

Checkliste zur Früherkennung einer Psychose

Datum _____

1	Ich bin schweigsamer geworden und ziehe mich lieber zurück, als mit anderen etwas zu unternehmen.	
2	Meine Stimmung war über Wochen hinweg eher depressiv (bedrückt, traurig, niedergeschlagen, verzweifelt).	
3	Ich schlafe schlechter als gewöhnlich (Schwierigkeiten beim Einschlafen, Durchschlafen oder früheres Aufwachen als sonst)	
4	Mein sexuelles Interesse hat nachgelassen.	
5	Ich esse mit viel mehr oder mit viel weniger Appetit als normalerweise.	
6	Meine Bewegungen, mein Denken und Sprechen sind merklich langsamer geworden.	
7	Meine Ausdauer und Motivation in Schule, Ausbildung oder Arbeit und bei Freizeitunternehmungen hat deutlich nachgelassen.	
8	Ich muss andauernd über bestimmte Dinge nachgrübeln (zum Beispiel über Gewalt, sexuelle Themen oder körperliche Veränderungen).	
9	Ich habe Schwierigkeiten, den Kontakt mit anderen Menschen noch genauso gut aufzunehmen und aufrechtzuerhalten wie früher. Ich fühle mich unsicherer, verkrampfter, befangener als früher.	
10	Andere finden meine Interessen oder mein Verhalten manchmal merkwürdig (zum Beispiel das Sammeln wertloser Gegenstände, Horten von Lebensmitteln, Selbstgespräche in der Öffentlichkeit).	
11	Ich habe häufiger als früher den Eindruck, dass andere mich hereinlegen, ausnutzen oder betrügen wollen.	
12	Ich bin häufig nervös, unruhig oder angespannt. Dadurch gerate ich auch manchmal über Kleinigkeiten mit Angehörigen, Freunden oder anderen Personen in Streit oder Diskussionen.	
13	Meine gewohnte Umgebung kommt mir manchmal unwirklich oder fremdartig vor (zum Beispiel besonders eindrucksvoll oder bedrohlich). Manchmal habe ich das Gefühl, nicht ich selbst, sondern unwirklich oder mir fremd zu sein, beispielsweise beim Blick in den Spiegel.	
14	Ich beschäftige mich mit ungewöhnlichen, geheimnisvollen oder übernatürlichen Dingen oder Themen (zum Beispiel religiöse oder esoterische Themen).	
15	Mit meinem Denken scheint etwas nicht zu stimmen (Gedankengänge werden plötzlich von anderen Gedanken unterbrochen oder gestört; Gedanken werden aus dem Kopf gezogen; die eigenen Gedanken strahlen aus; andere Menschen können meine Gedanken lesen; Gedanken werden in meinen Kopf gebracht, die nicht meine eigenen sind).	
16	Ich nehme Geräusche oder Farben in meiner Umwelt ungewohnt intensiv oder deutlich wahr. Manchmal erscheinen mir Dinge oder Menschen äußerlich, zum Beispiel in ihrer Form oder Größe verändert.	

17	Ich sehe, höre, schmecke oder rieche manchmal Dinge, die andere nicht bemerken.	
18	Ich fühle mich phasenweise ganz besonders beobachtet, verfolgt oder durch etwas bedroht. Jemand versucht, mir absichtlich Schaden zuzufügen.	
19	Ich habe zunehmend den Eindruck, dass bestimmte Vorkommnisse im Alltag (zum Beispiel Hinweise und Botschaften aus meiner Umwelt) mit mir persönlich zu tun haben oder nur für mich bestimmt sind.	

Auswertung:

Haben Sie bei sich ausschließlich Verhalten beobachtet, das unter **1 bis 8** beschrieben wurde, ist dies noch kein Hinweis auf ein erhöhtes Psychoserisiko. Dennoch kann eine andere psychische Störung vorliegen, zum Beispiel eine Depression. Um dies abzuklären, empfehlen wir Ihnen dringend, einen Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen.

Haben Sie mindestens eines der Symptome **9 bis 13** bei sich beobachtet, kann das bereits ein Hinweis auf ein erhöhtes Psychoserisiko sein. Suchen Sie unbedingt einen Arzt, Psychiater oder ein Früherkennungszentrum auf, damit eine Diagnose gestellt und über eine frühzeitige Behandlung entschieden werden kann.

Die Symptome **14 bis 20** sind Anzeichen einer beginnenden Psychose. Sie sollten umgehend einen Arzt, Psychiater oder ein Früherkennungszentrum aufsuchen, damit eine Diagnose gestellt und gegebenenfalls eine frühzeitige Behandlung eingeleitet werden kann.

Bitte beachten Sie: Diese Auswertung gibt Ihnen nur einen Anhaltspunkt und stellt keinen Ersatz für eine vollständige medizinische Beurteilung dar. Die Früherkennung einer Psychose erfordert eine präzise, umfassende Diagnostik und kann nur durch einen Arzt, Psychiater oder Psychotherapeuten in einem persönlichen Gespräch vorgenommen werden.