

„Das Angebot ist viel zu niedrig“

Der Vorstand der Stiftung Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg über die Zunahme der Depressionsfälle

Tiefe Traurigkeit, kein Interesse an sozialen Kontakten, innere Unruhe sowie lähmende Schlafstörungen: Immer mehr Menschen leiden unter Depressionen oder Angststörungen. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Corona-Pandemie weltweit zu einem starken Anstieg psychischer Krankheiten geführt. Fast eine Milliarde Menschen sind demnach betroffen. Eine Entwicklung, die auch die Stiftung Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg registriert hat. Sie unterstützt Menschen mit psychischer Erkrankung sowie deren Angehörige. Mit Stiftungs-Vorstand Wolfgang Pütz sprach Gabriele Immenkeppel.

Laut einer Studie des Bundesgesundheitsministeriums erkrankt jeder Fünfte in seinem Leben irgendwann an einer Depression oder einer Dysthymie (chronisch depressive Verstimmung). Hat die Stiftung Gemeindepsychiatrie ähnliche Erfahrungen gemacht?

Wolfgang Pütz: Ja. Wir registrieren, dass es sehr viele Menschen gibt, die unter Depressionen leiden, und dass es immer mehr werden. Unserer Erfahrung nach liegt das unter anderem an regionalen und überregionalen Ereignissen wie der Corona-Pandemie oder Katastrophen wie dem Ahr-Hochwasser oder dem Ukraine-Krieg. Die angesprochene Studie korreliert mit jährlich erscheinenden Krankenkassen-Reports. Demnach gehören psychische Erkrankungen zwischenzeitlich zu den häufigsten Gründen für eine Krankenschreibung – mit hoher Zunahme. Außerdem ist die Dauer der Arbeitsunfähigkeit deutlich länger als bei vielen anderen Krankheiten.

Welche Einflussfaktoren gibt es?

Pütz: Das ist unterschiedlich und hängt häufig mit der individuellen psychischen Widerstandskraft zusammen. Ein Punkt ist die berufliche und/oder private Überlastung. Dann spricht man allgemein von einem Burn-out, medizinisch gesehen von einer Überlastungsdepression. Auch das Zusammentreffen unterschiedlicher Krisen, wie wir es mit Corona, Ukraine-Krieg, Inflation und Energiekrise momentan erleben, ist ein Einflussfaktor. Sind wir dem nicht gewachsen, wird die Seele überlastet.

Sind Frauen Ihrer Erfahrung nach häufiger betroffen als Männer?

Pütz: Aktuelle Studien legen den Schluss nahe, dass Frauen häufiger als Männer, Ältere häufiger als Junge betroffen sind. Für unsere Arbeit hat das aber wenig Relevanz, da wir die Menschen im Alltag unterstützen und nicht primär wissenschaftlich arbeiten.

Selbst Kinder stehen in jungen Jahren heute oft unter massivem Druck oder sind Mobbing-Attacken ausgesetzt. Ist die Behandlung von Depressionen mittlerweile sogar in der Kinderheilkunde ein Thema?

Pütz: Ja, und das schon seit Längerem. Kinder- und Jugendjahre sind sehr bedeutsam. So spielen traumatisierende Erlebnisse, die in dieser Zeit gemacht werden, für die weitere Entwicklung eine entscheidende Rolle. Doch auch sonst sind die frühen Jahre entscheidend, zum Beispiel, um die seelische Widerstandskraft zu trainieren.

Welche Alarmzeichen deuten darauf hin, eine Depression zu bekommen?

Pütz: Müdigkeit, Antriebslosigkeit und die Neigung zum Rückzug sind Alarmzeichen. Aber auch ein Gefühl der inneren Leere, Freud- und Appetitlosigkeit oder Probleme beim Ein- und Durchschlafen können Hinweise sein.



Wolfgang Pütz ist seit 25 Jahren Vorstand der Stiftung Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg.

