Aktuell für Sie:

"PsychischeErkrankungen sind immer häufiger die Ursache für Berufs- undErwerbsunfähigkeit. Arbeits- und Gesundheitsschutz müssen sich diesenveränderten Bedingungen anpassen." Dies betont Horst Seehofer (CSU),Mitglied einer neu entstandenen Expertenkommission zur betrieblichenGesundheitspolitik. Die Kommission soll die Praxis der betrieblichenGesundheitspolitik auf den Prüfstand stellen und Reformvorschläge erarbeiten.

Bei Frauen hängennach Untersuchungen des Verbands Deutscher Rentenversicherungsträger 32 Prozentaller Fälle von Berufsunfähigkeit mit Erkrankungen der Psyche zusammen. WährendGemütserkrankungen damit an erster Stelle der Ursachen für Erwerbs- undBerufsunfähigkeit bei Frauen stehen, sind sie bei Männern mit 20 Prozent derzweithäufigste Grund. Nur Schäden des Bewegungsapparates führten beiArbeitnehmern häufiger zur Berufsunfähigkeit.

"DerHandlungsbedarf auf dem Gebiet der betrieblichen Gesundheitspolitik ist sehrgroß", sagte Liz Mohn, Mitglied im Präsidium der Bertelsmann Stiftung undim Aufsichtsrat der Bertelsmann AG, auf der ersten Sitzung der Kommission inDüsseldorf. Bei einer repräsentativen Befragung hätten fast die Hälfte derBefragten angegeben, dass Stress und Arbeitsdruck angewachsen seien.Gleichzeitig sei ermittelt worden, dass zwei Drittel einen klaren Zusammenhangzwischen gesundheitlichen Beschwerden und Arbeitsbedingungen sehen. "DieZukunft der betrieblichen Gesundheitspolitik ist ein Kernthema derMitbestimmung", sagte Prof. Dr. Heide Pfarr, Geschäftsführerin derHans-Böckler-Stiftung. Es gehe darum, die Arbeit menschengerecht zu

gestalten."Unsere Kommission soll dazu einen Beitrag leisten. Arbeit darf nichtkrank machen. Das ist weder im Sinne der Beschäftigten noch der Unternehmen,die im Wettbewerb mithalten wollen."

Quelle:Presse-Info Bertelsmann-Stiftung

Zitat des Monats:

Einen Menschen zutöten, ist die gesamte Menschheit zu vernichten, einem Menschen das Leben zuretten, ist gleichbedeutend mit der Rettung der gesamten Menschheit

Sureaus dem Koran

Aktivitäten:

22.10.01:Veranstaltung der Frauenbeauftragten Oberharz „Gewalt gegen Frauen“;Podiumsdiskussion; zusammen mit anderen Fachfrauen und –männern eineVeranstaltung mit Diskussion zum Thema

:)

Symptome begreifen> Posttraumatische Belastungsstörung

Der unglaublichsteTerroranschlag in der Geschichte der Vereinigten Staaten hat Tausende vonMenschen in unvorstellbares Leid gestürzt. Viele sind ums Leben gekommen,unzählige Personen sind verletzt oder konnten der Katastrophe nur knappentkommen. Und gerade die Überlebenden, seien sie verletzt oder unverletzt,werden möglicherweise noch Jahre mit den Folgen zu kämpfen haben. Sie werdenimmer wieder die herabfallenden Trümmer sehen, die Schreie der Sterbendenhören, den Staub schmecken und den Qualm riechen.

Viele von ihnen werden die so genannte Posttraumatische Belastungsstörungerleiden. Das sind psychische Störungen, die auch nach schwerenVerkehrsunfällen, Vergewaltigungen, Naturkatastrophen oder Kriegen immer wiederauftreten. Bei Veteranen des Vietnamkrieges fielen auch Jahre nach KriegsendeSymptome auf, die erstmals zu einer eigenständigen Erkrankung zusammengefasstwurden. Der Name war schnell gefunden: Das Vietnam-Syndrom. Der eigentlicheKrankheitsname wurde erst viel später geschaffen. Er lautet Post TraumaticStress Disorder, kurz PTDS, oder hierzulande PosttraumatischeBelastungsstörung.

