



Bis Menschen mit psychischen Krankheiten Hilfe bekommen, dauert es in vielen Fällen sehr lang. Foto: Christian Klose/dpa

Stadt Ludwigsburg

9. April 2025 | Seite 10

🕒 2 min.

Wenn die Seele leidet: So findet man Hilfe

Wie geht man mit seelischen Krisen um, wenn Hilfe kaum greifbar ist? Ein Vortrag in Ludwigsburg gibt Antworten, macht Mut und nennt konkrete Anlaufstellen.

Angelika Baumeister

Seelische Erkrankungen aus der Tabuzone holen und Orientierung bieten, das sind die Anliegen des Psychosozialen Netzwerks und so wurde mit dem Vortrag „Mir geht’s nicht gut, wohin kann ich mich wenden?“ im Markt8 auf dem Marktplatz praxisnah und verständlich über die Wege hin zu einer wirksamen Behandlung informiert.

Als Perri Kunic die Anwesenden nach Erfahrungen und Reaktionen aus deren Umfeld fragte, zögerten diese nicht lange. „Reiß dich zusammen“, das hören sie oft. Genauso wie „An Ängsten stirbt man nicht“. Und immer wieder auch „Keinen Termin bei Therapeuten“. Dass Letzteres ein Geduldsspiel ist, räumte auch Perri Kunic vom Psychosozialen Netzwerk ein. Sie empfahl deshalb, für kostenlose Beratung, Information und Unterstützung entweder den Sozialpsychiatrischen Dienst des Landkreises, Telefon (07141)1442029, oder die

Anlauf-, Beratungs- und Vermittlungsstelle des Psychosozialen Netzwerks, Telefon (07141) 1442029, zu kontaktieren.

Das könnte Sie auch interessieren:

Warum sind Diagnostik, Symptomfindung und Behandlung von psychischen Erkrankungen so kompliziert? Weil sie der Fachfrau zufolge im Gegensatz zu körperlichen Erkrankungen keine messbaren Werte aus dem Labor oder der Bildgebung liefern und Symptome eben viel mit subjektivem Erleben zu tun haben. Dass es oftmals lange dauert, bis es Hilfe gibt, berichtete auch Sophia in einem gefilmten Interview. Schon als Jugendliche hatte sie Depressionen und als Erwachsene war sie überlastet, die Bewältigung des Alltags fiel ihr immer schwerer. „Ich hätte gerne früher gewusst, dass das Hilfesystem reich an Möglichkeiten ist und dass man lernen kann, zu seiner Erkrankung zu stehen“, sagte Sophia, die einen Weg aus seelischen Nöten gefunden hat. Sie riet, Geduld zu haben und sich auf Hilfe einzulassen. Da es im Kreis Ludwigsburg zu wenig Therapieplätze gebe, brauche es Durchhaltevermögen.

Perri Kunic gab auch Tipps, was Angehörige oder Freunde für Betroffene tun können: Zuhören, Geduld haben und nichts bewerten. Außerdem sollte man akzeptieren, wenn Hilfe nicht angenommen wird und sich mit Ratschlägen zurückhalten. Als Frühwarnzeichen nannte Kunic Schlafprobleme, Appetitlosigkeit oder Stimmenhören. Ihr dringender Rat: Während seelischer Krisen keine großen Entscheidungen treffen.

Das Psychosoziale Netzwerk, deren Mitarbeiter nach dem offiziellen Programm auch noch für persönliche Gespräche zur Verfügung standen, will angesichts der großen Resonanz weitere solcher Vortragsveranstaltungen anbieten. Sie helfen ebenso wie Gruppentreffen wirksamer als so manch fragwürdige Tipps aus dem Internet. Vor allem bei Therapie-Apps riet Perri Kunic zur Vorsicht.