

Lichtblick

Stopp Suizid!



Seele in Not –

So hilft der Psychiater!

Wissenschaftliche Beratung: Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek
Redaktion: Mag. Silvia Feffer-Holik

Was macht eigentlich ein Psychiater?

Der Beruf des Psychiaters ist für die meisten Menschen höchst rätselhaft, für sehr viele leider auch mit negativen Bildern behaftet. Die Quelle aller Missverständnisse sind fehlende Informationen, die Mythen und Vorurteilen Nahrung geben – ungeachtet aller Fortschritte, die in den letzten Jahrzehnten auf dem Gebiet der „Seelenheilkunde“ gemacht wurden.

Psychiatrische Einrichtungen haben sich zweifelsohne zu modernen Einrichtungen entwickelt, dort werden Patienten unterstützt, nach schwierigen Situationen wieder ins Leben zurückzufinden. Es geht auch in der Praxis eines niedergelassenen Psychiaters in erster Linie darum, mit Hilfe von Gesprächen und maßgeschneiderter Therapie psychisch kranken Menschen zu helfen, das Leben wieder lebenswert und schön zu empfinden.

Die vorliegende Broschüre möchte einen Einblick in die Tätigkeiten von Psychiatern geben: Fragen wie „welche Ausbildung hat der Arzt“, „welche seelischen Erkrankungen behandelt er“ oder auch „warum ist das therapeutische Gespräch so wichtig?“ werden erklärt. All diese Fragen und Antworten sollen mithelfen mit Vorurteilen aufzuräumen. Denn Psychiater sind ohne Zweifel Ärzte fürs Leben. Sie retten Leben (denn psychische Krankheiten wie die Depression können unbehandelt zum Tod führen), versuchen aber auch, Patienten wieder mehr Lebensqualität zu vermitteln. Vieles lässt sich heilen und wiederherstellen, in den meisten Fällen auch eine kranke Psyche. Nur die Lebenszeit ist unwiederbringlich – der beste Grund, diese freudvoll zu verbringen.



Ihr

Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek

Facharzt für Psychiatrie, Leiter des Anton-Proksch-Instituts in Kalksburg und Past-Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (ÖGPP)

Viele gehen mit einem mulmigen Gefühl zu einem Psychiater. Was passiert in der Praxis, was wird er mich fragen, kann er mir überhaupt helfen – diese und ähnlich Fragen resultieren zumeist aus einem Mangel an Information und schaffen Unsicherheit. Im Folgenden finden Sie einen kurzen Überblick, was der Psychiater macht und wie er Ihnen bei seelischen Problemen helfen kann:

Was muss der Psychiater können?

Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin ist ein Facharzt für seelische Erkrankungen oder seelische Störungen. Er hat ein Medizinstudium absolviert und weiß somit über die Funktionsweise und die Erkrankungen des menschlichen Körpers Bescheid. Im Anschluss an sein Medizinstudium folgt die sechsjährige Facharztausbildung zum Psychiater. Integraler Bestandteil der Ausbildung zum Psychiater ist die Psychotherapieausbildung.

In welchen Situationen kann ein Psychiater helfen?

In Krisenzeiten, wenn Sie glauben, dass Sie eine Situation nicht mehr allein schaffen, sei es nach einer Scheidung, einem Todesfall, bei Jobverlust oder schwerer Krankheit. Tiefe Verzweiflung, Angst, Leere, Bedrohung – wenn diese Gefühle Ihren Alltag bestimmen und Sie keinen Ausweg mehr sehen, sollten Sie unbedingt ärztliche Hilfe suchen bzw. sich einem Angehörigen anvertrauen.

Der Psychiater kann Sie dabei unterstützen, mit der neuen Situation fertig zu werden.

Seelische Probleme können auch körperliche Krankheiten auslösen. Auch hier kann der Psychiater helfen. Eine Krankheit, die immer häufiger auftritt, ist die so genannte Erschöpfungsdepression (Burnout). Neben



© Sven Hoppe - Fotolia.com

Sich „ausgebrannt“ fühlen – Burnout betrifft immer mehr Menschen

der Behandlung der körperlichen Symptome ist eine Psychotherapie wichtig, um wieder in Balance zu kommen.

Welche psychischen Erkrankungen behandelt der Psychiater?

Die Bandbreite der Erkrankungen reicht von Depression und Angststörung, über Zwangsstörungen, bipolare Störung und Schizophrenie bis hin zur Essstörung. Auch Suchterkrankungen (z.B. Alkoholismus und Spielsucht) zählen zu häufigen psychischen Erkrankungen.



