

D'Christine huet Schizophrenie



Informationsbroschür

*Informationen iwwer Schizophrenie
an aner psychotesch Stéierungen*



**Ligue
Santé
Mentale**

Dëse pädagogeschen Dossier ergänzt d'Liese vum Comic "**Christine huet Schizophrenie**" a soll de Kanner hëllefen, d'Geschicht besser ze verstoen, sech mam Thema mental Gesondheet auserneenzesetzen an Empathie z'entwéckelen. Den Dossier enthält eng Informatiounsbrochür fir Erwuessener, eng Ënnerstëtzung fir d'Virlesen ze begleede mat Ureegungen an Iddie fir Gespréicher ronderëm d'Geschicht ze féieren, souwéi Aktivitéitshefter, déi un den Alter an de Schoulcycle vun de Kanner ugepasst sinn. Duerch kreativ Aktivitéiten an Austauschmomenter kënnen d'Kanner d'Themen aus dem Comic méi déifgräifend entdecken an hir Froen a Gefiller a Wierder faassen.



Dëse pädagogeschen Dossier ass och op franséischer Sprooch disponibel.

③ Weider Informatiounen iwwer Schizophrenie an aner psychotesch Stéierungen, souwéi déi komplett Versioun vum pädagogeschen Dossier, fannt Dir op:

🌐 <https://www.prevention-schizophrenie.lu>

Text:

Illustratiounen:

Digitalisatioun a Layout:

Service Prévention et Formation, Ligue Santé Mentale (LISAME)

Christine Fandel

Zoë Mondloch (Zoë. | Independent Graphic Design Studio)

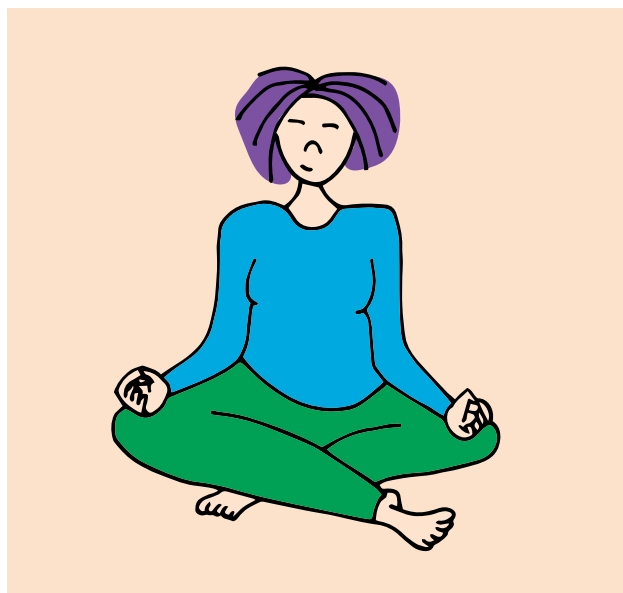
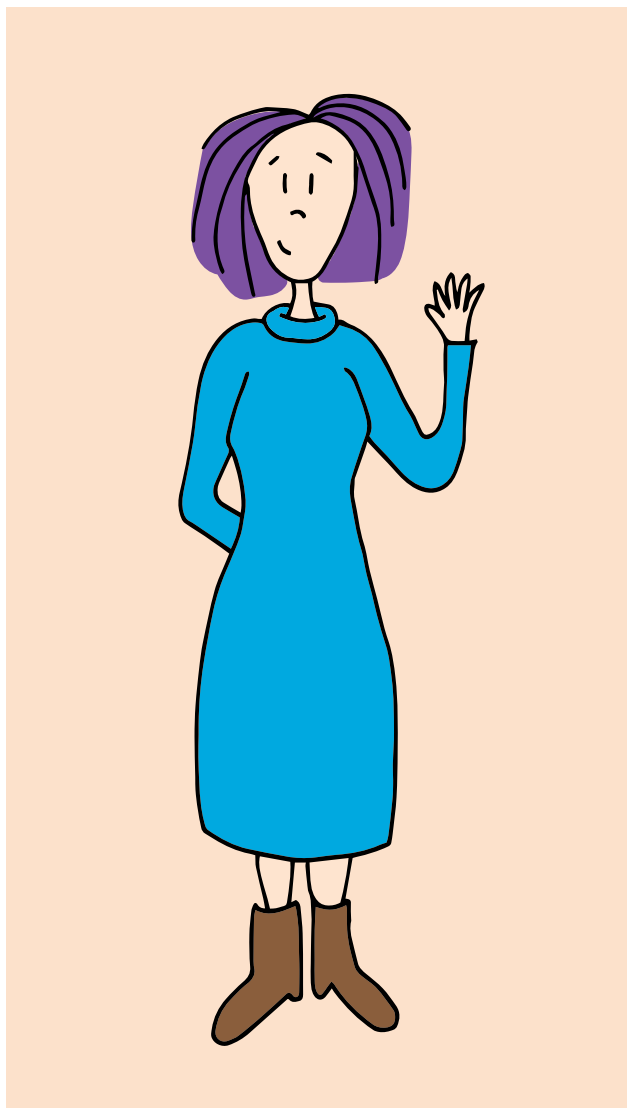


