

„Depressive sind nicht verrückt“

Interview: Beratungsangebote für psychische Gesundheit

Geretsried/Bad Tölz – Ein Rettungsseil beim Absturz: das hatte auch Extrembergsteiger Alexander Huber (zusammen mit seinem älteren Bruder Thomas als „Huberbuam“ bekannt). Alexander erlitt im Jahr 2000 eine Angststörung, zog sich zurück und hat sich dann wieder freigekämpft – mit therapeutischer Unterstützung. Heute zeigt er sein Gesicht, um anderen Mut zu machen und unterstützt den Krisendienst Psychiatrie als Fürsprecher. Der Krisendienst Psychiatrie war ein Projekt aus München und wurde auf ganz Bayern ausgeweitet: Seit April 2017 gibt es ihn auch im Landkreis: An 365 Tagen im Jahr bietet der Krisendienst

telefonische Soforthilfe und Orientierung in einer seelischen Notlage an – anonym und ohne Krankenkassenkarte. Der Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi), mit Standorten in Bad Tölz und Geretsried, bereitet den Weg weiter zu psychischen Gesundheit und vermittelt medizinische, therapeutische und soziale Hilfe. Sozialpädagogin Sonja Baier (30) vom SpDi und Psychologin Heike Hohenstatt (51) vom Caritas-Zentrum wollen die beiden sozialen Einrichtungen bekannter machen, damit Betroffene wissen, wohin sie sich wenden können. Im Interview sprechen sie über Tabus, Warnsignale und Hilfsangebote. dwe

Wie oft klingelt eigentlich das Krisentelefon?

Heike Hohenstatt: „Eigentlich könnte man meinen die meisten Anrufe kämen abends oder nachts, aber die Stoßzeiten sind von 11 bis 15 Uhr. Pro Monat rund 2.000 Anrufe aus ganz Oberbayern. Insgesamt gingen vergangenes Jahr 23.400 Anrufe beim Krisentelefon ein.“

Sonja Baier: „Wir vom Sozialpsychiatrischen Dienst im Landkreis betreuen auch unabhängig vom Krisendienst: Wir rücken aus zu Betroffenen, die einen Beratungstermin zeitnah brauchen, um etwa eine Lebenskrise zu überwinden. Wir beraten auch bei Suizidalität und können dabei helfen, die Rettungskette in Gang zu setzen.“

Beschreiben sie diese Rettungskette...

Hohenstatt: „Psychologen und Sozialpädagogen betreiben am Telefon Krisenintervention: Also zuhören und auf das Problem eingehen, um dann mit dem Klienten zusammen nach Lösungen zu suchen. Danach klären die Experten ab, ob der Anrufer eine weitere Behandlung braucht. Dafür gibt es eine große Datenbank aus jedem Landkreis mit speziellen Beratungsstellen und Fachambulanzen. Die Berater an der Leitstelle haben sozusagen auch eine Lotsenfunktion.“

Wenn die Beratung am Telefon nicht mehr reicht, was passiert dann?

Hohenstatt: „Die Leitstelle versucht das Gespräch erst einmal aufzufangen. Rund zehn Prozent der Anrufer münden in einem Einsatz. Akute Fälle müssen sofort an die Klinik verwiesen werden. Für uns im Landkreis ist das die psychiatrische Klinik in Agatharied. Das große Plus des Krisendienstes ist, dass feiertags und am Wochenende, wenn Beratungsstellen zu haben, das Einsatzteam bis 21 Uhr Bereitschaft haben.“

Aber was ist, wenn ein Anrufer um 23 Uhr dringend Hilfe benötigt, weil er keinen Ausweg mehr sieht...

Hohenstatt: „Dann versucht die Leitstelle, die täglich 24 Stunden erreichbar ist, den Betroffenen bis zum nächsten Tag am Telefon psychologisch zu unterstützen. Aber es gibt derzeit Bestrebungen auch das Angebot des Einsatzteams abzudecken, damit sie rund um die Uhr bereit stehen.“

Ist das Krisentelefon kostenfrei?