FOTO: MEIKE BÖSCHEMEYER

hört die „miese Laune“ auf, und wo beginnt eine ernsthafte Erkrankung?

Pütz: Eine Erkrankung liegt vor, wenn es eine Diagnose gibt. Diese bedarf nicht nur einer manifesten Symptomatik, die Symptome müssen auch gehäuft und über einen längeren Zeitraum auftreten. Miese Laune zu haben, ist genau wie überschwängliche Freude etwas, was zu unserem Leben dazugehört und muss nicht gleich pathologisiert werden.

Wie kann den Betroffenen am besten geholfen werden?

Pütz: Indem man zuhört, ihnen Aufmerksamkeit schenkt und versucht herauszufinden, was los ist. Wichtig ist auch, mit den Betroffenen und ihren Angehörigen zu sprechen, ihnen deutlich zu machen, dass es Auffälligkeiten gibt, und Hilfe anzubieten. Nur so kann eine Reflexion stattfinden. Ein Problem ist bei vielen Betroffenen die fehlende Krankheitseinsicht, selbst wenn eine ausgeprägte Symptomatik und eine medizinische Diagnose vorliegen.

Gilt hier: je früher, desto besser?

Pütz: Definitiv. Je früher sich der Betroffene und sein Umfeld der – teilweise drohenden – psychischen Erkrankung bewusst werden und Hilfe in Anspruch nehmen, desto wirkungsvoller können präventive

oder auch kurative Angebote greifen.

Wie hilft die Stiftung Gemeindepsychiatrie Betroffenen und ihren Familien konkret?

Pütz: Wir haben Angebote in verschiedenen Bereichen, zum Beispiel die Offene Beratung, an die sich Betroffene und ihre Angehörigen wenden können. Hier gibt es unkompliziert und unbürokratisch Hilfe und Informationen. Dann wäre da noch der Aufsuchende Dienst, der den Menschen vor Ort, in ihren Wohnungen Beratung und Unterstützung bietet. Außerdem haben wir zwei Kontakt- und Beratungsstellen am Bonner Talweg und am Moltkeplatz. Darüber hinaus unterstützen wir in verschiedenen Bereichen wie Tagesstruktur, Teilhabe am Arbeitsleben und Wohnen.

Und: Im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung gibt es ambulante Angebote, bei denen unsere Mitarbeiter eine Rückkehr in den selbstständigen Lebensalltag ermöglichen und so helfen, Klinikaufenthalte zu reduzieren und zu vermeiden.

Was ist das Besondere an Ihren Angeboten?

Pütz: Die Niederschwelligkeit. Das heißt, dass die Angebote zu Beginn völlig unverbindlich und unbürokratisch für die Betroffenen wie auch ihre Angehörigen zur Verfügung gestellt werden.

„Unsere Gesellschaft muss sich inklusiver ausrichten. Außerdem sollte man weniger an Defizite als an Fähigkeiten denken“

Warum sind besonders niederschwellige Angebote so wichtig?

Pütz: Sie bieten die Möglichkeit für die Betroffenen, sich in einem geschützten Rahmen selbst auszuprobieren und darüber Erfahrungen zu sammeln. Nehmen Sie unsere niederschwellige Werkstatt an der Eifelstraße. Dort können die Betroffenen ohne bürokratische Hürden herausfinden, ob sie den Belastungen standhalten können. In vielen Fällen besteht eine nachvollziehbar große Angst, sich wieder zu überfordern und so in die Krankheit zurückzufallen.

Gibt es ausreichend Therapieplätze oder müssten es mehr sein?

Pütz: Angesichts der bereits erwähnten Krisen und deren seelischen Folgen ist das Angebot gemessen am Bedarf viel zu niedrig. Das führt dazu, dass es immense Wartezeiten auf adäquate Therapieangebote gibt und manchen Menschen der Weg zur Therapie völlig verstellt bleibt.

Muss derjenige, der einmal von Depression betroffen war, jederzeit mit einem neuen Ausbruch der Krankheit rechnen?

