

Psychisch Kranke: Menschen wie Du und ich

Folge 4: Wenn Alles erstarrt und dunkel wird

Unsere Serie



Brücke SH

Foto: Privat

Störungen sind Namen für die zahlreichen Arten, in der die Psyche erkranken kann. Und wie sind Menschen, wenn sie psychisch erkrankt sind? Wie wird man überhaupt psychisch krank und wie hilft die Brücke Schleswig-Holstein in so einem Fall?

Hrzt. Lauenburg (mab) - In Deutschland gelten je nachdem, welche Statistik man liest, zwischen 35 und 40 Prozent der Menschen als psychisch krank. Eine Studie des Robert-Koch-Instituts spricht sogar davon, dass jeder zweite Deutsche im Verlauf seines Erwachsenenlebens mindestens einmal an der Psyche erkrankt. Psychisch kranke Menschen, sind Menschen wie Du und ich. Betroffen ist vielleicht der Nachbar, der Vorgesetzte, der Partner, das eigene Kind – oder man selbst. Aber was bedeutet psychisch krank überhaupt? Depressionen, Angststörungen, Störungen durch Alkohol- und Medikamentenkonsum, Essstörungen oder somatische

In dieser Artikelserie geht es darum, diesen Fragen auf den Grund zu gehen. So können Betroffene, deren Angehörige und die Menschen, die auf der Seite der Helfenden stehen, zu Wort kommen.

Der heutige Artikel behandelt das Thema der emotional-instabilen Persönlichkeiten.

Interview mit einer Nutzerin (weiblich, 54 Jahre alt):

»Wenn ich zurückblicke, war ich schon als Kind depressiv. Ich habe nur schwarze Bilder gemalt.« So beschreibt Frau N. ihre Kindheit. Bewusst wurde ihr dies erst 2002. Bis dahin be-



Foto: Carla_Francesca_Castagno / Shutterstock.com

kämpfte und überlagerte sie ihre Probleme mit zu viel Arbeit. »Arbeit war mein Leben, sonst nichts«, resümiert sie. Als ihr Arbeitgeber Insolvenz anmelden musste und sie ihren Arbeitsplatz verlor, konnte sie ihre Emotionen nicht mehr kontrollieren. Sie habe nur noch geheult. Zwar fing sie sich danach wieder, jedoch rutschte sie erneut in die alten Verhaltensmuster. Erst nach einem zweiten Kollaps, der ebenfalls durch eine Krise am Arbeitsplatz ausgelöst wurde, erkannte sie, dass sie Probleme durch Arbeit verdrängte.

Schlechte Phasen merkt man Frau N. daran an, dass sie schon in Alltagssituationen schnell anfängt zu weinen. In depressiven Episoden zieht sie sich zurück und vermeidet Außenkontakte. Sie versuche dann obendrein, ihren Rückzug zu vertuschen, um nicht in Rückfragen verwickelt zu werden und sich erklären zu müssen. Denn »Kranksein« empfindet sie als Makel. Über die Jahre sind mehrere körperliche Beschwerden hinzugekommen, was sie zusätzlich psychisch belastet und einschränkt.

Seit ein paar Jahren ist Frau N. nicht mehr berufstätig. Fast alles findet bei ihr zu Hause statt, wo sie die Zeit unter anderem mit fernsehen oder im Internet verbringt. In Ausnahmefällen lese sie mal ein Buch. Außenaktivitäten sind für Frau N. mit Geldausgaben und Sich-Auf-

raffen verbunden, was sie häufig hindert, ihre Wohnung zu verlassen.

Frau N. verspürt die große Sehnsucht, wieder zu arbeiten. »Arbeit ist die Grundlage für Freiheit«, stellt sie fest. Sich sinnvoll einzubringen und vor allem wertgeschätzt zu werden, ist ihr Wunsch. Darum denkt sie über Möglichkeiten nach, ihre beruflichen Erfahrungen und Kenntnisse auf neue Art und ihrem jetzigen Gesundheitszustand angepasst zu nutzen. »Was tut mir gut – was schaffe ich noch?« sind ihre Überlegungen.

Entscheidend für den Umgang mit ihrer Erkrankung war für Frau N., sich auf ihr Antidepressivum einzulassen. Ohne dies wäre sie nicht therapiefähig gewesen. Sie habe auch Hilfe beim Gesundheitsamt gesucht, was sie große Überwindung gekostet habe. Das war der Einstieg zu ihrem »persönlichen Hilffsystem«, zu dem neben den Medikamenten und der Therapie unter anderem auch die ambulante Eingliederungshilfe durch die Brücke SH gehört. »Jene drei Säulen helfen mir dabei, meinen neuen

Alltag ganz gut und relativ stabil zu leben, auch wenn ich diesen noch längst nicht liebe.«

Kontakt: Brücke Schleswig-Holstein gGmbH, Grabauer Strasse 27a in 21493 Schwarzenbek, E-Mail: herzogtum-lauenburg@bruecke-sh.de, Telefon: 04151-89 89 0

Erklärung: Was versteht man unter Depression?

(sha) -In Deutschland leiden jedes Jahr etwa vier Millionen Menschen an Depressionen, welche zu den affektiven Störungen zählen. Dies bedeutet, dass sich die Stimmung und die Antriebskraft einer Person über einen längeren Zeitraum verändern. Typischerweise treten affektive Störungen phasenhaft auf. Depressionen äußern sich durch eine gedrückte Stimmung, Interessenlosigkeit und Antriebsmangel über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen. Häufig fühlen Betroffene eine innere Leere und Hoffnungslosigkeit.

Auch Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit und ein Gefühl von Wertlosigkeit sind Anzeichen dieser psychi-

schen Erkrankung. Da depressive Personen erhebliches Leid empfinden, treten vielfach auch Suizidgedanken und –versuche auf. Neben den persönlichen Einschränkungen zeigt sich auch die berufliche Funktionsfähigkeit gestört.

Ein Großteil der Krankschreibungen aufgrund von psychischen Ursachen geht auf affektive Störungen zurück. Frauen sind häufiger von Depressionen betroffen als Männer. Wechseln sich Depression und Manie ab, dann spricht man von einer bipolaren affektiven Störung. Eine Behandlung von Depressionen beinhaltet häufig Psychotherapie und die Einnahme von Antidepressiva.