

HEUTE IST DER INTERNATIONALE TAG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

«Psychische Krankheiten sind heute weniger ein Tabu»

Murten / Er ist Facharzt für Psychiatrie und behandelt dreimal wöchentlich Patientinnen und Patienten am Freiburger Spital Standort Meyriez. André Gunzinger über psychische Krankheiten und deren Behandlungsmöglichkeiten.

Interview: Hildegard Netos

Herr Gunzinger, der 10. Oktober ist der internationale Tag der psychischen Gesundheit. Welche Bedeutung hat er?

Dem psychischen Wohlbefinden wird seit einigen Jahren mehr Bedeutung beigemessen. Das hat dazu geführt, dass psychische Krankheiten heute viel weniger tabuisiert werden als früher. Statistiken zeigen, dass jeder zweite Mensch einmal im Leben in diesem Bereich erkrankt. Aufklärung ist daher wichtig. Psychische Krankheiten können wie andere auch behandelt und geheilt werden.

Wie können wir unsere psychische Gesundheit pflegen?

Eine gesunde Ernährung ist auch hier wichtig. Der Mensch ist zudem ein soziales Wesen und daher auf Kontakte angewiesen. Diese findet er beispielsweise in der Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz, beim Sport oder in einem Verein. Jeder Frau und jedem Mann helfen unterschiedliche Aktivitäten, um im psychischen Gleichgewicht zu bleiben. Zum Beispiel: Sport, Musik spielen oder hören, Singen, diverse Hobbys. Auch die Religion kann eine Ressource sein. Was wenn gut tut, spürt jeder für sich selber.



Das psychische Krankheiten heute weniger Tabu sind, bezeichnet André Gunzinger als positive Entwicklung.

Auch die Fähigkeit zu kommunizieren ist für die psychische Gesundheit zentral. Probleme erkennen und benennen können wirkt zudem präventiv.

Haben die Erkrankungen zugenommen?

Faktisch ist bei den Depressionen eine Zunahme festzustellen. Es ist je-

doch ungewiss, ob tatsächlich mehr Leute erkranken. Eine andere mögliche Erklärung ist, dass Menschen in der heutigen Zeit vermehrt Hilfe holen, während sie früher still vor sich hin gelitten haben. In meiner Sprechstunde und auch statistisch belegt sind Depressionen und Angststörun-

gen die häufigsten Krankheitsformen.

Wie sind psychische Krankheiten von üblichen Verstimmtheiten zu unterscheiden?

Mögliche Symptome einer Depression sind beispielsweise die deutliche Abnahme der Lebensfreude. Die betroffene Person zieht sich zurück, verschliesst sich und isst weniger. Negative Überlegungen bis hin zu Suizidgedanken beschäftigen sie, das Selbstwertgefühl ist stark vermindert. Bei den Angststörungen sieht es etwas anders aus. Ängste an sich sind nichts Krankhaftes. Erst wenn sie dauerhaft oder anfallsartig auftreten, ohne dass eine echte Bedrohung besteht, liegt eine Störung vor. Ob eine Therapie notwendig ist, hängt davon ab, wie gross der Leidensdruck ist, wie stark die Lebensqualität eingeschränkt ist.

Wann sollte bei einer Depression fachliche Hilfe beansprucht werden?

Zum Beispiel dann, wenn sich ein Mensch in seinem Alltag dauernd überfordert fühlt, von sich denkt, er sei nichts wert, könne nichts bewegen und sei unfähig, ein Ziel zu erreichen. Häufig kommt hinzu, dass auch Angehörige oder Freunde nicht mehr weiterhelfen können. In einem solchen Fall empfehle ich, sich an den Hausarzt oder an den psychosozialen Dienst zu wenden.

Wie sieht die Behandlung aus?

