

6.Fachtagung-Pressenbericht

(Protokoll erstellt und bearbeitet von Agnes Schneider, PE-Gruppe Trier)



Begrüßung durch den LVPE Rheinland-Pfalz e.V.; **Franz-Josef Wagner** mit einem Gedicht von Erich Kästner.

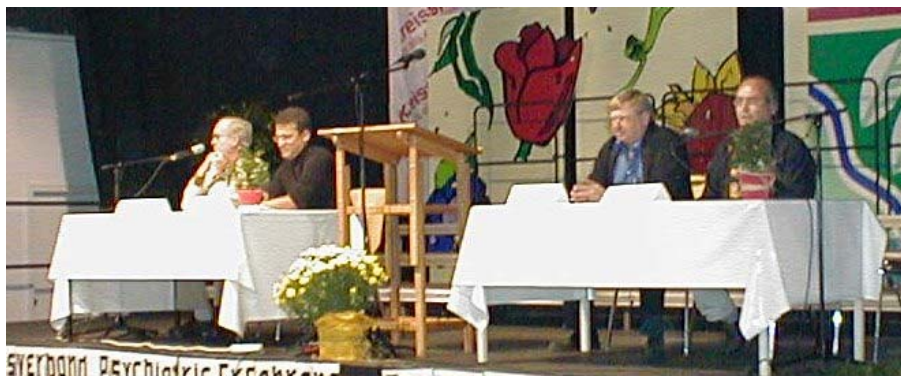
Weitere Grußworte folgen von

- **Frau Roswitha Beck** (Kuratoriumsvorsitzende des "Vereins zur Unterstützung Gemeindenaher Psychiatrie")
- **Herrn Günter Remler** (Beigeordneter der [Stadt Kaiserslautern](#))
- **Herrn Thomas Zinßmeister** (Geschäftsführer der [Gartenschau Kaiserslautern](#))

Es sprachen

- um 10.45 Uhr - Prof. Dr. Dr. A. Henn
Zentrallinstitut für seelische Gesundheit, Mannheim
Thema: "Strategien zum Umgang bei wiederkehrenden Depressionen"
- um 11.15 Uhr - Eckhard Bauer
Mitglied des LVPE
"Meine Erfahrungen mit der Krankheit"
- um 14.00 Uhr - PD Dr. M. Deuschle
Zentrallinstitut für seelische Gesundheit, Mannheim
"Selbsthilfe Depressionen"
- um 14.30 Uhr - Oswald Bender
Mitglied des LVPE
"Selbsthilfe aus der Sicht eines Betroffenen"

anschließend Podiums-Diskussion



(v.l.n.r. E. Bauer, Dr. M. Deuschle, W. Kluck, O. Bender)

Den Abschluß bildete die musikalische Umrahmung der "Projektgruppe für Experimentale Musik", Trier
Leiter: Musiktherapeut Ralf Stumm



Grußwort von Frau Roswitha Beck

Der LVPE hat trotz Schwierigkeiten immer wieder neue Akzente gesetzt und das ist sehr gut. Denn die Depression wird zu einer Volkskrankheit. Ein gutes Gespräch mit einem Freund oder einem Erfahrenen helfen da viel!

Wie wichtig auch die gemeindenahere Psychiatrie geworden ist, wisse sie, weil sie dort an der Basis mitarbeite. Es sei noch viel zu tun, aber Erfolge stellten sich schon immer wieder ein. So sei es u.a. ein großer Erfolg gewesen, dass seit Beginn der Landes-Gartenschau in Kaiserslautern im Jahre 2000 psychisch Kranke dort mitarbeiten konnten zur beiderseitigen

Freude, wie auch der 1. Beigeordnete der Stadt Kaiserslautern, Herr Günter Remler und der Geschäftsführer der Landes -Gartenschau, Herr Zinnmeister, bestätigen: sie seien oft von diesen Mitarbeitern motiviert worden. Ein junges Mädchen, das in der Gartenschau Kehrdienste verrichtete, sei zu einer Fotografin geworden. Sie hat ihre Fotos von der Gartenschau gesammelt und zu einem Kalender 2003 zusammengestellt, der bald zu erhalten sei.

