

Psychologie IV

Expertenchat Psychologie IV mit dem Experten Dipl. Psychologe Jörg Eisenhuth von der Werner-Wicker-Klinik in Bad Wildungen.

Moderator: Willkommen zum Expertenchat Psychologie mit Dipl. Psychologen Jörg Eisenhuth von der Werner-Wicker-Klinik, Bad Wildungen. Folgende Themen sind geplant: I. Depressionen, II. Bewältigung von Ängsten, III. Suizidgedanken und natürlich Eure speziellen Fragen an unseren Experten.

Frage: Was bedeutet Psychotherapie genau?

Experte: Psychotherapie bedeutet für mich zu erarbeiten, wie ich glücklich und zufrieden werde. Man muss nicht immer den Grund des Problems finden. Psychotherapie hilft dann, wenn ich es für mich nutzen kann. Wichtiger sind gute Freunde, erfüllte Beziehungen und ein Gefühl für etwas da zu sein. Eine Gesprächstherapie eine Verhaltenstherapie oder auch eine analytische Psychotherapie sind mögliche Formen der Psychotherapie.

Moderator: Ist depressiv gleich depressiv oder wird das unterteilt?

Experte: Es gibt viele unterschiedliche Erscheinungsformen von Depressionen. Sie können als Reaktion auftreten nach Verlustereignissen, können aber manchmal einfach ohne äußeren Grund auftauchen. Im Herbst und Winter sind Depressionen tatsächlich häufiger. Die Sonne ist nämlich ein guter Schutz gegen Depressionen

Frage: Also Sonnenbank würde helfen?

Experte: Ja, Sonnenbank hilft da auch, aber nicht nur.

Moderator: Sind die Depressionen gleich schwer oder gibt es Unterschiede?

Experte: Es gibt unterschiedliche Schweregrade. Wenn man nach Eintritt der Querschnittlähmung traurig ist, ist das normal und keine Depression.

Frage: Ab wann kann man aber von einer behandlungsbedürftigen Depression reden?

Experte: Wenn die Depression mehrere Monate anhält und wenn ich sehr darunter leide, würde ich es behandeln lassen.

Moderator: Ist das schon chronisch?

Experte: Chronisch ist es dann, wenn es mehrere Jahre dauert.

Frage: Was halten Sie von Zoloft?

Experte: Mit Zoloft habe ich bei uns keine Erfahrungen gemacht. Wir setzen meist

Saroten ein.

Frage: Verhaltenstherapie bei Depressionen?

Experte: Eine reine Verhaltenstherapie ist selten heutzutage, aber sie hat sehr gute Erfolge. Wir setzen meist Saroten ein.

Einwurf: Ich habe nach meinem Unfall in Frankreich die ersten sechs Monate Prozac bekommen.

Experte: Wenn Du sie verträgst und es dir besser geht ist es o. k.. Antidepressiva setzt man oft auch zur Schmerztherapie ein.

Frage: Reaktive Depression?

Experte: Reaktive Depressionen sind fast immer heilbar.

Frage: Kann mir jemand erklären, was eine reaktive Depression ist, bitte?

Experte: Erst einmal erkläre ich, was eine Depression ist. Niedergeschlagenheit, Gefühlsleere, Mattigkeit, negative Gedanken, geringes Selbstvertrauen, oft auch Suizidgedanken, Müdigkeit, Unkonzentriertheit. Reaktiv nennt man eine Depression, wenn eine konkrete Ursache z.B. der Eintritt einer Querschnittlähmung, Tod/Trennung von einem Partner oder andere Verlustereignisse die Depression ausgelöst haben.

Frage: Haben Antidepressiva ein hohes Suchtpotenzial?

Experte: Nein, Antidepressiva machen nicht abhängig, wenn man sie nach Anleitung einnimmt

Frage: Antidepressiva stehen im Verdacht, Menschen außer Kontrolle geraten zu lassen?

Experte: Wir haben bei uns gute Erfahrungen mit Antidepressiva gemacht.

Frage: Wie lange kann ich Antidepressiva nehmen?

Experte: Antidepressiva können mehrere Jahre genommen werden. Eine Psychotherapie ist sicherlich aber auch gut.

Frage: Ist Cannabis (Hasch) auch ein Antidepressiva?

Experte: Cannabis ist kein Antidepressiva, auch wenn es manche glücklich macht.

Frage: Können also Freunde das Wohlbefinden unterstützen?

Experte: Natürlich unterstützen Freunde das Wohlbefinden.

Moderator: Kommen bei einer Therapie grundsätzlich Medikamente zum Einsatz?