WAT ASS D'PSYCHE?

D'Psyche ass een Deel an eis, dee sech ëm d'Gefiller an ëm d'Denke këmmert. Si ass wéi en onsiichtbaren Deel an eis. Si suergt dofir, datt mir denken, Emotiounen spieren an Iddien hunn. Zum Beispill, wa mir glécklech sinn, kënnt dat vun eiser Psyche. A wa mir traureg, rosen oder ängschtlech sinn, huet dat och mat eiser Psyche ze dinn.

Eis Psyche kann een sech wéi e Gaart virstellen, an deem all eis Gedanken an Emotiounen wuessen. Heiansdo bléie schéi Blummen, déi eisen Dag méi schéi maachen, wéi Léift, Freed oder Selbstvertrauen. Awer heiansdo wisst och Onkraut, wéi Trauregkeet, Roserei oder Angscht.

Et ass wichteg, gutt op eis Psyche opzepassen, genee esou wéi mir op eise Kierper oppassen. Dat bedeit, datt mir versichen, positiv ze denken, iwwer eis Gefiller ze schwätzen an Hëllef ze sichen, wa mir se brauchen. Do kënne mir eis u Fachleit wenden, wéi Psychologen oder Dokteren, déi dofir ausgebild sinn, Mënschen dobäi ze ënnerstëtzen, sech ëm hir Psyche ze këmmern. Et ass wéi d'Blummen ze netzen an d'Onkraut erauszerappen, fir datt eisen interne Gaart gesond a staark bleift.



WAT SI SCHIZOPHRENIE AN ANER PSYCHOTESCH STÉIERUNGEN ?

Schizophrenie an aner psychotesch Stéierungen si gepräagt duerch zäitlech begrenzte Phasen, an deenen eng Persoun deelweis oder ganz de Kontakt mat der Realitéit verléiert.

Dës Stéierunge kënnen staark Auswierkungen op d'Denken, d'Gefiller, d'Kommunikatioun an d'Verhale vun enger Persoun hunn. Et kann da fir déi betrafte Persoun schwéier ginn z'ënnerscheeden, wat wierklech ass a wat net. Dat kann zu Veronsécherung féieren oder dozou, datt si ongewéinlech Iddien entwéckelt. Persounen mat psychotesche Stéierungen kënnen och Schwiereregkeeten hunn, sech auszedrécken oder hir Emotiounen op eng passend Aart a Weis ze weisen. Heiansdo zéien si sech vun anere Leit zeréck a fillen sech eleng.

Dës Stéierunge kënnen ënner anerem follgend Symptomer verursaachen:

- **HALLUZINATIOUNEN**, dat heescht Stëmmen héieren, Saache gesinn, Gefiller hunn oder Gerécher a Gouste wouerhuelen, déi aner Persounen net wouerhuelen. Fir déi Persoun, déi dat erlieft, kënnen dës Halluzinatiounen erschreckend oder verwirrend sinn.
- **WANVIRSTELLUNGEN (Deliren)**, fest Iwwerzeegungen, déi net der Realitéit entspriechen. Zum Beispill kann eng Persoun d'Gefill hunn, verfollegt ze ginn, eng speziell Missioun ze hunn oder vun äussere Kräfte kontrolléiert ze ginn. Och wann dës Iddien op aner Leit komesch wierke kënnen, si si fir déi betrafte Persoun ganz reell.

