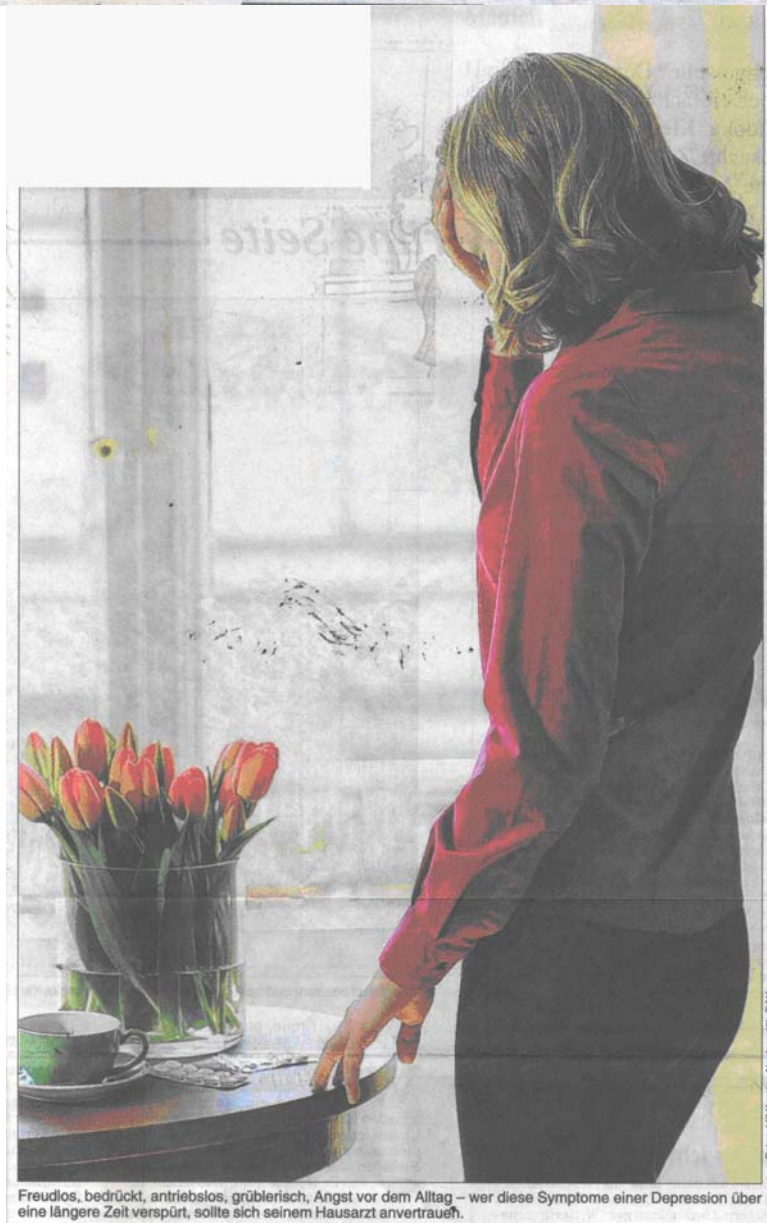


Wie komm' ich nur aus meinem Tief heraus?

Die Symptome einer Depression müssen unbedingt ernst genommen werden. Und Betroffene sollten sich immer rechtzeitig in eine professionelle Behandlung begeben, so der Rat der fünf Experten am LN-Telefon.



Freudlos, bedrückt, antriebslos, grüblerisch, Angst vor dem Alltag – wer diese Symptome einer Depression über eine längere Zeit verspürt, sollte sich seinem Hausarzt anvertrauen.

Ich habe vor etwa drei Jahren psychische Probleme bekommen. Mein Arzt hatte mir daraufhin **Antidepressiva** verschrieben; die habe ich aber vor einem Jahr abgesetzt, weil es mir wieder gut ging. Jetzt fühle ich mich seit einiger Zeit so ängstlich; ich mache mir viele Sorgen, vor allem um meinen Sohn, der unter einem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom leidet. Ich wache nachts auf oder schlafe sehr unruhig. Kann ich einen Rückfall bekommen?



