

Psychische Gesundheit im Alter stärken

Kostenfreier Ratgeber für alle,
die sich informieren möchten.

LANDES
GESUNDHEITS
KONFERENZ
THÜRINGEN

Gesundheit gemeinsam denken



Herausgeber:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. – Agethur –
Geschäftsführerin: Uta Maercker
Carl-August-Allee 9
99423 Weimar

Telefon: 03643/4989811

Fax: 03643/4989816

E-Mail: maercker@agethur.de

Internet: www.agethur.de

Amtsgericht Weimar

Vereinsnummer 130262

Steuernummer 161/141/06937

Die vorliegende Broschüre ist ein gemeinsamer Beitrag des Landesseeniorenrats Thüringen (LSR) und des Modellprojektes „Bewegung und Begegnung im Quartier“ (BeBeQu) im Rahmen des Jahresthemas der Landesgesundheitskonferenz 2020/2021 „Psychische Gesundheit und Resilienz“.

Kooperationspartner des BeBeQu-Projektes sind der Thüringer Volkshochschulverband e. V. (www.vhs-th.de), der Landessportbund Thüringen e. V. (www.thueringen-sport.de) sowie die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. – AGETHUR – (www.agethur.de).

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Redaktionsteam:

Dr. Jan Steinhaußen (LSR), Sophie Jacob (Kreisvolkshochschule Weimarer Land),
Monique Keßler (Volkshochschule Kyffhäuserkreis), Andrea Priebe (Landesvereinigung
für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. – AGETHUR –)

Eine vollständige Literaturangabe ist bei Bedarf bei dem Redaktionsteam zu erfragen.

Wir danken dem Verein „Irrsinnig Menschlich e. V.“ (Leipzig) herzlich für die freundliche
Genehmigung zum Abdruck der Postkarte auf der Rückseite dieser Broschüre.

Layout und Illustration:

sandruschka. Raum für Gestaltung (Weimar)

www.sandruschka.de

Thüringenweite Veröffentlichung, November 2021



Das Modellprojekt BeBeQu wird von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit gefördert.



Liebe Leserinnen und Leser,

das öffentliche Bewusstsein für unsere psychische Gesundheit wächst. Und das ist gut so. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt psychische Gesundheit als einen „Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“ Sie ist also wichtig, damit wir uns gut um uns und um unsere Nächsten kümmern können. Dieses Verständnis wurde durch die Corona-Pandemie noch verstärkt.

In diesem Sinne widmet die Landesgesundheitskonferenz Thüringen (LGK) den Schwerpunkt ihrer Arbeit in den Jahren 2020 + 2021 der Förderung psychischer Gesundheit. Die LGK ist ein Beschlussgremium für landesbezogene Gesundheitsziele und gesundheitspolitische Empfehlungen.

Der Landesseniorenrat, der Thüringer Volkshochschulverband, der Landessportbund und die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung sind vier von derzeit 72 LGK-Mitgliedern. Unsere vier Organisationen verbindet u. a. das Ziel, mit psychischen Belastungen gerade auch älterer Menschen offen umzugehen. Wir möchten die seelische Gesundheit stärken, indem wir zu vorurteilsfreien Gesprächen ermutigen, zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst anregen und Unterstützungsangebote sichtbar machen.

Ein Weg dahin ist das vorliegende Heft. Zu Beginn zeigen wir Ihnen, was Sie selbst tun können, damit es Ihrer Seele lange gut geht. Danach finden Sie eine Übersicht, an wen Sie sich wenden können, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihnen oder einem Menschen in Ihrem Umfeld professioneller Rat helfen würde. Mit einer in Thüringen tätigen Hausärztin sprechen wir darüber, was der Hausarzt im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen leisten kann und wie ein gutes Gespräch gelingt. Der Beitrag „Ich bin eigentlich ein Mensch, der es gewohnt ist, ohne zu klagen, durch das Leben zu gehen“ ist ein vertrauensvolles Gespräch mit der 74-jährigen Ilona über ihre Angststörungen und darüber, wie positiv sich frühzeitige Hilfe von außen auswirken kann. Wir schließen unser Heft mit einem Hinweis auf die Ausbildung „Ersthelfer für psychische Gesundheit“, in der jeder lernen kann, psychische Erkrankungen bei nahestehenden Personen zu erkennen und angemessen zu reagieren, bis professionelle Hilfe zur Verfügung steht.

Haben Sie den Mut, auf sich
und Ihr Umfeld zu achten!

Herzlich
Ihr Redaktionsteam

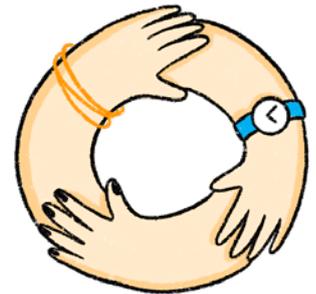
Inhalt

Was ist für psychische Gesundheit im Alter wichtig? Strategien für einen positiven Umgang mit sich selbst	5
Bewegung und psychische Gesundheit	13
Hilfe bei psychischen Erkrankungen	15
Wenn die Seele krank ist: – Was kann der Hausarzt leisten?	20
„Ich bin eigentlich ein Mensch, der es gewohnt ist, ohne zu klagen, durch das Leben zu gehen.“	23
MHFA Ersthelfer: Kurse für psychische Gesundheit	26
Postkarte zum Ausschneiden: Was der Seele gut tut	27

Was ist für die psychische Gesundheit im Alter wichtig? Strategien für einen positiven Umgang mit sich selbst

1. Soziale Kontakte und Beziehungen

Soziale Beziehungen und Netzwerke verändern sich im Alter. In der Regel wird die Anzahl der sozialen Kontakte geringer, wobei die Bedeutung zu festen Bezugspersonen wächst. Im Vergleich zu Jüngeren verbringen ältere Menschen mehr Zeit alleine. Als gesundheitsgefährdend gilt Einsamkeit dann, wenn Menschen sich einsam fühlen.



Menschen mit verlässlichen, stabilen, positiven sozialen Beziehungen sind glücklicher. Sie reagieren gelassener auf Stress, sie sind geistig aktiver, körperlich gesünder und leben länger. Vor allem Männer leben in Beziehungen weniger risikoreich. Sie fühlen sich besser zur Selbstsorge motiviert. Der Immunstatus wird positiv beeinflusst. Der Alterungsprozess verläuft in guten sozialen Beziehungen langsamer. Innerhalb von sozialen Beziehungen, insbesondere in Partnerschaften, erfolgt emotionale Entlastung, Trost und gegenseitige Anteilnahme.

Viele Informationen über den Alltag und Bewältigungsmöglichkeiten erhalten ältere Menschen innerhalb ihrer sozialen Beziehungen. Sie nehmen und lindern Ängste, relativieren Schmerz und innere Einsamkeit. Daher ist es wichtig, gute soziale Kontakte zu pflegen, Partnerschaften, Freundschaften, Beziehungen zu Nachbarn und Bekannten zu erhalten und sich in soziale Gemeinschaften einzubringen. Auch zu Tieren können im Alter außerordentlich wichtige soziale Beziehungen und Bindungen bestehen, deren Verlust Trauer und Schmerz auslöst.

Empfehlungen für Sie:

- Pflegen Sie Ihre Beziehungen und suchen Sie in Ihrer Beziehung nach gemeinsamen Herausforderungen im Alltag (Wanderungen, Spaziergänge, gemeinsames Einkaufen usw.)!
- Halten Sie intensiven Kontakt zu Ihren Kindern und Enkeln!
- Suchen Sie vor allem, wenn Sie den Verlust eines Partners erleben, neue Beziehungen in Wandergruppen, Chören, Begegnungsstätten!
- Führen Sie im Alltag Gespräche mit Freunden und Nachbarn!



2. Lebenssinn, sinnvolle Lebensaufgaben und -ziele

Menschen, die Sinn empfinden, sind optimistischer und widerstandsfähiger. Es fällt ihnen leichter, sich zu aktivieren und mit Misserfolgen oder Verlusten umzugehen. Sinnerfüllung hat Auswirkungen auf die körperliche Funktionsfähigkeit. Verschiedene Studien belegen, dass



das Sterblichkeitsrisiko bei Menschen mit hoher Sinnerfüllung geringer ist. Das Risiko eines Schlaganfalles, Herzinfarkts oder einer Bypass-Operation sinkt. Sinnempfinden hat direkte Auswirkungen auf das Stressempfinden. Menschen, die Sinn empfinden, sind eher bereit, in das Leben zu investieren, auch wenn es anstrengend ist, und das Gesundheitsverhalten zu ändern.

Das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, ist eine der häufigen Klagen im Alter. Dieses Gefühl hängt mit dem Verlust von sozialen Rollen zusammen. Insofern ist es wichtig, im Alter seine Lebensziele dem Lebensalter und den aktuellen Entwicklungsaufgaben anzupassen, sie neu zu formulieren und neu auszurichten.

