

Mit der Diagnose umgehen

Die fachärztliche Diagnose kann von den ersten hausärztlichen Einschätzungen abweichen. An dieser Stelle zu allererst nicht in Panik geraten! Die tatsächliche Diagnose einer psychischen Erkrankung kann schockieren, belasten und verunsichern. Dennoch ist es oft hilfreich, sich direkt intensiv und aktiv mit der neuen Situation auseinanderzusetzen. Wer mit der Diagnose nicht zufrieden ist, sollte das klar kommunizieren und sich gegebenenfalls eine zweite Meinung einholen.

Zusätzliche Behandlungsoptionen

Neben der ambulanten Behandlung durch PsychiaterInnen und PsychotherapeutInnen gibt es noch weitere, stationäre, Optionen.

Tagesklinik

Dieses teilstationäre Angebot umfasst Einzel- und Gruppentherapie, Ergotherapie, oft Sport- und Freizeitgebote, sowie eine medizinische Betreuung durch PsychiaterInnen und Pflegekräfte. Von Morgens bis zum Nachmittag hält man sich dort auf, geschlafen wird zu Hause. Die Verweildauer liegt bei ca. drei Wochen, während dieser Zeit ist man auch krankgeschrieben. Man kann sich selbst dort anmelden oder lässt die behandelnden ÄrztInnen die Behandlung anbahnen. Zu Behandlungsbeginn wird eine Einweisung benötigt. Meist ist mit Wartezeiten auf einen freien Platz zu rechnen.

Akutbehandlung/psychiatrische Klinik

Der Wunsch nach einem Klinikaufenthalt – von Zwangseinweisungen abgesehen – kann schneller bestehen als gedacht. Gerade in akuten

Belastungssituationen (und um das eigene Leben zu retten!) erscheint ein Psychiatrieaufenthalt als beste (oder letzte) Option. Auch das Angebot der Psychiatrien variiert stark, daher ist es sinnvoll, sich über die Klinik im Allgemeinen, über die Behandlungsmethoden und über die personelle Besetzung zu informieren. Ebenso sollte man sich fragen, welche Art von Hilfe man sich wünscht; in welchem Maß man auf ein geschütztes Umfeld angewiesen ist und inwieweit man eine vorgegebene sowie teilweise restriktive Tagesstruktur benötigt. In der Regel sind auch hier die Wartezeiten sehr lang.

Es ist immer besser, ein Mal zu viel als zu wenig in der Klinik vorstellig zu werden und eine Aufnahme zu fordern. So eine „Selbsteinweisung“ ist, bei entsprechender Dringlichkeit, auch erfolgreich. Sorgen, dass man nach einer Selbsteinweisung nicht mehr aus der Klinik heraus kommt, sind unbegründet. Hat man sich selbst eingewiesen, kann man spätestens nach 48 Stunden die Klinik wieder verlassen, auch gegen den Willen der ÄrztInnen.

Psychosomatische Reha

Bei einer psychosomatischen Reha handelt es sich um einen meist vier bis sechswöchigen Aufenthalt in einer Rehaklinik. Das Therapieangebot und das Umfeld unterscheidet sich von Klinik zu Klinik stark, daher sollte man sich vorher genau überlegen, worauf man Wert legt. Will man lieber ans Meer oder in die Berge, wünscht man sich Sauna oder Schwimmbad, sind bestimmte Sportangebote ein Muss? Bis zu drei Wunschkandidaten dürfen beim Antrag angegeben werden. Dieser wird vom Arzt gestellt und beim ersten Mal meist abgelehnt. Davon nicht entmutigen lassen, sondern Widerspruch einlegen.

Übrigens: Alle stationären und ambulanten Behandlungsoptionen können miteinander kombiniert werden!



Trierer Wegweiser Psychische Erkrankungen

**Depressionen, Essstörungen,
Angsterkrankungen**

- **Unterstützung finden und einfordern**
- **Medizinische Hilfe und Versorgung**
- **Wissenswertes**

Das Gefühl, etwas hat sich grundlegend verändert ...

