

Gesundheit: Rund vier Millionen Menschen leiden in Deutschland allein unter depressiven Erkrankungen – und es werden scheinbar immer mehr



Foto: hikrcn – fotolia.com

Hilfe für Betroffene

Der Landesverband EX-IN Thüringen will psychiatrie-erfahrene Personen durch Schulung befähigen, als »Experten aus Erfahrung« andere Menschen mit psychischen und/oder psychosomatischen Erkrankungen sowie deren Angehörige im Prozess der Wiedergenesung zu begleiten. Diese Begleitung erfolgt sowohl im Klinikbereich als auch im ambulanten Bereich. Der Name EX-IN steht dabei für »Experienced-Involvement«, was soviel wie »Erfahrene-einbezogene« bedeutet. Derzeit befinden sich 15 Teilnehmer in einem Ausbildungskurs. Anschrift: EX-IN Landesverband Thüringen e.V., Tungerstraße 9, 99099 Erfurt
Telefon (03 61) 5187 63-30, -31
Fax (03 61) 5187 89 46
www.ex-in-thueringen.de

Zwischen Modetrend und Stigmatisierung

Psychische Erkrankungen, allen voran Depressionen und Burn-out-Syndrom, werden zunehmend zur »Volkskrankheit«.

Von Harald Krille

Sind Sie eigentlich gesund? Zumindest nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestehen da nämlich erhebliche Zweifel. Denn demnach ist Gesundheit »ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen«. Doch wer hat nicht mal einen oder auch mehrere Tage, an denen er sich körperlich oder vor allem seelisch angeschlagen, ja krank fühlt?

Der Kölner Psychiater und Buchautor Manfred Lütz warnt deshalb vor solch einer utopischen Erwartung an Gesundheit, die praktisch jeden zu einem Kranken macht. »Natürlich lässt sich bei jedem Menschen irgendeine Macke finden oder auch zwei«, schreibt er in seinem Buch »Irre! Wir behandeln die Falschen«. Lütz befürchtet unter anderem, dass zunehmend Menschen mit relativ harmlosen psy-

chischen Befindlichkeitsstörungen die Therapieeinrichtungen für die ernstlich erkrankten blockieren.

Immerhin: Mehr als vier Millionen Menschen leiden in Deutschland nach Angaben von Fachleuten unter der »Volkskrankheit Depression«. Zum größten Teil nur eingebilddete Kranke? »Keinesfalls«, sagt Thilo Hoffmann, Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im Diakoniekrankenhaus Halle. Aus persönlicher Erfahrung sieht er seit den 90er Jahren »eine rapide Zunahme an behandlungsbedürftigen Menschen«. Bestätigt werde dies auch durch entsprechende Statistiken, die Jahr für Jahr eine steigende Zahl von Krankschreibungen und Frühverrentungen wegen psychischer, allen voran depressiver Erkrankungen aufzeigen.

Werden wir also psychisch immer kränker? »Es scheint unklar, ob wir wirklich kränker werden oder ob nur unsere Wahrnehmung für Krankheit anders wird«, so Hoffmann. Er verweist etwa auf die Kriegsgeneration, aus der nach heutigen Maßstäben viele unter posttraumatischen Belastungsstörungen litten. Weil es das Krankheitsbild aber noch gar nicht gab, wurden entsprechende Symptome nicht beachtet. Menschen blieben allein, galten als wunderbar, Familien zerbrachen, und

so mancher schied wohl auch durch Suizid aus dem Leben.

Besonders beunruhigend ist für Hoffmann die Zunahme des sogenannten Burn-out-Syndroms, des »Ausgebranntseins«. Gemeint ist ein Zustand emotionaler Erschöpfung, verbunden mit Depressionen. »Gefährdet sind vor allem medizinisches und Pflegepersonal, Sozialarbeiter, Pfarrer und andere kirchliche Mitarbeiter«, stellt der Chefarzt fest. »Hier halte ich viele für echt behandlungsbedürftig.«

Allerdings hindert die Furcht vor Stigmatisierung durch Freunde, Kollegen oder Vorgesetzte und auch vor dem Eingeständnis, Hilfe zu brauchen, viele Betroffene, rechtzeitig einen Arzt aufzusuchen. Über körperliche Probleme, ob gebrochenes Bein oder aktueller Blutdruck, wird oft und gern der Umwelt Mitteilung gemacht. Doch »bei Problemen mit der Psyche überwiegt noch immer die Scham«, bestätigt Roswitha Montag, Vorstandsmitglied beim Verein EX-IN in Erfurt (siehe Kasten).

Beratung und Begleitung von Betroffenen und von Angehörigen steht deshalb für EX-IN an erster Stelle. »Viele sind entmutigt, weil sie mit ihren psychischen Problemen auf Ablehnung oder Unverständnis stoßen«, so Montag. Und weil Betroffene oft anderen Betroffenen die beste Hilfe sein

können, bildet der Verein sogenannte Genesungsbegleiter aus. In der anerkannten und zertifizierten Weiterbildung lernen Psychiatrie-Erfahrene unter anderem ihre eigenen Erfahrungen zu reflektieren, darüber zu reden und anderen als Fürsprecher, Zuhörer oder Begleiter zur Verfügung zu stehen. »Im Idealfall sind sie am Ende so etwas wie ein Dolmetscher zwischen Betroffenen und den Profis«, beschreibt Montag das Anliegen.