(Ältere) Menschen wollen für andere Menschen Sorge tragen! Das ist ein grundlegendes Merkmal menschlichen Lebens. Sinnvolle Lebensaufgaben wirken dabei direkt auf die Psyche von alten Menschen. Sie stärken das Immunsystem und befördern Lebenszufriedenheit. Das Empfinden der Sinnlosigkeit des eigenen Lebens befördert hingegen Depressionen und Demenzen und in der Folge auch körperliche Erkrankungen.

Sinnvolle Lebensziele und -aufgaben können sich im Alter auf die Unterstützung und Hilfe für die eigenen Kinder und Enkel beziehen. Auch die Hilfe, Unterstützung und Pflege des eigenen Partners oder der Partnerin können für alte Paare sinngesetzt sein. Sinnvolle Lebensaufgaben können sich des Weiteren mit der Gestaltung der eigenen Wohnung, dem Garten, der Freizeit, gemeinsamen Aktivitäten mit Freunden, Veranstaltungen, dem Chorsingen, ehrenamtlichem Engagement und vielem anderen mehr verbinden.

Empfehlungen für Sie:

- Geben Sie Ihrem Leben Sinn auch im hohen Alter!
- Suchen Sie neue und für Sie sinnvolle Herausforderungen!
- Sorgen Sie sich um andere!
- Engagieren Sie sich ehrenamtlich!
- Strukturieren Sie Ihren Alltag mit Aufgaben!



3. Aktivität

Verschiedene Psychologen gehen davon aus, dass 40 % des Lebensgefühls und der Lebenszufriedenheit mit eigenen Aktivitäten zusammenhängen. Unter Aktivität verstehen sie durch eigene innere Motive ausgelöste Tätigkeiten, die Menschen das Gefühl geben, selbstständig zu handeln. Durch eigene Aktivitäten erleben sich Menschen selbst als unabhängig und wertvoll. Sie verbinden sich mit Freiheit und Unabhängigkeit, dem produktiven Gebrauch der eigenen Kräfte, dem Ausschöpfen der eigenen Talente und Lebenszufriedenheit.



Dabei ist es egal, welche Tätigkeiten Menschen ausführen, ob sie wandern, das Essen zubereiten, im Garten Bäume pflanzen, Münzen sammeln u. dgl., wobei Abwechslung wichtig ist. Körperliche, feinmotorische und geistige Tätigkeiten sollten in einem guten Verhältnis zueinanderstehen. Es geht aber vor allem um die Erfahrung, sich bei eigener Aktivität selbst als wirksam zu erleben.

Eigene Aktivitäten im Alter erhalten Fähigkeiten und Fertigkeiten. Der Körper und das Gehirn sind mit einem Muskel vergleichbar. Er schrumpft, wenn er nicht benutzt wird. Wer sich nicht mehr betätigt, ob körperlich oder geistig, verliert in allen Bereichen seine Leistungsfähigkeit. Wer aktiv ist, erhält nicht nur seine Fähigkeiten und Fertigkeiten, sondern kann sie im hohen Alter auch noch steigern. Aktivitäten wirken direkt auf unsere Psyche. Sie stärken das Selbstvertrauen, die Selbstwirksamkeit und den Optimismus.

Empfehlungen für Sie:

- Seien und bleiben Sie aktiv!
- Üben Sie Ihre Feinmotorik!
- Führen Sie ein Aktivitätstagebuch und berichten Sie anderen darüber!



4. Lernen und Bildung

Die Annahme, dass ältere Menschen ihre Lernfähigkeit verlieren, ist falsch. Lernen befördert bis ins hohe Alter die Gehirnentwicklung und hält geistig fit. Wird das Gehirn benutzt, in dem Menschen lernen, entwickelt es sich in seinen Strukturen auch im hohen Alter weiter. Bleibt diese Lernfähigkeit erhalten, wirkt sie sich auch positiv auf die psychische Widerstandsfähigkeit aus. Ältere Menschen mit einer hohen Lernfähigkeit haben seltener psychische Störungen. Sie sind widerstandsfähiger insbesondere gegenüber Depressionen und Demenzen. Lernfähige Menschen können im Alter Belastungen und Herausforderungen besser bewältigen.



Lernen führt zu einer Erweiterung des Wissens, der Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Bewältigung von Lebenssituationen. Lernen wird in diesem Zusammenhang auch als Bildung bezeichnet, die niemals abgeschlossen und eine lebenslange Ressource ist, von der Menschen noch im hohen Alter profitieren. Bildung kann bei der Bewältigung von Verlusten helfen. Bildungsangebote vermitteln Wissen über effektive Bewältigungstechniken oder über Möglichkeiten von Hilfen. Sie unterstützen ältere Menschen bei lebensphasenspezifischen Herausforderungen. Bildung hilft dabei, körperliche, geistige und soziale Verluste auszugleichen. Sie vermittelt Selbstvertrauen und Selbstwertgefühle. In organisierter Form wie etwa in Volkshochschulen befördert sie soziale Kontakte. Bildung unterstützt ein selbstständiges, selbstverantwortliches und sinnerfülltes Leben.

Empfehlungen für Sie:

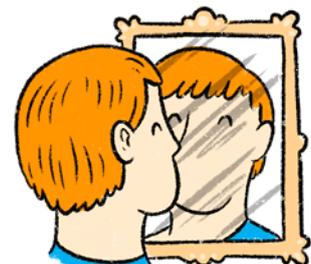
- Lernen und bilden Sie sich in allen Lebensphasen!
- Nehmen Sie an Bildungsveranstaltungen und Bildungsfahrten teil!
- Lesen Sie Zeitungen und Bücher, hören Sie Radio!
- Führen und suchen Sie Gespräche!
- Lernen Sie neue Dinge für Ihren Alltag (Rezepte, Handarbeiten, eine neue Sprache u. dgl.)!
- Verbinden Sie Ihren Urlaub mit Museumsbesuchen!
- Aktive Bildung mit anderen Menschen in Kursen, in Gesprächen, in Museen ist besser als passive Bildung am Fernseher!



5. Achtsamkeit

Die psychische Widerstandsfähigkeit älterer Menschen wird nicht nur durch objektive Faktoren wie das Einkommen, die Wohnungssituation, die eigene Mobilität usw. bestimmt, sondern durch die innere Bewertung der eigenen Lebenssituation.

Achtsamkeit für sich selbst ist damit verbunden, dass Menschen sich auf ihren Körper, ihre Gefühle, Gedanken und Sinneswahrnehmungen konzentrieren.



Für die eigene Achtsamkeit sind vier Faktoren wichtig:

- das Bewusstmachen der Gegenwart
- eine positive und auf die eigenen Potentiale gerichtete innere Selbstbetrachtung
- die Distanzierung von eigenen hochemotionalen negativen Zuständen
- das Entwickeln einer freundlich-anehmenden Haltung sich selbst gegenüber.

Empfehlungen für Sie:

- Schauen Sie auf Ihre Gefühle und versuchen Sie, diese positiv zu bewerten; teilen Sie diese Wahrnehmung anderen mit!
- Nehmen Sie an Gruppenübungen teil, die Achtsamkeit einüben: Yoga, Chigong, Meditation!
- Schreiben Sie Ihre Gefühle auf und sprechen Sie mit Ihnen nahen Menschen über Ihre Wahrnehmungen. Schreiben Sie wieder Postkarten und Briefe!
- Vergegenwärtigen Sie sich vor dem Einschlafen jeden Tag dreier positiver Gedanken an den Tag!
- Verlangsamen Sie bestimmte Alltagsaktivitäten und achten Sie auf diese: achtsames Duschen, achtsames Teetrinken, achtsames Zähneputzen usw.!
- Bewerten Sie negative Gefühle von einer anderen Seite! Was ist an diesen positiv?



6. Wertschätzender lebensbiografischer Rückblick

Je älter Menschen werden, umso mehr schwindet die Zukunft und gewinnen lebensbiografische Rückblicke an Bedeutung. Solche lebensbiografischen Rückblicke können mit positiven, aber auch negativen Erinnerungen verbunden sein, die auch im Alter noch Verbitterung, Wut, Hass, Trauer und Traurigkeit, Hilf- und Ratlosigkeit auslösen. Die Frage wäre, wie können Ältere lebensbiografische Rückblicke und Erinnerungen positiv bewerten und als Quelle für Hoffnung, Lebenszufriedenheit und ihre begrenzte Zukunftsgestaltung nutzen.



Das Erzählen und Schreiben über die eigene Vergangenheit haben eine befreiende Wirkung. Menschen, die über ihre Biografie berichten, fühlen sich besser und sind psychisch widerstandsfähiger. Indem die eigene Geschichte, die Autobiographie, bedeutungsvoll wird, wird sie zu einer Ressource der aktiven Lebensgestaltung. Der Lebensrückblick begründet die Erfahrungen, dass das eigene Leben wichtig und bedeutsam war. Er ist nicht nur wichtig für das eigene Gedächtnis, sondern angesichts ungewisser Zukunftsaussichten eine Quelle von Lebenszufriedenheit, psychischer Stabilität und Widerstandskraft. Man kann ein positives oder gelassenes Verhältnis zu seiner Biografie entwickeln und auch Trauer, Verluste sowie negative Erlebnisse integrieren.