Hohenstatt: „Die Beratung ist kostenlos. Lediglich das Telefongespräch



Heike Hohenstatt und Sonja Baier berichten über ihre Arbeit als Psychologin und Sozialtherapeutin. Foto: Wegscheider

kostet pro Anruf 20 Cent aus dem Festnetz und 60 Cent aus dem Mobilfunknetz. Es wurde so entschieden, um Spätsanrufe zu eliminieren.“

Baier: „Natürlich muss auch die Leitung für wirkliche Notfälle freigehalten werden.“

Wer ruft bei Ihnen an?

Hohenstatt: „Es rufen mehr Frauen als Männer an. Ihr Anteil liegt bei rund 60 Prozent. Das Durchschnittsalter der Anrufer beträgt 40 Jahre.“

Baier: „Unser Hauptklientel wird über Ärzte zu uns vermittelt; aufgrund einer seelischen oder psychischen Störung, wie Depressionen, Schizophrenie oder Borderline-Persönlichkeitsstörungen. Wir sind eine Drehscheibe, da wir Betroffene dann an die richtigen Fachstellen weitervermitteln können.“

Ist Suizid in unserer Gesellschaft noch ein Tabuthema?

Hohenstatt: „Suizid ist noch ein gesellschaftliches Tabu. Depressive sind nicht verrückt. Diese Vorbehalte müssen abgebaut werden. Betroffene sollten sich unbedingt rechtzeitig Hilfe holen. Je früher Krisendienst oder SpDi kontaktiert werden, desto weniger komplex ist die Situation. Ich hoffe die Öffentlichkeit legt mehr Aufmerksamkeit auf psychische Gesundheit – so wie bei einer Zahnprophylaxe auch.“

Baier: „Ist es tatsächlich noch: Viele trauen sich nicht ihre Angehörige miteinzubeziehen oder ihr Problem

öffentlich zu machen. Ich denke, die Dunkelziffer ist relativ hoch, von Leuten, die es mit sich selbst ausmachen und keine Unterstützung suchen. Wir vom Krisendienst und SpDi wollen Mut machen, Chancen aus der Krise zu sehen und zu finden.“

Wie entwickelt sich eine Suizidalität?

Baier: „Ganz allgemein Einengungen in Lebensbereichen, für die langfristig keine Lösungen erkennbar sind. Zum einen sind das Lebenskrisen, wie der Tod eines nahen Angehörigen, aber auch Traumata wie sexuelle Gewalt. Andere Risikofaktoren können psychische Erkrankungen sein, wie Depressionen.“

Hohenstatt: „Es können aber auch seelische Erkrankungen und soziale Konflikte wie Mobbing sein. Auch sind ältere Menschen häufiger betroffen, da sie oftmals in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und dabei vereinsamen. Der Suizid bei Männern liegt höher als der bei Frauen. Der Grund: Männer unternehmen mehr erfolgreiche Suizidversuche.“

Was sind Risikofaktoren und Warnsignale?

Baier: „Beobachtbar ist eine ungewöhnliche Ruhe vor dem Sturm. Da Betroffene ihre Angelegenheiten regeln, um mit sich im reinen zu sein. Aber auch wenn eine medizinische Behandlung abgebrochen wird oder der Betroffene aus seinem gewöhn-

ten Umfeld plötzlich wegzieht. Das alles können verdächtige Signale sein. Aber um diese wirklich wahrzunehmen, muss man eine Person schon sehr gut kennen.“

Wie sieht Prävention an Schulen aus?

Hohenstatt: „Sicher gibt es an den Schulen auch Ansprechpartner wie Schulpsychologen. Aber bei uns im Krisendienst können auch belastete junge Menschen anrufen. Durch den Leistungsdruck, wenn der Lehrplan fordert: immer mehr, immer schneller und immer weiter, geraten auch Kinder und Jugendliche in ernste Krisen.“

Baier: „Die Aufklärungsarbeit an Schulen müsste mehr ausgebaut werden. Die gesellschaftlichen Anforderungen und der Leistungsdruck an Schulen und in der Arbeit sind gestiegen. Wir haben immer häufiger Fälle von jungen Frauen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung, die mit dem steigenden Leistungsdruck nicht zurechtkommen.“

Was ist eigentlich eine Borderline-Persönlichkeitsstörung?

