

Situation am Arbeitsplatz macht manchen krank

Mehr Fragen aus der Telefonaktion „Seelische Gesundheit“

(aba) – Viele unserer Leser nutzen die Gelegenheit, ihre Fragen bei der LKZ-Telefonaktion zur seelischen Gesundheit den vier Experten vorzutragen. Häufig spielten dabei Probleme am Arbeitsplatz eine Rolle.

Am Arbeitsplatz habe ich große Probleme. Eine Kollegin spielt sich derart in den Vordergrund, dass ich darunter leide. Ich habe ständig Schmerzen, von denen niemand weiß, woher sie kommen. Ich habe mich sogar schon einer Operation unterzogen, die aber auch keine Hilfe brachte.

Offenbar sind ihre Schmerzen psychosomatischer Natur. Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und entwickeln Sie mit therapeutischer Hilfe Strategien, sich am Arbeitsplatz wieder wohlfühlen. Zeigen Sie, dass Sie etwas können!

Ich leide seit Jahren unter Depressionen. Medikamente haben mir bisher gut geholfen. Jetzt sind Überforderungsgefühle und Angstzustände mit Herzrasen hinzugetreten. Was kann ich tun?

Es ist wichtig, den Nervenarzt über eine Komplikation zu informieren. Nicht immer läuft die Therapie nach Plan, auch unterstützende Maßnahmen sind bei Depressionen nicht immer sofort erfolgreich. Es gibt alternative Therapien, kombinierte psychopharmakologische und psychotherapeutische Behandlungen. Verfahren wie Lichttherapie oder Schlafentzug haben einen guten Wirksamkeitsbeleg. Bei Komplikationen sind oft durch eine stationäre Behandlung schnellere Erfolge zu erzielen.

Wie verläuft eine Behandlung beim Psychiater?

Ein guter Psychiater betrachtet sich vor allem als Partner seiner Patienten. Er versucht, in Gesprä-

chen herauszufinden, wie der Weg für den einzelnen Patienten aussehen könnte. Er sieht sich dann als Berater, der Ihnen Wege aufzeigt und Ihnen unter Umständen Medikamente vorschlägt, die Ihre Beschwerden lindern können. Eine Bevormundung sollte nicht stattfinden.

Manchmal werden mir meine Probleme einfach zu viel und ich sehne mich nach Ruhe. Dann habe ich den Gedanken, nicht mehr leben zu wollen.

Wenn solche Gedanken auftreten, sollte unbedingt eine psychiatrische Diagnostik erfolgen, um gefährliche Situationen zu verhindern. Häufig haben Menschen mit lebensmüden Gedanken das Bedürfnis nach Entlastung und Ruhe. In anderen Fällen liegt eine psychische Erkrankung vor, psychiatrische Hilfe kann meist rasch Besserung bringen. In jedem Fall sollte beim Auftreten solcher Gedanken notfallmäßig ein Nervenarzt oder Psychiater aufgesucht werden. Die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin am Klinikum Ludwigsburg hat rund um die Uhr einen Bereitschaftsdienst, an den sich jeder über die Telefonnummer (0 71 41) 9 99 des Klinikums wenden kann.

Nach einer Depression, die ihre Wurzeln in der Situation am Arbeitsplatz hatte, soll ich nach einer Kur an den Arbeitsplatz zurückkehren. Wie kann mir der Integrationsfachdienst helfen?

Wichtig ist, dass die Konflikte, die zur Erkrankung führten, im Betrieb angesprochen werden. Je nach Einzelfall ist die Begleitung während einer Wiedereingliederung sinnvoll. Auch können wir darauf hinwirken, dass Vorurteile gegenüber Menschen, die eine psychische Erkrankung hatten, abgebaut werden.

Niederschwellige Hilfe

Verein kümmert sich um seelische Gesundheit

(red) – Mit einem Festakt im Kulturzentrum hat der Verein zur Förderung Psychischer Gesundheit Ludwigsburg am Samstag, dem Welttag für seelische Gesundheit, sein zwanzigjähriges Bestehen gefeiert.

(red) – Einer der Gratulanten war Landrat Dr. Rainer Haas: „Der Verein ist Wegbegleiter, fachlich versiert und konstruktiv. Er führt den Dialog offen, sein Wirken ist anerkannt und nicht wegzudenken.“

Seelische Gesundheit sei für den Menschen genau so wichtig wie körperliche. Deshalb müsse man erkrankten Menschen offen begegnen und damit echte Teilhabe am Leben der Gemeinschaft ermöglichen. „Dafür Verständnis und Grundlagen zu schaffen, ist von Anfang an das Ziel des Vereins gewesen“, so der Chef der Kreisverwaltung.

Haas erinnerte an den Aufbau der ambulanten Psychiatrie im Landkreis. An diesem Aufbau habe Dr. Joachim Ronge, erster Chefarzt der Abteilung Psychiatrie im Ludwigsburger Klinikum, und heute Vorsitzender des Vereins zur Förderung Psychischer Gesundheit, maßgeblich mitgewirkt. Der Ausbau der außerstationären psychiatrischen Versorgung wurde 1982 vom Kreistag beschlossen. Bereits ein Jahr später wurde der heute beim Landratsamt angesiedelte Sozialpsychiatrische Dienst gegründet, das niederschwelligste Angebot in diesem Bereich, das heute rund 1000 Klienten zugute kommt.

„Mit der Vereinsgründung

1989 haben Sie, Herr Dr. Ronge, der Weiterentwicklung einen neuen Schub gegeben“, stellte der Landrat fest. Der Verein habe den Träger „PsychoSoziales Netzwerk gGmbH“ gegründet, überlasse die Leistungserbringung den freien Trägern der Wohlfahrtspflege, verstehe sich aber weiterhin „als Lobby für die Betroffenen und als Motor für weitere Entwicklungen“. Die Zusammenarbeit zwischen Landkreis und Verein sowie Träger sei „gut und vielfältig“, stellte Haas fest.

Hilfen weiterentwickelt

Weiteren Schwung habe die Verwaltungsreform 2005 gegeben, mit der der Landkreis die Verantwortung für die Eingliederungshilfe und für die Weiterentwicklung der Gemeindepsychiatrie vom Landeswohlfahrtsverband übernommen habe. Wie schon zu Beginn der Entwicklung habe der Landkreis dabei keine überregionalen Versorgungszentren reformieren oder auflösen müssen, wie das in anderen Landkreisen der Fall war.

„Stattdessen konnten wir uns von Anfang an auf die Weiterentwicklung der Hilfen konzentrieren“, fasste der Chef der Kreisverwaltung zusammen. Er dankte allen Beteiligten, insbesondere dem Vereinsvorsitzenden Ronge, „der so viele Dinge zur Förderung der seelischen Gesundheit angeregt, umgesetzt und erkämpft hat“, und äußerte die Hoffnung „auf viele weitere Jahre der guten Zusammenarbeit“.