Empfehlungen für Sie:

- Werten Sie Ihre Wohnung mit Erinnerungsstücken auf. Hängen Sie Bilder und Plakate, die für Sie wichtig sind, auf!
- Führen Sie Ihre Freunde durch Ihre Wohnung und zeigen Sie Ihnen Gegenstände, die Sie mit Erinnerungen verbinden!
- Schreiben Sie Erinnerungsbriefe!
- Was war schön an Ihrem Tag? Führen Sie ein positives Tagebuch!



7. Humor

Der Alltag von Menschen, zumal im hohen Alter, ist, so das Vorurteil, kaum humorvoll. Dem entsprechen bekannte Aussagen, dass „Altern nichts für Feiglinge ist“ und dass wir zwar alle alt werden, aber nicht alt sein wollen. Dabei sind ältere Menschen durchaus humorvoll. Es braucht nur eine anregende, erheiternde Stimulierung.



Dabei versteht jeder Mensch etwas anderes unter Humor. Heiterkeit, das Lustige, das Lachen, Fröhlichkeit sind Eigenschaften von Humor. Er ist sehr stark, wenn man z. B. an Charlie Chaplin denkt, mit der Unvollkommenheit, mit Missgeschicken und Regelverletzungen verbunden. Er wird auch als Charaktereigenschaft und Gabe des Menschen verstanden, mit den Unzulänglichkeiten, Schwierigkeiten und Missgeschicken im Alltag in heiterer Gelassenheit umzugehen. Humorvoll zu sein, kann auch eine Geisteshaltung und eine seelische Abwehrstrategie gegenüber Leid sein. Jedenfalls erheitert Humor den Alltag. Er hilft Menschen, dass sie mit Schwierigkeiten besser und gelassener umgehen können, wobei es auch dunklen und schwarzen Humor gibt, der weniger hilfreich ist.

Stimmt es aber, dass Humor heilen hilft? Das stimmt ganz sicher nicht. Humor kann weder den Krebs besiegen noch eine dementielle Erkrankung aufhalten. Dennoch, Humor und Humorfähigkeit

- stärken die psychischen Widerstandskräfte
- reduzieren Stressempfinden
- stärken den Optimismus und verringern negative Gefühle
- erhöhen das Wohlbefinden und die Stimmung und verringern innere Unruhe
- verringern das Schmerzempfinden
- beeinflussen den Immun- und Gesundheitsstatus sowie das subjektive Gesundheitsempfinden positiv
- führen dazu, dass Menschen ihre Situation anders und besser bewerten.

Humor wird heute sogar in Therapien eingesetzt, um die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Empfehlungen für Sie:

- Versuchen Sie, eine schwierige Situation von einer anderen und heiteren Seite zu sehen!
- Versuchen Sie, sich jeden Abend das Heitere Ihres Tages in Erinnerung zu rufen!
- Sammeln Sie Witze und heitere Situationen!



8. Berührung

Menschen können seelisch berührt sein von einem Musikstück, von einem Gedicht, von einer Geschichte. Hier ist gemeint: die körperliche Berührung oder der körperliche Kontakt. Er bezeichnet die aktive oder passive Berührung des eigenen oder fremden Körpers. Im hier besprochenen Kontext der psychischen Gesundheit geht es allerdings nur um Berührungen, die auf Übereinstimmung und Wohlwollen basieren. Sie mussten und müssen zudem durch das Infektionsgeschehen im Rahmen der Corona-Pandemie etwas eingeschränkt werden.



Bereits aus der Säuglings- und Bindungsforschung weiß man, dass Säuglinge und Kleinkinder sich bezogen auf alle Entwicklungsdimensionen nur gut entwickeln können, wenn sie die körperliche Nähe zur Mutter oder zu einer festen Bindungsperson haben. Körperliche Abwesenheit von Bindungs-

personen in der frühen Kindheit löst Stress aus. Längere und wiederholte Abwesenheit von körperlicher Zuwendung oder gar Gewalterfahrungen haben Auswirkungen auf die Gehirnentwicklung von Kindern und führen zu Entwicklungs- und Verhaltensstörungen. Körperkontakt vermittelt Kindern das Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen in die Zuverlässigkeit und Liebe der Sorgenden.

Aber nicht nur in der Eltern-Kind-Beziehung sind Berührung und Körperkontakt entscheidend. Sie sind für alle Menschen lebenswichtig. Wer einsam ist und ohne Partner lebt, hat eine kürzere Lebenserwartung und ein höheres Krankheitsrisiko. Das kann auch mit dem Mangel an Körperkontakt zusammenhängen. Menschen benötigen wohlmeinenden Körperkontakt zeitlebens für ihr seelisches Wohlbefinden, um zentrale Körperfunktionen wie Wärmehaushalt, Immun- und Herz-/Kreislaufsystem zu regulieren. Er ist einer der Gründe, weshalb Menschen in stabilen Partnerschaften ein geringeres Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen haben. Das gilt jedoch nur für Berührungen von einer nahestehenden und gemochten oder gar geliebten Person. D. h. auch alte Menschen benötigen körperliche Zuwendung. Wohlwollende Berührung verringert Ängste, Stress und innere Spannungen.

Empfehlungen für Sie:

- Integrieren Sie Berührungen und Umarmungen, die Ihnen guttun, in Ihren Alltag!
- Wenden Sie sich alten und einsam lebenden Menschen zu, die so gut wie keine körperliche Zuwendung mehr erfahren. Trost hat in diesem Sinne nicht nur eine soziale, sondern auch eine körperliche Dimension!
- Körperpflege, Massagen, Friseurbesuche, Duschen, körperbezogene Therapien u. a. m. können ähnliche Effekte haben. Daher sind sie bis ans Lebensende von außerordentlicher Bedeutung für alte Menschen!
- Auch das Streicheln von Hunden und anderen Tieren befördert Wohlbefinden. Deshalb haben Therapien mit Tieren oder Möglichkeiten, in einer Einrichtung mit einem Tier umgehen zu können, eine wichtige Bedeutung!



9. Die Kunst des Selbstlobs – „Mit sich selbst befreundet sein“

In der Tat ist es für die eigene psychische Gesundheit wichtig, dass Menschen ein gutes Verhältnis zu sich selbst haben. Das bedeutet: Menschen können sich selbst wertschätzen und ihre Ressourcen sehen. Sie können sich selbst lieben und annehmen. Dieses positive Selbstverhältnis beeinflusst sehr stark das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit. Man könnte es auch so ausdrücken, dass der Mensch mit sich selbst befreundet sein sollte. Nur wer ein positives Selbstverhältnis hat und sich selbst wichtig nimmt, kann andere Menschen gut in den Blick nehmen und wertvolle Beziehungen zu anderen Menschen eingehen. Wer sein eigenes Ich nicht kultiviert, wird sich selbst fremd. Die Selbstfreundschaft zielt auch darauf, Feindschaften und Konflikte zu vermeiden. Eine fehlende Selbstfreundschaft oder -liebe können umschlagen in Selbsthass, der mit autoaggressivem und risikoreichem Verhalten, Selbstvernachlässigung, depressiven Störungen und Suizidalität einhergehen kann. Selbstliebe ist hingegen mit Selbstsorge verbunden.



Im Alter kann ein positives Selbstbild häufig schwierig aufrechterhalten werden. Älteren fällt es angesichts von Verlusterfahrungen schwer, das Positive und Schöne für sich zu sehen. Unter Umständen haben sich im Lebensverlauf negative Erfahrungen angesammelt und seelisch abgelagert. Solche negativen Selbstbilder haben Wirkungen. Sie beeinflussen die Lebenszufriedenheit und den Immunstatus negativ. Menschen, die sich als erfolglos und negativ bewerten, sind tatsächlich auch erfolgloser und einsamer. Sie leiden eher und schneller unter Depressionen und altern schneller. Umgekehrt beeinflusst ein positives Selbstbild die psychische Gesundheit.

Empfehlungen für Sie:

- Jeder Mensch ist wertvoll, auch wenn es im Leben Niederlagen, Abbrüche und Verluste gab!
- Gehen Sie liebevoll mit sich um! Belohnen Sie sich selbst, ohne dass Sie Suchtstoffe zu sich nehmen!
- Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie Situationen schildern, für die Sie sich selbst loben und wertschätzen können!
- Pflegen Sie Ihr Äußeres auch im Alltag! Kleiden Sie sich gut!



10. Spiritualität

Spiritualität beinhaltet die Suche, die Hinwendung oder den Glauben zu einer sinnlich nicht fassbaren und rational nicht erklärbaren, d. h. übersinnlichen Wirklichkeit, die der materiellen Welt zugrunde liegen soll.



Spirituelle Einsichten können verbunden sein:

- mit Sinn- und Wertfragen des Daseins,
- mit der „letzten Wahrheit“ und den „letzten Dingen“,
- mit der Erfahrung der Ganzheit der Welt in ihrer Verbundenheit mit der eigenen Existenz,
- mit der Integration des Heiligen, Unerklärlichen oder ethisch Wertvollen ins eigene Leben
- mit einem Leben nach dem Tod.