Baier: „Ein Fachbegriff, der für emotionale Instabilität steht: Wenn eine Person Gefühle nicht stimmig ausdrücken, beschreiben oder erkennen kann – eine Störung des Selbstbildes. Das wiederum kann andere Lebensbereiche beeinträchtigen, wenn man dadurch nicht mehr leistungsfähig ist.“

Wie kann ich helfen, wenn ich jemanden für suizidal halte?

Hohenstatt: „Am wichtigsten ist es, die Beziehung zu der betroffenen Person zu halten. Dabei sich nicht selbst überfordern und sich beraten lassen, um denjenigen zu unterstützen und gut begleiten zu können.“

Baier: „Angehörige können sich ebenfalls an den Krisendienst und SpDi wenden und sich dort beraten lassen. Bei psychischen Notfällen empfehlen wir generell den Krisendienst sofort anzurufen.“

Das Gespräch führte Daniel Wegscheider

Der Krisendienst Psychiatrie ist täglich von 24 Stunden unter der Tel: 0180/65530-00 erreichbar. Der Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi) ist unter Tel: 08171/9830-50 (Caritaszentrum in Geretsried) sowie Tel: 08041/79316-150 (Franziskuszentrum in Bad Tölz) erreichbar.

Kurz notiert

Abendflohmarkt im Kindergarten

Geretsried – Der Elternbeirat des Caritas Kindergartens (Steiner Ring 83) veranstaltet am Freitag, 17. Mai, von 17 bis 20 Uhr einen Abendflohmarkt für Selbstverkäufer. Verkaufsstische können selbst mitgebracht oder auf Wunsch gegen eine kleine Gebühr geliehen werden. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Anmeldeschluss für Verkäufer ist der 15. Mai. Nähere Infos für Verkäufer zu Anmeldung und Ablauf gibt es per Email unter steinchenpost@gmail.com. tka

Sudetendeutsche: Regensburgfahrt

Geretsried – Die Kreisgruppe der Sudetendeutschen Landsmannschaft plant für Sonntag, 9. Juni, eine Busfahrt zum Sudetendeutschen Tag in Regensburg. Voraussetzung ist, dass sich genügend Teilnehmer finden. Anmeldungen nehmen ab sofort Walter Pilz unter Tel: 08171/26001, Franz Pikal unter Tel: 08171/80406 oder Ewald Kailberth unter Tel: 08171/81173 entgegen. tka

Ehrungen beim Sportverein

Gelting – Der Sportverein Gelting lädt am Freitag, 24. Mai, um 19.30 Uhr zur Mitgliederversammlung in den Landgasthof „Alter Wirth“ in Gelting. Mit auf der Tagesordnung stehen Ehrungen. tka

Radlwerkstatt geöffnet

Geretsried – Die Radlwerkstatt am Jugendzentrum Saftladen hat wieder jeweils mittwochs von 16 Uhr bis 18 Uhr mit den ehrenamtlichen Mitarbeitern Hartwig Siebold und Lars Schneider geöffnet. Ziel der Radlwerkstatt ist es, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Ersatzteile müssen mitgebracht werden, Kleinmaterial ist teils vorrätig. Die Radlwerkstatt verlangt keine Gebühren, Spenden zugunsten der Arbeit des Trägerversands Jugendarbeit oder der Radlwerkstatt sind willkommen. Informationen unter Tel: 0171/90208 oder per E-Mail (radlwerkstatt@jugendarbeit-geretsried.de). tka

Vortrag über Radioastronomie

Königsdorf – Martin Brückner hält am Samstag, 18. Mai, in der Isartartemwarte einen Vortrag zum Thema „Radioastronomie mit ALMA“. Seit über 400 Jahren erkunden die Menschen mit Teleskopen den Himmel. Erst seit wenigen Jahrzehnten gibt es Radioteleskope. Und erst seit wenigen Jahren kann modernste Datenverarbeitung die Möglichkeiten dieser Technik voll ausschöpfen. Beginn ist um 20 Uhr. Eintrittspreise Erwachsene sieben, Kinder fünf Euro. tka