D'Liewe vu Persounen mat Schizophrenie oder aner psychotesch Stéierungen ka ganz usprochsvoll sinn, well si dacks Schwiereregkeeten hunn, d'Welt ronderëm sech ze verstoen oder sech géintiwwer anere Leit verständlech ze maachen. Dofir kënnt et vir, datt si sech zeréckzéien a sech isoléiert oder eleng fillen.

WOUHIER KOMME PSYCHOTESCH ERKRANKUNGEN?

Schizophrenie ass eng komplex Krankheet, déi duerch verschidde Facteure verursaacht ka ginn. D'Wëssenschaft probéiert nach ëmmer, déi genetesch an neurobiologesch Mechanismen, déi hannendrun stinn, besser ze verstoen.

Biologesch Facteuren: Verännerungen am Gehier kënnen eng Roll spillen. Besonnesch e Gläichgewiicht vu bestëmmte Botenstoffer (Neurotransmitter), wéi zum Beispill Dopamin oder Glutamat, gëtt mam Entstoe vu Schizophrenie a Verbindung bruecht.

Genetesch Facteuren: Wann ee Familljemember, wéi zum Beispill en Elterendeel, e Brudder oder eng Schwëster, u Schizophrenie erkrankt ass, ass de Risiko méi héich, dës Stéierung och z'entwéckelen. Dat bedeit awer net, datt d'Krankheet automatesch verierft gëtt. Et erhéicht just d'Warscheinlechkeet.

Ëmwelt- a sozial Facteuren: Schwéier Liewenserfahrungen oder staark Stresssituatiounen kënnen de Risiko erhéijen, spéider am Liewen eng psychotesch Stéierung z'entwéckelen.

OPGEPASST: De Konsum vun Drogen, besonnesch vu psychoaktive Substanze wéi Cannabis, Amphetaminen oder LSD, kann och eng Roll bei der Entwécklung vu Schizophrenie spillen.

Den Drogekonsum eleng ass net déi direkt Ursaach vun der Krankheet, mee dee kann:

1. **Symptomer ausléise** bei Persounen, déi schonn eng erhéicht Ufällgkeet hunn, zum Beispill duerch genetesch Facteuren.
2. **besteeënd Symptomer verschlëmmen** oder hir Optriedensheefegkeet erhéijen.
3. **d'Entstoe vun der Krankheet beschleunegen**, besonnesch bei Jonken, déi scho fréi mat Drogekonsum ufänken.

WAT KANN EE BEI PSYCHOTESCHER STÉIERUNG MAACHEN?

Verschidde Symptomer, wéi d'Gefill verfollegt ze ginn oder sech vun anere Mënschen isoléiert ze fillen, kënnen dozou féieren, datt betraffe Persounen net fréi genuch Hëllef sichen. Ausserdeem erliewen si Wanvirstellungen an Halluzinatiounen dacks als esou

reell, datt si sech net bewusst sinn, krank ze sinn. Dëst kann et méi schwéier maachen, eng Behandlung unzuhuelen. Mat enger passender Behandlung an engem gudde Réseau un Ënnerstëtzung kënnen awer vill Betraffene sech erhuelen an en erfüllte Liewe féieren.

EFFEKTIV BEHANDLUNGS MOOSSNAMEN

- **Medikamenter:** Neuroleptika, och **Antipsychotika** genannt, kënnen hëllefen, psychotesch Symptomer wéi Halluzinatiounen oder Wanvirstellungen ze reduzéieren. Doduerch kënnen betraffe Persounen sech besser konzentréieren an hirem Alldag nees méi ausgeglach nogoen. Wéi bei ville Medikamenter kënnen awer och Niewewirkungen optrieden, wéi zum Beispill Gewichtszounam, Middegkeet oder Schlëfregkeet.
- **Psychotherapie a Psychoedukatioun:** Dës Hëllefsmethoden erlaben der betraffene Persoun an hirem Ëmfeld, d'Krankheet besser ze verstoen. Si hëllefen dobäi, Ausléiser vu Symptomer z'erkennen a Strategien z'entwéckelen, fir besser domat ëmzegoen. Sou kann den Impakt vu Symptomer wéi Wanvirstellungen oder Halluzinatiounen reduzéiert ginn an de Risiko vu weidere psychoteschen Episode verringert ginn.
- **Training vu soziale Kompetenzen:** Dës Approche soll d'Emotiounsregulatioun, d'Selbststännegkeet an déi sozial a kommunikativ Fäegkeete stäerken. D'Persoun léiert zum Beispill, wéi een e Gespréich ufänkt, aktiv nolauschert oder seng Besoinen op eng passend Aart a Weis ausdréckt. Dëst hëlleft dobäi, sozial Kontakter a Bezéiungen z'erhalen an auszebauen.