Bettina Alberti,
psychologische
Psychotherapeutin

Bettina Alberti: Sie stehen durch das Leiden Ihres Sohnes seit langer Zeit unter chronischer Anspannung. Das ist eine verständliche Reaktion. Sie brauchen Raum für sich, sie müssen sich die Belastung von der Seele reden. Sie könnten sich zum Beispiel auch an die Familienberatungsstelle der Diakonie in Lübeck wenden – die haben Erfahrungen mit Familien, in denen ADS-Kinder leben. Sie können auch wieder die Antidepressiva nehmen, aber ich würde erst raten, es vorerst mit Gesprächen zu versuchen.



Elke Fischer,
2. Vorsitzende
Lübecker Bündnis

Ich bin selbst von einer Depression betroffen und würde mich gern einer **Selbsthilfegruppe** in Lübeck anschließen. Welche Möglichkeiten gibt es da für mich?

Elke Fischer: Es gibt zurzeit einige Selbsthilfegruppen in der Region. Allerdings sind meines Wissens nach die meisten Plätze belegt. Ich weiß jedoch, dass sich sowohl im Juni über unser „Lübecker Bündnis“, erreichbar über Telefon 04 51/62 03 129, als auch im Herbst über die KISS, Telefon 04 51/122 53 77, weitere Gruppen gründen wollen.

Ich rufe für meine 26-jährige Tochter an, die in Hamburg studiert. Sie wurde vor zwei Monaten von ihrem Freund verlassen. Sie waren acht Jahre lang ein Paar. Die Trennung fällt ihr sehr schwer. Jeder Tag wird schlimmer. Wir reden täglich stundenlang am Telefon miteinander, aber es hilft nicht. Ich habe Angst, dass ihre Stimmung in eine Depression mündet – was kann man tun?



Dr. Angela
Schürmann,
Psychiatrum

Dr. Angela Schürmann:

Das ist eine ganz typische Reaktion. Ihre Tochter trauert um das Ende der Beziehung. Doch dieser von Ihnen beschriebene massive **Trennungsschmerz** ist noch keine Depression; es könnte allerdings zu einer kommen. Die meisten Universitäten bieten Psychologische Beratungsstellen an, die sogar kostenlos sind. An die kann man sich wenden, auch wenn es nicht um Prüfungsangst oder ähnliches geht. Ansonsten gibt es noch die Möglichkeit, zur Frauenberatungs-

stelle in Lübeck zu gehen oder einen ambulanten Therapieplatz aufzusuchen. Ihre Tochter sollte auch lernen, die Trennung als Chance für sich selbst zu sehen. Sie braucht Zeit für sich selbst. Die Beziehung war für das junge Lebensalter lang. Das kann dauern, hält der Zustand jedoch an, sollte sie Hilfe in Anspruch nehmen.

Mein Mann hat das Gefühl, dass er permanent einen Kloß im Rachen hat. Das macht ihn völlig müde. Er will morgens kaum noch aufstehen. Nach der Untersuchung beim HNO-Arzt bekam er jetzt die Information, dass er sich mal in psychotherapeutische Beratung begeben soll, weil eine Depression vorliegen könnte. Was raten Sie?

Prof. Ulrich Schweiger: In der Fachsprache ist der berüchtigte Kloß im Hals auch unter dem Namen

Globussyndrom bekannt. Häufig ist das ein rein psychisches Problem, das bei Angst, Depressionen oder Stress auftritt. Da die organischen Ursachen schon abgeklärt wurden und anscheinend nicht vorliegen, kann ich Ihrem Mann auch nur raten, einen Psychiater oder Psychologen aufzusuchen.

Mein Sohn ist zwölf und macht mir große Sorgen. Wenn er von der Schule nach Hause kommt, verschwindet er sofort in seinem Zimmer, wechselt umgehend die Kleidung und setzt sich vor seinen PC. Ich habe den Eindruck, dass er nur noch in seiner Fantasiewelt lebt. In zwei Fächern ist er auch auf eine Fünf abgerutscht. Die Klassenlehrerin sagt, dass er häufig abwesend wirkt. Sind das Symptome einer Depression?