Es geht dabei nicht um rationale Erkenntnis, sondern darum, dass der Einzelne sich in einem Höheren aufgehoben und geborgen fühlt. Voraussetzung ist eine religiöse Überzeugung, die jedoch nicht mit einer bestimmten Religion verbunden sein muss.

Spiritualität kann sich in verschiedener Weise im Alltag ausdrücken, u. a. durch:

- Gebete, Meditationen, Gottvertrauen und Geborgenheit
- Erkenntnis, Weisheit und Einsicht
- Überzeugung in ein übersinnliches Wesen
- Mitgefühl, Großzügigkeit und Toleranz
- den bewussten Umgang mit anderen, sich selbst und der Umwelt
- Ehrfurcht und Dankbarkeit
- Gleichmut und Gelassenheit gegenüber Widrigkeiten und dem Tod

Spiritualität verbindet sich für ältere Menschen mit Trost und Geborgenheit. Sie nimmt Ängste und verleiht dem Leben wie dem Tod einen höheren Sinn. Sie befördert eine positive und hoffnungsvolle Einstellung gegenüber einem Leben mit Krankheit und Einschränkungen. Sie befördert das Gefühl, dass Menschen mit sich und der Welt im Einklang und Übereinstimmung mit einer höheren Ordnung leben. Bei älteren Menschen ist die aktive Teilhabe in einer religiösen Gemeinschaft mit besser erhaltener körperlicher Funktionsfähigkeit und Gesundheit verbunden. Religiöse Überzeugungen und Praktiken fördern oft die Entwicklung von sozialen Hilfenetzwerken innerhalb der Gemeinde und darüber hinaus. Spirituell lebende Menschen fühlen sich psychisch gesünder. Menschen mit spiritueller Erfahrung und Praxis berichten über eine Abnahme von Ängsten und Sorgen, mehr Gelassenheit, Klarheit des Denkens und Fühlens, eine verfeinerte Wahrnehmung, Wachheit und Lebendigkeit, von einem wachsenden Mitgefühl für andere sowie von dem Gefühl, bei sich selbst angekommen zu sein.

Empfehlungen für Sie:

- Wenn Sie im Verlauf Ihres Lebens eine religiöse Praxis eingeübt haben, bleiben Sie ihr treu!
- Nehmen Sie die Angebote in Ihrer Gemeinde wahr! Erhalten Sie diese Kontakte!



Bewegung und psychische Gesundheit

Regelmäßige Bewegung zählt zu den bedeutendsten Faktoren für die menschliche Gesundheit. Körperliche Aktivität ist wichtig für den Erhalt der Selbständigkeit. Sie trägt dazu bei, Krankheiten zu verhindern bzw. damit verbundene Beschwerden zu lindern. Regelmäßige Bewegung senkt etwa nachweislich das Risiko für einige ernstzunehmende Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Osteoporose und Demenz. Laut der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) hat Bewegungsmangel auch einen direkten Einfluss auf die Entstehung von Krebs sowie den Verlauf einer Krebserkrankung. Aktuelle Studien der DKG zeigen, dass Sport hilft, die Nebenwirkungen einer Krebstherapie messbar zu reduzieren und die eigene Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Aktiver Körper und wacher Geist

Bewegung tut jedoch nicht nur dem Körper gut. Bereits 20 Minuten täglich zügige Bewegung sorgen für einen Anstieg des „Glückshormons“ Dopamin, das Gefühl von Wachheit und Konzentration wird dadurch erhöht. Im Anschluss an Bewegungseinheiten gehen die Glücksgefühle in anderer Form weiter, denn dann steigt der „Gegenspieler“ des Dopamins, das Serotonin, an. Dieses Hormon hat viele Funktionen, die den Alltag angenehmer machen: Es zügelt den Appetit und lindert das Schmerzempfinden. Außerdem steigt durch einen höheren Serotoninspiegel das Gefühl allgemeinen Wohlbefindens. Regelmäßige Bewegung verringert durch die Senkung des Hormons Cortisol zudem die Anfälligkeit für Stressgefühle. Und auch bei Depressionen hat sportliche Betätigung einen positiven Effekt. Das dabei im Körper entstehende Laktat fördert die Erhaltung bestehender sowie die Bildung neuer Nervenzellen, die gerade bei depressiven Menschen abnehmen. Nicht zuletzt verbessern Menschen, die sich regelmäßig bewegen, auch ihre Schlafqualität. Allerdings kommt es im Hinblick auf die schlaffördernde Wirkung darauf an, wann und wie man sich bewegt – Ausdauersportarten und ein ausreichender Abstand zwischen Bewegungseinheit und dem Zubettgehen sind hier das geeignete Mittel der Wahl.

Aktiv ins Alter - aber wie?

Ein höheres Alter ist kein Grund, sich nicht zu bewegen. Denn die gute Nachricht ist: Auch wenn es vielleicht mit jedem neuen Lebensjahr etwas schwerer fallen mag, es ist nie zu spät, mit einem aktiveren Lebensstil anzufangen! Der Körper dankt es meist recht schnell, indem er dem Menschen plötzlich viel mehr Energie und Lebensfreude schenkt. Aber wie viel Bewegung ist gesund? 10 000 Schritte am Tag? Ein Spaziergang durch die Stadt? Ein paar Runden im Schwimmbassin? Eine genaue Vorschrift gibt es nicht, wohl aber Bewegungsempfehlungen für verschiedene Altersgruppen. Pro Woche mindestens 2,5 Stunden moderate Bewegung oder 75 Minuten mit höherer Intensität sind eine gute Grundlage für das „aktive Altern.“

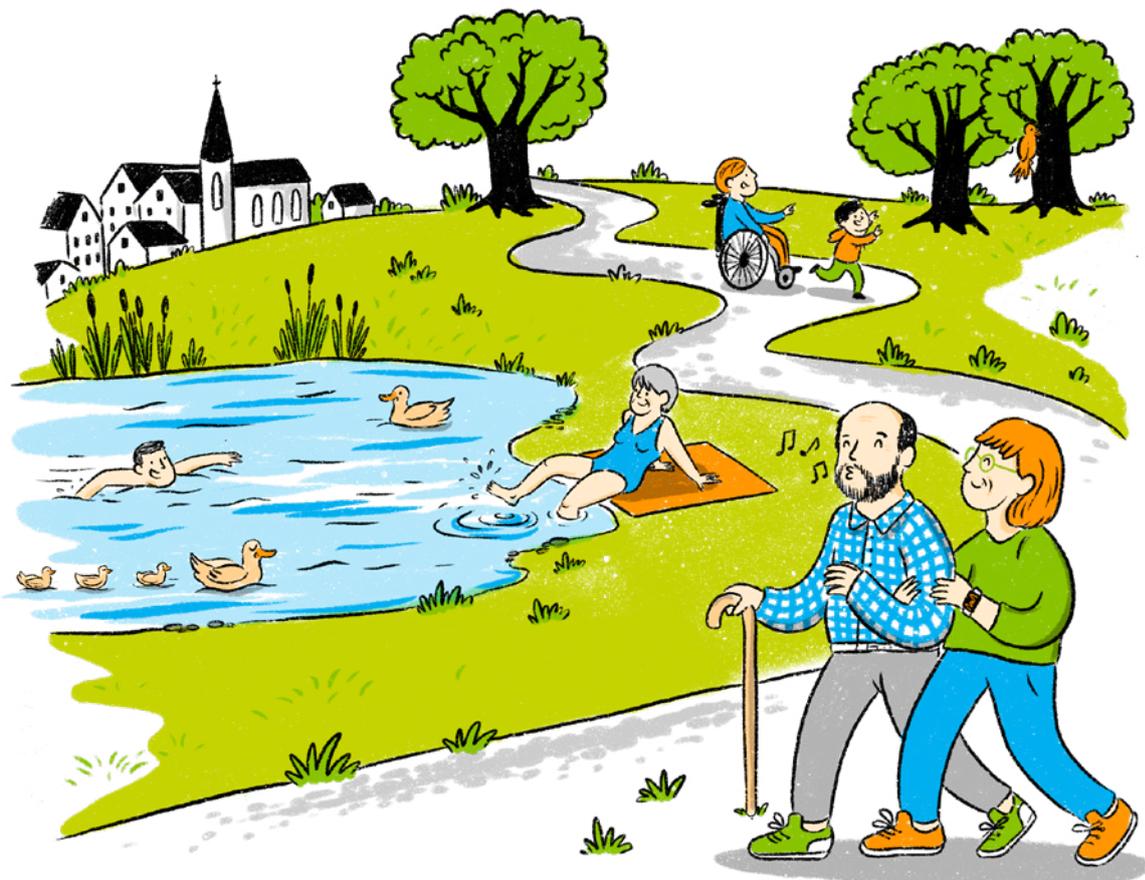
Einfach mehr Bewegung in den Alltag bringen

Sich auch wirklich zu regelmäßiger Bewegung „aufzuraffen“, kann sicher manchmal ganz schön viel Überwindung kosten. Aber es muss ja nicht gleich ein Marathon sein. Auch die vermeintlich „kleinen“ Veränderungen sind nicht zu unterschätzen.