Frau Roswitha Beck muß bei ihrer Arbeit feststellen, dass der an Depressionen erkrankte Mensch von der Gesellschaft immer noch zu wenig Ernst genommen wird. Da gäbe es noch viel zu tun auf Gemeinde-Ebene und von Seiten der Kirchen.

Angehörige seien oft nicht in der Lage, die Erkrankung zu erkennen. Es müßte mehr Aufklärung über die ersten Anzeichen dieser Erkrankung gemacht werden. Es dauere oft zu lange, bis die Depression erkannt werde. Der Betroffene kann dann oft nichts mehr selbst tun. Etwas wollen und nicht tun können, ist grausam! Der Betroffene versteht sich selbst nicht mehr, viele Selbsttötungen entstehen dadurch. Strukturierte Aufklärung ist notwendig. Der Landes-Psychiatrie-Beirat hat sich in seiner letzten Sitzung damit beschäftigt. Psychiatrie ist anstrengend – es gibt soviel Mißverständnis. Das seelische Wohl sollte immer im Vordergrund stehen!



Herr Prof. Dr. Dr. F.A. Henn

vom Zentrallinstitut für seelische Gesundheit, Mannheim,
über das Thema der Fachtagung,
anschließend gibt es Zeit zu Fragen und zur Diskussion

Depressionen stehen heute als Krankheit an zweiter Stelle in der Welt. Sie wird noch weiter verbreitet werden durch den Stress in unserer heutigen Zeit. Die Depression ist die schwierigste Krankheit!

Die Depression hat viele Ursachen. Sie ist bei jedem Menschen anders. Deshalb ist die Ursachenforschung bei jedem Einzelnen so überaus wichtig, ehe man anfängt zu behandeln! Medikamente sind nicht das alleinige Heilmittel, oft geht es auch mit Placebo. Der Betroffene versteht sich erst selbst nicht mehr. Er muß lernen, sich wieder zu verstehen!

Wichtige Hilfsmittel zur Gesundung:

- Arbeitsanleitung in kleinen Schritten, dadurch gibt es Erfolgserlebnisse für den Betroffenen. Das stärkt sein Selbstbewußtsein, sein Selbstvertrauen und führt ihn allmählich wieder zu Verantwortungsübernahme.
- Hobbies sind hilfreich. Ein Hobby lenkt die Gedanken aus dem Teufelskreis des Grübelns und der Angst. Es motiviert und aktiviert.
- Sport ist zu empfehlen, mindestens täglich eine halbe Stunde. In einem Sportverein mitwirken, das tut gut mit kameradlichen Freuden.
- Eine ausgewogene Ernährung ist sehr hilfreich, dabei sollte man Wert auf ungesättigte Fette legen, wie z.B. Olivenöl. Salate, Gemüse, Fisch, Fleisch braucht der Körper evtl. zusätzliche Gaben von Vitamin B6 und B12.
- Freude regt das Gehirn an und stimuliert es. Pfleger und Angehörige sollten versuchen durch kleine Dinge dem Patienten Freude zu bereiten, z.B. bunte Blumen oder ein einfaches Spiel. Das Spielen von Musikinstrumenten bzw. das Vorspielen erweckt bei Betroffenen oft Gefühle des Erfreuens.
- Schöne Erlebnisse sind ebenfalls wichtig.

Das seelische Wohlbefinden muß wieder hergestellt werden. Dadurch steigt die Lebensqualität wieder. Das soziale Verhalten im Umfeld tut gut. Echte Zuwendung und echtes Mitgefühl helfen dem Betroffenen und geben ihm ein Selbstwertgefühl.

Eine Patientin von Prof. Henn sagte ihm einmal, dass ihre schweren Nieren-Schmerzen nicht so schlimm gewesen wären als die Schmerzen, die sie während ihrer Depression hatte. Das Leiden in der Depression sei ganz schlimm. Da fehle oft das Verständnis Dritter.

Depression, die infolge von Hormonverlusten und Erkrankungen der Schilddrüse entstehen, können nach der richtigen Diagnose relativ schnell und für immer geheilt werden.

