Sozialpsychiatrischer Dienst Psychiatrische Klinik Königsfelden

Vortrag anlässlich der Vortragsreihe "Gesundheit und Medizin" der Christlich sozialen Krankenkasse, Sektion Wettingen
vom 8. Mai 1981 von U. Davatz, Dr. med., Oberärztin im SPD

P R O P H Y L A X E in der P S Y C H I A T R I E

Betrachtet man unsere westliche Zivilisationsgesellschaft, so stellt man fest, dass neben den sogn. körperlichen Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt und Diabetes auch psychiatrische Leiden im Ansteigen sind. Beispiele für solche psychiatrische Krankheiten, die in letzter Zeit zugenommen haben, sind vor allem das Suchtproblem, Drogensucht, Alkoholismus bei Jugendlichen, Medikamentenmissbrauch.

Andere psychiatrische Probleme, die auch zugenommen haben, sind Depressionen und Suizide sowie Formen der Destruktion innerhalb der Familie wie z.B. Ehekonflikte, die in Zerrüttung der Familien und Ehescheidungen oder sogar in Familiendramen mit tödlichem Ausgang enden. Ebenfalls zugenommen haben psychische Probleme bei Schulkindern sowie delinquentes Verhalten von Jugendlichen.

Die Frage stellt sich nun, weshalb haben diese psychiatrischen Probleme zugenommen, was sind die Ursachen. Während in der Medizin manche Krankheitsbilder, wie z.B. die Infektionskrankheiten, auf eine einzige Ursache zurückgeführt werden können, nämlich den Erreger, besteht in der Psychiatrie meist keine monokausale Ursache für psychiatrische Leiden. Es handelt sich meiner Ansicht nach vielmehr meist um ein multifaktorielles Zusammenspiel, das schlussendlich zum Ausbruch des psychiatrischen Symptomes führt. Ich verwende bewusst den Begriff psychiatrische Krankheit nicht, sondern versuche den momentanen dysfunktionellen psychischen Zustand als solchen zu beschreiben. Dies scheint mir ein sehr wichtiger

https://adhs.expert

Punkt für das moderne Verständnis psychischer Leiden zu sein.

Aus diesem multifaktoriellen Bild können viele verschiedene Faktoren herausgegriffen werden, die mit grösster Wahrscheinlichkeit eine Rolle spielen in der Entwicklung psychischer Symptome. Wir möchten hier nicht näher auf politisch soziale und genetische Faktoren eingehen, sondern uns hauptsächlich auf jene Ursachfaktoren konzentrieren, die in der Kontrolle eines jeden Individuums unterstellt werden können.

Ganz allgemein gefasst kann man sagen, dass chronischer psychischer Stress sowohl zu physischen wie zu psychischen Leiden führen kann. Beispiele von Lebenssituationen, die verändert werden können und zu chronischem psychischem Stress führen, sind folgende:

1. <u>Eine unausgeglichene Ehesituation:</u>
   Ein Individuum, das in der ehelichen Beziehung dauernd in der untergeordneten, überangepassten Rolle steht, und meist unter dem Durchschnitt seiner eigentlichen Fähigkeiten funktioniert, leidet meist unter chronischem psychischem Stress. Oft ist es die Ehefrau, die diese Rolle innehält, es kann aber auch der Ehemann sein. Dieser chronische psychische Stresszustand kann zu Depressionen führen zum Teil von extremem Ausmass, oder sogar zu psychotischen Dekompensationen, d.h. zu schizophrenen Schüben, falls eine gewisse Praedisposition besteht. Es bestehen heute sogar Anhaltspunkte, dass eine solche Situation sich auch in einem körperlichen Leiden, wie z.B. in einem Karzinom manifestieren kann. Wenn man Menschen zuhört, die in einer solchen Rolle stecken, hört man oft den Ausspruch:"Ich komme einfach nicht auf gegen ihn/sie, er hat immer Recht, er hat immer das letzte Wort, ich habe es aufgegeben, mich zu wehren, da es doch nur zu Streit führt, und dies ja keinen Sinn hat". Oder andere Aussprüche sind: "Immer nur ich sollte mich anpassen, nur seine Pläne gelten", etc.

https://adhs.expert

Kommt ein solches Individuum zur Therapie, versucht man ihm zu helfen, neue Wege zu finden, wie sie/er mehr ein eigenes Leben führen könnte und etwas weniger von der eigenen Substanz abzugeben hätte im Umgang mit seinem Partner.