Sie können versuchen, Ihre Alltagswege zu verlängern, indem Sie sich einen eigenen „Umweg“ schaffen, anstatt die Abkürzung zu nehmen. So lernen Sie vielleicht auch noch ganz neue Wege in Ihrer Umgebung kennen. Dem Postboten auf halbem Weg entgegenzukommen, bringt nicht nur Ihnen mehr Bewegung, sondern wird auch den Postboten erfreuen. Jeden Abend nach dem Essen einen kleinen Spaziergang zu machen oder sich beim Telefonieren ganz bewusst hinzustellen, auch wenn man es sich vielleicht lieber auf dem Sessel gemütlich machen würde, sind ebenfalls leicht umsetzbare Verhaltensänderungen. Schalten Sie beim Kochen die Lieblingsmusik ein und tanzen (und singen) Sie ausgelassen mit! Wenn Sie eine Lieblingsserie haben, stehen Sie doch in jeder Werbepause auf und machen ein paar Kniebeugen. Auch Garten- und Hausarbeit ist für Ihren Körper eine willkommene Abwechslung zum Alltag, den die meisten von uns überwiegend sitzend oder liegend verbringen. Nutzen Sie die Chancen, die Ihnen Ihr direktes Umfeld bietet. Sie werden sehen, so schwer ist es gar nicht, mehr Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken – ob es das Laufen zum Einkaufen ist, die größere Runde mit dem Hund oder ein paar Übungen nach dem Aufwachen.

Wie Sie altern, können Sie, natürlich innerhalb gewisser Grenzen, selbst beeinflussen. Trauen Sie sich, Ihre Potenziale auszuschöpfen und sich bewusst für ein dynamischeres Leben zu entscheiden, an dem Sie aktiv teilhaben. Körper und Geist zeigen Ihnen dankend, wozu Sie alles in der Lage sind. Aber nicht nur das: Sie sind ein tolles Vorbild für die Jüngeren, die dann selbst erkennen können, dass ein aktives Altern nicht nur möglich ist, sondern auch viel Spaß machen kann. Und falls Sie sich noch unsicher sind: Sprechen Sie beim nächsten Termin mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin, um herauszufinden, welche Art der Bewegung für Sie angemessen und empfehlenswert ist.



Hilfen bei psychischen Erkrankungen

Psychische Erkrankungen sind in der Regel nicht selbsttherapierbar. Sie müssen behandelt werden.

Medizinischen Rat sollten sich ältere Menschen dann einholen, wenn sie psychische Veränderungen an sich bemerken, für die es keinen äußeren Anlass gibt, wenn sie sich anders als üblich fühlen, wenn sie Sorgen und Ängste haben, sich Erschöpfung im Alltag einstellt oder wenn Menschen die alltägliche Arbeit nur noch mit Mühe verrichten können.



Folgende Hilfen kommen in Frage:

1. Der Hausarzt

Der Hausarzt ist in der Regel der erste und wichtigste Ansprechpartner für ältere Menschen auch bei psychischen Erkrankungen. Betroffene sollten mit ihrem Hausarzt sehr offen über psychische Befindlichkeit und Probleme sprechen. Der Hausarzt kennt das Hilfesystem. Er vermittelt bei Beschwerden an niedergelassene Fachärzte, Psychologen und Psychotherapeuten, er kann Kuren beantragen, und er kann auf andere Hilfen verweisen.

2. Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen für psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen oder Menschen in Lebenskrisen

Die Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen gibt es in allen Landkreisen und kreisfreien Städten. Sie sind ein Anlaufpunkt für psychisch Erkrankte, seelisch behinderte Menschen und Menschen in Lebenskrisen. Auch Angehörige, Nachbarn und Bekannte von betroffenen Menschen können sich an diese Beratungsstellen wenden. Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen bieten eine individuelle Beratung an, wobei sich Betroffene ohne Formalitäten und Überweisungen an sie wenden können. Die Beratungsstellen bieten an, Betroffenen zuzuhören, sie zu beraten und gegebenenfalls an spezielle Hilfen zu vermitteln. Sie vermitteln Kontakt zu anderen Menschen sowie Selbsthilfegruppen, sie unterstützen nach stationärer psychiatrischer Behandlung sowie bei sozialen Fragestellungen. Sie sind auch eine Anlaufstelle für Angehörige.

Die Kontaktdaten von Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen finden Betroffene im Internet. Sie können sie im Gesundheitsamt oder beim Sozialpsychiatrischen Dienst erfragen. Verschiedene Landkreise und kreisfreie Städte haben eigene Wegweiser entwickelt, die die Kontaktstellen ausweisen.

3. Niedergelassene Fachärzte und psychologische Psychotherapeuten

Fachärzte mit der Spezialisierung auf psychische Erkrankungen und psychologische Psychotherapeuten können bei psychischen Störungen grundsätzlich direkt aufgesucht werden, ohne dass die Überweisung durch einen Hausarzt vorliegen muss. Fachärzte und Psychotherapeuten behandeln nicht auf Verordnung des Arztes, sondern stellen eigenständig fest, ob eine psychische Erkrankung vorliegt

und führen erforderlichenfalls die psychotherapeutische Behandlung eigenverantwortlich durch. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen auf Antrag die Kosten einer Psychotherapie, wenn der Psychotherapeut über eine Kassenzulassung verfügt und bei dem Patienten eine psychische Störung mit Krankheitswert festgestellt wird.

Die Behandelnden besprechen bei einer entsprechenden Diagnostik einen möglichen Behandlungsplan mit dem Patienten. Die Dauer der Therapie ist abhängig vom Störungsbild. Eine Psychotherapie kann von einigen wenigen Sitzungen bis hin zu mehreren Monaten oder auch Jahren dauern.

Was ist eine Psychotherapie?

Eine Psychotherapie dient der Behandlung von psychischen Störungen und Krankheiten, die durch bestimmte Lebensereignisse, belastende oder traumatische Erfahrungen, Beziehungskonflikte, Ängste oder auch durch bestimmte Verhaltensweisen, Denkmuster, körperliche Veränderungen oder Probleme ausgelöst wurden oder durch diese aufrechterhalten werden. Der Nutzen und die Wirksamkeit psychotherapeutischer Behandlungen wurden in vielen Untersuchungen belegt. Menschen fühlen sich nach Psychotherapien besser und können ihr Leben wieder besser selbstgestalten. Das gilt auch für Ältere. Sie sind auch im hohen Alter psychotherapeutisch gut behandelbar.

Welche Psychotherapie?

Es gibt verschiedenste psychotherapeutische Richtungen. Die wichtigsten sind:

- die Psychoanalyse und psychodynamische Therapien. Sie orientieren auf die Bearbeitung der frühen Kindheit, auf frühkindliche Bindungs- und Entwicklungsstörungen, auf unbewältigte Konflikte, die Auslöser für psychische Störungen auch im hohen Alter noch sein können.
- Verhaltenstherapien
- Systemische Therapie

4. Psychiatrische Versorgung in einer Klinik

Bei psychischen Störungen ist eine ambulante Behandlung die Regel. Sie ist vor allem bei Älteren einer stationären in der Regel vorzuziehen. Bei schweren psychischen Erkrankungen und akuten Gefährdungen kann hingegen eine Krankenhausbehandlung sinnvoll sein. Der Vorteil einer stationären Behandlung kann auch darin liegen, dass bei psychischen Krisen sehr schnell Hilfe erfolgen kann. Eine Krankenhausbehandlung erscheint auch dann sinnvoll, wenn das häusliche und Familiensystem oder auch das Arbeits- und Wohnumfeld stark belastet sind. Ein Kompromiss kann eine teilstationäre Behandlung in einer Tagesklinik sein.

Um in einem Krankenhaus behandelt zu werden, benötigen Patienten in der Regel eine Einweisung durch einen Psychotherapeuten oder einen Arzt.

