

## Reden über das Unsagbare Eine Gesundheitsinformation zum Thema „Psychische Gesundheit“

Angst, Trauer, Zweifel, gedrückte Stimmung sind grundsätzlich menschliche Erlebensweisen, wenn ein plötzliches, unvorhergesehenes Trauma oder Situationen eintreten, die im Moment nicht bewältigbar sind. Unfälle, plötzliche Verluste von nahestehenden Menschen, Verlust des Arbeitsplatzes, das alles löst beim Gesunden verschiedene, teils heftige Gefühle aus, die aber nicht krankheitswertig sind.

Dauern diese Gefühle aber sehr lange an, verändert sich die Persönlichkeit oder treten mit oder ohne äußere Gründe Symptome auf, die man bisher nicht kannte, dann kann es sein, dass diese krankheitswertig (heute spricht man von psychischen Störungen) werden und behandelt werden müssen.

Solche Symptome können z.B. sein:

Lang anhaltende Schlafstörungen, unklare Erschöpfungszustände, Lustlosigkeit, Grübelzwang, Leistungsverminderungen, unerklärliche Ängste, Unruhe, Aggressionen, Reizbarkeit, Rückzugswünsche, Verkennungen der Realität, Stimmenhören, fixe Überzeugungen, die von anderen nicht geteilt werden oder auch körperliche Symptome wie z.B. quälende Kopf- oder Muskelschmerzen, Verspannungen, Verdauungsprobleme, Herzstolpern, Atemprobleme, die sich nicht einem organischen Leiden zuordnen lassen.

Jeder Mensch ist überfordert, wenn er das erste Mal mit psychischen Krankheitszeichen konfrontiert wird! Anders als bei körperlichen Symptomen, bei denen man eher bald einen Arzt aufsucht, sind die Reaktionen beim Auftreten psychischer Symptome häufig Angst, Ratlosigkeit und Rückzug.

Viele Menschen beginnen sich dafür zu schämen, dass sie nicht mehr so leistungsfähig, fröhlich, belastbar, etc. sind. Betroffene geben sich oft selbst die Schuld an ihrem Zustand, suchen die Gründe für diese Veränderungen in ihrer Vergangenheit, in Fehlern, die sie gemacht haben oder bei den Mitmenschen. Nach außen hin versuchen sie sich „zusammenzureißen“, damit niemand bemerkt, dass es ihnen nicht gut geht, was zusätzlich Kraft kostet und zu weiterer Erschöpfung führt.

Manche versuchen dann mit Mehrarbeit – mehr Alkohol, mehr Sport, mehr von irgendwas – die Symptome zu betäuben. Andere ziehen sich hilflos und ohnmächtig zurück und verstummen. Beide Gruppen haben aber das gemeinsame Problem, dass sie sich mit ihrer Not alleine und auf sich gestellt fühlen.

Da psychische Störungen nicht selten sind, wurde in den letzten Jahren das therapeutische Netzwerk weiter ausgebaut, um Betroffenen besser helfen zu können.

**Reden über die innere Not ist der erste entlastende Schritt, der später zu Lösungen führen wird. Jemandem mit PSY-Kompetenz, dem man vertraut von seiner Not zu erzählen, heißt, es auch sich selbst zu erzählen. Und das ist die wichtigste Voraussetzung für eine Änderung und Entwicklung.**

Wer steht zur Verfügung? Wo kann man sich als erstes hinwenden?

**HausärztInnen**, von denen schon viele eine Zusatzausbildung in Psychosomatischer oder Psychotherapeutischer Medizin haben, **FachärztInnen** für Psychiatrie und Psychotherapeutischer Medizin, Psychiatrische **Kliniken**, **PsychotherapeutInnen**, Beratungsstellen, in denen **PsychologInnen** arbeiten, **Krisendienste**, Psychosozialen Dienst, Arbeitsmediziner Dienst, etc.

Meist herrscht große Verwirrung wenn es um Berufsgruppen geht, die mit „PSY“ beginnen. Deshalb hier ein Überblick:

**FachärztInnen für PSYchiarie** haben Medizin studiert. Sie können Medikamente verschreiben, haben meist eine psychotherapeutische Ausbildung absolviert und kennen sich im Psychosozialen Feld aus.

Manche andere Ärzte haben das sog. **PSY III-Diplom** und damit neben ihrer medizinischen auch psychotherapeutische Kompetenz.

**PSYchotherapeutInnen** haben eine nach dem Psychotherapiegesetz abgeschlossene Psychotherapieausbildung und arbeiten in Praxen und Institutionen.

**Psychotherapie** ist ein individueller Erkenntnisprozess, der die Gefühle und das Verhalten verändern sollen, indem im therapeutischen Prozess die Persönlichkeitsanteile und deren Geschichte im Bezug zur aktuellen Situation reflektiert und durchgearbeitet werden.

**PSYchologInnen** haben Psychologie studiert und arbeiten als „Klinische und GesundheitspsychologInnen“ oder auch als PSYchotherapeutInnen, ebenfalls in Praxen oder in Institutionen.

Dr. Christian Meusburger

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut