

RATGEBER

Was, wenn es zu viel wird? Wege aus Krisen

Manchmal kommt das eine zum anderen, und man weiss nicht mehr, wie man mit solchen Belastungssituationen umgehen soll. Menschen können in solchen Momenten ab und zu in akute Krisen stürzen. Hier helfen die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) schnell und professionell weiter.

«Vieleicht geht es einem heute noch wunderbar. Und dann, vielleicht nur Monate oder nur eine Woche später hat sich die Welt komplett verändert: Die Partnerin will sich scheiden lassen, ein Elternteil erkrankt, und dann steht auch noch die Kündigung des Jobs oder der Wohnung ins Haus. Solche und andere belastende Situationen können den stärksten Mann oder die stärkste Frau «umhauen». Man ist überfordert, stürzt in Verzweiflung, erleidet vielleicht einen Zusammenbruch, bekommt eine Depression. Was also ist zu tun in derart akuten seelischen Krisen? «In solchen Situationen sollten sich Betroffene oder die Angehörigen rasch mit den Psychiatrischen Diensten Graubünden oder natürlich auch mit anderen Fachstellen in Verbindung setzen», raten Tobias Müller, Oberarzt Akutpsychiatrie, und Martin Aebi, Stationsleiter Akutpsychiatrie.

Akute Krisen und Belastungsstörungen gehören in die Hände von Fachleuten. Während der akuten Phase kümmert sich bei den PDGR sofort ein interdisziplinäres Team aus Psychiater, Psychologe, Sozialdienst, Seelsorger und weiteren Fachleuten um die be-

troffene Person. So ist es möglich, die Probleme gezielt anzugehen.

Verschiedene Therapien

Die Betroffenen werden zuerst intensiv in einer der Akutstationen betreut. Als Stationsleiter erlebt Martin Aebi hier oft Erstaunliches. «Wenn Betroffene erkennen, dass ihnen die Behandlung hilft, sind sie uns oft dankbar – auch für Massnahmen, die sie anfänglich kaum verstehen konnten.» Weiterführende Therapien sind umfassend und reichen von Gesprächstherapie und medikamentöser Unterstützung – unter anderem auch mit pflanzlichen Substanzen – bis zu Kreativ- und Beschäftigungstherapien. «Oft hilft es schon, wenn die Menschen einfach einmal zur Ruhe kommen», sagt Tobias Müller.

«Natürlich kennen wir die Vorurteile vieler Menschen bezüglich der Psychiatrie und bedauern es genauso wie die psychisch erkrankten Menschen, dass das Thema Psychiatrie immer noch derart stark tabuisiert wird. Viele Vorurteile entstehen deshalb, weil man eine psychische Krankheit nicht sieht und Symptome und Fakten nicht wie etwa in



Dr. med. Rahul Gupta und Dr. med. Peggy Guler-Stützer ermöglichen Schmerzpatienten wieder ein Leben mit mehr Lebensqualität.

der Chirurgie oder inneren Medizin messbar sind.»

Es gibt Lösungsmöglichkeiten

Wegen dieser Vorurteile stellt sich für psychisch erkrankte und psychiatrisch betreute Patientinnen und Patienten immer wieder die eine Frage: Wie gehe ich selbst mit solchen Vorurteilen um? Was sage ich, wenn mich jemand fragt? Bei den PDGR kennt man diese Sorgen. «Wir diskutieren die Lösungsmöglichkeiten mit unseren Patienten, um ihnen diese schwierige Phase zu erleichtern. Sie lernen auch in Einzelgesprächen und Gruppentherapien mit anderen Betroffenen, welche Frühwarnzeichen solchen Krisen vorausgehen und wie künftig solche Krisen vermieden werden können.»

Psychische Erkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheiten überhaupt. Seelische Krisen können alle treffen. Darum ist es so wichtig, die Anlaufstellen zu kennen.

HILFE IN KRISENSITUATIONEN

Zu den ersten Anlaufstellen in psychischen Krisensituationen zählen oft Hausärzte, Psychiater und Psychologen, Seelsorger und auch die Spitäler. Auf psychiatrische Behandlungen in Krisensituationen spezialisiert sind die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR). Tel. 058 225 25 25 (24-Std.-Hotline). Infos: www.pdgr.ch. Selbsthilfegruppen: Das Team Selbsthilfe Graubünden kann Interessentinnen und Interessenten genaue Angaben zu den zahlreichen Selbsthilfegruppen machen, Kontaktstelle: Tel. 081 353 65 15, www.team-selbsthilfe.ch. Wertvolle Unterstützung bei psychischen Erkrankungen bieten beispielsweise die Vask, Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie/Psychisch-Kranken, www.vaskgr.ch und Equilibrium, der Verein zur Bewältigung von Depressionen, www.depression.ch. Für Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil gibt es auch kindgerechte Literatur (zum Beispiel «Fufu und der grüne Mantel» oder «Mama, warum weinst du?»)



Es gibt in und nach der Bewältigung von Krisen Lichtblicke.