Dr. Martin Neuhauss: Also – auf jeden Fall empfehle ich Ihnen, dass

Sie die Hilfe eines Kinder- und Jugendpsychiaters hinzuziehen. Möglicherweise leidet er unter einer so genannten **ADHS**, einer Aufmerksamkeitsstörung, die eine depressive Störung nach sich ziehen kann.

Ich bin vor vier Jahren

Witwe geworden. Seit her bin ich schwer depressiv. Seit letztem Herbst ist es ganz schlimm. Es war zwi-

schendurch so stark, dass ich nicht mehr sprechen und laufen konnte. Ich bin in Behandlung, aber es tritt keine wirkliche Besserung ein. Was kann ich noch machen?

Bettina Alberti: Ich denke, Sie bräuchten eine intensive stationäre Therapie in einer Fachklinik für **Psychosomatische Medizin**. Da gibt es verschiedene Krankenhäuser, zum Beispiel in Bad Sege-

berg, in Bad Malente oder auch in Bad Bramstedt oder an der Uniklinik in Lübeck. Besprechen Sie dies doch mit Ihrem Behandler. Schauen Sie sich die Kliniken einfach vorher mal an. Sie sollten sich in den sechs bis acht Wochen stationären Aufenthaltes auch gut aufgehoben fühlen.

Mein Mann ist schwer depressiv. Das nimmt mich sehr mit. Ich würde gern Menschen treffen, die in einer ähnlichen Situation stecken, um mich mit ihnen auszutauschen. Gibt es solche Angebote?

Elke Fischer: Ja. Es gibt **Angehörigengruppen**. Zum Beispiel bietet das Lübecker Uniklinikum so etwas an. Nähere Info bekommen Sie unter 04 51/500-29 23 bei Herrn Kluge.

Ich bin nun seit vier Jahren Rentnerin. Mir macht die Dunkelheit sehr zu schaffen. Ich habe Angst, mein Mann könnte sterben und ähn-

liches. Schon vor zwei Jahren hatte ich ein seelisches Unwohlsein. Ich bekam ein Antidepressivum, sollte davon zwölf Tropfen täglich nehmen. Doch ich habe sie nicht lange genommen, weil ich Angst hatte, davon abhängig zu werden. Was jetzt?

Dr. Angela Schürmann: Antidepressiva münden nicht in eine Abhängigkeit, wie es zum Beispiel bei Valium der Fall ist. Möglicherweise sind aber zwölf Tropfen eine zu geringe **Dosis**. Sie sollten noch einmal mit einem Therapeuten darüber reden.

Vor fünf Monaten hatte ich eine **Brustkrebs-OP**. Seit ich danach die Chemo bekommen habe, bin ich völlig down. Wie komme ich nur aus meinem seelischen Tief heraus?

Prof. Ulrich Schweiger:



Dr. Martin Neuhaus;
Kinderpsychiater

Fast jeder zweiten Frau in Ihrer Situation ergeht es so. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt darüber, der bestimmt einen Psychologen oder Psychiater für Sie kennt. Es gibt eine Reihe von Strategien, um Ihnen zu helfen.

Unser Sohn studiert, ist 23 und will permanent nicht von zu Hause ausziehen. Er ist ein Eigenbrötler, geht nicht mit seinen Kommilitonen weg, bleibt am liebsten in seinem Zimmer. Wie weit er mit seinem Studium ist, wissen wir nicht. Wir sind ratlos . . .

Dr. Martin Neuhaus: Ihre Schilderungen lassen auf eine psychosoziale Störung schließen. Sie sollten sich jedenfalls von einem Experten beraten lassen. Wenn Ihr Sohn selbst nicht in der Lage ist, eine Beratung aufzusuchen, dann gibt es beispielsweise die Möglichkeit, dass der **sozialpsychiatrische Dienst** des Gesundheitsamtes zu Ihnen nach Hause kommt.