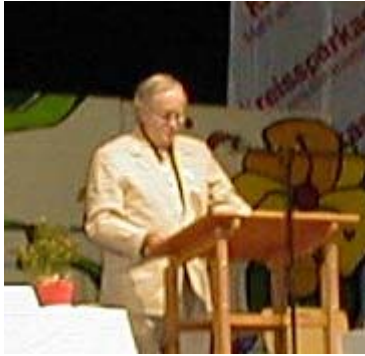
Bei Angstzuständen, Schizophrenie und schweren Depressionen dauert die Behandlung durch Fachärzte und Psychotherapeuten oft sehr lange. Hier helfen Gesprächstherapie zuzüglich Medikamente wie die verschiedenen Antidepressiva. 80% der Betroffenen werden wieder gesundheitlich so hergestellt, dass sie eine gewisse Lebensqualität erlangen. Sie bedürfen zwar weitgehendst immer mal wieder der Unterstützung von Therapeuten und verständnisvollen Mitmenschen.

Tierversuche ergaben, dass wenn Tieren etwas Schlechtes passiert, sie akressiv und depressiv werden können.

Auf die Behandlung von Patienten mit EKT angesprochen, sagte Prof. Henn, dass diese Methode unschädlich sei und das Gehirn stimuliere. Die Krankenkassen bezahlten heutzutage das EKT.

Frage von A. Schneider: „Herr Prof. Henn, kann Freude nicht auch das Gehirn stimulieren?“

Antwort von Prof. Henn: „Ja, selbstverständlich, schöne Erlebnisse und freudige Überraschungen für den Betroffenen tun das auch!“



Eckhard Bauer

Mitglied des LVPE Rheinland-Pfalz e.V.
„Meine Erfahrungen mit der Krankheit“

Herr Bauer war Fachlehrer für Mathematik. Er liebte seinen Beruf und unterrichtete gern. Dann kam ein Umbau und eine Umstrukturierung in seinem Gymnasium. Danach stellten sich bei ihm diffuse Ängste ein, später Furcht und immer wieder Ängste. Der Unterricht fiel ihm auf einmal schwer und immer schwerer. Das Selbstbewußtsein wurde immer geringer. Eine Traurigkeit stellte sich ein. Hoffnungslosigkeit befiel ihn. Er zog sich immer mehr zurück, war isoliert und hilflos. Dann ging er endlich zum Facharzt. Es gab keine Besserung, eher eine Verschlechterung durch die Nebenwirkungen: Zittern, Mundtrockenheit, Schlafstörungen, Ängste und

Depressionen. Es bestand bei ihm die Gefahr, Alkohol zur Beruhigung zu trinken.

Dann las Eckhard Bauer das Buch „Seelenfinsternis“ (Fischer Verlag 13764 Psychiatrie) von Prof. Piet Kuniper, holländischer Psychiater und Selbstbetroffener.

Eckhard Bauer: „Bei mir war Überforderung als Auslöser für die Krankheit, dann kam Frust, Verlust des Selbstbewußtseins, Schlaflosigkeit und Angst.“

Eines Nachts in der Klinik: Ein Nachtpfleger holt eine Gitarre heraus und einige schlaflose Patienten singen mit, das macht Freude und Herr Bauer stellt fest, daß Spiritualität heilt.

Heilen tut auch Aktivität, sich um andere kümmern die Depressionen haben oder einmal hatten. Ehrenämter sind gut, ebenso Hilfe leisten. Was ihm gut tat: Anerkennung durch seine ehemaligen Schüler. Jetzt, da er nicht mehr im Dienst ist, hat er Zeit für sinnvolle Tätigkeiten.

Herr PD Dr. M. Deuschle
vom Zentrallinstitut für seelische Gesundheit, Mannheim
Vortrag „Selbsthilfe Depression“

Erste seelische Symptome der Depression sind:

Traurigkeit, Freudlosigkeit, Sorgen, soziale Ängste, Schulden, Abhängigkeit von Drogen ...

Körperliche Symptome:

Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit, Entscheidungsunfähigkeit, Bewegungseinschränkung ...

Woran erkennt man Depressionen?

