



***Es war noch nie so leicht, ins Gerede zu kommen:  
Schweigen genügt...***

(Ernst Ferstl österr. Lehrer, Dichter u. Aphoristiker, geb. 1955)

## ***Ausgabe November 2011***

\*\*\*\*\* Psychiater Teil 4 \*\*\*\*\*



### **Psychiater : Was sie tun, wie sie helfen, warum sie ärzte fürs Leben sind!**

Chefarzt Prim. Dr. Georg PSOTA sagt in seinem Artikel „**KENNENLERNEN - DIE ERSTEN SCHRITTE**“ in der „**innenwelt spezial**“ zu diesem Thema:

**Wann ist es sinnvoll einen Psychiater aufzusuchen?** Ein weit verbreiteter Irrtum ist, dass ausschließlich psychisch schwer kranke Menschen davon profitieren, einen Psychiater zu konsultieren. Wenngleich meine spezielle Zuwendung und die des PSD Wien gerade dieser Gruppe von PatientInnen im besonderen Maße gilt, so ist tatsächlich die Konsultation eines Psychiaters bei jeder Art von Lebenskrise wie etwa Scheidung, Tod eines nahe stehenden Menschen, Krankheit oder Jobverlust sinnvoll, wenn man das Gefühl hat, die Sache „wächst einem über den Kopf“ und man braucht Unterstützung um mit der neuen Situation fertig zu werden.

**Wie macht sich eine solche Krise bemerkbar?** Meist erleben die Betroffenen Gefühle von Verzweiflung, Hilf- und Ausweglosigkeit, Anspannung, Angst, Leere und Bedrohung. Bisherige Lebensentwürfe, Ziele und Werte werden in Frage gestellt, zerbrechen oder sind nicht mehr erreichbar - was neue Lösungs- und Bewältigungsmuster erforderlich macht. Krisen bedeuten daher eine schwere, ausweglos erscheinende und mehr oder Weniger akut auftretende Zuspitzung im seelischen Erleben.

**Wann sollte man ebenfalls einen Psychiater konsultieren?** Psychische Probleme und Belastungen der Vergangenheit machen sich häufig über den Körper bemerkbar. Bei Schmerzen, deren Ursache nicht festgestellt werden kann, oder chronischen Krankheiten, die auf keine Behandlung ansprechen, können seelische Probleme die Auslöser sein. Auch hier kann der Psychiater helfen. Eine Krankheit, die immer häufiger auftritt, ist Burn-out oder die so genannte Erschöpfungsdepression. Neben der Behandlung der körperlichen Symptome ist eine Psychotherapie essenziell, um wieder in Balance zu kommen.

**Warum kann die Behandlung beim Psychiater Leben retten?** Bei Menschen mit Depressionen ist Suizid die häufigste Todesursache. Wenn jemand von Suizidgedanken spricht, sollte man das deshalb unbedingt ernst nehmen. Ihm zu helfen bedeutet, ihn zu motivieren, einen Psychiater aufzusuchen. Denn Depressionen werden am besten mit einer Kombination von medikamentöser und Psychotherapie behandelt.

**Wie finde ich psychiatrische Hilfe?** Die eine Möglichkeit besteht über die Zuweisung an einen niedergelassenen Psychiater durch den behandelnden praktischen Arzt, oder indem man diesen selbstständig aufsucht. Eine weitere Anlaufstelle für akut psychisch Kranke sind die









## Zu schnell gefahren

Jack schaute kurz noch einmal auf sein Tacho, bevor er langsamer wurde: 73 in einer 50er Zone. Mist, das war das vierte Mal in gleicher Anzahl von Monaten.

Er fuhr rechts an den Straßenrand und dachte: "Lass den Polizisten doch wieder einmal herummosern über meinen Fahrstil. Mit etwas Glück würde ein noch schnellerer Autofahrer an ihnen vorbeiflitzen, an dem der Bulle mehr Interesse hätte."

Der Polizist stieg aus seinem Auto aus, mit einem dicken Notizbuch in der Hand. War das etwa Bob? Bob aus der Kirche?

Jack sank tiefer in seinen Sitz. Das war nun schlimmer als der Strafzettel: Ein christlicher Bulle erwischt einen Typen aus seiner eigenen Kirche. Er stieg aus dem Auto um Bob zu begrüßen.

"Hi Bob. Komisch, dass wir uns so wieder sehen !"

"Hallo Jack."

"Ich sehe du hast mich erwischt in meiner Eile nach Hause zu kommen, um meine Frau und Kinder zu sehen."

"Ja, so ist das."

"Ich bin erst sehr spät aus dem Büro gekommen. Diane erwähnte etwas von Roast Beef und Kartoffeln heute Abend. Verstehst du, was ich meine?"