Experte: Nein, Medikamente kommen nicht immer zum Einsatz. Nur bei sehr schweren Depressionen mit körperlich starken Symptomen.

Frage: Wie kann man denn konstruktiv auf sie einwirken?

Experte: Wichtig ist zuhören, Verständnis zeigen – Tipps sind nicht erforderlich.

Nicht alles löst sich schnell, gesund zu werden braucht auch bei Depressionen Zeit.

Manchmal geht es innerhalb von ein paar Wochen, bei anderen dauert es ein paar Monate.

Einwurf: Ich habe alles, Freunde, einen Mann, eine Familie und brauche trotzdem Zolofit.

Experte: Bei einer nicht-reaktiven Depression ist es dann o. k., länger Zolofit zu nehmen.

Frage: Wenn man die bestehende Situation nicht verarbeiten kann, was soll man denn dann tun?

Experte: Die Verarbeitung aktiv anzugehen ist eine wichtige Strategie.

Frage: Was heißt das genau?

Experte: Eine positive Einstellung, akzeptieren was nicht geändert werden kann, das ist nicht leicht.

Frage: Ich sitze im Rollstuhl und will nur hier raus. Ich nehme Zyprexa und es ändert sich nichts.

Experte: Zyprexa allein kann da nicht helfen.

Einwurf: Jeder ist mal traurig und mal glücklich, darf ich das nicht einfach mal sein? Muss ich dann Tabletten nehmen? Muss ich immer hinterfragen, warum geht es mir gut, warum geht es mir schlecht?

Experte: Folgende Fragen sollte man sich beantworten: Welchen Sinn hat das Leben für mich noch? Was erfüllt mich was bringt mir jetzt noch Spaß?

Einwurf: Anfreunden mit dem Rollstuhl funktioniert einfach nicht.

Experte: Nicht anfreunden, der Rollstuhl ist ein Werkzeug.

Einwurf: Das Problem bei mir ist, dass alles was Spaß machte nun nicht mehr geht.

Experte: Dann musst Du, neue Dinge finden die Dir jetzt noch Spaß machen.

Einwurf: Da ist nichts mehr, ich suchte schon. Nur Computer macht mich auch krank und ist teuer. Autofahren ist auch nicht mehr wie vorher.

Frage: Wenn man z. B. noch volle Armfunktion und Fingerfunktion hat, ist es dann nicht "einfacher"?

Experte: Meine Erfahrung ist, dass die Höhe der Querschnittlähmung nicht entscheidend ist bei der Verarbeitung.

Moderator: Ist man nach erfolgreicher Therapie für immer geheilt? – seelisch meine ich.

Experte: Für immer geheilt kann man nicht versprechen. Eine Grippe kann man auch öfters bekommen.

Experte: Was ist mit anderen Menschen, ggf. Umziehen?

Einwurf: Ich wohne auf einem Dorf, hier sind nur alte Damen und Herren. Weg mag ich auch nicht, weil ich Krankenhäuser und das nicht so gern mag.

Frage: Dürfen die Ärzte im Krankenhaus einfach Saroten geben und wenn man nachfragt, was das für eine Pille ist, behaupten, dass es gegen Magenbeschwerden etc. ist?

Experte: Nein, das dürfen sie nicht.

Moderator: Gegen Grippe lass ich mich impfen. Gegen Depressionen vorbeugen?

Experte: Man kann auch gegen Depressionen impfen: Gute Freunde eine erfüllende Aufgabe ein sinnvolles Leben.

Einwurf: Es ist alles Mist geworden, es ist so mein Empfinden.

Experte: Vielleicht brauchst Du noch Zeit, Dich von den Dingen zu Verabschieden.

Einwurf: Wie lange ist es schon her?

Einwurf: sechs bis sieben Jahre.

Experte: Leider gibt es da keine Zeitvorgabe, aber Du hast dann immerhin schon sieben Jahre überlebt.

Experte: Die Kunst des Wartens besteht darin, die Wartezeit mit Sinnvollem zu füllen.

Einwurf: Irgendwann brauchst Du mit positiven Denken, keinem mehr zu kommen.

Einwurf: Wer will denn nur einfach überleben? Von einem Experten erwarte ich eine andere Einstellung.

Experte: Einfach überlebt hat er nicht, er hat sich bis jetzt für das Leben entschieden. Das hat bestimmt einen Grund.

Einwurf: Hm, weil ich doch noch was sehe, die Hoffnung eben. Ich lebe durch animieren, sonst wäre es schon vorbei.

Einwurf: Klar, die Hoffnung stirbt zuletzt. Das ist der Grund seines Weiterlebens.

Experte: Die Hoffnung ist wichtig und ich denke es ist wichtig auch heute zu schauen, was mir Spaß macht.