Diese ist vielfältig. Neben Einzelpsychotherapie, Paartherapie und Gesprächsgruppen gibt es gut wirksame Medikamente, Entspannungstechni-

ken und verschiedene weitere Behandlungsweisen. In der Gesprächstherapie geht es darum die psychische Gesundheit zurück zu erlangen. Auch werden Strategien erarbeitet, wie man mit der Krankheit besser umgehen kann. Dazu suchen wir Antworten auf Fragen wie: Was tut mir gut? Was hilft mir im Gleichgewicht zu bleiben? Welches sind Anzeichen einer Verschlechterung? Die Selbstbeobachtung nimmt hierbei einen wichtigen Stellenwert ein.

Wann empfehlen Sie Medikamente?

Wir unterscheiden zwischen einer leichten, mittleren und einer schweren Depression. Die Abgabe von Stimmungsaufhellern hängt mit dem jeweiligen Fall zusammen. In der Regel schlage ich bei Patientinnen und Patienten mit einer mittleren oder schweren Depression die Einnahme von einem Medikament vor.

André Gunzinger arbeitet seit fünfeinhalb Jahren 50 Prozent jeweils am Montag, Donnerstag und Freitag im Freiburger Spital Standort Meyriez. Anmeldungen erfolgen über den Hausarzt oder übers Spital. Ein Termin kann auch beim psychosozialen Dienst Freiburg Telefon 026 460 10 10 vereinbart werden. André Gunzinger spricht Deutsch und Französisch.

Selbsthilfegruppen und weitere verschiedene Angebote für Patienten und Angehörige bietet die Organisation afaap, Freiburgerische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie, an. 026 424 15 14 info@afaap.ch / www.afaap.ch

BENEHMEN, ABER WIE? / TEIL 3

Richtiges Benehmen ist heute wieder in – Während einiger Jahre verpönt, so ist die Diskussion um korrektes Benehmen wieder salonfähig. Gewachsen ist damit aber auch die Unsicherheit. Was gehört sich, was nicht? Was ziehe ich zu welchem Anlass an? Welche Tischregeln gelten heute? Wie bewerbe ich mich korrekt um eine Stelle? Diesen Fragen geht die neue Murtenbieter-Serie «Benehmen, aber wie?» nach. Heute:

Savoir vivre in der Kommunikation

Der Händedruck, die angemessene Distanz oder Nähe, das Vorstellen sowie die erste Begegnung beim Smalltalk sind Faktoren, die darüber entscheiden, wie sich ein Gespräch entwickelt. Wer sich selber und die Regeln kennt, bewegt sich lockerer und beschwingter.

Den zu schwachen oder zu kräftigen Händedruck kennen wohl alle. Beide Varianten lösen ein Missfallen aus. Während die eine schmerzt, weckt die andere Unbehagen. Der erste Eindruck zählt schon hier. Ein gekonnter Händedruck drückt Höflichkeit aus. Wie nahe man sich dabei tritt, kommt auf die Beziehung an. Lis Rytz, Imageberaterin, spricht bei 60 Zentimetern von einer intimen Distanz, bei 60 bis 150 Zentimetern von einer persönlichen und bei 150 Zentimetern bis zu zwei Metern von einer gesellschaftlichen Distanz. Überschreitet jemand den angemessenen Abstand, fühlen wir uns unwohl.

Zu den Grundregeln des gesellschaftlichen Alphabets gehört, so die Fachfrau, auch das Vorstellen oder Bekanntmachen. Im förmlichen Rahmen stellt man sich vor, im privaten Bereich macht man sich bekannt. Nach der klassischen Etikette gilt das Prinzip der Ranghöhe. So wird beispielsweise der Mann der Frau, der Jüngere dem Älteren oder der Student dem Professor vorgestellt. Grundsätzlich ist es freundlicher und höflicher, auf jemanden zuzugehen und zu sagen wer man ist, als verstockt dazustehen oder eine Person zu ignorieren. «Nichts ist unangenehmer, als während eines Anlasses irgendwo wie bestellt und nicht abgeholt zu stehen», erklärt Lis Rytz.