Pütz: Nicht unbedingt. Hierbei kommt es im Wesentlichen darauf an, um welche Art der Depression es sich handelt und wie der Umgang mit Depressionsauslösern präventiv gestaltet wird.

Wie kann Resilienz trainiert werden?

Pütz: Das ist eine sehr tiefgreifende Frage. Ganz wesentlich ist das Erkennen individueller stressauslösender Faktoren, die auch bei jedem Menschen unterschiedlich stark wirken können. Danach ist wichtig, akute Stressfaktoren bewusst zu erleben und eigene Systeme zu entwickeln, damit diese nicht in eine Überforderung münden. Hierbei ist es zum Einstieg in das Resilienztraining sehr hilfreich, Präventionsangebote in Anspruch zu nehmen. Dazu gehören zum Beispiel verschiedene Achtsamkeitstrainings oder Reflektionsangebote.

Kann man sich vor einer psychischen Erkrankung schützen? Beispielsweise durch Sport.

Pütz: Sicherlich kann man durch

es darauf an, wie viel Stress auf den Körper wirkt. Gerade im Spitzensport sind prominente Beispiele zu finden, bei denen trotz exzellenter Physis psychische Überlastungen eingetreten sind. Es gilt wie bei allem im Leben, achtsam das richtige Maß zu finden.

Obwohl sich psychische Erkrankungen zu Volkskrankheiten entwickelt haben, besteht nach wie vor eine Stigmatisierung der Betroffenen. Trotz zahlreicher Aufklärungsversuche halten sich Vorurteile beharrlich. Wieso?

Pütz: Psychische Erkrankungen sind für viele Menschen in der Regel weder sichtbar noch erhebbare – anders als beispielsweise Körperbehinderungen. Das macht sie für Unbeteiligte so schwer nachvollziehbar. Dazu spielen in der öffentlichen Wahrnehmung oftmals nur forensische Vorfälle eine Rolle. Für viele Menschen reduziert sich der Blickwinkel auf strafrechtsrelevante Begebenheiten. Dabei muss man wissen, dass es unter den Menschen mit einer diagnostizierten psychischen Erkrankung nicht mehr Gewalt- und Straftäter gibt als unter den Menschen ohne Diagnose.

Was muss sich ändern?

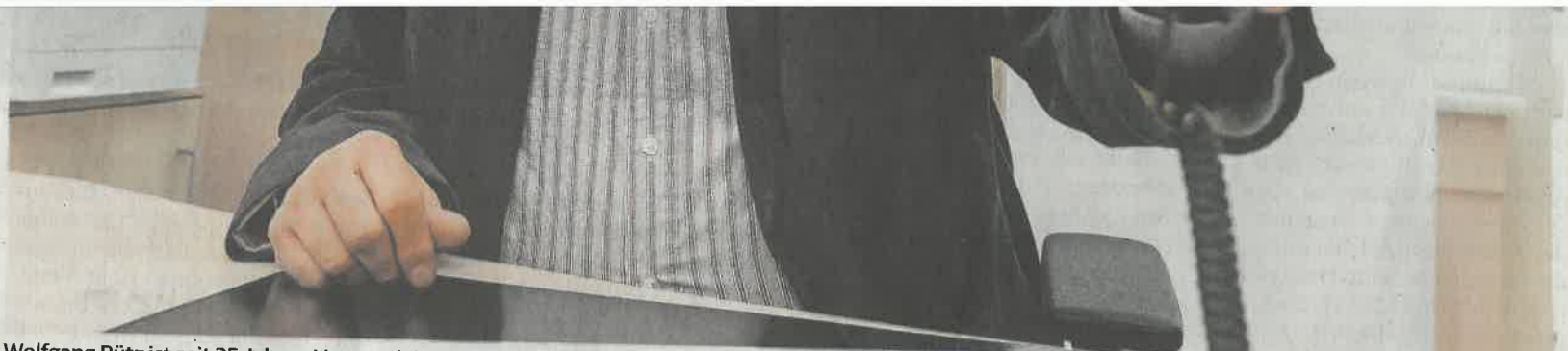
Pütz: Unsere Gesellschaft muss sich inklusiver ausrichten. Außerdem sollte man weniger an Defizite als an Fähigkeiten denken. Nehmen Sie beispielsweise Menschen mit einer Autismusstörung. Sie haben besondere Begabungen, sich auf spezifische Dinge zu fokussieren. Das, was im zwischenmenschlichen Umgang oft als Defizit verstanden wird, wird zum Beispiel im Bereich der IT-Programmierung zu einer besonderen Fähigkeit.

