

Manchmal braucht die Seele Hilfe – wann?



Dr. med.
Beate Immel

Jeder Mensch erlebt im Verlauf seines Lebens seelische Krisen. Sie gehören zum Mensch-Sein und insofern zum Leben. Viele dieser Krisen können durch Aktivierung eigener Ressourcen, mithilfe nahestehender Menschen oder mittels einer wohlwollenden Vertrauensperson überwunden werden. Nicht jede seelische Krise ist krankhafter Natur oder bedarf professioneller Behandlung.

Was aber, wenn ein Krisenzustand andauert, das Befinden sich über die Zeit verschlechtert und Symptome wie Schlafstörungen, Körperbeschwerden, Energielosigkeit oder Ängste zunehmen? Was ist zu tun, wenn der Alltag nur noch schwer bewältigt werden kann, die Arbeitsfähigkeit gefährdet ist oder verständnisvolle Angehörige ebenfalls an ihre Grenzen geraten? Dies ist oft der Ausdruck einer krankhaften behandlungsbedürftigen Entwicklung. Dann gilt es, nicht zu lange zuzuwarten, wenn Probleme und Symptome zunehmen – denn diese neigen dazu, sich sonst noch weiter zu verstärken. Wer also von seelischen Problemen akut oder anhaltend beeinträchtigt ist, sollte sich ebenso wie bei körperlichen Erkrankungen nicht scheuen, rasch Beratung und Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Hausärzte sind die ersten Ansprechpartner, besonders wenn sie den Betroffenen und sein Umfeld schon kennen. Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie sind Spezialisten für seelische Krisen und psychische Erkrankungen. Sie bieten in Praxen oder in psychiatrisch-psychotherapeutischen Ambulatorien spezifische Therapieverfahren an. In einem Erstgespräch wird die individuelle Situation eingeschätzt und nach einer auf das Krankheitsbild zugeschnittenen Diagnostik mit dem Betroffenen eine individuelle Therapieempfehlung besprochen. Je nach Schwere und Ausprägung der Symptomatik, sind wenige psychotherapeutische (Krisen)Gespräche ausreichend. Oder es wird zur Stabilisierung und Linderung der Symptome und zum besseren Verständnis der Situation eine intensive Psychotherapie mit ein bis zwei Behandlungsterminen pro Woche empfohlen. In schweren Fällen kann auch ein stationärer Klinikaufenthalt hilfreich sein. Dabei gilt: Psychiatrisch-psychotherapeutische Hilfe ist wirksam, je früher sie eintritt, desto effizienter.

Am Donnerstagnachmittag, 4. April, haben Interessierte die Möglichkeit, sich über ambulante psychotherapeutisch-psychiatrische Behandlungs- und Therapieverfahren in den neuen Räumen des Ambulatoriums der Klinik Schützen Rheinfelden in der Villa Roniger beim Bahnhof Rheinfelden von 16 bis 19 Uhr zu informieren. «Open House» in der Villa Roniger, Kaiserstrasse 21. Mit Kurzvorträgen und Musik, Möglichkeit zu Fragen und Austausch bei Kaffee, Kuchen, Apéro zum Ausklang.

Die Autorin ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Leitende Ärztin Ambulatorium Klinik Schützen Rheinfelden