Einwurf: Aber Du glaubst doch nicht wirklich, dass es in den nächsten Jahren irgendwas gibt, damit Du wieder laufen kannst, oder?

Einwurf: Die Hoffnung auf ein Leben ohne Rollstuhl oder irgendwann mit Rollstuhl?

Experte: Ich kann nicht beantworten, was dir helfen kann. Ich denke aber, es könnte spannend sein, nach einem Sinn zu suchen.

Einwurf: Ich kann ihn gut verstehen. Ich sitze seit zehn Jahren im Rollstuhl. Das knallt noch genauso wie am ersten Tag.

Experte: Warum hast Du Dich für das Weiterleben entschieden?

Einwurf: Hab doch schon oben geschrieben! Die Hoffnung stirbt zuletzt. Man stürzt sich immer in irgendwas um zu vergessen.

Experte: Wie ist es Dir gelungen zehn Jahre nur mit Hoffnung zu überleben oder gab es doch mal kleine Highlights?

Einwurf: Kraft hab ich, aber Freude nur wenig.

Experte: Wenn man etwas gern macht, dann hat das Leben auch einen Sinn.

Einwurf: Ich hoffe, ich platze nicht dazwischen, aber mal eine Frage zum Thema Hoffnung, im ersten Gespräch mit den Ärzten sagten sie mir "Hoffnung" dieses Wort sollten sie aus ihrem Sprachschatz streichen.

Experte: Hoffnung ist wichtig, alle Menschen haben Hoffnungen.

Einwurf: Wenn alles sooo scheiße ist, warum machst dem ganzen kein Ende, wenn es sich gar nicht mehr lohnt?

Einwurf: Wer sagt denn, dass ich das nicht schon versucht habe?

Einwurf: Dann hat es offensichtlich nicht ganz geklappt.

Einwurf: Nein, es tat leider nur weh und mehr nicht.

Experte: Diese ganze negative Energie könntest Du auch in Dinge investieren die Spaß bringen und weniger frustrieren. Wenn Du hier mit uns sprichst, dann ist das doch auch eine Möglichkeit aktiv zu sein.

Einwurf: Jetzt habe ich ordentlich was gemacht, aber es bringt mir keine Freude.

Frage: Warum muss ich mich immer analysieren ... warum geht es mir gut, warum geht es mir schlecht, was zwickt mich hier, was zwackelt da? Kann ich nicht einfach leben und ein bisschen Spaß haben und mal ins Kino gehen???

Experte: Es gibt Unterschiede in der Verarbeitung – junge Menschen können allgemein besser verarbeiten, als ältere Menschen. Menschen, die persönlich flexibel sind können es auch schneller verarbeiten. Eine guter Freundeskreis ist auch wichtig bei der Verarbeitung, Bekannte, die einen fordern sind auch gut, um verarbeiten zu können.

Frage: Was aber tun, wenn jemand "alles" ablehnt? Wie kann man dann helfen?

Experte: Wenn jemand alles ablehnt ist es schwer, er muss auch die Hilfe annehmen können. Akzeptieren heißt für mich: Das beste aus der Situation machen, Querschnittlähmung kann man managen – man muss sich aber nicht damit anfreunden.

Einwurf: Das ganze Leben ist im Rollstuhl Stress.

Experte: Noch kannst Du Neues lernen, es könnte noch neue Dinge geben, die Dir gefallen und die Du früher nicht probiert hast. Du hast einen wachen Kopf und bist schlagfertig. Das finde ich gut und das würde ich nutzen.

Einwurf: Arbeit allein macht es ja nicht.

Experte: Wichtig ist irgendwas zu tun, wodurch man Anerkennung findet, das ist nicht immer Geld verdienen. Wann würdest Du wissen, dass Du deine Behinderung verarbeitet hast? Du bist natürlich wie Du bist aber manchmal hilft es seinen Standpunkt zu verändern, um einen neuen Blick zu bekommen.

Wie könntest Du mehr Spaß haben mit der Arbeit?

Einwurf: Weil ich es hasse, in einem Büro eingeschlossen zu sein.

Experte: Hier gibt es doch eine Menge Leute, die Euch mögen, die versuchen Euch zu unterstützen, das ist doch was wert.

Einwurf: Verständnis ist leider nur wenig lindernd.

Einwurf: Mir geht es hier nicht ums gemocht werden. Ich will meinen Standpunkt zur Problematik los werden. Das die Welt nicht nur aus diesen Vorzeigebehinderten besteht, die man durchs Fernsehen zieht.