Bei enger akuter psychotescher Episod kann e kuerzen Openthalt am Spidol néideg sinn, fir d'Persoun ze schützen an och d'Famill ze entlaaschten. Aner Méiglechkeete sinn zum Beispill eng Dagesklinik, eng Rehabilitatiounsstruktur fir d'Aarbechtsintegratioun oder e geschützten Atelier, an deem berufflech Kompetenze kënne gefërdert ginn.

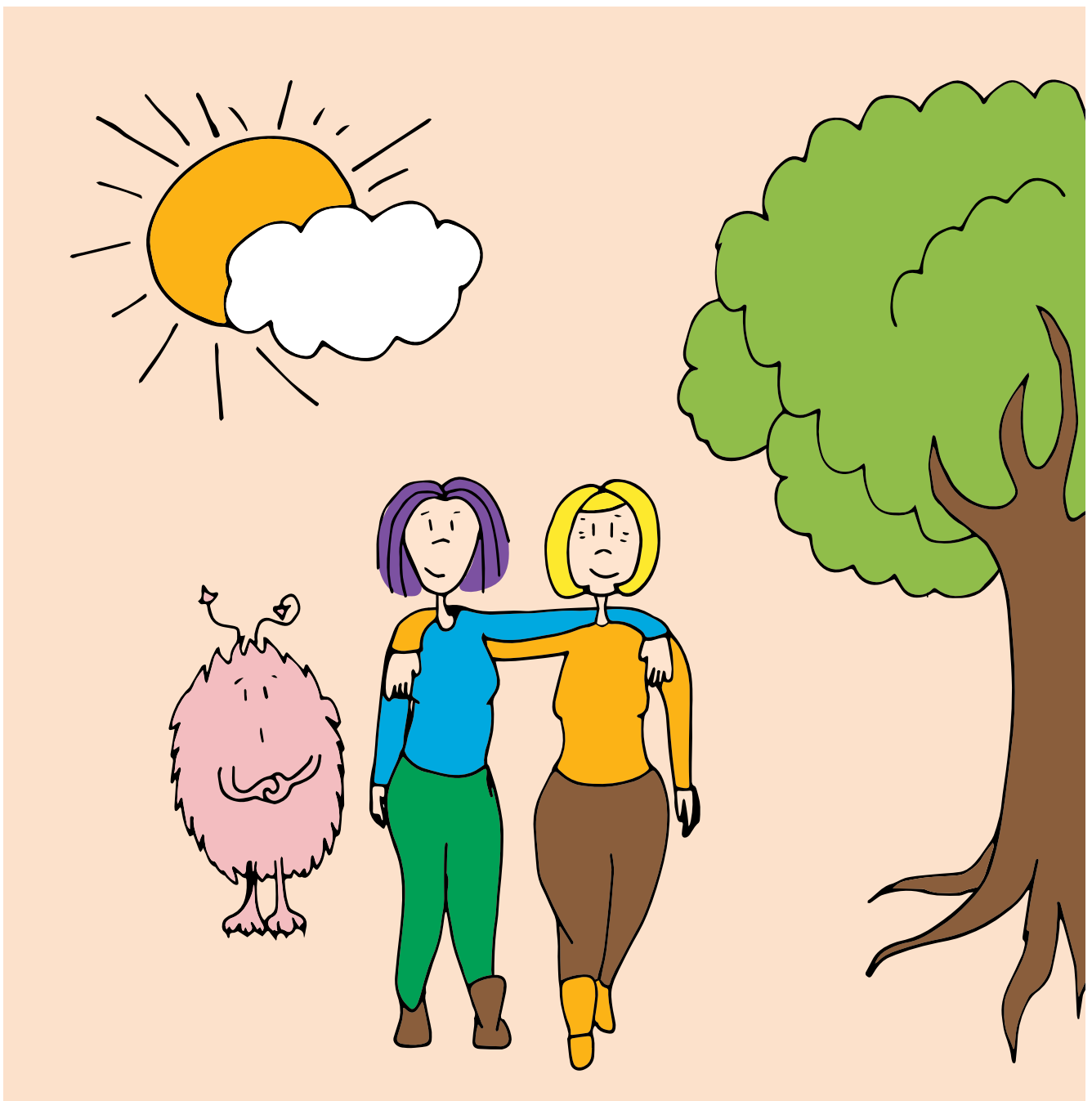
D'Ënnerstëtzung duerch d'Famill, Frënn an d'Ëmfeld ass vu grousser Bedeitung. Eng Approche, déi sech um **Zréckgewanne vun der Liewensqualitét (Recovery)** orientéiert an där d'Persoun aktiv un den Entscheedungen ronderëm hir Behandlung bedeelegt gëtt, ass besonnesch wichteg. D'Inklusioun an d'gesellschaftlecht Matenee spillt eng zentral Roll fir d'Wuelbefannen an d'Gesondheet vu Mënschen mat Schizophrenie ze verbesseren.