Ebenso wie die unterfunktionierende Position zu psychischen Problemen führen kann, kann auch ein Individuum mit chronisch überfunktionierender Rolle in der Ehebeziehung Probleme bekommen.

Solche Individuen neigen wohl eher zu körperlichen Leiden wie Herzinfarkt, sie können aber auch in ihrer überbeanspruchten Situation zu Suchtmitteln greifen, wie z.B. Alkohol oder Tabletten. In der Therapie versucht man diesen Menschen beizubringen, Verantwortung abzugeben, länger zuzuschauen, bevor sie mit Entscheidungen zugreifen, und ähnliche Ratschläge.

2. Chronische Uebererwartungshaltung der Eltern an ein Kind

Der emotionelle Druck, welcher von einer solchen Erwartungshaltung, die zu einem gewissen Leistungszwang führt, kann sich oft im Kinde zu einem psychischen Problem auswachsen. Die Uebererwartung braucht dabei nicht unbedingt nur auf Leistungen ausgerichtet zu sein, sie kann auch emotionelle Verantwortung für die ganze Familie beinhalten sowie wichtigstes Bindeglied der Familie, und ähnliches mehr. Besteht eine solche starke übermässig positive Erwartungshaltung, so zeichnet sich die Entwicklung eines solchen Menschen meist dadurch aus, dass er zuerst die "Heldenrolle" in seiner Familie spielt, die dann mit dem ersten Auftreten von psychischen Symptomen meist in eine "Sündenbockrolle" umschlägt.

3. Chronisch verminderte Erwartungshaltung der Eltern dem Kinde gegenüber

Diese Situation kann zu einem chronischen Stress im Kinde führen, indem es ständig überfordert ist. Sie tritt oft auf, wenn ein Kind ein Geburtsgebrechen hat, oder sonst aus einem Grunde als schutzbedürftig angeschaut wird.

https://adhs.expert

4. Rolle der Erwartungshaltung in der Entwicklung eines psychischen Leidens ganz allgemein

Die Erwartungshaltung einem psychischen Leiden gegenüber prägt den Verlauf des Leidens unserer Ansicht nach sehr stark. Man könnte hier das Sprichwort:"Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht und wenn er auch die Wahrheit spricht", übersetzen in: "Wer einmal psychisch krank ist, dem glaubt man nicht und wenn er auch gute Gründe hat, um sich zu beklagen". Es ist nach wie vor eine Tatsache, dass eine psychiatrische Hospitalisation eine starke Stigmatisierung darstellt, und dass es sehr schwierig ist, von diesem Stigma loszukommen. Da Individuen, welche zu psychischen Leiden neigen, wie vorher aufgeführt, ohnehin schon Schwierigkeiten haben, sich für sich selbst einzusetzen oder gar zu wehren, sind sie meist noch weniger in der Lage dies zu tun, nachdem sie als psychiatrische Patienten etikettiert wurden. Es beginnt somit ein fataler Teufelskreis, aus welchem es nur sehr schwierig ist, wieder herauszukommen.

Diese negative Erwartungshaltung der Umwelt, die einen gewissen Menschen als psychisch krank ansieht, spielt besonders jedesmal dann eine wichtige Rolle, wenn dieser Mensch aus irgendwelchen Gründen in Schwierigkeiten kommt. Ich bin der Ansicht, dass diese Erwartungshaltung eine weichenstellende Rolle spielt in vielen Fällen. Oft wird das Wissen um ein psychisches Leiden, obwohl gutmeinend, so doch in disqualifizierender Weise verwendet wie sich in den Worten:"Er ist halt krank, sonst hätte er dies nie gesagt", oder "würde dies nie tun", etc. ausdrückt. Somit werden Vorwürfe oder ein Aufbegehren, das oft erst im Krankheitsschub zum Ausdruck kommt, aber durchaus eine Berechtigung hat, einfach auf die Seite geschoben.

Prophylaktische Massnahmen in der Psychiatrie, die einem jeden zugänglich sind, können also darin bestehen, dass man sich selbst nicht in eine chronisch überangepasste Rolle zwingen lässt,

https://adhs.expert

seinen Partner auch nicht in eine solche Rolle drängt, seinen Kindern gegenüber keine überbezogene Uebererwartungshaltung oder Untererwartungshaltung einnimmt und ganz allgemein seine Erwartungshaltung psychiatrischen Leiden gegenüber möglichst auf ein neutrales Niveau bringt, sich immer wieder von der Zukunft überraschen lässt.

6.9.1982/vr

https://adhs.expert