

Unsicherheit akzeptieren lernen

Gelassenheit ist angesichts der omnipräsenten Krisen das Gebot der Stunde. Wie das gelingen kann, beschreibt Prim. Dr. Paul Kaufmann, Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, ärztlicher und therapeutischer Leiter des Sonnenparks Neusiedlersee, einer Einrichtung der pro mente Reha.

► Achtsamkeit und die eigene Wertschätzung, das Selbstmitgefühl, sind in Zeiten von Krisen sowie in der Therapie von Depressionen, Angststörungen und Traumafolgestörungen für den Primar wesentliche Eckpfeiler der Therapie.

? Aus welchem Grund kommen Patienten in die pro mente Reha?

Menschen kommen meist mit langen Krankheits- und Leidensgeschichten. Sie sind oftmals aus dem Arbeitsprozess ausgeschieden, im privaten Bereich überfordert und suchen Hilfe. Ziel ist es, diese Menschen zu unterstützen, in Beruf und Familie besser Fuß zu fassen. Die Ursachen für die Überforderung sind mannigfaltig und liegen oft in der individuellen Geschichte des Patienten, der Herkunftsfamilie oder dem direkten beruflichen oder familiären Umfeld. Neben den klassischen psychiatrisch-psychotherapeutischen Methoden in der Behandlung von Depression, Angst und Panik kommt auch die spezialisierte Achtsamkeitspraxis zur Anwendung.

? Was halten Sie von dem Tipp, weniger Medien zu konsumieren und sich von den vielen „bad news“ bewusst abzuschotten?

Krieg, Corona, Klimawandel – all das sind Unsicherheiten, die wir benennen und letztlich kaum verdrängen können. Aus meiner Wahrnehmung verlieren wir immer mehr Bezugssysteme, von denen wir dachten, sie seien Konstanten: Frieden, Gesund-



heit und letztlich kann man sich nicht einmal mehr auf das Wetter verlassen, wenn die Klimakrise vieles ändert und Gewohntes bedroht. Wir haben wenige Strategien, mit diesen „neuen“ Unsicherheiten umzugehen. Für uns in der Therapie heißt es: Wer lernt, mit Unsicherheiten zu leben, wird auch gelassener und resilienter gegenüber Veränderungsprozessen. Den Blick dabei auch auf „good news“ zu legen, um die Balance zu halten, ist dringend nötig.

? Haben wir Antworten, die nicht destruktiv und fatalistisch sind?

Ich denke, wir müssen lernen, die Unsicherheiten anzuerkennen – als Gesellschaft und als Individuum. Das Leben an sich ist unsicher.



Prim. Dr. Paul Kaufmann, Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, ärztlicher und therapeutischer Leiter des Sonnenparks Neusiedlersee

? Wie kann das Ende der Negativspirale erreicht werden?

Hier gibt es zwei Ebenen: die gesellschaftliche und die individuelle. Wichtig für den einzelnen Menschen ist es, mit sich selbst tröstend, liebevoll und fürsorglich in Verbindung zu sein, also Mitgefühl mit sich selbst zu haben. Auf die Gesellschaft bezogen heißt das: sich für jemanden einzusetzen, sich zu Wort zu melden, Widerstand zu leisten und Grenzen zu setzen, wenn Unrecht geschieht.

? Wie kann der Einzelne diese Wehrhaftigkeit entwickeln?

Es ist tatsächlich nicht so einfach, sich und die Anliegen spürbar und sichtbar zu machen. Wir Menschen neigen dazu, Wünsche erfüllen zu wollen: die Eltern, der Vorgesetzten, der Partner, der Kinder. Das einfachste Mittel wäre, „nein“ zu sagen, wenn wir überlastet sind oder an unsere Grenzen stoßen. Unsere Patienten haben einen hohen Bedarf, überhaupt erst einmal zu lernen, wo ihre Grenzen liegen, um sie dann in einem nächsten Schritt verteidigen zu können.

? Wie gelingt das?

Wir arbeiten mit gruppendynamischen Prozessen und beispielsweise Rollenspielen. Im Zuge des Rehabilitationsaufenthaltes in unserem Haus kommt es immer wieder zu Situationen, in denen man gefordert wird, für sich selbst einzustehen, lernen zu argumentieren und sich durchzusetzen. Zum Beispiel einfach zu sagen: „Ich

möchte nicht am Abendessen teilnehmen, weil es mir nicht gut geht.“ Hier erlernen Patienten Techniken, die sie auch im Alltag pflegen und etwa im Rahmen einer Psychotherapie weiterentwickeln müssen.

? Welche Menschen benötigen Rehabilitation in unsicheren Zeiten und wie sieht das Programm von pro mente Reha aus?

Menschen mit Depressionen, Angststörungen, Burnout – immer häufiger auch Patienten mit Traumafolgestörungen, die glücklicherweise immer treffsicherer diagnostiziert werden können. Bei Antragstellung ist es wichtig, zwischen einem sechswöchigen ambulanten oder stationären Aufenthalt zu entscheiden. Entscheidungsrelevant dafür ist zum Beispiel, wenn Betreuungsnotwendigkeiten gegeben sind und eine geeignete ambulante Reha-



DR. KARIN REITER-PRINZ, Geschäftsführerin pro mente Reha

Die pro mente Reha betreibt seit über 20 Jahren sechs Einrichtungen für medizinisch-psychiatrische Rehabilitation in ganz Österreich. Hier werden Menschen mit psychosozialen Themenstellungen stationär oder ambulant begleitet. Ein Schwerpunkt der Rehabilitation liegt in der beruflichen Wiedereingliederung. Daneben ist es uns auch ein Anliegen, die soziale Teilhabe für jede und jeden einzelnen Patient*in zu stärken. Für Mütter/Väter mit Kindern, die psychisch belastet sind, bieten wir das Präventionsangebot mia – Miteinander Auszeit in Bad Hall/OÖ an. Mit dem 21-tägigen stationären Aufenthalt wollen wir psychischen Erkrankungen vorbeugen.

Einrichtung wohnortnahe zur Verfügung steht. Die Eckpfeiler der Rehabilitation sind Psycho-, Bewegungs-, und Ergotherapie, neben psychiatrischer, allgemeinmedizinischer, ernährungsmedizinischer, psychologischer, pflegerischer und sozialarbeiterischer Behandlung und Begleitung. Wir beobachten, dass immer mehr jüngere Menschen zu uns kommen, die frühzeitig Hilfe annehmen. Das ist gut so, denn damit ist die Chance groß, dass es zu

keiner Chronifizierung kommt. Der erste Schritt für viele Patienten ist es, auf die Signale des eigenen Körpers zu hören. Und das setzt voraus, dass wir im Hier und Jetzt ankommen. Das ist nicht selbstverständlich: Oft sind wir in Problemen verhaftet, die in der Vergangenheit liegen, oder wir machen uns Gedanken um die Zukunft. Wichtig ist, den Augenblick wahrzunehmen und den Handlungsspielraum in der Gegenwart zu erweitern. *rh* ■

Ihr Partner im Bereich der medizinisch- psychiatrischen Rehabilitation

Ambulante Rehabilitation
APR Graz, APR Salzburg

Stationäre Rehabilitation
Bad Hall, Lans, Neusiedlersee, St. Veit

Vorsorge
mia - Miteinander Auszeit, Bad Hall



office@promente-reha.at
promente-reha.at

pro mente reha