ZUR PERSON

Wolfgang Pütz wurde 1965 in Köln geboren. Nach dem Abitur machte er eine Ausbildung zum Industriekaufmann, studierte in Köln Betriebswirtschaftslehre und absolvierte in Kaiserslautern ein Total-Quality-Management-Studium. Darüber hinaus ist er ausgebildeter Heilpraktiker Psychotherapie, zertifizierter Coach und studierte erfolgreich Burn-out-Prä-



Wolfgang Pütz: Ja, wir registrieren, dass es sehr viele Menschen gibt, die unter Depressionen leiden, und dass es immer mehr werden. Unserer Erfahrung nach liegt das unter anderem an regionalen und überregionalen Ereignissen wie der Corona-Pandemie oder Katastrophen wie dem Ahr-Hochwasser oder dem Ukraine-Krieg. Die angesprochene Studie korreliert mit jährlich erscheinenden Krankenkassen-Reports. Demnach gehören psychische Erkrankungen zwischenzeitlich zu den häufigsten Gründen für eine Krankenschreibung – mit hoher Zunahme. Außerdem ist die Dauer der Arbeitsunfähigkeit deutlich länger als bei vielen anderen Krankheiten.



Wolfgang Pütz ist seit 25 Jahren Vorstand der Stiftung Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg.

FOTO: MEIKE BÖSCHEMEYER

Welche Einflussfaktoren gibt es?
Pütz: Das ist unterschiedlich und hängt häufig mit der individuellen psychischen Widerstandskraft zusammen. Ein Punkt ist die berufliche und/oder private Überlastung. Dann spricht man allgemein von einem Burn-out, medizinisch gesehen von einer Überlastungsdepression. Auch das Zusammentreffen unterschiedlicher Krisen, wie wir es mit Corona, Ukraine-Krieg, Inflation und Energiekrise momentan erleben, ist ein Einflussfaktor. Sind wir dem nicht gewachsen, wird die Seele überlastet.

Sind Frauen Ihrer Erfahrung nach häufiger betroffen als Männer?
Pütz: Aktuelle Studien legen den Schluss nahe, dass Frauen häufiger als Männer, Ältere häufiger als Junge betroffen sind. Für unsere Arbeit hat das aber wenig Relevanz, da wir die Menschen im Alltag unterstützen und nicht primär wissenschaftlich arbeiten.

Selbst Kinder stehen in jungen Jahren heute oft unter massivem Druck oder sind Mobbing-Attacken ausgesetzt. Ist die Behandlung von Depressionen mittlerweile sogar in der Kinderheilkunde ein Thema?
Pütz: Ja, und das schon seit längerem. Kinder- und Jugendjahre sind sehr bedeutsam. So spielen traumatisierende Erlebnisse, die in dieser Zeit gemacht werden, für die weitere Entwicklung eine entscheidende Rolle. Doch auch sonst sind die frühen Jahre entscheidend, zum Beispiel, um die seelische Widerstandskraft zu trainieren.

Welche Alarmzeichen deuten darauf hin, eine Depression zu bekommen?
Pütz: Müdigkeit, Antriebslosigkeit und die Neigung zum Rückzug sind Alarmzeichen. Aber auch ein Gefühl der inneren Leere, Freud- und Appetitlosigkeit oder Probleme beim Ein- und Durchschlafen können Hinweise sein.