Prof. Ulrich Schweiger;
Lübecker Uniklinik

Hilfsangebote in der Region bei psychischen Leiden

Ärztliche und therapeutische Angebote

● Niedergelassene Ärzte: siehe Telefonbuch;

● Niedergelassene Psychotherapeuten: siehe Telefonbuch oder im Internet unter

www.psychotherapie-luebeck.de

● Neuronetz-Lübeck: Gemeinschaft niedergelassener Ärzte für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie im Großraum Lübeck, im Internet:

www.neuronetz-luebeck.de

● Ärztesuchdienst der Ärztekammer Schleswig-Holstein, im Internet:

www.arztfindex.de

● Sozialpsychiatrische Institutsambu-

lanz, der Brücke, Engelsgrube 35, 23552 Lübeck, täglich 8.30 - 13 Uhr, Tel. 04 51/88 06 7-0, außerhalb der Öffnungszeiten: Tel. 04 51/14 008 -27;

● Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes, Sophienstraße 2-8, 23560 Lübeck, mo-fr 8 - 16 Uhr, do 8 - 18 Uhr, fr 8 - 12 Uhr, Telefon 04 51/122 53-42;

● Hochschulambulanz für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Uniklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck, Kahlhorststraße 31-35, 23538 Lübeck, Tel. 04 51/500-62 17, mo-do 8 - 17 Uhr, fr 8 - 15 Uhr;

● Ambulanz der Vorwerker Fachkli-

nik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Triftstraße 139, 23554 Lübeck, mo-do 8 - 16 Uhr, fr 8 - 15 Uhr, Tel. 04 51/40 02-444, außerhalb der Bürozeiten: Tel. 04 51/40 02-400;

Beratungsstellen

● KISS (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen) Lübeck im Gesundheitsamt, Sophienstraße 2-8, Zi. 0.15, 23560 Lübeck, mo 9 - 13 Uhr, di 9 - 14 Uhr, do 14 - 18 Uhr, Telefon 04 51/122 53 77;

● TelefonSeelsorge Lübeck, Tel. 08 00/111 01 11 oder 08 00/111 02 22, Beratung und Seelsorge im Internet

unter www.telefonseelsorge-luebeck.de, Trauertelefon (di 16 - 20 Uhr): 04 51/71 528;

● City-Seelsorge St. Jakobi; St. Jakobi-Kirche/Sakristei, Am Koberg, 23552 Lübeck, Zeit zum Gespräch mit einem Pastor: mi, do 16 - 19 Uhr;

● Angehörigen- und Betroffenen-gruppe der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Neustadt, psychatrium Gruppe, Wiesenhof, 23730 Neustadt, Tel. 045 61/611-610;

● Psychotherapeutische Beratungs-stelle für Studierende des Studenten-werks der Universität zu Lübeck, Mensa, Raum 6, Mönkhofer Weg 241, 23562 Lübeck, Tel. 04 51/500-33 00,

montags 12-16, mittwochs 9-13 Uhr;

● Beratungsstelle für Familien- und Erziehungsfragen (Diakonie); Huxterdamm 18, 23552 Lübeck, Telefon 04 51/79 32 29;

● BIFF e.V., Beratung und Informa-tion für Frauen in Lübeck, Mühlen-brücke 17, 23552 Lübeck, Telefon 04 51/70 60 202;

Soforthilfe in einer Krise

● Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Uniklinikums Schles-wig-Holstein, Campus Lübeck, Ratze-burger Allee 160, 23538 Lübeck, Not-fallambulanz Tel. 04 51/500-24 55;

● Klinik für Psychiatrie und Psycho-

therapie Neustadt, psychatrium Gruppe, Wiesenhof, 23730 Neustadt, Tel. 045 61/611-1;

● Vorwerker Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Triftstraße 139, 23554 Lübeck, Telefon 04 51/40 02-400;

● Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes, Sophienstr. 2-8, 23560 Lübeck, Tel. 04 51/12 253-42.

Weitere Info im Internet unter

www.buendnis-depression.de/luebeck

oder beim „Lübecker Bündnis. Ver-ein für seelische Gesundheit“, Ar-nimstr. 95, 23566 Lübeck, Tel. 04 51/62 03 129.