Experte: So wie Ihr beide schreibt, finde ich, dass Ihr hart an euch arbeitet. Ich finde es gut, wie Ihr Euren Standpunkt vertretet.

Einwurf: Mein Problem zu umgehen ist ja keine Lösung. Ich hab soviel nachgedacht, ich finde keine Lösung für mich, für eine Familie lohnt es, für nichts weiter.

Experte: Hast Du schon mal eine Liste gemacht, wofür es sich für Dich lohnt zu leben?

Einwurf: Die Liste könnte ich auf einen Zahnstocher schreiben.

Experte: Eigentlich hatten wir Depression als Thema, dies hier hat aber mehr mit Verarbeitung zu tun.

Einwurf: Aber ist es nicht eine Form der Depression, wenn man etwas nicht verarbeiten kann? Wenn man an der Verarbeitung scheitert verfällt man in Depression. Da sehe ich einen direkten Zusammenhang. Also gehört es hier hin

Experte: Nein, finde ich nicht, Verarbeitung ist ein schwieriger und aktiver Prozess.

Frage: Ok, Du bist der Experte. Aber durch meine mangelnde Verarbeitung bin ich antriebslos, lustlos unkommunikativ - ist das nichts?

Experte: So wie Du das schilderst, klingt das, wie eine Depression. Vielleicht könnte Dir doch eine Therapie helfen, in der Verarbeitung weiterzukommen.

Einwurf: Die letzte Psychotherapie ist nach der fünften Probesitzung erfolglos abgebrochen worden.

Moderator: Können Depressionen auch in Ängste umschlagen?

Experte: Depressionen und Ängste können zusammen auftreten, müssen aber nicht. Depressionen kann man natürlich bekommen, wenn man mit der Verarbeitung nicht weiterkommt.

Moderator: Welche Ängste haben Deine Patienten am häufigsten?

Experte: Thema Ängste: Viele meiner Patienten haben Ängste, die mit ihrem Unfall zusammenhängen. Angst vor dem Autofahren, vor dem Wasser, vor Höhe etc.

Einwurf: Den ersten Psychotherapeuten hab ich vor zehn Jahren in deinem Haus kennen gelernt, mit dem konnte ich überhaupt nichts anfangen.

Experte: Vielleicht war es nicht die richtige Zeit, vielleicht war es auch nicht die richtige Person.

Experte: Wäre ein neuer Versuch so schädlich?

Einwurf: Das ist nicht die Frage! Die Frage ist, würde es mir diesmal was bringen?

Experte: Die Antwort findest Du, wenn Du einen neuen Versuch wagst.

Einwurf: Was ist, wenn ich am Ende der Therapie feststelle, dass von dem was mich ursprünglich ausgemacht hat nichts mehr übrig ist und ich damit erst recht nicht leben kann oder will?

Experte: Was Dich ausmacht kann Dir keiner nehmen. In einer Therapie wird geschaut, welche Werkzeuge Du besitzt, um deine Herausforderungen zu meistern. Wenn man, wie gesagt, schon lange depressiv ist, kann eine Therapie wirklich helfen. In der Erstreha ist oft der Zeitpunkt zu früh.

Einwurf: Aber wenn Du das regelmäßig machen würdest. Wenn ich heute ein Problem habe und will darüber reden, brauch ich heute den Therapeuten und nicht erst in drei Wochen. Klar kann ich das auch aufschreiben und dann zur Sprache bringen, wäre aber nicht das selbe.

Experte: Freiwillig und mit klaren eigenen Vorstellungen sollte man eine Therapie beginnen. Der richtige Therapeut ist der, bei dem Du ein gutes Gefühl hast, der das versteht was Du sagst. Frauen fällt es leichter, therapeutische Hilfe anzunehmen. Eine Therapie machen ist keine Schwäche. Wenn in der Therapie viel gelacht wird, ist das der richtige Weg. Lachen miteinander.

Moderator: So die Zeit ist um. Unser Experte wurde heute zwar einmal anders gefordert, nämlich als Therapeut. Aber es geht bei den Chats auch in erster Linie um Eure Belange. Also Jörg vielen Dank, dass Du heute für uns da warst.

Experte: Alle Teilnehmer waren heut Therapeuten, das fand ich gut. Solange es Menschen gibt, die sich füreinander interessiert, besteht auch die Chance auf Besserung. Einen schönen Abend an alle, es war wieder sehr spannend für mich und ich finde es mutig von allen, sich in einer solchen Runde zu stellen, wo es ja unterschiedliche Meinungen gibt.

Moderator: Auf Wiedersehen

(c) 2005 STARTRAMPE.NET e.V.

http://www.startrampe.net/arge/home/artikel_pdf/~A126/