"Ich weiß, was du meinst. Und ich weiß auch, dass du soeben ein Gesetz gebrochen hast."

„Aua“ dachte Jack, „das ging in die falsche Richtung. Zeit, die Taktik zu ändern.“

"Bei wie viel hast du mich erwischt?"

"Siebzig. Würdest du dich bitte wieder in dein Auto setzen?"

"Ach Bob, warte bitte einen Moment. Ich habe sofort gecheckt, als ich dich gesehen habe! Ich habe mich auf höchstens 65 km/h geschätzt!"

"Bitte Jack, setz dich wieder in dein Auto."

Genervt quetschte Jack sich wieder ins Auto. Ein Knall. Türe zu. Er starrte auf sein Armaturenbrett.

Bob war fleißig am Schreiben auf seinem Notizblock. Warum wollte Bob nicht seinen Führerschein und die Papiere sehen?

Dann klopfte Bob an die Tür. Er hatte einen Zettel in der Hand. Jack öffnete das Fenster, maximal 5cm, gerade genug, um den Zettel an sich zu nehmen. Bob reichte ihm den Zettel und ging dann zu seinem Auto, ohne ein weiteres Wort zu verlieren.

Jack faltete den Zettel auf. Was würde ihn dieser Spaß wieder kosten? Doch, Moment: War das ein Witz? Das war gar kein Strafzettel!

Jack las:

**Lieber Jack,**

ich hatte einmal eine kleine Tochter. Als sie sechs Jahre alt war, starb sie bei einem Verkehrsunfall. Richtig geraten; der Typ ist zu schnell gefahren.

Einen Strafzettel, eine Gebühr und drei Monate Knast und der Mann war wieder frei. Frei um seine Töchter wieder in den Arm nehmen zu dürfen. Alle drei konnte er wieder lieb haben.

Ich hatte nur eine und ich werde warten müssen, bis ich in den Himmel komme, bevor ich sie wieder in den Arm nehmen kann. Tausend Mal habe ich versucht, diesem Mann zu vergeben.

Tausend Mal habe ich gedacht ich hätte es geschafft. Vielleicht habe ich es geschafft, aber ich muss immer wieder an sie denken. Auch jetzt. Bete bitte für mich.

Und sei bitte vorsichtig, Jack. Mein Sohn ist alles was ich noch habe.

**Bob**

Jack drehte sich um und sah Bob wegfahren, bis er nicht mehr zu sehen war. Langsam fuhr auch er nach Hause. Zu Hause angekommen nahm er seine überraschte Frau und die Kinder in den Arm und drückte sie ganz fest.

**Das Leben ist so wertvoll. Behandle es mit Sorgfalt.**

Bereitgestellt von [www.lichtkreis.at](http://www.lichtkreis.at)

+++++ Spruch des Monats +++++



+++++ Spruch des Monats +++++

#####

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensweite CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein **E-Mail** an [office@hansib.at](mailto:office@hansib.at) oder im Kuvert an **Johann Bauer, Am Schloßberg 174, A-3571 Gars/Thunau.**

Vielen Dank !

#####

..... REGIONALSUCHE .....

### Regionalsuche Selbsthilfegruppen Niederösterreich

Dachverband der NÖ



Selbsthilfegruppen

Seid 08.September 2011 gibt es die Möglichkeit Niederösterreichische Selbsthilfegruppen mittels Regionaler Suche auf der Webseite des Dachverband der NÖ-Selbsthilfegruppen ([www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at)) zu suchen.

Nach Start der Webseite [www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at) klicken sie sich mittels dem Menü Bottom **SHG-Gruppen-Suche** weiter, dann nach einem neuerlichen klick auf den Menü Bottom **Regionalsuche** erscheint dann die NÖ-Karte, auf weiteren klick des jeweiligen Menü Bottom der Region erscheinen die Bezirke dieser Region, nach dem klick auf den Bezirk erscheinen alle Selbsthilfegruppen dieses Bezirkes. Es gibt auch



die Möglichkeit einer Überregionalen Suche von Selbsthilfegruppen.

Die Regionalsuche der NÖ Selbsthilfegruppen ist ein gemeinsames Projekt zwischen Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen und Herrn Johann Bauer.

Die Regionalsuche kann man auch mittels des Direktlinks [www.selbsthilfenoe.at/regionen](http://www.selbsthilfenoe.at/regionen) aufrufen!

..... REGIONALSUCHE .....

\*\*\*\*\*

Informationsblatt der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn - Postadresse: A-3571 Gars/Thunau, Am Schloßberg 174 - Tel.: 02985/30205 - Handy: 0664/2701600 - E-Mail: [office@hansib.at](mailto:office@hansib.at) - F.d.I.V.: Johann Bauer

\*\*\*\*\*