5. Selbsthilfe für psychisch erkrankte Menschen

Psychisch erkrankte Ältere fühlen sich häufig nicht nur einsam und alleingelassen, sondern ausgegrenzt. Eine bewährte Form der Gemeinschaft und gegenseitigen (Selbst-)Hilfe finden Betroffene wie Angehörige in Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfegruppen gibt es in allen Landkreisen und kreisfreien Städten zu vielen psychischen Herausforderungen, u. a. für

- Depressionserkrankte
- Suchterkrankte
- Angsterkrankungen
- pflegende Angehörige
- für Psychiatrieerfahrene

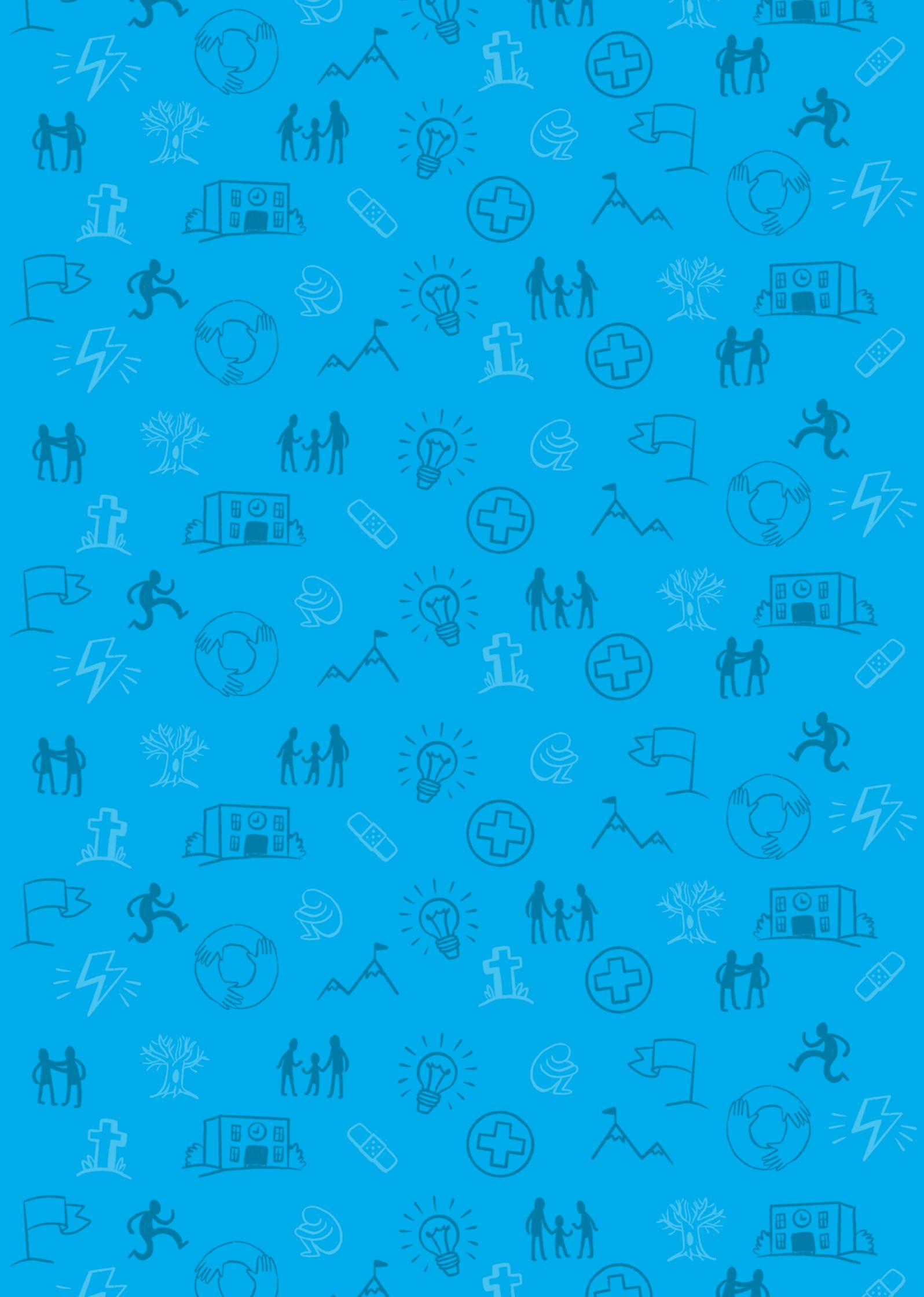
Im Sozialamt oder über die Webseiten der Kommunen erhaltene Betroffene und Interessierte Auskunft über die vorhandenen Selbsthilfegruppen.

Übersicht Sozialpsychiatrische Dienste in Thüringen

Die Sozialpsychiatrischen Dienste sind in allen Landkreisen und kreisfreien Städten Thüringens i. d. R. den Gesundheitsämtern zugeordnet. Sie bieten Beratung und Hilfen an für Menschen mit (Verdacht auf) Suchterkrankungen, für gerontopsychiatrisch erkrankte Menschen und für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Auch nicht direkt Betroffene wie Angehörige, Freunde und Bekannte können sich an den Sozialpsychiatrischen Dienst wenden.

Kreis/Kreisfreie Stadt	Telefon	Mail
Stadt Erfurt	0361 655 - 4248	gesundheit@erfurt.de
Stadt Gera	0365 838 - 3581	sozialpsychiatrischer.dienst@gera.de
Stadt Jena	3641 49 - 3163	spdi@jena.de
Stadt Suhl	03681 - 742815	gesundheitsamt@stadtsuhl.de
Stadt Weimar	03643 - 762-752	sozialpsychiatrischerdienst@stadtweimar.de
Kreis Altenburger Land	03447 586-809/ 810/812/845	-
	03448 - 442523	
	03447 - 586401	
Kreis Eichsfeld	03606 - 650-5341, -5342, -5343, -5344	gesundheitsamt@kreis-eic.de
Kreis Gotha	03621 - 214634	Gesundheit@kreis-gth.de
Kreis Greiz	03661 - 876550	gesundheitsamt@landkreis-greiz.de

Kreis/Kreisfreie Stadt	Telefon	Mail
Kreis Hildburghausen	03685 – 445, -431, -432, -434	franzs@lrahbn.thueringen.de Bruecku@lrahbn.thueringen.de preuss@lrahbn.thueringen.de
Ilm-Kreis	03628 – 738501, -526, -542, -543	ges@ilm-kreis.de
	03677 – 65739. -540, -541	
Kyffhäuserkreis	03632 - 741 487, -478	gsa@kyffhaeuser.de
	03466 - 741 947	
Kreis Nordhausen	03631 – 9115601, -5603	sozialpsychiatrischer-dienst@ lrandh.thueringen.de
Saale-Holzland-Kreis	036691 - 70894 036691 - 86607	-
	036691 - 70800	
	036691 - 70854	
Kreis Saalfeld-Rudolstadt	03672 823 -979, -972	-
	03671 - 823674	
Saale-Orla-Kreis	03663 - 488607	SozPsychHilfe@lrasok.thueringen.de
Kreis Sömmerda	03634 - 354384	gesundheitsamt@lra-soemmerda.de
Kreis Sonneberg	03675 - 871430, -431	gesundheitsamt@lksn.de
Kreis Schmalkalden-Meiningen	03693 - 485734, -37	gesundheitsamt@lra-sm.thueringen.de
	03683 - 682414	
Unstrut-Hainich-Kreis	03601 - 802382	-
	03603 - 802766, -68	
Wartburgkreis	03691 - 670460	gesundheitsamt.ea@wartburgkreis.de
	03695 - 617401	gesundheitsamt@wartburgkreis.de
Kreis Weimarer Land	03644 - 540592, -95	post.spdi@ wl.thueringen.de



Wenn die Seele krank ist: – Was kann der Hausarzt leisten?



Im Krankheitsfall ist er in der Regel erster Ansprechpartner: der Hausarzt. Gilt das auch bei psychischen Problemen? Was können Hausärzte in diesem Fall tatsächlich leisten? Und wie gelingt ein gutes Patienten-Arzt-Gespräch? Wir sprechen dazu mit Frau Dr. med. Andrea Knischka.

Frau Doktor Knischka, Sie praktizieren seit einigen Jahrzehnten als Allgemeinmedizinerin im Kyffhäuserkreis. Ist Ihnen in den letzten Jahren ein Anstieg im Bereich der psychischen Erkrankungen aufgefallen?

Für meine Praxis sprechend: Ja, auf jeden Fall. Vor allem bedingt durch die Corona-Zeit. Bei den Jüngeren sind es zum Großteil Ängste. Gerade bei den älteren Menschen erkenne ich zum Teil doppelte Ursachen: Vereinsamung und natürlich die Angst, krank zu werden. Daneben spielen – auch unabhängig von Corona – Süchte eine wichtige Rolle bei psychischen Erkrankungen. Und die betreffen Jung und Alt.

Wie sehen Sie die Versorgungssituation von Menschen mit psychischen Erkrankungen und welche Rolle spielt aus Ihrer Sicht dabei der Hausarzt?

Der Hausarzt ist in meinen Augen in einer zentralen und verantwortungsvollen Rolle. Er oder sie ist eine erste Anlaufstelle, zum Großteil auch der „Ersttherapeut“. Das ist nicht nur, aber auch durch die äußerst schwierige Versorgungslage, sowohl beim Psychologen als auch beim Psychiater, bedingt. Zum Teil müssen meine Patienten dort eine Wartezeit von vier bis fünf Monaten in Kauf nehmen. Erst bei einer wirklich schweren Depression wird schneller reagiert. Das liegt zum Großteil auch daran, dass der Behandlungsbedarf stark gestiegen ist, während die Versorgung bei Fachärzten stagniert. Die flächendeckende psychotherapeutische Versorgung ist übrigens nicht nur wie häufig angenommen im ländlichen, sondern auch im städtischen Raum verbesserungswürdig.

Wo liegen Ihrer Erfahrung nach die Stärken des Hausarztes, wenn es um mögliche psychische Erkrankungen geht?

