

«Jeder kann von Depression betroffen sein»

Psyche Wenn Sie eine neutrale Person suchen, der Sie alles anvertrauen können, ist Sonja Hersche die richtige. Sie ist eine von drei Beraterinnen, die einem im Helpchat von Netzwerk - Verein für Gesundheitsförderung - mit gutem Rat zur Seite steht. Hersche hat viel Erfahrung im stationären akutenpsychiatrischen und psychiatrischen-psychotherapeutischen Bereich.

VON URSINA MARTI

«Volksblatt»: Frau Hersche, früher waren Sie Lehrerin. Seit vielen Jahren sind Sie nun aber im Bereich der Psychologie tätig. Warum haben Sie sich eines Tages entschieden, den Weg in die Psychologie einzuschlagen?

Sonja Hersche: Menschen interessieren mich sehr, und da ich neben meinem Beruf als Lehrerin das Psychologiestudium umsetzen konnte, wurde ich Psychologin.

«Psychische Störungen» ist ein weiterer Begriff. In diesem Bereich gibt es viele Unterbereiche. Wann spricht man von einer psychischen Störung? Wenn das Erleben und Verhalten eines Menschen krankheitswertig ist, spricht man von einer psychischen Störung. Wie bei jeder Erkrankung gibt es einen Fachkatalog, in dem die Kriterien der psychischen Krankheiten aufgeführt sind. Damit kann bestimmt werden, was «krankheitswertig» und was noch «normal» ist.

Ihr Arbeitsbereich umfasst das ganze Spektrum psychischer Erkrankungen. Nehmen wir das Beispiel Depression. Wann sprechen wir beim Menschen von einer Depression?

Depressive Stimmung, Verlust von Interesse und Freude, Antriebsmangel und erhöhte Ermüdbarkeit sind die typischen Symptome einer Depression. Hält ein solcher Zustand über mehrere Wochen an und kom-



Sonja Hersche, Psychologin und Psychotherapeutin, Beraterin bei www.helpchat.li. Helpchat ist eine kostenlose und unkomplizierte Onlinehilfe. (Foto: Daniel Schwendener)

men sogar suizidale Gedanken dazu, sollte man unbedingt Hilfe suchen.

Kann man sagen, woher Depressionen kommen?

Die Ursachen einer Depression konnten durch die Forschung bisher nicht restlos geklärt werden. Wir gehen von einem biopsychosozialen Modell aus. Das heisst, sowohl körperliche und psychische Vorgänge wie auch soziale Umstände spielen bei der Entwicklung einer Depression eine Rolle. Biologische Ursachen können zum Beispiel eine veränderte Funktion von Nervenzellen sein. Zu den psychischen Ursachen gehören zum Beispiel ein ungünstiger Bewältigungsstil bei Konflikten. Und nicht zuletzt beinhalten soziale Situationen, zum Beispiel der Verlust eines geliebten Menschen, das Risiko zur Entwicklung einer Depression.

Wenn Sie bei einem Patienten die Diagnose Depression feststellen, wie können Sie dieser Person helfen?

Es ist wichtig, den ganzen Menschen zu erfassen und wirklich zu verstehen, was er braucht. Jeder Mensch bringt andere Ressourcen mit, mit denen an einer Veränderung und Verbesserung gearbeitet werden kann. Wenn eine medikamentöse Hilfe nötig erscheint, wird ein Psychiater in die Behandlung miteinbezogen. Wichtig ist, dass der Patient selbst seine Krankheit gut versteht. Man weiss, dass Tageslicht und Bewegung für die Behandlung einer Depression sehr wichtig sind. Das heisst, ich motiviere den Patienten für tägliche Spaziergänge. Das bringt schon viel. Manche Menschen haben eine sehr grosse Unruhe in sich. Dann versuche ich, zusammen mit dem Patienten, im Tagesablauf Entspannungsphasen und Übungen zur Spannungsreduktion

einzubauen. Beispielsweise kann sich der Patient stündlich den Wecker stellen und dann aufstehen, das Fenster öffnen, dreimal durchatmen, sich Zeit nehmen und eine bewusste Pause machen. Es hilft, wenn man solche Tools im Alltag einbaut und seine Bedürfnisse wieder in den Vordergrund stellt. Psychische Erkrankungen haben oft damit zu tun, dass man sich stark von seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen entfernt hat. Man funktioniert, ist sich aber selber nicht mehr bewusst, was man eigentlich braucht.