Verschlechterungen der psychischen Gesundheit werden noch immer gerne mit „Jeder hat mal schlechte Laune!“ abgetan. Zu oft werden erste Anzeichen psychischer Erkrankungen kleingeredet, was eine spätere Behandlungen unnötig erschwert. Als Betroffene/r gehört und ernstgenommen zu werden, bleibt die notwendige Bedingung für alle folgenden Schritte. Eine frühzeitige, offene und möglichst konkrete Kommunikation der eigenen Situation stellt jedoch für die meisten Betroffenen eine enorme Hürde dar. Bevor man sich jemandem anvertraut, kann es daher sinnvoll sein, sich einige grundlegende Fragen selbst zu stellen:

- Liegt eine punktuelle Belastungssituation vor, für deren Bewältigung ich Hilfe benötige? (Prüfung, Jobwechsel, Trennung, Trauerfall)
- Wie stark variieren die Beschwerden in Quantität, Qualität und Intensität?
- Wie situations- bzw. kontextabhängig sind die Beschwerden?
- Wem kann oder sollte ich mich nicht anvertrauen? (Ausschlussprinzip)

Eine psychische Krankheit selbst nicht mehr per se auszuschließen (bitte nicht mit „Selbstdiagnose“ verwechseln!), ist ein wichtiger und mutiger Schritt in Richtung Hilfe und Verbesserung der Lebenssituation. Wem man sich wann anvertraut, hängt immer von der persönlichen Situation ab; neben allem anderen sollte professionelle ärztliche Hilfe jedoch immer eine Option sein. Wer mit Freunden, der Familie oder anderen Vertrauenspersonen aus dem schulischen oder universitären Umfeld nicht sprechen möchte, findet bei

Beratungsstellen und Krisendiensten ein offenes Ohr.

Name	Kontaktdaten
Psychosozialer Krisendienst für die Region Trier	Samstag und Sonntag 12.00 – 24.00 Uhr Tel.: 0651 71 55 17
CampusOhr, Zuhör- und Gesprächsangebot von Psychologiestudierenden.	Einfach eine Mail schreiben: campusohr@gmail.com
Psychosoziale Beratungsstelle des Studiwerks	www.studiwerk.de/cms/psychosoziale_beratung-1001.html

Eine Behandlung beginnen

Die Hausärztin bzw. der Hausarzt ist in der Regel die erste Anlaufstelle bei allgemeinen gesundheitlichen Problemen. Auch mit Verdacht auf eine psychische Erkrankung ist die hausärztliche Praxis eine gute erste Wahl. Denn zuerst sollte überprüft werden, ob sich die Symptome auf körperliche Ursachen zurückführen lassen, z.B.:

- Unverträglichkeiten, Allergien o. Ä.
- Nährstoff-/ Vitaminmängel
- Stoffwechselstörungen
- Hormonelle Ungleichgewichte z.B. durch Hormonelle Verhütung
- Bisher unbekannte körperliche Erkrankungen

Die Hausärztin/ der Hausarzt kann im Anschluss gegebenenfalls selbst eine geeignete Behandlung durchführen oder Überweisungen an entsprechende Fachpraxen ausstellen. Darüber hinaus kann eine Verdachtsdiagnosen überprüft, erste Informationsarbeit zur psychischen Erkrankung geleistet und über mögliche Behandlungsoptionen aufgeklärt werden.

Zwischenschritt: Versicherung

Wie ist eigentlich mein Versicherungsstatus? Welche Leistungen werden übernommen? Was muss ich noch beachten? Um Klarheit zu haben, auf direktem Weg bei der Krankenkasse anrufen – und sich nicht von Warteschleifen entmutigen lassen!

Wie geht es weiter?

Konnte eine körperliche Ursache für die Symptome ausgeschlossen werden und/oder liegt ein handfester Verdacht für eine psychische Erkrankung vor, ist der nächste Schritt die Entscheidung für eine Behandlung. Man sollte sich fragen, ob man es mit Medikamenten oder einer Psychotherapie versuchen möchte.

Für Medikamente sind **PsychiaterInnen** (manchmal auch als NervenärztInnen bezeichnet) zuständig. Sie führen keine Gesprächstherapie durch, kennen sich dafür mit Psychopharmaka aus, überprüfen Diagnosen oder stellen neue. Sie können krank schreiben, Ergotherapie verordnen, eine Reha beantragen oder stellen bei Bedarf eine Überweisung für die Psychiatrie aus.

PsychotherapeutInnen sind für Gesprächstherapien zuständig. Wer sich für diese Art der Behandlung entscheidet, steht aber häufig vor vielen Fragen: „Wie finde ich einen passenden Psychotherapeuten?“, „Zahlt die Kasse meine Behandlung?“, „Welche Therapierichtung ist für mich die Richtige?“ Zu all diesen Fragen haben wir eine eigene Borschüre herausgebracht.

Sie steht unter www.ckwn.de zur Verfügung.