Ganz klar: Er oder sie kennt in vielen Fällen das persönliche Umfeld. Die meisten meiner Patienten werden seit vielen Jahren, teilweise Jahrzehnten von mir betreut. Man kennt die Familien, es hat sich Vertrauen aufgebaut. Trotzdem kommt sehr selten jemand, der sagt „Ich habe psychische Probleme“. Die meisten klagen über Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, einen schwankenden

Blutdruck, Herzprobleme. Wenn körperliche Erkrankungen ausgeschlossen sind, führe ich noch einmal ein sehr individuelles Gespräch. Ich versuche, mit dem Patienten mögliche andere Gründe für seine Symptomatik zu finden.

Leider funktioniert dies häufig tatsächlich erst, wenn organische Ursachen ausgeschlossen wurden. Oft könnten langwierige Untersuchungen vermieden werden, wenn Patienten bereits im Erstgespräch offener über ihre Lebenssituationen sprechen würden. Aus einem „Alles ok bei mir“ würde dann schon mal eine ganz andere Betrachtung.

Einigen, vor allem älteren Menschen, fehlen vor allem regelmäßige Beschäftigung oder aber auch Erfolgserlebnisse. Ältere Menschen sollten sich also durchaus bewusst mehr Aufgaben stellen, die sie aktiv noch bewältigen können, statt Herausforderungen mit dem Hinweis auf mögliche Einschränkungen zu meiden. Vor allem im Alter ist es oft auch die vergebliche Sinnsuche im Leben, die Menschen in eine psychische Erkrankung führt. Hausärzte haben hier meist Empfehlungen für Angebote, einen Kontakt zu Selbsthilfe- oder anderen Gruppen. Sie sind meist gut vernetzt. Ich bespreche mit meinen Patienten auch verschiedene nächste Möglichkeiten und Schritte, gebe Hinweise auf die Frage, was sie nun tun könnten.

Woran kann ein Patient weitere psychotherapeutische Kenntnisse eines Hausarztes erkennen?

Am Verständnis für seine Situation. Daran, wie er mit dem Patienten spricht. Mit der geeigneten Gesprächsführung kommen Patienten oft auch allein darauf, dass sie eine psychische Erkrankung haben könnten.

Was sind für Sie „typische“ Anzeichen in der Diagnose?

Spontan würde wahrscheinlich jeder sagen, dass es einen großen Unterschied zwischen Jung und Alt gibt. So groß ist dieser Unterschied allerdings gar nicht. Er findet sich am markantesten zwischen Männern und Frauen.

Es gibt typische Männerdiagnosen, zum Beispiel Schwindel. Dann bitte ich den Patienten die Augen zu schließen und gebe ihm ein paar Aufgaben, nach denen sich meist zeigt, dass es keine Abweichungen gibt. Oder auch ein typischer Herzschmerz. Ich schließe dann erst einmal die körperlichen Ursachen aus und bespreche meine Vermutung. Männer werden eher aggressiv in einem derartigen Gespräch. „Ich habe doch keine Meise!“, ist oft ihre erste Reaktion. Viele Männer wenden sich dann erst einmal anderen Ärzten, meist Fachärzten, zu. Nach verschiedenen Wegen kommen sie dann nicht selten wieder zu mir. Jedoch sehen sie oft nur bei größtem Leidensdruck ein, dass eine körperliche Erkrankung ausgeschlossen ist. Blutdruck, der aus den Fugen gerät, ist eben mit einer Pille einfacher in den Griff zu bekommen als eine psychosomatische Erkrankung. Dafür gibt es kein Patentrezept.

Ich muss allerdings auch sagen, dass junge Männer, die zu mir kommen, mittlerweile sehr viel reflektierter und vor allem auch aufgeklärter sind, was ihren psychischen Zustand betrifft. Teilweise kommen sie sogar von sich aus mit einer sehr ehrlichen und heilungsfördernden Sichtweise auf sich selbst. Von sich aus - das findet man bei älteren Männern nicht. Sie werden dann eher depressiv, ziehen sich zurück, werden muffelig und in sich gekehrt. Ihre Sichtweise geht eher in eine „Ich bin alt, das ist dann eben so.“ – Richtung.

Bei Frauen hingegen findet man oft keinen Unterschied zwischen Jung und Alt. Frauen haben es, gefühlt jedenfalls, oft leichter mit der Diagnose. Sie sind teilweise dankbar für das Gespräch, dass es zum Beispiel viel mehr Menschen gibt, die eine psychische Erkrankung haben und denen man es nicht ansieht. Sie gehen zum Sport, in Selbsthilfegruppen, helfen sich über Geselligkeit.

Aus Ihrer Erfahrung heraus, in wie vielen Fällen betrifft die Diagnose einer psychischen Erkrankung vor allem Menschen über 60 Jahre?

Häufiger, als man vermutet, zumindest in der Kombination von körperlichen Erkrankungen mit einhergehenden psychischen Erkrankungen oder andersherum. Ich würde sagen, dass bei 30 % aller Patienten in dieser Altersgruppe psychosomatische Beschwerden im Vordergrund stehen.

Was empfehlen Sie Menschen in derartigen Situationen?

Wie eingangs erwähnt bemerke ich, dass vor allem Angststörungen zunehmen. Hier versuche ich, mit den Patienten an der eigenen Ursachenbetrachtung zu arbeiten. Ich empfehle immer, aktiv zu sein, sich vor allem aber eine ganz individuelle Struktur des Tages zu schaffen. Machen, einfach machen! Rausgehen, gesellig sein, sich einen Plan machen – das sehe ich als das A und O, um aus einem psychischen Tief herauszukommen.

Und wo liegt die Grenze dessen, was ein Hausarzt leisten kann?

Wenn man als Hausarzt merkt, dass man dem Krankheitsbild fachspezifisch nicht gewachsen ist, wenn es z. B. um psychotische Erkrankungen oder aber auch in die suizidale Richtung geht, muss man rechtzeitig die „Reißleine ziehen“ und an Fachkollegen vermitteln oder stationär einweisen. Mein persönliches Ziel ist vor allem die Selbsterkenntnis meiner Patienten. Erst klären wir mögliche organische Ursachen ab, dann führen wir ein Gespräch. Sind wir uns einig in der Betrachtungsweise der Lage, suchen wir gemeinsam nach Ursachen und reden. Ich verschreibe oft auch erst einmal pflanzliche, homöopathische Unterstützungen. Das Zuhören finde ich besonders wichtig, ich nehme meine Patienten ernst, bin ein Anker für sie in diesen Erstgesprächen. Und ich kann ihnen einen Weg vorschlagen.

Wenn Sie an Patienten mit psychischen Erkrankungen denken, was können Sie für ein gelingendes Patienten-Arztgespräch empfehlen?

Auf der Seite des Arztes kann ich immer empfehlen, auf Augenhöhe zu reden, die Lage der Patienten ernst zu nehmen, genau zuzuhören. Wem es schwer fällt, sich offen an einen Arzt zu wenden, dem sei gesagt, dass Arzt-Patienten-Gespräche immer vertraulich behandelt werden. Aus einem freimütigen und ehrlichen Erstgespräch können beide Seiten schon sehr viel für weitere, vor allem aber auch gelingende Heilungsschritte mitnehmen.

**Wir danken Frau Doktor Knischka für die Zeit,
die sie sich nehmen konnte,
um dieses Interview mit uns zu führen.**

„Ich bin eigentlich ein Mensch, der es gewohnt ist, ohne zu klagen, durch das Leben zu gehen.“

Darüber, dass sich Akzeptanz und frühzeitige Hilfen positiv auf das Gesundwerden bei einer psychischen Erkrankung auswirken können, berichtete im vorangegangenen Interview Frau Doktor Knischka.

Im folgenden Gespräch erzählt Ilona, wie sich ihr seelischer Zustand nach dem Tod ihres Mannes veränderte und wie wichtig es für sie war, diese Veränderung ernst und anzunehmen und sich Hilfen zu suchen.

Wer sind Sie?

Mein Name ist Ilona. Ich bin 74 Jahre alt, wohne in Schwerin und war als Verkehrskauffrau 33 Jahre berufstätig. Meinen Mann lernte ich schon im Alter von 16 Jahren kennen. 1966 haben wir geheiratet, ein Jahr später wurde unsere Tochter geboren. Mit meinem Mann war ich glücklich verheiratet. Sein Diabetes mellitus hat ihn und damit uns in den letzten 20 Jahren unserer Ehe sehr eingeschränkt. Um mit ihm noch das Leben genießen zu können, bin ich in den Vorruhestand gegangen und mittlerweile seit 17 Jahren Rentnerin. Ich selbst habe keine akute oder chronische Erkrankung. Der Gesundheitszustand meines Mannes hat sich immer weiter verschlechtert, aber ich stand ihm immer zur Seite und habe alles in meiner Macht Stehende versucht, ihn zu unterstützen. So hielten uns vor allem in den letzten Jahren viele Arztbesuche auf Trab. Aber wenn wir mal keinen Termin hatten, haben wir in unserem Bungalow die dortige dörfliche Idylle genossen und unseren Garten gepflegt. Im November 2019 verstarb mein Mann für uns alle unerwartet an einer Lungenentzündung.

Wie haben Sie die Situation nach dem Tod Ihres langjährigen Partners erlebt?