Kann man Depressionen auch vorbeugen?
Ja, auf jeden Fall.

Oftmals wollen sich Menschen nicht eingestehen, dass sie ein Problem haben. Wie kann dabei ein Aussenstehender helfen?

Wenn man merkt, dass jemand nicht mehr gut drauf ist und sich immer mehr zurückzieht, dann sollte man dies ansprechen. Es ist wichtig, seine Sorgen mitzuteilen und der Person die Möglichkeit zu geben, seine Schwierigkeiten anzusprechen. Manchmal zögern Menschen, sich bei psychischen Beschwerden Hilfe zu suchen. Genau hier bietet Helpchat ein niederschwelliges Beratungsangebot.

ANZEIGE

help chat

www.helpchat.li ist ein Angebot des Vereins Netzwerk Liechtenstein



Achte Eis-Zeit ist eröffnet «Vaduz on Ice» lockt wieder ins Städtle

VADUZ Der Treffpunkt in der Advents- und Weihnachtszeit hat am Freitagabend wieder eröffnet: Der «Vaduz on Ice»-Eisplatz lockt nun zum bereits achten Mal Familien und Eissportbegeisterte ins Zentrum von Vaduz. Die Besucher können ihre Runden auf dem Eis drehen oder sich in Gruppen zum Eisstockschiessen verabreden. Schulen haben wieder die Möglichkeit, das Eisfeld exklusiv für sich zu nutzen und einen unvergesslichen Ausflug mit der ganzen Klasse zu erleben. Aufgrund der COVID-19-Situation gibt es dieses Jahr allerdings vorläufig keine Gastronomie auf dem Areal bzw. gilt ein COVID-19-Schutzkonzept. Alle Informationen finden Interessierte auf www.vaduz-on-ice.li. (Text: eps; Foto: Michael Zanghellini)

Liechtenstein-Institut

«Ehe für alle» – Grundrechtliche Überlegungen

ONLINE-VORTRAG Am Montag, 16. November 2020, beleuchtet die Juristin Lamiss Khakzadeh von der Universität Innsbruck das Thema Ehe für alle aus rechtlicher Sicht.

Vor einiger Zeit hatte der liechtensteinische Staatsgerichtshof darüber zu entscheiden, ob der Ausschluss gleichgeschlechtlicher Paare vom Rechtsinstitut der Ehe verfassungs- und EMRK-konform ist. Anders als der österreichische Verfassungsgerichtshof hatte der Staatsgerichtshof keine rechtlichen Bedenken dagegen, gleichgeschlechtlichen Paaren die Ehe zu verwehren.

Diese Entscheidung ist nun Anlass, die (grund-)rechtlichen Rahmenbedingungen der Ehe für alle näher zu analysieren. Ein besonderer Fokus soll dabei auf die Anforderungen der EMRK gelegt werden. Überdies soll die Thematik auch aus einer rechtsvergleichenden Perspektive betrachtet werden.

Zur Referentin

Ao. Univ.-Prof. Dr. Lamiss Khakzadeh lehrt und forscht am Institut für Öffentliches Recht, Staats- und Verwaltungslehre der Universität Innsbruck. Sie hat zahlreiche Vorträge und Publikationen zu grundrechtlichen Themen verfasst und war u.a. Mitglied einer ministeriellen Arbeitsgruppe zum Thema «Religiöse Symbole bei Gericht». (pr)



Wie sehen die grundrechtlichen Rahmenbedingungen für eine Ehe für alle aus? In ihrem Online-Vortrag widmet sich Prof. Lamiss Khakzadeh diesem Thema. (Foto: ZVG)

«EHE FÜR ALLE»

- Online-Vortrag von ao. Univ.-Prof. Dr. Lamiss Khakzadeh
- Mo. 16.11.2020, 12.15 bis 13.45 Uhr

Anmeldung erforderlich bis 12. November 2020 an: info@liechtenstein-institut.li

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten im Vorfeld der Veranstaltung einen Link zur Teilnahme per Zoom.

www.liechtenstein-institut.li