Den ersten Kurs zum Genesungsbegleiter haben inzwischen 16 Personen erfolgreich absolviert. Einer von ihnen hat bereits eine Festanstellung in Vollzeit an einer Bremer Tagesklinik gefunden, andere arbeiten als geringfügig Beschäftigte. Auch das diakonische Sophien und Hufeland Klinikum Weimar plane die Einstellung solcher »Experten durch Erfahrung in der Gesundheitsversorgung«, wie sie offiziell heißen.

Und weil unter einer psychischen Erkrankung zumeist nicht nur der Betroffene selbst, sondern auch die Angehörigen, vor allem die Kinder, leiden, reift in Erfurt schon der nächste Plan: ein Konzept, Angehörige von psychisch Erkrankten als Begleiter für andere Angehörige auszubilden.

An Arbeit, so scheint es, wird es ihnen nicht mangeln.

Nachgefragt

Wenn plötzlich auch bisher gern Gemachtes zur Last wird

Frank Schröder hat eine Burn-out-Erkrankung hinter sich – heute sagt er: »Ich muss nicht mehr an erster Stelle stehen«

Psychische Erkrankungen verändern das Leben. So hat es Frank Schröder (58), Referent der evangelischen Männerarbeit, erfahren. Dietlind Steinhöfel sprach mit ihm.

Herr Schröder, wie macht sich eine Krankheit wie Burn-out bemerkbar?

Schröder: So etwas entwickelt sich schleichend. Die Angst vor dienstlichen Aufgaben wächst. Man wird unzufrieden mit seiner Arbeit, sieht nur noch den Dienst, vernachlässigt Hobbys und Freunde. Die ersten Anzeichen sind, das habe ich auch von anderen erfahren, wenn Aufgaben, die man gern gemacht hat, zur Last werden.

Wie geht man damit um, wenn sich solche Anzeichen bemerkbar machen?

Schröder: Man merkt das als Betroffener meistens zuletzt, verdrängt es vielleicht auch. Man muss Freunde oder Familienmitglieder haben, die einen sehr deutlich auf die Depression, wozu ja Burn-out gehört, aufmerksam machen. Bei ersten Anzeichen sollte man unbedingt einen Facharzt aufsuchen. Gut, wenn man einen Seelsorger und geistlichen Begleiter hat, der das

klinische Problem erkennt und nachdrücklich zur Behandlung rät. Das kann man nicht über Seelsorge regeln. Ich bin meiner Frau sehr dankbar, dass sie mich zur Therapie gedrängt hat, was ich überhaupt nicht wollte. Man muss viele Hürden übersteigen. Jetzt, wo ich die Situation kenne, würde ich sofort einen Facharzt aufsuchen und meinen Dienst zurückfahren. Das ist meistens nicht einfach.

Inzwischen sind Burn-out und Depression keine Tabuthemen mehr. Was das zu spüren?

Schröder: Auf der einen Seite hat sich der Blick auf psychische Krankheiten gewandelt, das stimmt. Weil es inzwischen sehr viele betrifft. Das habe ich durch meine eigene Erkrankung erfahren. So kurios das klingt: Das war beruhigend. Freunde haben mich auch begleitet, aber die Situation doch nicht ganz verstanden. Sie haben recht unsicher reagiert, weil sie plötzlich einen anderen Menschen vor sich sahen. Das ist der Unterschied zum Beinbruch, da weiß man, was der hat. Aber bei Burn-out scheint der andere topfit, nur etwas gedämpfter. Da brauchen wir auch in unserer Kirche noch mehr Sensibilität. Es gibt auch unter kirchlichen Mitarbeitern mitunter eine große Unsicher-



Frank Schröder leitete 22 Jahre lang den CVJM-Landesverband Thüringen.

Foto: CVJM

heit, wie mit einem Betroffenen umzugehen ist. Betroffene erleben oft ein großes Schweigen.

Hatten Sie in dieser Zeit Glaubenszweifel?

Schröder: Ich hatte schon das Gefühl, Gott schweigt, er hat mich vergessen. Mir ist Elia in dieser Zeit wichtig geworden, der einen Weg durch die Wüste geht, den Gott begleitet, ohne dass

er ihn zutextet. Das stark reduzierte Selbstwertgefühl hat Auswirkungen auf die Glaubensgewissheit. Heute überlege ich viel intensiver, was ich predige und sage über den Glauben – aus dieser Erfahrung heraus. Platte Antworten oder theologische Richtigkeiten helfen nicht.

Was hat sich in Ihrem Leben verändert?

Schröder: Ich versuche meinen Lebensrhythmus zu entflechten. Ich muss nicht mehr drei oder vier Wochenenden im Monat Dienst tun. Ich merke besser, wann ich kaputt bin, wenn mich seelisch etwas zu sehr aufreißt. Eine wichtige Erfahrung: Ich muss nicht mehr an erster Stelle stehen. Vor allem habe ich einen neuen Blick auf Familie und Ehe bekommen. Dieses selbstvernichtende »der Dienst ist alles, Privates ist zweitrangig«, da bin ich am Üben, das zu verändern. Und ich habe beruflich etwas verändert. Ich war 22 Jahre Leiter des CVJM Thüringen. Das konnte und wollte ich nicht mehr. Ich bin jetzt Referent in der Männerarbeit. Stille Tage, Oasentage und Pilgern sind mir wichtiger geworden als vorher. Ich hätte vorher stattdessen einen größeren Jugendevent geplant. Der Prozess ist bei mir noch nicht abgeschlossen.

Anzeige