© hans12 - Fotolia.com

Warum ist das Gespräch so wichtig?

In erster Linie geht es darum, dass Sie dem Psychiater all Ihre Sorgen, Ängste und Gefühle mitteilen können, selbst wenn sie Ihnen vielleicht bedrohlich oder eigenartig erscheinen. Der Arzt

wird aufmerksam zuhören und gegebenenfalls nachfragen, um sich ein Bild von Situationen zu machen, die Sie belasten. Der Psychiater kann das Gespräch auch so steuern,

dass Sie selbst bestimmte Denk- und Handlungsmuster erkennen und ändern können.

Besteht Schweigepflicht für den Psychiater?

Ja – Psychiater sind gesetzlich zur Verschwiegenheit verpflichtet und dürfen keine Informationen weitergeben, wenn Sie das nicht möchten. Diese Schweigepflicht bezieht sich auch auf Familienangehörige des Patienten und den Arbeitgeber. Der Hausarzt oder der überweisende Facharzt erhält in der Regel einen kurzen Bericht vom Psychiater mit Befund und Diagnose.

© Gina Sanders - Fotolia.com



Wie stellt der Psychiater die Diagnose?

Zentraler Punkt in der Diagnose sind die Gespräche zwischen Arzt und Patient – aufgrund der Beschwerden kann sich der Arzt ein Bild über die Erkrankung machen. Unterstützt wird die Diagnose durch eine körperliche Untersuchung und verschiedene, zusätzliche Maßnahmen wie z.B.



© Ambrophoto - Fotolia.com

Labor, verschiedene Verfahren oder auch Tests. Sinnvoll ist es, Vorbefunde (z.B. aus der Gesundenuntersuchung oder ev. zu psychischen Erkrankungen) zum Gespräch mitzunehmen.

Kann mich der Psychiater gegen meinen Willen behandeln oder eine stationäre Therapie verordnen (Zwangseinweisung)?

Grundsätzlich bedarf jede ärztliche Heilbehandlung der Zustimmung des Patienten. Im Grunde kann man keinen Patienten zur Behandlung zwingen, denn ohne dessen aktive Mitarbeit wird kaum ein Therapieerfolg möglich sein. Ausnahmen stellen hier die so genannte Selbst- und Fremdgefährdung dar. Wenn ein Patient etwa akut suizidgefährdet ist, dann kann die Zwangseinweisung manchmal das einzig mögliche Mittel sein, sein Leben in dieser Krisensituation zu schützen.

Wo finde ich psychiatrische Hilfe?

Der praktische Arzt kann zu einem niedergelassenen Psychiater überweisen, Sie können aber auch von sich aus diesen Facharzt aufsuchen. Eine weitere Anlaufstelle für akut psychisch Kranke sind die psychiatrischen Ambulanzen in den jeweiligen Krankenhäusern. Bei den Anlaufstellen, die auf Seite 12 aufgelistet sind, finden Sie ebenfalls Unterstützung.



© ISO K° - photography - Fotolia.com

Wie lange dauert eine Therapie?

Das ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Handelt es sich um eine akute Krise, helfen womöglich wenige Sitzungen, um wieder in Balance zu kommen. Es ist allerdings sehr wichtig, dass Sie die Termine bei Ihrem Arzt auch wahrnehmen: Nur Regelmäßigkeit bringt den Erfolg!



© litttebell - Fotolia.com

Sind psychische Störungen heilbar?

Psychische Erkrankungen sind in ihrem Ausmaß, in ihrer Dauer, in ihrem Verlauf und in ihrem Erscheinungsbild ganz verschieden. Einige Störungen sind sehr rasch und effizient behandelbar, bei anderen wiederum müssen die Menschen ein Leben lang begleitet werden. Mit einer entsprechenden Therapie gelingt es fast immer, zumindest eine Verbesserung der Beschwerden herbeizuführen und die Lebensqualität der Betroffenen wesentlich zu erhöhen. Auch hier gilt: Je früher eine Behandlung beginnt, desto besser stehen die Chancen auf Heilung.

Warum kann die Behandlung beim Psychiater Leben retten?

Bei Menschen mit Depressionen ist Suizid die häufigste Todesursache. Wenn jemand von Suizidgedanken spricht, sollte man das deshalb unbedingt ernst nehmen. Ihm zu helfen bedeutet, ihn zu motivieren, einen Psychiater aufzusuchen. Denn Depressionen werden am besten mit einer Kombination von medikamentöser und Psychotherapie behandelt.

Wer macht was?

Die Vorsilbe „Psy-“ weist darauf hin, dass es um die Behandlung der Seele geht ...