Akute Belastungsreaktion

Diese Form einer posttraumatischen Störung bildet sich häufig in Folge einerextrem belastenden körperlichen oder psychischen Situation aus. Das könnenEreignisse sein, die eine tatsächliche Gefahr für Leib und Leben darstellenoder auch nur so empfunden werden. Auch wenn Familienangehörige oder nahestehende Personen dieser Gefahr ausgesetzt sind, können die Reaktionen bei denMenschen auftreten, die sich gar nicht in unmittelbarer Gefahr befanden. Dieakute Belastungsreaktion kann zu tatsächlichen körperlichen Symptomen führen.Die Betroffenen verändern ihr Bewusstsein, sind möglicherweise desorientiertund verlieren ihre Aufmerksamkeit. Später folgen in einigen FällenZurückgezogenheit, Unruhe oder eine gesteigerte Aktivität. In Fällen vonschrecklicher Angst kommt es zu Herzrasen, Schwindel und Ohnmachtsanfällen undstarken Schweißausbrüchen. Akute Belastungsreaktionen beginnen meistens wenigeMinuten nach dem auslösenden Ereignis und dauern bis zu einigen Tagen.

Posttraumatische Belastungsstörung

Direkt nach einem auslösenden Ereignis, aber auch noch Tage, Woche oder Jahredanach, kann es zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung kommen. Diesepsychische Erkrankung wurde gerade in letzter Zeit besonders häufig bei Opferndes Krieges im Kosovo diagnostiziert. Noch heute werden sie im Traum von ihrenPeinigern verfolgt, die Selbstmordrate ist extrem hoch. Neuere Untersuchungenkonnten sogar eine tatsächliche Störung im Gehirn der Betroffenen nachweisen.Hier scheint insbesondere das Sprachzentrum betroffen zu sein, so dass es zuschwerwiegenden Sprachblockaden kommen kann.

Die übrigen Symptome der Erkrankung sind gekennzeichnet durch ein wiederholtesDurchleben der auslösenden Situation, plötzliche „Einbrüche“ desKatastrophenerlebens in den Alltag („flashbacks“) und durch Albträume. Diebetroffenen Personen fallen häufig durch ihre äußerliche Gleichgültigkeit,sogar eine Art Stumpfheit auf, die aber mit extremer Überreiztheit,Aufmerksamkeit, Schreckhaftigkeit und Schlaflosigkeit verbunden sein kann.

Behandlungund Hilfe

Wenn dieposttraumatischen Störungen nicht innerhalb der ersten 72 Stunden erkannt undbehandelt werden, droht ein chronischer Verlauf über Jahre oder Jahrzehnte. DasLeben wird in diesen Fällen nie wieder so sein, wie es war. Glück und Freudesind dahin, Familien zerrüttet, Arbeitsplatz bedroht, Drogen- oderAlkoholabhängigkeit

häufige Folge.

Schnelle Hilfe

Damit es erst gar nicht so weit kommt, ist eine schnelle und wirksameBehandlung dringend notwendig. Bei allen Katastrophen sind Seelsorger undPsychologInnen am Unglücksort. Das war auch jetzt bei der Katastrophe in NewYork so. Beim Zugunglück in Eschede waren kurz nach dem Eintreffen derRettungskräfte ausgebildete Notfallseelsorger bei den Überlebenden. Sie könnenden Betroffenen Menschen ihre Sorge und ihr Leid nicht nehmen, aber sie helfenbereits im Frühstadium, eine psychische Verarbeitung des Erlebten zuerleichtern. Das geschieht durch Gespräche, durch die Spende von Trost, auchwenn das angesichts der gerade erlebten Katastrophe lapidar und unwesentlicherscheint - es hilft, mit dem Unglück fertig zu werden.

Hilfe in Kliniken

Für die weitere Behandlung stehen in fast allen Krankenhäusern Fachleutebereit, die sich um das seelische Wohl der Verletzten aber auch derUnversehrten kümmern. In der Vereinigten Staaten gibt es sogar ein"National Center for PTDS", das sich ausschließlich auf dieBehandlung von Opfern spezialisiert hat. Dieses Center ist bundesweit tätig undin allen großen Städten der USA vertreten. Auch in Deutschland gibt esAnlaufstellen für Menschen, die Opfer von Gewalt oder Katastrophen gewordensind. So unterhält beispielsweise das Universitätsklinikum Eppendorf in Hamburgeine PTSD-Ambulanz. Hier finden betroffene Menschen Hilfe und können bei Bedarfauch stationär behandelt werden.