Durchgängigkeit – mehrere Tage am Stück

Dauer der Verstimmung: 2-3 Wochen

Verstimmungszustände führen zur Alltagsbeeinträchtigung

Depressionen sind schon in der Bibel (Psalm 38) bekannt. Der seelisch erkrankte Mensch kann seiner sozialen Rolle nicht mehr gerecht werden. Er ist kraftlos, kopflos und gefühllos, oft wie versteinert.

Medizinische Behandlungen dauern recht lange.

Schlecht ist der Mißbrauch von Alkohol und Beruhigungstabletten und Beruhigungsmitteln, ebenso illegalen Drogen. Es gibt ein Abhängigkeitsproblem.

Sehr viele Menschen stehen vor dem Suizid.

Wichtig

1. Früherkennung der Ursachen

2. Beziehung zwischen Arzt und Patient

Erwartung des Patienten: Der Arzt macht mich gesund. Das geht nicht so ohne weiteres. Der Patient muß sein Verhalten ändern.

Wiederkehrende Depression:

Stimmungserkrankung, 10% bis 20% aller Menschen in der westlichen Welt. Zu warten hat früher geholfen.

Organisch bedingte Depression:

Hormonstörungen, Schilddrüsen-Erkrankungen, Nieren-Erkrankungen ...

Nach der richtigen Diagnose und Behandlung mit entsprechenden Hormonen und anderen Präparaten sind die Betroffenen recht schnell für immer geheilt.

Wenn Depressionen im jugendlichen Alter auftreten, kommen sie leicht wieder bei den kleinsten Stolpersteinen. Rückfallschutz und Vorbeugung ist wichtig.

Selbsthilfe und Behandlung

- Anti-Depressiva (Medikamente sprechen erst nach 2 bis 3 Wochen an)
- Psychotherapien = Heilbehandlung der Seele!
- Verhaltenstherapie = Gespräche und Übungen mit dem Psychotherapeuten.

- Tiefenpsychologie = Versucht die Gründe für die Erkrankung der Seele herauszufinden. Das Verfahren dauert unter Umständen lange. Der Therapeut versucht Erlebnisse im Leben des Betroffenen herauszufinden, die zu der psychischen Erkrankung geführt haben können.

Der Patient soll immer gut behandelt werden.

Was hilft dem Betroffenen?

- Ergotherapie – kreativ tätig werden
- Sport
- Tagesablauf strukturieren – eine sinnvolle Beschäftigung
- Richtige Ernährung mit ausgewogener Kost
- Entspannung, Meditation und Spiritualität



Oswald Bender

Mitglied des LVPE Rheinland-Pfalz e.V.
„Selbsthilfe aus der Sicht eines Betroffenen“

Ein altes Sprichwort sagt: „Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott!“
Meine im Unterbewusstsein gespeicherten Erfahrungen bestimmen mein Verhalten. Negative Gefühle lassen uns verzweifeln.

Mein Notfallkoffer ist immer gepackt.
Frühwarnzeichen sind gespeichert.

Bevor Beschwerden auftreten, ergreife ich mehrere Maßnahmen, um ein Fortschreiten zu verhindern. Um der aus dem Gleis geratenen Psyche auf die richtigen Sprünge zu helfen, gibt es bei mir eine Liste von vorbeugenden Maßnahmen:

- Leute einladen
- ein Gespräch beginnen
- einen Brief schreiben
- Joggen
- Fahrrad fahren
- ins Internet gehen (surfen)
- Zeitschriften lesen
- ins Theater gehen
- Isolierung vermeiden
- Negative Gedanken in Positive umsetzen
- körperlich aktiv sein

Zum besseren Einschlafen habe ich ein Rezept gefunden, um den Kreis der Gedanken zu durchbrechen. Anstatt Schäfchen zu zählen, mache ich eine Traumreise. Ich versetze mich in ein schönes Land, an einen langen Strand mit Palmen und erlebe die Umgebung; dabei schlafe ich dann gut ein.

Die Selbsthilfe-Gruppe der „Psychiatrie-Erfahrenen“ gibt mir auch viel. Ich bringe mich dort ein und freue mich auf die 14-tägigen Treffen.