

OFFENHEIT FÜR ANGST UND DEPRESSION

Viele Fragen und Antworten bei öffentlicher Talkrunde im kbo-Inn-Salzach-Klinikum

Kein nüchterner, langatmiger Vortrag mit anschließender Niedergeschlagenheit und Müdigkeit im Publikum, sondern eine von der ersten bis zur letzten Minute höchst interessante, kurzweilige und tiefgehende Infoveranstaltung mit Talkrunde: Das erlebten die gut 150 Besucher im Festsaal des kbo-Inn-Salzach-Klinikums in Wasserburg. „Keine Panik vor der Angst. Angst, Stress und Depression – was tun?“ lautete der Titel, der hielt, was er versprach. Knapp zwei Stunden kamen die in der Gesellschaft meist noch stigmatisierten psychischen Erkrankungen offen zur Sprache.



Zu Beginn hielt Prof. Dr. Peter Zwanzger ein gut 20-minütiges Impulsreferat, in dem der Ärztliche Direktor anschaulich anhand von Bildern Merkmale, Unterschiede und mögliche Therapieformen von Angst- und Panikattacken, von Burn-Out und von Depression erläuterte. Immer noch sei die Diagnostik dieser Erkrankungen oft schwierig, da häufig körperliche Symptome im Vordergrund stünden. Moderne Therapien seien – auch dank wertvoller Forschungsergebnisse – sehr erfolgversprechend. So könnten beispielsweise Angst-Patienten mittels 3D-Technologie auf sanfte Weise mit ihrer Angst konfrontiert werden.

Anschließend gab der Journalist Armin Rösl Einblick in sein Leben mit einer schweren Depression, die stationär erfolgreich behandelt werden konnte, sowie deren Nachwirkungen bis heute. Zudem begleiten ihn seit Jahren Angst- und Panikattacken. Sein Credo: „Eine psychische Erkrankung muss nicht das Ende des Lebens bedeuten.“ Allerdings bedürfe es nicht nur medizinischer Hilfe, sondern auch den Willen des Patienten, selbst aktiv dagegen anzukämpfen. Tag für Tag. „Wer Regeln einhält, die ihm gut tun, kann weiter leben und arbeiten.“ Leider, so Rösl, täten sich insbesondere Männer schwer, sich eine psychische Erkrankung einzugestehen, damit offen umzugehen und medizinische Hilfe zu suchen. „Haben Sie keine Angst vor Ihren Gefühlen. Es gibt keinen Grund, sich dafür zu schämen“, betonte er. Zudem warb er für Verständnis bei Arbeitgebern für psychische Erkrankungen von Mitarbeitern.

Nach den beiden Vorträgen standen Zwanzger, Rösl sowie die Psychologin Dr. Julia Diemer (Universität Regensburg) und Dr. Dennis John (AOK Bayern, Bereich Gesundheitsförderung) für Fragen zur

Verfügung. Und die wurden zuhauf gestellt. Nicht mündlich, sondern schriftlich anhand von Zetteln, die für jeden Besucher bereitstanden. So konnte ohne Scheu offen gefragt werden. Beispielsweise, wie sich Angehörige von Betroffenen verhalten sollen, wenn sie Anzeichen für eine Depression erkennen. Zwanzger und Rösl antworteten, dass sie mit Ruhe und Geduld darauf eingehen und den Betroffenen nicht unter Druck setzen sollten. Man solle ihm dazu raten, professionelle Hilfe anzunehmen, und – was ebenfalls sehr wichtig sei – nicht die Schuld bei sich selbst oder beim Betroffenen suchen.

Viele Besucher wollten wissen, warum Kassenpatienten oft sehr lange auf eine ambulante Therapie bei einem niedergelassenen Psychotherapeuten oder Psychiater warten müssten. Und inwieweit die Kasse eine ambulante Therapie finanziere. Dr. John antwortete, dass man leider nicht kontrollieren könne, ob jeder Arzt auch sein zugelassenes Kontingent voll ausschöpfe, oder dies lediglich teilweise tue. In Sachen Therapie könne sich jeder an seine Kasse wenden, psychische Erkrankungen seien in den vergangenen Jahren immer mehr ins Blickfeld gerückt, Therapien würden entsprechend unterstützt.

Sowohl Dr. John als auch Dr. Diemer betonten, dass Prävention eine immer größere Rolle spiele, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen. Hier gebe es zahlreiche Angebote der Krankenkassen – sowohl für Kunden als auch für Arbeitgeber. Dr. Diemer erläuterte zudem aus medizinischer Sicht Maßnahmen, wie der Mensch trotz stressigen (Berufs-)Alltages mehr Ruhe und Ausgeglichenheit finden kann. Beispielsweise mit Übungen aus dem Autogenen Training oder mit sportlichen Aktivitäten.

Wer von einer psychischen Erkrankung betroffen ist, für den muss individuell ein Therapieplan erstellt werden, betonten Dr. Diemer und Prof. Zwanzger. „Es gibt nicht den einen einzigen Auslöser für eine Depression“ (Zwanzger), sondern es verbergen sich mehrere Bausteine dahinter. Diese gelte es bei einer Therapie zu erörtern und zu behandeln, unter Umständen mit Medikamenten. Welche Arzneien die richtigen seien (auch das wollten einige Zuhörer wissen), darauf könne keine allgemein gültige Antwort gegeben werden, so der Ärztliche Direktor des Klinikums. Weil: "Jeder Fall muss einzeln betrachtet und behandelt werden."

Nach zwei Stunden hatten die Podiumsteilnehmer die eingegangenen Fragen beantwortet, anschließend standen sie noch für individuelle Fragen und Gespräche zur Verfügung. „Ich wünsche mir, dass in der Gesellschaft offen über Depression geredet wird“, sagte einmal die Witwe von Ex-Fußballtorwart Robert Enke. Der Nationalspieler hatte sich vor sechs Jahren das Leben genommen. In Wasserburg ist zwei Stunden lang offen und intensiv über psychische Erkrankungen geredet worden.

Öffentlichkeitsarbeit kbo-Inn-Salzach-Klinikum