Nun wird aus einer „normalen“ Stimmungsschwankung sicher nicht immer gleich eine Depression. Worauf muss geachtet werden? Wo

hört die „miese Laune“ auf, und wo beginnt eine ernsthafte Erkrankung?

Pütz: Eine Erkrankung liegt vor, wenn es eine Diagnose gibt. Diese bedarf nicht nur einer manifesten Symptomatik, die Symptome müssen auch gehäuft und über einen längeren Zeitraum auftreten. Miese Laune zu haben, ist genau wie überschwängliche Freude etwas, was zu unserem Leben dazugehört und muss nicht gleich pathologisiert werden.

Wie kann den Betroffenen am besten geholfen werden?

Pütz: Indem man zuhört, ihnen Aufmerksamkeit schenkt und versucht herauszufinden, was los ist. Wichtig ist auch, mit den Betroffenen und ihren Angehörigen zu sprechen, ihnen deutlich zu machen, dass es Auffälligkeiten gibt, und Hilfe anzubieten. Nur so kann eine Reflexion stattfinden. Ein Problem ist bei vielen Betroffenen die fehlende Krankheitseinsicht, selbst wenn eine ausgeprägte Symptomatik und eine medizinische Diagnose vorliegen.

Gilt hier: je früher, desto besser?

Pütz: Definitiv. Je früher sich der Betroffene und sein Umfeld der – teilweise drohenden – psychischen Erkrankung bewusst werden und Hilfe in Anspruch nehmen, desto wirkungsvoller können präventive

oder auch kurative Angebote greifen.

Wie hilft die Stiftung Gemeindepsychiatrie Betroffenen und ihren Familien konkret?

Pütz: Wir haben Angebote in verschiedenen Bereichen, zum Beispiel die Offene Beratung, an die sich Betroffene und ihre Angehörigen wenden können. Hier gibt es unkompliziert und unbürokratisch Hilfe und Informationen. Dann wäre da noch der Aufsuchende Dienst, der den Menschen vor Ort, in ihren Wohnungen Beratung und Unterstützung bietet. Außerdem haben wir zwei Kontakt- und Beratungsstellen am Bonner Talweg und am Moltkeplatz. Darüber hinaus unterstützen wir in verschiedenen Bereichen wie Tagesstruktur, Teilhabe am Arbeitsleben und Wohnen. Und: Im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung gibt es ambulante Angebote, bei denen unsere Mitarbeiter eine

„Unsere Gesellschaft muss sich inklusiver ausrichten. Außerdem sollte man weniger an Defizite als an Fähigkeiten denken“

Rückkehr in den selbstständigen Lebensalltag ermöglichen und so helfen, Klinikaufenthalte zu reduzieren und zu vermeiden.

Was ist das Besondere an Ihren Angeboten?

Pütz: Die Niederschwelligkeit. Das heißt, dass die Angebote zu Beginn völlig unverbindlich und unbürokratisch für die Betroffenen wie auch ihre Angehörigen zur Verfügung gestellt werden.

Warum sind besonders niederschwellige Angebote so wichtig?

Pütz: Sie bieten die Möglichkeit für die Betroffenen, sich in einem geschützten Rahmen selbst auszuprobieren und darüber Erfahrungen zu sammeln. Nehmen Sie unsere niederschwellige Werkstatt an der Eifelstraße. Dort können die Betroffenen ohne bürokratische Hürden herausfinden, ob sie den Belastungen standhalten können. In vielen Fällen besteht eine nachvollziehbar große Angst, sich wieder zu überfordern und so in die Krankheit zurückzufallen.

Gibt es ausreichend Therapieplätze oder müssten es mehr sein?

Pütz: Angesichts der bereits erwähnten Krisen und deren seelischen Folgen ist das Angebot gemessen am Bedarf viel zu niedrig. Das führt dazu, dass es immense Wartezeiten auf adäquate Therapieangebote gibt und manchen Menschen der Weg zur Therapie völlig verstellt bleibt.

