



PRESSEKONFERENZ

Vitamine für die Seele

Trüben Tagen und (Herbst-)Stürmen trotzen

Dienstag, 11. Oktober 2022

Gesprächspartnerinnen:

Prim.^a Dr.ⁱⁿ Katharina Glück, Vorstand der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Silvia Breitwieser, TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142



Statement Prim.^a Dr.ⁱⁿ Glück

Wir leben in einer herausfordernden Zeit, eine Krise jagt die andere, und die Krisen sind nicht weit weg so wie es früher war, nicht irgendwo in der Welt, im Fernsehen sondern betreffen uns unmittelbar. Klimakrise, Coronakrise, Energiekrise, Inflation, Teuerung, Krieg – all das führt zu Gefühlen wie Ohnmacht, Unsicherheit, Bedrohung und zu Ängsten, Zukunftsängsten und Existenzängsten. Betroffen und bedroht sind jetzt nicht nur soziale Randgruppen, sondern tatsächlich wir alle.

Zusätzlich werden aktuell die Tage kürzer, oft ist es trüb, neblig und feucht. Der Lichtmangel im Herbst alleine führt oft zu Stimmungsverschlechterung und Energielosigkeit bis hin zur saisonalen Depression, die gekennzeichnet ist durch gedrückte Stimmung, Ängstlichkeit, Müdigkeit, erhöhtes Schlafbedürfnis und Heißhunger auf Kohlehydrate.

Aktuell verstärken sich die Krisen und die trübe Jahreszeit gegenseitig, beides kann unsere Psyche destabilisieren und letztlich auch zu psychischen Erkrankungen führen.

In der Akutpsychiatrie hören wir derzeit immer wieder, dass Einsamkeit und Isolation in Folge der Pandemie bei vielen Menschen nachwirken und oftmals mitauslösend für eine aktuelle Episode einer psychischen Erkrankung sind. Depressionen, Angsterkrankungen, Essstörungen und Suchterkrankungen haben durch die Pandemie deutlich zugenommen.

Die Folgen der aktuell herausfordernden Zeit werden vermutlich erst mit einer gewissen Latenz in der Akutpsychiatrie ankommen. Umso wichtiger ist es auf die psychische Stabilität zu achten und rasch zu reagieren, wenn die Psyche aus dem Lot zu geraten droht.

Licht

Licht stimuliert über das Auge die Zirbeldrüse und führt dazu, dass die Produktion von Melatonin gebremst und stattdessen mehr Serotonin ausgeschüttet wird, was in der Regel dazu führt, dass wir uns an sonnigen Tagen beschwingt und gut fühlen. In der lichtarmen Jahreszeit wird vergleichsweise mehr Melatonin und weniger vom Glückshormon Serotonin ausgeschüttet, was zu Müdigkeit, Energiemangel bis hin zur Depression führen kann.

Dagegen hilft: Hinaus ins Freie so oft es geht! Insbesondere, wenn die Sonne scheint, sollte man hinaus, aber auch bei trübem Wetter ist es draußen deutlich heller als in Innenräumen. Es gilt: es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung. Spaziergänge im Herbst sind Balsam für die Seele.

Zusätzlich können Lichttherapielampen unterstützen: wer zur saisonalen Stimmungsverschlechterung neigt, sollte sich morgens wenn es dämmt eine halbe Stunde mit geöffneten Augen zu einer Lichttherapielampe setzen. Wichtig ist eine Lichtstärke von 10000 Lux, ein Behandlungserfolg stellt sich oft schon nach einer Woche ein.

Ernährung

Die Idee eines Zusammenhanges zwischen Verdauung und Gemüt ist schon alt. Die Verbindung über das vegetative Nervensystem ist schon lange bekannt.

Gegenstand aktueller Forschung ist das Darmmikrobiom, die bakterielle Besiedelung des Darms. Man weiß zwischenzeitlich, dass sich das Mikrobiom von depressiven Menschen



deutlich von dem Gesunder unterscheidet, das durch eine Vielfalt verschiedener Bakterienstämme charakterisiert ist, während das Mikrobiom von depressiven Menschen deutlich weniger Vielfalt aufweist.

Für ein gesundes Darmmikrobiom ist eine ballaststoffreiche Mischkost empfehlenswert. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorn- und Getreideprodukte liefern Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe. Milchsauer vergorene Lebensmittel wie Joghurt, Käse, Sauerkraut und fermentiertes Gemüse fördern die Bakterienvielfalt.