FIRWAT ASS ET WICHTEG, IWWER PSYCHOTESCH STÉIERUNGEN ZE SCHWÄTZEN?

Schizophrenie ass eng psychesch Krankheet, déi ronn **1 % vun der Weltbevëlkerung** betrëfft. An ongeféier der Hallschent vun de Fäll trëtt si virum Alter vu 25 Joer op. D'Schizophrenie an aner psychotesch Stéierunge gehéieren nach ëmmer zu de psychesche Krankheeten, déi wéineg bekannt sinn a mat ville Virurteeler a Stigmatiséierung verbonne bleiwen. Vill Mythen a falsch Virstellungen droen dozou bäi, datt betraffe Persounen falsch verstane ginn oder op Virurteeler stoussen. Dëst kann Hindernisser beim Zougang zu psychescher Gesondheetsversuergung, um Aarbechtsmaart oder och am soziale Liewe mat sech bréngen. Dowéinst ass et wichteg, iwwer dës Krankheeten ze schwätzen.

Informatioun a Sensibiliséierung hëllefen der Allgemengheet, Schizophrenie a psychotesch Stéierunge besser ze verstoen an droen dozou bäi, méi Verständnis a Respekt vis-à-vis vun de betraffene Persounen ze schafen.

Et ass wichteg ze wëssen, datt Mënsche mat Schizophrenie oder enger psychotescher Stéierung sech hir Krankheet net aussichen an och keng Schold drun hunn. Si brauche virun allem Ënnerstëtzung, Matgefill a Verständnis vun hirem Ëmfeld. Wa mir oppen iwwer psychotesch Stéierunge schwätzen, kënnen mir dozou bäidroen, Virurteeler ofzebauen, Ausgrenzung ze reduzéieren an de betraffene Persounen ze hëllefen, hir Plaz an der Gesellschaft ze fannen.



WOU FANNE JONKER HËLLEF?

DÉNGSCHTER ZU LËTZEBUERG	☎ TELEFON	🌐 WEBSÄIT
Kanner-Jugendtelefon (KJT) Lauschter a Berodungsdéngscht fir Kanner a Jonker	116 111	www.kjt.lu
Péitrusshaus Gratis Kriseninterventiouns- a Berodungsdéngscht fir Jonker	8002 6002	www.solina.lu/fr/facilities/peitrusshaus/
Elterentelefon Telefonesche Lauschter-, Berodungs- an Informatiounsdéngscht fir Elteren	8002 4444	
ONE Office national de l'enfance Hëllefsdéngscht fir d'Wuelbefanne vu Kanner ze schützen an ze fërderen	8002 9393	www.officenationalenfance.lu
Centre Psycho-Social et d'Accompagnement Scolaire (CePAS) Ënnerstëtzung a Berodung fir Schüler, Elteren a Léierpersonal	247-75910	www.cepas.public.lu
Service de Consultation et d'Aide pour Enfants et Jeunes (SCAP) Gratis Consultatioun fir Kanner, Jonker an hir Familljen	26 44 48-1	www.scap.lu
Centre KanEl Berodungs- an Hëllefsdéngscht fir Familljen, bei deenen een oder béid Elterendeeler vun enger psychescher Krankheet betraff sinn	26 54 16 16	https://reseaupsy.lu/contact-kanel/