Ambulante Betreuung

Die meisten Patienten werden ambulant durch geschulte PsychologInnen,PsychiaterInnen oder SeelsorgerInnen betreut. Üblicherweise werden Gesprächs-und Verhaltenstherapeutische Elemente angewandt, um eine schnelle Entlastung zubewirken, von Fall zu Fall können auch Medikamente die Behandlung unterstützen,insbesondere bei Symptomen wie Schlafstörungen, Angstanfällen und Konzentrationsschwäche.Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine Katastrophe wie die von New Yorkungeahnte Narben bei den Menschen hinterlassen kann, die das Unglück überlebthaben. Der Schaden für die psychische Gesundheit ist kaum messbar und wird vielzu häufig vernachlässigt. Gerade deshalb ist das frühe Angebot vonprofessioneller Hilfe, aber auch die Annahme dieser Hilfe eine Grundvoraussetzungfür die Bekämpfung von langfristigen psychischen Störungen.

Persönliche Betroffenheit>

Ich habe am 11.09.01 in den Nachrichten auf dem Weg zur Praxis von den Ereignissenerfahren, und war skeptisch, was da wohl „fact“ und was „fiction“ sei; noch amAbend wurde mir die Schrecklichkeit der Ereignisse bewusst und ich warschockiert. Mit einer Mischung aus Entsetzen, Ungläubigkeit und Traurigkeit sahich wieder und wieder diese furchtbaren Dokumentationen der Ereignisse, sahdiese Bilder unschuldiger Menschen in tödlichen Situationen. Erst nach und nachkam auch so eine Art „emotionalen“ Begreifens, erreichten mich Gefühle vonMitgefühl mit den Menschen dort, die Geliebte plötzlich verloren hatten, dieEntsetzlichkeit der Gefühle von den unglaublichen Strapazen für HelferInnen vorOrt und ihre letztendliche Hilflosigkeit, aber auch etwas von der Wut undAngst, die diese Situation heraufbeschwor: der erste Anflug davon, wie sehrdies unser Leben verändern wird.

Und neben denDingen, die alle unzählige Male gesagt wurden und geschrieben stehen fühle ichmich verunsichert und voller Fragen: worin liegen die Quallen von Terrorismus ?Sind es nur Fanatiker ? Gibt es Zusammenhänge mit Weltungerechtigkeiten (erstezweite und andere

Welten?) ? Wasist unser aller Umgang mit Gewalt generell ? Blenden wir sie zu sehr aus ?Reicht es aus „Schuldige“ zu finden und verantwortlich zu erklären, oder sindwir alle aufgerufen unseren Umgang mit Menschen zu überprüfen ? Wie sehr ist es ungerecht, wenn dermuslimische Nachbar jetzt scheel angesehen wird ? Ist ein anderer Glaube, eineReligion, eine Hautfarbe, eine sexuelle Orientierung genug, um verdächtig zu sein ? ErreichtTerrorismus schon dann sein Ziel, wenn für alle daraus Misstrauen,Schwarz-Weiss-Malerei und Diskriminierung neu entstehen ? Gerade in unseremLand haben wir lange daran gearbeitet, „alte“ Bürden dieser Art abzutragen:vielleicht ist es ein lohnende Aufgabe, jetzt menschlich ausgleichend da zusein und immer wieder zu bedenken, dass Toleranz, Menschlichkeit und dasMitteilen unserer Gedanken und Gefühle in Offenheit füreinander viel stärkere„Waffen“ sein können, als das was durch hinterhältigen Mord überhauptzerstörbar sein kann... Und dennoch: es kommen auch reale Ängste dabei hoch:Angst vor Krieg, Angst vor der Rache an Unschuldigen durch eine potente Supermachtund ihren Verbündeten, Angst, dass andere auf „Kreuzzüge“ aufspringen, umeigene unliebsame Feinde zu vernichten... Und wo vor allem wird sichtbar, dassdie Menschen gelernt haben aus jahrtausendealtem Leid, dass das Wissen umEskalation und Deeskalation, dass Friedenspsychologische Kenntnisse, dassFriedensforschung (geboren in Zeiten des kalten Krieges) nicht blind ignoriertwerden ?