Fette, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind unterstützen die Signalübertragung im Gehirn und finden sich in fettem Fisch wie Lachs oder Thunfisch und in hochwertigen Ölen wie Olivenöl, Leinöl oder Walnussöl.

Ungünstig für unsere Psyche sind Zucker, raffinierte Öle und Fleisch. Auf Fastfood, Süßigkeiten und Alkohol sollte gänzlich verzichtet werden.

Wer es schafft mit regionalem, saisonalen und möglichst biologischen Lebensmitteln frisch zu kochen, tut viel für seine psychische Gesundheit.

Bewegung und Sport

Dass Bewegung und Sport den Muskelaufbau und das Herz-Kreislaufsystem stärken und ist allgemein bekannt. Aber auch die Psyche profitiert von regelmäßiger Bewegung.

Sport und Bewegung führt über die Ausschüttung von Endorphinen, Serotonin und Dopamin, unseren sogenannten Glückshormonen, zu einer Verbesserung der Stimmung, manchmal auch zu Glücksgefühlen. Daher ist Bewegungstherapie bei uns in der Psychiatrie ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Auch dass sich Yoga und tanzen positiv auf unsere Psyche auswirkt, konnte in mehrere Studien belegt werden.

Wer sich gerne bewegt, weiß aber auch ohne Studien: nachher fühlt man sich besser, egal ob man flott spazieren geht, am Hometrainer oder im Fitnessstudio trainiert, tanzt, schwimmt oder Yoga oder sonst was macht, jede Form von Bewegung tut gut!

Schlaf

Ausreichend guter Schlaf ist essenziell für die psychische Stabilität. Oft sind Schlafstörungen, Einschlaf- oder Durchschlafstörungen, erste Anzeichen dafür, dass die Psyche in Schieflage ist. Vor allem chronischer Stress und Sorgen sind Schlafräuber.

Nach einer schlechten Nacht fühlt man sich müde, energielos, und wenig belastbar, selten fröhlich. Schläft man schlecht, sollte zunächst auf sie Schlafhygiene geachtet werden: kein zu spätes, schweres Essen, kein Alkohol, lieber eine Tasse Tee, keine aufregenden Aktivitäten abends, statt dessen ruhige Abendrituale, lesen statt fernsehen, Schlafraum vor dem zu Bett Gehen gut lüften.

Wenn diese Maßnahmen nicht ausreichend helfen, sollte man sich mit pflanzlichen Medikamenten auf Basis von Baldrian, Hopfen, Melisse und Passionsblume behelfen. Auch Melatonin kann zum Einsatz kommen.

Wenn auch das nicht hilft, sollte man sich nicht scheuen, beim Hausarzt oder einem Facharzt vorstellig zu werden und entsprechende Medikamente einzunehmen. Es gibt gut verträgliche und hilfreiche Medikamente, die einen gesunden und erholsamen Schlaf unterstützen.



Auf keinen Fall sollten aber Medikamente mit Abhängigkeitspotenzial, so genannte Benzodiazepine, eingenommen werden. Auch benzodiazepinartige Substanzen, sogenannte Z-Substanzen, dürfen aufgrund des Gewöhnungspotenzials für maximal drei Wochen eingenommen werden und sollten eher gemieden werden.

Soziale Kontakte

Wir sind soziale Wesen, Isolation und Einsamkeit macht uns krank, auch das ist wissenschaftlich belegt.

Daher ist es gerade jetzt wichtig, unsere sozialen Kontakte, egal ob zu Partner, Familie oder Freunden, zu aktivieren und zu pflegen. Gemeinsame Aktivitäten, Zeit für Gespräche, gemeinsames Essen, all das tut unserer Psyche gut.

Ganz wichtig ist es auch, Konflikte nicht anstehen zu lassen, ansprechen, und offen zu sein für Kompromisse. Auch nachsichtig und großzügig zu sein, was eventuelle Unzulänglichkeiten anderer Menschen anbelangt, hilft ungemein.

Sich einbringen in die Gesellschaft, dadurch, dass man anderen hilft, ev. spendet, sich ehrenamtlich engagiert, auch davon profitiert man letztlich über ein Gefühl der Zufriedenheit am meisten selbst.

Lebensraum

Die globalen Krisen können wir nur bedingt beeinflussen, und wo wir das können, sollten wir das natürlich tun, durch klimafreundliches und energieeffizientes Verhalten zum Beispiel.

Unsere kleine unmittelbare Lebenswelt können wir aber sehr wohl gestalten und gerade in Krisenzeiten ist es wichtig und hilfreich, sich in der eigenen kleinen Welt wohl zu fühlen.