Der plötzliche Tod meines Mannes war ein Schock für mich und unsere ganze Familie. Ich habe alle Behördengänge wie ferngesteuert abgearbeitet. Erst Wochen und Monate später kam die große Leere. Mein Mann und ich hatten einen Bungalow mit Garten. Diesen hatte ich noch, mochte mich aber dort nicht mehr aufhalten und betätigen – ich wusste nicht für wen. Mir selbst fehlte jede Fähigkeit zu lachen, einen Moment zu genießen. Ich bin zwar zu Freunden gegangen, aber ich konnte es nicht genießen.

Wodurch wurde Ihnen bewusst, dass die seelischen Belastungen nicht mehr in den Bereich „alltäglicher Stimmungstiefs“ fallen und Hilfe von außen angeraten ist?

Im Juni 2020 bin ich mit einer Freundin in unserem Bungalow gewesen und plötzlich überkam mich ein schlimmer Hustenanfall mit einer mir entsetzlich lang vorkommenden und anhaltenden Atemnot. Ich hatte wirklich Todesangst. Ich hatte von da an immer wieder Panikattacken, litt unter

Appetitlosigkeit und nahm an Gewicht ab. Um nachts nicht allein sein zu müssen, habe ich mich eine Woche jeden Abend bei Freunden „einquartiert“, um im möglichen Falle einer nochmaligen Atemnot nach einem Hustenanfall nicht allein zu sein. Etwa 14 Tage später kam der totale Zusammenbruch. Ich habe am ganzen Körper gezittert, konnte kaum sprechen und war zu nichts mehr in der Lage.

Ich bin eigentlich ein Mensch, der es gewohnt ist, ohne zu klagen, durch das Leben zu gehen. Meine Familie sagt, ich bin oft sehr hart zu mir selbst. Aber dieser Zusammenbruch hat mir gezeigt, dass etwas mit mir nicht stimmte und so konnte ich nicht weitermachen.

Bis dahin hatte ich jedoch gedacht, dass ich nun einmal ohne meinen Mann leben müsse und das auch hinbekomme. Die große Leere in mir habe ich sicherlich wahrgenommen, auch, dass ich nicht mehr lachen konnte. Doch ich dachte, dass sich das schon irgendwann geben würde. Aber diese Ängste und dieser Zustand im Zittern und diese Handlungsunfähigkeit, nicht mal mehr telefonieren zu können, waren schrecklich. Mir wurde klar, dass ich professionelle Unterstützung benötigte.

Was hat Ihnen dabei geholfen, sich professionelle Unterstützung zu suchen?

Aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis waren schon einige für eine gewisse Zeit in psychologischer Behandlung, auch in einer psychologischen Tagesklinik. Ich kannte aus deren Erzählungen die Abläufe der Einrichtungen und wusste, dass heute psychiatrische Einrichtungen nichts mehr mit Wegsperrern und dauerhaften Dämmerzuständen oder Schlimmeren zu tun haben.

Mit letzter Kraft ging ich zu einer Freundin in der Nachbarschaft und bat um Hilfe. Sie hat für mich den Kontakt zur Neurologin hergestellt und die hat wiederum eine Überweisung in die Tagesklinik angeordnet. Alle in meinem Umfeld haben mich bestärkt, dieses Therapieangebot anzunehmen und meine Tochter hat mich zum Aufnahmegespräch begleitet.

Wie war das Gefühl bei den ersten „Sitzungen“? Wodurch hatten Sie den Eindruck, dass Sie in den richtigen Händen sind?

Gemeinsam mit meiner Tochter war ich zu einem Vorgespräch in der Tagesklinik gewesen. Wir dachten erst, dass eine Tagesklinik für mich nicht das Richtige ist, denn abends und nachts wäre ich auf mich gestellt und die Angst vor dem Alleinsein gerade in der Nacht war sehr, sehr groß. Dieses Aufnahmegespräch hat mir die Ängste jedoch genommen, indem mir versichert worden ist, dass eine Aufnahme in die Klinik im Notfall immer möglich wäre. Somit war ich an den Abenden oder Wochenenden zwar noch immer allein zu Hause, doch allein das Wissen, ich erhalte sofort und immer Hilfe, hat mir sehr gutgetan.

Zudem blieb meine Tochter in den ersten 3 Tagen abends und nachts noch bei mir. Danach bin ich aber sehr gut allein zurechtgekommen und musste nicht einmal den Notarzt rufen. In der Corona bedingt kleinen 8-köpfigen Gruppe waren alle Patienten über 60 Jahre alt. Ich fühlte mich sofort gut aufgehoben und war erleichtert, dass die Fachkräfte, aber auch die Mitpatienten nachvollziehen konnten, wie es mir und den anderen geht. In der Tagesklinik wurde ich 6 Wochen betreut. Vor allem die vielen gemeinsamen Aktivitäten in der Tagesklinik, die meistens in der Gruppe stattgefunden haben, haben mich sehr gestärkt. Neben der Hilfe über die Fachkräfte habe ich dort Freundschaften geschlossen und mit dem Spielenachmittag in der Volkssolidarität eine mir bis dahin unbekannt Begegnungsstätte kennengelernt.

**Gab es Rückschläge seit Therapie-Beginn?
Wie sind Sie damit umgegangen?**

Nein, richtige Rückschläge gab es nicht. Nur gelegentlich deuten sich noch Panikattacken an, mit denen ich aber umzugehen gelernt habe. In der Tagesklinik haben mir die Therapeuten gezeigt, wie ich vorgehen kann, dass ich nicht wieder in solche Zustände hineinkomme. Die zeitweise eingenommenen Medikamente (Psychopharmaka) benötige ich auch nicht mehr.

Wie ging das familiäre Umfeld mit der Situation um oder auch Freunde und Bekannte? Was wünschen Sie sich, wie das Umfeld mit Menschen umgehen sollte, die in psychische Ausnahmesituationen geraten sind?

Meine Familie und mein Freundeskreis waren einfühlsam und haben mich zu jeder Zeit voll unterstützt. Sie kannten mich schließlich, wie ich vor dem Zusammenbruch gewesen bin und merkten, dass ich mich in der Tagesklinik sehr gut erholt habe. In der Therapie habe ich erfahren, dass jeder in eine psychische Ausnahmesituation geraten kann, unabhängig von Herkunft und Intellekt. Daher sollte man stets ein offenes Ohr haben und Hilfe anbieten. In meinem Bekanntenkreis gebe ich meine Erfahrungen gerne weiter.

Wodurch zeichnet sich Ihre Lebensqualität aktuell aus?

Mein Leben als Witwe habe ich mit der Zeit angenommen und mit neuen Inhalten gefüllt. Ich habe meinen Bekanntenkreis erweitert und bin aktiver denn je. Gern würde ich mich noch mit Wassergymnastik fit halten und Tanzen gehen. Besonders wichtig sind für mich soziale Kontakte und das Verständnis füreinander. Mein Leben ist ein fast ganz anderes geworden und ich nehme es an, wie es ist.

**Wir danken Ilona sehr herzlich für ihre
Offenheit und ihr Vertrauen und wünschen ihr
alles Gute für ihren weiteren Weg.**

MHFA Ersthelfer: Kurse für psychische Gesundheit

Bei der „Mental Health First Aid – Ersthelfer Schulung“ handelt es sich um Lern- und Informationskurse für jedermann, in denen Grundlagen über psychische Gesundheit und Krankheit vermittelt werden. Inhalte der Kurse ist es u.a. rechtzeitig Probleme zu erkennen, Zugang zu Betroffenen zu finden und anderen dabei zu helfen, erfolgreich eine psychische Krise zu bewältigen. Laien werden befähigt, das Thema anzusprechen und Betroffenen Unterstützung anzubieten und das, bevor psychische Belastungen krank machen. Die Schulung zum MHFA-Ersthelfer wurde im Jahr 2000 in Australien von professionellen Experten*innen sowie Betroffenen gemeinsam entwickelt und ist inzwischen in über 20 Ländern verbreitet. Nähere Informationen zur zum MHFA-Ersthelfer finden Sie auf der Homepage: <https://www.mhfa-ersthelfer.de/>

Der Thüringer Volkshochschulverband e. V. bietet ab 2022 in Zusammenarbeit mit ausgewählten Kreisvolkshochschulen sowie zertifizierten MHFA-Ausbildern entsprechende Kurse (6 Module in 12 Stunden) an.

Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt auf:

Steffi Dietrich-Mehnert
Leitung Fachreferat Gesundheit, Grundbildung/
Alphabetisierung und Schulabschlüsse

Tel. 03641 53423-13
steffi.mehnert@vhs-th.de





Ich nehme mich so wie ich bin



Ich spreche mich aus



Ich werde aktiv



Ich pflege Freundschaften

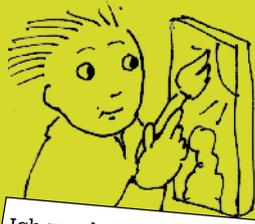


Ich lerne neue Fähigkeiten

Was der Seele gut tut



Ich suche mir Menschen, die mir gut tun



Ich mache etwas Kreatives



Ich entspanne mich



Ich frage nach Hilfe



Ich pass auf mich auf

