

Über Depressionen, Ängste und mögliche Therapie

Telefonaktion der LKZ: Leser fragen genau nach

(aba) – Viele, oftmals sehr komplexe Fragen hatten die Anrufer bei unserer Telefonaktion am Mittwoch zum Thema „Seelische Gesundheit“. Dr. Falk von Zitzewitz, Dr. Christian Algermissen, Luz Weber vom Integrationsfächdienst und Ines Westphal von der AOK gaben ausführlich Auskunft. Besonders die beiden Ärzte hatten viel zu tun. Hier ein erster Auszug aus den Fragen und Antworten:

Welche Wege kann ich gehen, um psychische Hilfe zu erhalten?

Sie können entweder über den Hausarzt per Überweisung oder auch, dann allerdings mit erneutem Entrichten der Praxisgebühr, sich von einem Facharzt untersuchen lassen. Für diesen wäre es allerdings auch hilfreich, wenn Sie Unterlagen von ihrem Hausarzt mitbringen, aus denen er Laborergebnisse und anderes erfahren kann. Sie können auch einen Sozialpsychiatrischen Dienst aufsuchen, der Ihnen individuell Wege aufzeigt, die Sie gehen können.

Wo kann ich Hilfe bei meinem Eheproblem erhalten? Ich fühle mich seit langem psychisch erschöpft, leide unter Ängsten und Schlaflosigkeit.

Wenn die eigenen Hilfsmöglichkeiten im Freundes- und Bekanntenkreis erschöpft sind, kann die Psychosoziale Beratungsstelle am Landratsamt oder die Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen der Caritas in Ludwigsburg eine erste Adresse sein. Wenn sich psychische Probleme auch mit Erschöpfungs- oder depressiven Symptomen zeigen, sollte eine nervenärztliche oder psychiatrische Praxis aufgesucht werden, um den weiteren Hilfsbedarf zu klären.

Im weiteren Verlauf kann eine psychotherapeutische Unterstützung oder eine geplante Paartherapie vermittelt werden. Sofern die Wartezeiten für diese Kontakte zu lang dauern,

ben. Welche Unterstützung kann ich von der Krankenkasse bekommen?

Die Krankenkassen beraten Sie durch Fachpersonal individuell und ausführlich. Sie können Adressen von Psychotherapeuten bekommen, Hilfe bei der Antragstellung für diverse Leistungen und vermitteln den Kontakt zu Selbsthilfegruppen und unterstützen Sie gerne bei der Wiedereingliederung ins Erwerbsleben. Wichtig ist für die Kassen dabei, dass sie mit den Ärzten und Sozialleistungsträgern eng zusammenarbeiten und sich abstimmen.

Was kann ich tun, wenn Psychopharmaka zu einer deutliche Zunahme meines Körpergewichts führen? Ich fühle mich so nicht mehr wohl in meiner Haut und vermeide Kontakte zu anderen Menschen. Auch habe ich Gelenksbeschwerden aufgrund des Körpergewichts und bin in der Bewegung eingeschränkt.

Nicht alle Psychopharmaka erklären eine Gewichtszunahme. Die meisten Ärzte sind mit dieser Nebenwirkung der Psychopharmakotherapie gut vertraut und können über die Wahrscheinlichkeit einer Gewichtszunahme in der Folge einer psychopharmakologischen Medikation Auskunft geben.

Es ist immer eine Abwägung zu treffen zwischen der Toleranz einer bestimmten Gewichtszunahme, um keine Therapierisiko einzugehen, und der Veränderung der Psychopharmakotherapie, weil eine inakzeptable Gewichtszunahme stattgefunden hat.

Vor der Veränderung der Medikation können auch eine Änderung der Essgewohnheiten und vermehrte körperliche Aktivität positive Effekte haben. Im Falle einer massiven Gewichtszunahme bzw. bei Auftreten von Folgeproblemen ist sicher die Psychopharmakotherapie zu überprüfen und ggf. auch auf ärztliche Initiativen hin zu verändern.