- **Psychiatrie**

Der Begriff „Psychiatrie“ bedeutet „Heilkunde für psychische Erkrankungen“. Der Fachbereich befasst sich mit der Forschung, Diagnose und Behandlung psychischer Erkrankungen. „Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin“ haben zusätzlich zum Medizinstudium eine entsprechende intensive psychotherapeutische Ausbildung absolviert.

- **Psychologie**

ist die Wissenschaft vom menschlichen Verhalten und Erleben und hat zum Ziel, dieses mit wissenschaftlichen Methoden zu erklären und bei Bedarf auch positiv zu beeinflussen. Psychologen haben ein abgeschlossenes Studium und unterschiedliche Zusatzqualifikationen.

- **Psychotherapie**

ist die Behandlung von psychischen Leidenszuständen mit speziellen therapeutischen Methoden und Interventionen. Die bekanntesten psychotherapeutischen Schulen sind Gesprächstherapie, Familientherapie, Gestalttherapie, Individualtherapie, Logotherapie, Psychoanalyse, Systemische Therapie und Verhaltenstherapie/Kognitive Therapie. Um Psychotherapeut zu werden ist weder ein Medizin- noch ein Psychologiestudium nötig, jedoch muss eine mehrjährige Psychotherapie-Ausbildung absolviert werden.

- **Psychosoziale Dienste**

Psychosoziale Dienste (PSD) bieten für Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen rasch und unkompliziert umfassende Hilfe. Diese beinhaltet nicht nur die Betreuung oder Behandlung der psychischen Krankheit, sondern auch Unterstützung, wenn sich aufgrund der Erkrankung das soziale Umfeld verändert hat – beispielsweise durch Verlust des Arbeitsplatzes oder der Wohnung. Die nächstgelegenen Stellen zu Ihrem Wohnort finden Sie bei der Suche im Internet unter dem Stichwort „psychosoziale Dienste“ oder erhalten die Information über den Arzt bzw. die jeweilige Psychiatrische Spitalsabteilung.

Krank vor Angst

Im Folgenden finden Sie Informationen zu psychischen Leiden wie Angst, Sucht, bipolaren Störungen oder Depression/Burn-out. Wenn Sie von den beschriebenen Beschwerden betroffen sind, sollten Sie möglichst rasch Unterstützung suchen.

Etwa jeder zehnte Österreicher entwickelt im Laufe seines Lebens eine Angsterkrankung:

- Wer Angst vor etwas Bestimmten hat – z.B. vor vollen Räumen, Spinnen, Schlangen etc. – leidet an einer erwarteten, zielgerichteten Angst, auch als Phobie bezeichnet. Betroffene neigen zur Vermeidung der Furcht auslösenden Situation.



© Fotolia.com



© Fotolia.com

- Ungerichtete Angst tritt entweder anfallsartig (sogenannte Panikattacken; treten mehrere auf spricht man von „Panikstörung“) oder als „generalisierte Angststörung“ (den ganzen Tag beziehungsweise Nacht über) auf. Der Betroffene fühlt sich der Angst hilflos ausgeliefert.

Wie kann der Psychiater helfen?

Er wird zunächst andere psychiatrische und körperliche Erkrankungen ausschließen. So kann etwa eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse Phobien auslösen, Angst ist mitunter auch Nebenwirkung eines eingenommenen Medikamentes.

Die Therapie von Angsterkrankungen basiert auf Psychotherapie, insbesondere Verhaltenstherapie und der Einnahme von Antidepressiva. Die Prognose, dank einer maßgeschneiderten Therapie wieder ohne Furcht leben zu können, ist übrigens sehr gut. Innerhalb weniger Monate bilden sich bei 85 Prozent aller Betroffenen die Beschwerden zurück.

Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt

Bei Menschen mit Bipolaren Affektiven Störungen, früher als Manisch-Depressive Erkrankung bekannt, treten wiederholt Phasen extremer Stimmungen auf, die nicht kontrollierbar sind. Es kann zu einer tiefen Depression wie auch zu starken Hochstimmungen (Manie) kommen.

Nicht immer sind die Stimmungsschwankungen klar ausgeprägt, es können lange Phasen dazwischen liegen, sich Stimmungen überlappen, in Reihenfolge auftreten etc. Das macht es so schwer, die Krankheit zu erkennen. Die ersten Symptome sind meist depressiver Natur.

Depressive oder manische Episoden beeinträchtigen Betroffene bisweilen so stark, dass ein geregelter Lebensablauf nicht mehr möglich ist. Angst- und Essstörungen, Suchtprobleme sowie Herz-Kreislaufkrankungen kommen oft noch dazu.