Muss derjenige, der einmal von Depression betroffen war, jederzeit mit einem neuen Ausbruch der Krankheit rechnen?

Pütz: Nicht unbedingt. Hierbei kommt es im Wesentlichen darauf an, um welche Art der Depression es sich handelt und wie der Umgang mit Depressionsauslösern präventiv gestaltet wird.

Wie kann Resilienz trainiert werden?

Pütz: Das ist eine sehr tiefgreifende Frage. Ganz wesentlich ist das Erkennen individueller stressauslösender Faktoren, die auch bei jedem Menschen unterschiedlich stark wirken können. Danach ist wichtig, akute Stressfaktoren bewusst zu erleben und eigene Systeme zu entwickeln, damit diese nicht in eine Überforderung münden. Hierbei ist es zum Einstieg in das Resilienztraining sehr hilfreich, Präventionsangebote in Anspruch zu nehmen. Dazu gehören zum Beispiel verschiedene Achtsamkeitstrainings oder Reflektionsangebote.

Kann man sich vor einer psychischen Erkrankung schützen? Beispielsweise durch Sport.

Pütz: Sicherlich kann man durch physische Belastung einen mentalen Ausgleich schaffen. Psychische Erkrankungen verhindert dies allein aber nicht. Auch beim Sport kommt

es darauf an, wie viel Stress auf den Körper wirkt. Gerade im Spitzensport sind prominente Beispiele zu finden, bei denen trotz exzellenter Physis psychische Überlastungen eingetreten sind. Es gilt wie bei allem im Leben, achtsam das richtige Maß zu finden.

Obwohl sich psychische Erkrankungen zu Volkskrankheiten entwickelt haben, besteht nach wie vor eine Stigmatisierung der Betroffenen. Trotz zahlreicher Aufklärungsversuche halten sich Vorurteile beharrlich. Wieso?

Pütz: Psychische Erkrankungen sind für viele Menschen in der Regel weder sichtbar noch erhebbar – anders als beispielsweise Körperbehinderungen. Das macht sie für Unbeteiligte so schwer nachvollziehbar. Dazu spielen in der öffentlichen Wahrnehmung oftmals nur forensische Vorfälle eine Rolle. Für viele Menschen reduziert sich der Blickwinkel auf strafrechtsrelevante Begebenheiten. Dabei muss man wissen, dass es unter den Menschen mit einer diagnostizierten psychischen Erkrankung nicht mehr Gewalt- und Straftäter gibt als unter den Menschen ohne Diagnose.

Was muss sich ändern?

Pütz: Unsere Gesellschaft muss sich inklusiver ausrichten. Außerdem sollte man weniger an Defizite als an Fähigkeiten denken. Nehmen Sie beispielsweise Menschen mit einer Autismusstörung. Sie haben besondere Begabungen, sich auf spezifische Dinge zu fokussieren. Das, was im zwischenmenschlichen Umgang oft als Defizit verstanden wird, wird zum Beispiel im Bereich der IT-Programmierung zu einer besonderen Fähigkeit.

ZUR PERSON

Wolfgang Pütz wurde 1965 in Köln geboren. Nach dem Abitur machte er eine Ausbildung zum Industriekaufmann, studierte in Köln Betriebswirtschaftslehre und absolvierte in Kaiserslautern ein Total-Quality-Management-Studium. Darüber hinaus ist er ausgebildeter Heilpraktiker Psychotherapie, zertifizierter Coach und studierte erfolgreich Burn-out-Prävention. Seit 25 Jahren ist er Vorstand der Stiftung Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg und Geschäftsführer ihrer vier Tochtergesellschaften. img



Aktuelle Studien legen den Schluss nahe, dass Frauen häufiger als Männer betroffen sind, erklärt Wolfgang Pütz.

FOTO: DPA