Wir, alsBürgerInnen, EuropäerInnen, Menschen aber auch gerade als „Deutsche“ sind hier verantwortlich zu schauen,dass nicht wieder Unrecht in die Welt kommt, weil man uns glauben machenmöchte, was „Recht“ ist. Und ein brutaler Mord, ein Anschlag, diese kalteGrausamkeit ist kein „Krieg“: es ist Mord an Einzelnen, es ist Unrecht, es istgrausam, es ist unmenschlich, es ist Terror (Wortbedeutung: Schrecken !); aberAngst allein ist der schlechteste politische Berater !

Es ist viel unsererWachsamkeit und Bewusstheit gefragt in der nächsten Zeit, viel unsererAuseinandersetzung mit den Weltthemen, und vor allem immer die Frageangebracht: sind die Mittel angemessen, treffen sie da wo sie sollen, sind siegerechtfertigt und rechtfertigbar, stehen sie im Einklang mit unserem religiösen Glauben und gesellschaftlichen Wertesystem, und ist uns nachweisbar,weshalb wir etwas bestimmtes für oder auch gegen jemanden tun, oder glauben wirBildern, Worten, Sichtweisen, die allesamt fälschbar, parteilich und emotionalaufgeladen sind ?

Ich möchte keinUnrecht das geschehen ist schmälern, ich möchte keine kriminelle Tat kleinmachen, mir ist auch der immense Schmerz vorstellbar, den die Angehörigen derToten tragen und den auch die Menschen von New York zu tragen haben: aber ichmöchte immer wieder fragen, ob irgendeine Form der Gewalt (!) tatsächlich einMittel sein kann, Unrecht zu „berichtigen“ ? Und diese Frage lässt mich nichtin Ruhe, macht mich schlaflos und angstvoll.

Und : prüfen Sie anhand Ihres persönlichenUmgangs mit der schrecklichen Ereigniskette auch, wie einleuchtend diePhasendarstellung menschlicher Schreckensverarbeitung ist: auf einen Anlassfolgen Schock (Taubheit, „Coolness“, Ungläubigkeit), Dissoziation (Spaltung vonDenken und Fühlen, Berichte von Ereignissen ohne emotionalen Inhalt), Verleugnung(nicht wahr haben Wollen dass etwas geschehen ist, abstreiten, dass etwas Faktist), Depression (es hat ja eh alles keinen Sinn, die Welt ist ein feindseligerPlatz, Traurigkeit und Antriebslosigkeit), Aggression (Wut auf TäterInnen,Suche nach Schuldigen, Zerstörungsimpulse, Rachegedanken) und erst danach dieVerarbeitung (alle Aspekte eines Ereignisses können gewürdigt werden, Gefühlesind spürbar, anderen sichtbar und es kann als Erfahrung berichtet werden)

Literaturtipps:

Thierry Lenain (Jahr unbekannt)> Das Mädchen am Kanal -Die Geschichte einer Verletzung

Fischer TaschenbuchVerlag (Empfehlung einer ehemaligen Klientin)

Mary , Michael (2001)> Der geheime Lebensplan,Kreuz Verlag:Berlin. Darstellung der prägenden (?) Faktoren für unsere Lebensgeschichten,die wir uns schreiben und Hinweise auf Veränderungs- und Ausstiegsmöglichkeitenaus „alten Aufträgen“

Grunenberg, Antonia (2001)> Die Lust an der Schuld:von der Macht der Vergangenheit über die Gegenwart, Rowohlt: Berlin. Ein Buch, das wichtige Fragen stellt überunser „Erbe“ aus der Geschichte: wo sind wir gar nicht frei im Heute zu handelnaus „Schuld“ die uns aus dem Gestern aufgebürdet wird.

Gratch, Alon (2001)> Wenn Männer reden könnten,Was Männer fühlen, ohne es zu sagen, Scherz:München. Aus der Praxis desamerikanischen Therapeuten wird das Ringen seiner männlichen Klienten um eineSprache für ihre Gefühle dargestellt: manches ist interessant, anderes auch „zueinfach“ und mal wieder sind die Mütter die Quelle der Probleme, die einerwachsener Mann zu bewältigen hat und in sich findet. Männer wollt ihr starksein, dann lernt zu verändern ohne anzuklagen und macht Euch verantwortlich,nicht die Frauen oder nicht die Umstände !

Internetinteressierte: Fonts | Schriften[Divide By Zero] collection is always available at: http://fonts.tom7.com .

© Dipl.-Psych.Wolff Henschen 2001