Im weiteren Verlauf kann eine psychotherapeutische Unterstützung oder eine geplante Paartherapie vermittelt werden. Sofern die Wartezeiten für diese Kontakte zu lang dauern, kann auch die Psychiatrische Institutsambulanz am Klinikum Ludwigsburg überbrückend in Anspruch genommen werden.

Anhaltende Angstgefühle und Schlaflosigkeit können auch auf die Manifestation einer depressiven Episode im Zusammenhang mit einer Ehekrise hinweisen, so dass zusätzlich die Indikation zur Psychopharmakotherapie zu prüfen ist.

Allgemein bei anhaltenden Eheproblemen ist es wichtig, dass ein oder besser beide Ehepartner ihre Probleme wahrnehmen und es zu einer Beziehungsarbeit kommt. Dies muss nicht immer gleich eine Paartherapie sein, aber meist gehen Eheprobleme nicht „von allein“ weg. Häufig hilft bereits eine Verbesserung der Kommunikation zwischen den Ehepartnern.

Ich bin 74 Jahre alt und habe seit einem Jahr Probleme. Ich habe fast die ganze Welt bereist, aber jetzt macht mir nichts mehr Freude. Ich denke sogar manchmal an den Tod. Ich plane auch jetzt wieder eine größere Reise. Was kann ich tun, damit mir die wieder Freude macht?

Ihre Schilderungen lassen vermuten, dass sie unter einer Depression leiden. Diese lassen sich heute sehr gut behandeln, denn oft stecken Störungen des Hirnstoffwechsels mit einem Mangel an Serotonin, Dopamin oder Noradrenalin dahinter. Mit Medikamenten lässt sich das sehr gut ausgleichen. Sie sollten in jedem Falle die Behandlung noch vor Ihrer Reise beginnen.

Ich leide seit zwei Monaten unter Depressionen und bin krank geschrie-

wichts Zunahme bzw. bei Auftreten von Folgeproblemen ist sicher die Psychopharmakotherapie zu überprüfen und ggf. auch auf ärztliche Initiative hin zu verändern.

Meine Tochter ist 37 Jahre alt. Sie hat ihr Studium mit Erfolg durchgezogen, aber seit der Geburt ihres ersten Kindes hat sie Probleme. Sie kommt mit ihrem Haushalt nicht zurecht, kauft zu wenig und ungezielt ein, die beiden Kinder sind oft bei mir, weil sie ohne Antrieb sie nicht richtig versorgen kann. Ihren Hausarzt wechselt sie öfter, ohne dass sie sagt, warum sie das tut. Was kann man tun, um ihr zu helfen?

Das Wichtigste ist, dass sie zunächst mit ihrer Tochter reden. Nicht bevormundend, sondern als Partner. Vor allem damit sie einsieht, dass sie Hilfe benötigt. Nur dann steht die Tür offen für eine Behandlung oder andere soziale Maßnahmen. Ich empfehle, sich an eine Selbsthilfegruppe wie „Schatten und Licht“ (www.schattenundlicht.de) zu wenden.

Seit längerer Zeit hat sich an meinem Arbeitsplatz die Situation zuspitzt. Ich bin dem Druck kaum noch gewachsen, mache mir große Sorgen um meine Zukunft und seit einiger Zeit ist durch die Situation auch das Betriebsklima so schlecht geworden, dass ich unter Schlafstörungen und Angstzuständen leide. Was kann ich tun?

Der Integrationsfachdienst kann ganz individuell versuchen, in ihrem betrieblichen Umfeld für Besserung zu sorgen. Im engen Kontakt mit ihrem behandelnden Arzt könne wir Ihnen auch Kontakte zu Selbsthilfegruppen vermitteln und vor allem ihre persönliche Situation aufarbeiten und versuchen Strategien zu entwickeln, ihre berufliche Zukunft zu sichern.