Ruso, Bettina Meidlinger

Gut für mich – gut für dich

maudrich 2013, 128 Seiten, durchgehend 4-farbig, Klappenbroschur

EUR 16,90 (A), ISBN 978-3-85175-984-6

WISSEN

Realitätsverlust

Schizophrenie ist eine psychische Erkrankung, die von einer Identitätsstörung des Ich gekennzeichnet ist.

Es gibt unterschiedliche Ausprägungen: Die häufigste Form ist die **paranoide Schizophrenie**, die von diversen Wahnvorstellungen geprägt ist.

Die **hebephrene Schizophrenie** tritt mehrheitlich in der Jugend auf. Betroffene leiden an Antriebsstörungen, viele haben akustische Halluzinationen. Die **katatone Schizophrenie** ist durch eine steife Körperhaltung und schwere emotionale Erreichbarkeit gekennzeichnet.

Schizophrenie ist eine Erkrankung, die in Perioden verläuft. Psychotische Phasen lassen Patienten den Bezug zu Realität und Umwelt verlieren. (pok)



maudrich