Dazu gehört neben Beziehungspflege und positivem Konfliktmanagement auch die Gestaltung unseres unmittelbaren Lebensraums.

Aufräumen und Ausmisten reinigt nicht nur äußerlich, sondern tut auch der Psyche gut.

Herbstliche Dekoration der Wohnung, Kerzenlicht, duftenden Tee oder einen Blumenstrauß erfreut nicht nur das Auge, sondern steigert das Wohlbefinden.

Auch Musik und Kulturgenuss tragen zum Wohlfühlen und damit zu psychischen Gesundheit bei.

Das Weltgeschehen, alle Krisen und Unsicherheiten immer wieder auszublenden und sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren, hilft uns psychisch stabil zu bleiben.

Kontakt:

Primaria Dr. Katharina Glück

Vorstand, Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH

Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels, Austria

Telefon + 43 7242 415 – 94680,

Katharina.Glueck@klinikum-wegr.at, www.klinikum-wegr.at



Ein Schutzschirm für die Seele

Der Herbst ist ins Land gezogen und mit ihm Regen, Nebel, Kälte. Das trübe Wetter und der Mangel an Sonnenlicht machen vielen Menschen zu schaffen. Sie beschreiben eine bedrückte und/oder gereizte Stimmung, fühlen sich energielos, ständig müde und würden am liebsten den ganzen Tag im Bett bleiben. „Ich gehe im Finstern außer Haus, komme in der Dunkelheit wieder heim und dazwischen sitze ich im Büro/in der Schule“, beschreibt das herbstliche Lebensgefühl vieler von uns ganz gut.

Als wären die jahreszeitlich bedingte Melancholie und die enormen psychischen Auswirkungen der Pandemie noch nicht genug, kommen diesen Herbst noch der Krieg in der Ukraine, wirtschaftliche und energiepolitische Krisenszenarien dazu.

Plötzlich sind wir alle betroffen, nicht mehr nur Menschen in vulnerablen oder prekären Lebenssituationen. Gefühle von Hilfs- und Hoffnungslosigkeit, von Ohnmacht und Bedrohung machen sich in allen Altersgruppen und allen sozialen Schichten breit.

Das zeigen nicht nur die neusten Umfragen zur psychischen Gesundheit in Österreich, sondern auch der steigende Aggressionspegel im Alltag. Egal, ob im Straßenverkehr, an der Kassa, im Arbeitsumfeld, am Beratungstelefon oder in den sozialen Medien – die Geiztheit steigt.

Eine Erklärung dafür könnte sein, dass die Unsicherheiten und Krisen unserer Zeit so schwer aushaltbar und damit enorm ängstigend sind. Unsere Welt ist plötzlich fragiler geworden. Die eigene, aber auch die gesamtgesellschaftliche Verletzlichkeit tritt plötzlich massiv zu Tage. Das aktiviert Ängste, aber auch enormen Groll und bewirkt bei vielen eine Verschlechterung ihrer psychischen Gesundheit.

Erstanlaufstelle TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Sichtbar wird dies auch anhand der Beratungsstatistik der TelefonSeelsorge. Von Ende Februar bis Ende September stieg die Anzahl der Beratungsgespräche per Telefon und Chat stark an. Sehr oft ging es dabei um Überforderung, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit und Zukunftsängste.

So macht sich eine Anruferin Sorgen um den Frieden. Der Krieg in der Ukraine beschäftigt sie sehr. Sie hat Angst, dass auch Österreich einmal davon betroffen sein könnte. Eine andere erzählt, dass sie große Ängste hat (Krieg, Vereinsamung, Verarmung, etc.) und mit niemandem darüber besprechen kann.

Im Chat äußern Jugendliche und junge Erwachsene viele (Selbst-)Zweifel, Ängste und eine große Ausweglosigkeit. Spannungen in der Familie oder im sozialen Umfeld steigen und es kostet enorm viel Kraft, das Alltagsleben aufrecht zu erhalten.

Häufig wollen und können die Ratsuchenden niemanden mit ihrem Leid behelligen. Da kann ein Gespräch mit einer neutralen, unbekanntem Person schon sehr viel weiterhelfen.