© Fotolia.com

Wie kann der Psychiater helfen?

Der Leidensdruck sollte zum Facharzt führen, der eine Bestandsaufnahme durchführen und die jeweilige Therapie abwägen wird. Neben medikamentöser Einstellung – etwa um die einzelnen Episoden zu verkürzen, die Stimmung zu stabilisieren oder zur Rückfallverhütung – kommen Psychotherapie, regelmäßigen Kontrollbesuchen beim Arzt, Kontakt zu Selbsthilfegruppen und einer gezielten, geregelten Lebensplanung wichtige Bedeutung zu.

Ein neuer und sehr vielversprechender Weg eröffnet sich durch das Anbieten von sogenannten **Psychoedukationsgruppen**. Ein verantwortungsvoller Umgang mit der bipolaren Erkrankung wird erarbeitet, medikamentöse Therapie und geeigneter Lebensstil besprochen, persönliche Maßnahmen für das Symptom- und Rückfallmanagement

werden ergriffen – vom Führen eines Verlaufskalenders über die Erstellung der Tagesstruktur bis zum Notfallplan.



© Fotolia.com

Tiefe Verzweiflung

Eine **Depression** ist – wie häufig angenommen – keine „vorübergehende schlechte Phase“, sondern eine ernste psychische Erkrankung, die auf einem Hormonungleichgewicht basiert. Grundbeschwerden der Depression sind niedergeschlagene Stimmung, Interesse- und Freudlosigkeit, negative Gedankengänge sowie Konzentrationsstörungen.

Leichte bis mittelschwere Depressionen können Schuldgefühle, Traurigkeit und das ständige Bedürfnis zu weinen hervorrufen. Ein schwer depressiver Mensch erlebt hingegen oft das Gefühl der inneren Versteinerung, alles scheint gleichgültig, auch die Teilnahme am Leben anderer fehlt völlig. Unbehandelt kann eine Depression zur Selbsttötung führen.

Ein **Burnout** hingegen ist ein ausgeprägter Erschöpfungszustand, der sich körperlichen und seelischen Beschwerden zeigt. Menschen mit Burnout leiden häufig unter Ängsten, einem Gefühl der emotionalen Leere, Frustration, Gereiztheit, herabgesetzter Konzentration und Nervosität. Dazu können Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen, Schwindel, Herzklopfen oder -rasen, Bluthochdruck oder auch Schlaflosigkeit kommen.

Wie kann der Psychiater helfen?

*Eine **Depression** ist mit Hilfe moderner Medikamente und Psychotherapie sehr gut in den Griff zu bekommen. Im Vordergrund einer **Burnout**-Behandlung steht das Bemühen, dass der Betroffene zu einem ausgewogeneren Verhältnis zwischen Belastung und Entspannung findet. Dazu können Psychotherapie, das Erlernen eines besseren Zeitmanagements oder auch Entspannungsübungen beitragen.*



Unbehandeltes Burnout kann in eine Depression münden

Ich brauche dringend Hilfe....

Die erste Anlaufstelle sollte der Arzt für Allgemeinmedizin bzw. ein Facharzt für Psychiatrie sein. Unterstützung in schwierigen Situationen bietet auch die folgende Auswahl an anonymen Notfalldiensten:

- **Sozialpsychiatrischer Notdienst**
Tel. 01/313 30
www.psd-wien.at
- **Psychosoziale Zentren**
www.plattformpsyche.at
- **Institut für Suizidprävention**
www.hilfe-in-der-krise.at
- **Kriseninterventionszentrum Wien**
Tel. 01/406 95 95
www.kriseninterventionszentrum.at
- **Ö3-Kummernummer: 116 123**
- **Telefonseelsorge-Notruf österreichweit**
00.00–24.00 Uhr: 142 (kostenlos)
www.telefonseelsorge.at
- **Rat auf Draht: 00.00–24.00 Uhr, gebührenfrei aus ganz Österreich, Beratung für Kinder und Jugendliche: 147**
rataufdraht.orf.at
- **Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter**
www.hpe.at
- **pro mente Austria**
www.promenteaustria.at
- **Wiener Werkstätte für Suizidforschung**
www.suizidforschung.at
- **Österreichische Gesellschaft für Suizidprävention**
www.suizidpraevention.at



© Vanessa - Fotolia.com

Lesen wirkt!



Reden bringt die Leut' z'samm. Darum ist die innenwelt überall dort im Gespräch, wo es um das Thema Seele geht.

Reinschauen und dabei sein – wir freuen uns auf Sie!



www.innenwelt.at
redaktion@innenwelt.at