Sogenannt belanglose Gespräche eröffnen häufig tief greifendere Diskussionen.

Du oder Sie?

Wer wem das Du anbietet, darüber gibt es folgende Regeln: Die ältere Person der jüngeren. Die ranghöhere Person der rangniedrigeren. Mann und Frau können gleichberechtigt dem anderen Geschlecht das Du anbieten. Das angebotene Du kann theoretisch auch ohne Begründung abgelehnt werden.

Smalltalk ein Türöffner

Die belanglosen Gespräche beim Apéro, beim Schlangestehen an der Kasse, während der Kino- oder Konzertpause bezeichnet Lis Rytz als Türöffner für tief greifendere Gespräche.

Sie unterscheidet vier Smalltalk-Typen. Der Partylöwe, der Denker, der Ratgeber und der Krieger. Der Partylöwe fühlt sich wohl, wenn viele Leute da sind. Er ist extrovertiert und geht auf andere zu, bringt sie miteinander ins Gespräch. Der Denker hört erst einmal zu, analysiert, fragt möglicherweise nach. Er geht eher auf Distanz. Der Ratgeber mag es, wenn man ihm um Hilfe bittet. Fragen wie: Wann war das genau?, ermöglichen ihm am Gespräch teilzunehmen. Er ist eher introvertiert und steht dezent im Hintergrund. Der Krieger misst sich gern. Er stellt Aussagen gern in Frage, nicht weil er Streit sucht, sondern weil er

sich wünscht, dass ihm jemand die Stange hält und er den Wettbewerb liebt. Die verschiedenen Typen bereichern eine Gesellschaft. «Jeder Mensch sollte sich authentisch geben und nicht Theater spielen», betont Lis Rytz. Wer sich im Hintergrund wohlher fühlt und nicht gern im Rampenlicht steht, darf sich also zwanglos als Zuhörer zu einer Gruppe stellen.

«Für den Smalltalk sind unverfängliche Themen wie das Wetter, der Sport, Filme oder Musik optimal. Abzuraten ist von Gesprächen über politische oder religiöse Überzeugungen, auch sollte man nicht wertend über andere Personen sprechen», rät Lis Rytz. Der Über-

gang zu tieferen Gesprächen verläuft meist flüssend. «Sprechen zwei Personen in der Pause eines Murten Classic Konzertes über die Musik, stellen sie eventuell fest, dass sie beide Mozartliebhaber sind. Dadurch haben sie ein Thema gefunden, über das sie tiefer ins Gespräch kommen und sich besser kennenlernen», erklärt die Fachfrau und ergänzt: «Im Rahmen des Smalltalks kommen sich auch Geschäftsleute näher. Ist das Interesse an der gegenseitigen Tätigkeit da, werden häufig Termine für ein Treffen organisiert.» Smalltalk kann im privaten wie im geschäftlichen Leben Türen öffnen. hint

Gut zu wissen:

«Man kann nicht nicht kommunizieren!», sagte Paul Watzlawick, Kommunikationswissenschaftler. Selbst wenn wir nichts sagen, senden wir eine Mitteilung aus. So kann auch Schweigen verschiedene Inhalte haben. Zum Beispiel: «Lass mich in Ruhe, ich bin müde.» oder «Ich geniesse die wundervolle Stille.» Lis Rytz erklärt die zwei Ebenen eines Gespräches: Die Inhaltsebene teilt Worte, Informationen, Daten und Fakten mit, auf der Beziehungsebene hingegen entstehen durch den Tonfall, die Lautstärke, die Mimik und die Gestik Sympathien oder Antipathien. Nur zirka sieben Prozent unserer Wirkung erzielen wir über das gesprochene Wort. 55 bis 65 Prozent macht die Körpersprache aus und zirka 38 Prozent bestimmt die auditive Wahrnehmung, also beispielsweise die Stimmlage, Lautstärke oder der Dialekt.

Lesen Sie am kommenden Freitag: Wirken tut man immer. Die Frage ist wie?