Unter der **Nummer 142** oder per Mail/Chat können die Anrufenden und User/innen ohne Angst vor Bewertungen oder Konsequenzen, ohne das Gefühl, versagt zu haben, und ohne Scham über ihre Schwierigkeiten, Sorgen, Ängste, Nöte sprechen. Und das innerhalb der eigenen vier Wände, in der Akutsituation, ohne den eigenen Namen nennen oder einen Beratungstermin vereinbaren zu müssen – **an allen Tagen des Jahres rund um die Uhr, vertraulich und kostenlos.**

Diese „Vitamine“ stärken die Seele

Dankbarkeit: Versuchen Sie, Gutes bewusst wahrzunehmen und richten Sie Ihren Blick auf das Positive, das kann zur Beruhigung und Stabilisierung beitragen. Notieren Sie am Ende jedes Tages bis zu vier Dinge, für die Sie dankbar sind. Schreiben Sie auch auf, was Ihnen heute gut gelungen ist und worüber Sie sich gefreut haben. So lassen Sie den Tag mit einer positiven Stimmung ausklingen und konzentrieren sich auf Ihre Stärken sowie auf Aktivitäten und Menschen, die Ihnen guttun.

Freude, auch an kleinen Dingen: Sprechen Sie auch über Erfreuliches: eine freundliche Kassiererin, der hilfsbereite Nachbar, die Färbung des herbstlichen Laubs, das Eichhörnchen im Park, der gute Kaffee - Genussmomente jeder Art. Auch die Konzentration auf Dinge – und seien diese noch so „klein“ -, die in der Vergangenheit Freude bereitet haben, kann Kraft spenden. Es darf und muss weiterhin Raum für Leichtigkeit, Ausgelassenheit, Unsinn und Verspieltheit geben. Gerade in der derzeitigen Situation sind diese Gegenpole der Heiterkeit wichtige Kraftspender. Echte Freude zu erleben und ganz im Moment zu sein, tut gut. Kinder sind dabei gute Lehrmeister!

Gemeinschaft und Verbundenheit: Für uns alle, aber vor allem für Kinder und Jugendliche und Menschen ab 50 Jahren von großer Bedeutung. Förderlich ist hier die Teilnahme an Freizeit- und Sportangeboten, kulturellen Aktivitäten, Fortbildungen, Kursen, Reisen, aber auch das ehrenamtliche Engagement. Wir alle brauchen die Gewissheit, dass wir nicht allein sind. Freundschaft, (körperliche) Nähe und das Gefühl von zwischenmenschlicher Verbundenheit machen psychisch und physisch widerstandsfähiger.

Medienkonsum: Ein andauernder Konsum von krisenhaften, negativen Inhalten kann belastend sein. Gestalten Sie den Medienkonsum bewusst und beschränken Sie ihn z. B. auf eine Stunde täglich. So bleiben Sie informiert, sind aber nicht permanent beunruhigenden Bildern und Schilderungen ausgesetzt.

Selbstfürsorge: Ein gilt, einen achtsamen Blick auf sich selbst und den eigenen Körper zu entwickeln und zu spüren, was gebraucht wird. Das kann ein kleiner Moment der Entspannung sein, wenn ich morgens ungestört die erste Tasse Kaffee trinke. Das kann heißen, bewusst wahrzunehmen, dass mein Körper Durst hat und dann ausreichend zu trinken. Hilfreiche Fragen sind beispielsweise: Wie geht es mir in diesem Moment? Wie fühle ich mich? Was tut mir jetzt gut?

Es geht darum, handlungsfähig zu bleiben und mitfühlend mit sich umzugehen. Dazu gehört auch, sich von eigenen hohen Erwartungen zu lösen, mit sich selbst geduldig zu sein und einen wertschätzenden Blick auf das zu werfen, was gut gelingt.



Selbstwirksamkeit: Sie ist essenziell für die psychische Gesundheit. Entsteht der Eindruck „Ich kann nichts tun!“, führt das zu Ohnmachtsgefühlen, welche die Überforderung und Hilflosigkeit noch verstärken. Hingegen ist alles förderlich, was die eigene Handlungsfähigkeit sichtbar macht und fördert. Wenn wir uns überfordert und hilflos fühlen, ist es gut, sich mit den Dingen zu beschäftigen, über die wir Kontrolle haben können: unsere Gedanken, unsere Gewohnheiten und die Gestaltung unseres Alltags. Es gibt trotz der vielen Krisen noch vieles, auf das wir Einfluss haben. Im Hier und Jetzt zu bleiben und uns auf das zu fokussieren, was wir bewirken können, sowie gute Gewohnheiten zu implementieren, macht uns aktiv. Wir spüren unsere Selbstwirksamkeit und merken, dass wir viele Dinge gut im Griff haben. Das gibt Kraft und ermutigt.

Kontakt:

TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at, Web: www.ooe.telefonseelsorge.at

Chat- und Onlineberatung: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at



www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/

<https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>