

Depression, Ängste, körperliche Beschwerden

Wieder seelische Balance finden

Seit Oktober 2021 bietet das Department für Psychosomatik für Erwachsene am Klinikum- Standort Grieskirchen ein erweitertes Therapiespektrum für die am häufigsten auftretenden „seelischen Gleichgewichtsstörungen“.

Unter den besonders herausfordernden und eingeschränkten Lebensbedingungen der Coronapandemie, Lockdowns inklusive, fällt es vielen Menschen schwer, ihr seelisches Gleichgewicht aufrechtzuhalten. Geht dieses jedoch verloren, werden hauptsächlich drei seelische Notprogramme aktiviert: „Einerseits kann es zu einem Rückzug ins ‚innere seelische Schneckenhaus‘ kommen, in der Fachsprache genannt Depression“, erklärt Departmentleiter Walter Neubauer. „Auch ist eine Hochregulation unseres Stresssystems in Form von überzogenen Ängsten möglich. Eine weitere seelische Spielart stellen teils sehr beeinträchtigende körperliche Beschwerden dar, für die sich allerdings keine ausreichend medizinische Erklärung findet.“

So weckt die Psyche Aufmerksamkeit

Betroffene erleben diese Zustände zumeist als äußerst verunsichernd. „Ist die Verzweiflung der Seele besonders groß, werden in der Symptomatik manchmal sogar mehrere dieser Register gleichzeitig gezogen“, so Neubauer. Eine vorausgehende oder auch weiterbestehende schwere körperliche Erkrankung kann ursächlich eine Rolle für eine nachfolgende seelische Entgleisung spielen.

Inneres Gleichgewicht wiederfinden

An der Psychosomatik für Erwachsene am Klinikum hilft ein langjährig erfahrenes multiprofessionelles Expertenteam diesen Menschen mit solchen Zuständen. Durch die Vergrößerung des Behandlungsangebotes kann dies besonders rasch geschehen und somit eine Chronifizierung verhindert werden. Eingebettet in eine kleine, gut überschaubare Gemeinschaft von Patienten mit ähnlichen Beschwerden können Betroffene ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden. „Besonders dort, wo die inneren Stresssysteme überaktiviert

werden, muss man gegenlenken können. Genau dabei helfen wir unseren Patienten mit einem modernen, wissenschaftlich gut untersuchten, schrittweise aufbauenden Therapieprogramm, das die Selbstheilung durch Einüben einer neuen Lebenshaltung aktiviert, die wiederum ein gutes inneres Stehvermögen fördert“, erklärt Neubauer, wo das Therapiekonzept ansetzt. „Patienten können sowohl stationär als auch tagesklinisch an diesem Programm teilnehmen und in der kleinen Patientengemeinschaft unterstützt von einem erfahrenen Team ihren ganz persönlichen Weg zum inneren Gleichgewicht wiederfinden.“

Der Weg zur Psychosomatik

Über eine ärztliche Zuweisung erfolgt im Rahmen eines ausführlichen Erstgespräches eine erste Orientierung, inwieweit das Angebot des Departments mit den Bedürfnissen des Patienten zusammenpasst. Durch die Erweiterung der Therapieplätze ist die Wartezeit verkürzt und ein kurzfristiger Einstieg möglich. „Seelische Balance kann dann wiedergefunden werden, wenn Orientierung in den störenden inneren Vorgängen entsteht und aus einer Auswahl erprobter Wege ein für den Betroffenen auch tatsächlich gangbarer gefunden und beschritten wird“, bekräftigt Neubauer.

Weiterführende Informationen:

Widerstandskraft gegen Stress

Ein neues wissenschaftlich fundiertes Therapieprogramm hilft, Widerstandskraft gegen Stress zu entwickeln und die eigene Gefühlswelt wieder ins Lot zu bringen. Die Patienten erlernen dabei eine neue Lebenshaltung. Unterstützt wird dieser Lernprozess durch Imaginationsübungen inklusive Audioanleitungen zum Selbstüben für zu Hause auch nach dem Aufenthalt in der Klinik.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Neubauer_Walter_Dr_OA_PSO_Erw.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: OA Dr. Walter Neubauer, Leiter des Departments für Psychosomatik für Erwachsene, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Es kann zu einem Rückzug ins ‚innere seelische Schneckenhaus‘ kommen, in der Fachsprache genannt Depression.“

„Auch ist eine Hochregulation unseres Stresssystems in Form von überzogenen Ängsten möglich.“

„Eine weitere seelische Spielart stellen teils sehr beeinträchtigende körperliche Beschwerden dar, für die sich allerdings keine ausreichend medizinische Erklärung findet.“

„Ist die Verzweiflung der Seele besonders groß, werden in der Symptomatik manchmal mehrere dieser“

Register gleichzeitig gezogen.“

„Wir helfen unseren Patienten mit einem modernen, wissenschaftlich gut untersuchten, schrittweise aufbauenden Therapieprogramm.“

„Seelische Balance kann dann wiedergefunden werden, wenn Orientierung in den störenden inneren Vorgängen entsteht.“

Bild: KWG_PSO_Erw_Gruppe_DSC5421.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Neben den Fachärzten zählen Experten aus Pflege, Diätologie, Ergotherapie, Mal- und Gestaltungstherapie, Musik- und Körpertherapie und Psychotherapie zum multiprofessionellen Team der Psychosomatik für Erwachsene am Klinikum-Standort Grieskirchen.

Department für Psychosomatik für Erwachsene am Klinikum-Standort Grieskirchen

Die entscheidende Frage ist, wie die eigene Seele wieder zu dem kommen kann, was sie braucht. Wenn das gefunden und zugeführt wird, stellt sich eine entsprechend positiven Gefühlslage als „seelisches Feedback“ ein. Die Psychosomatik beschäftigt sich mit körperlichen, seelischen und sozialen („bio-psycho-sozialen“) Prozessen, welche die Entstehung, den Verlauf und die Bewältigung von Krankheiten und Leidenszuständen beeinflussen. Therapien werden u.a. für die Krankheitsbilder Fibromyalgie, Binge Eating Disorder, Depression, Angstzustände und allgemein bei Körperbeschwerden ohne ausreichend organische Erklärung (somatoformen Störungen) angeboten. Patienten lernen (wieder), mit sich und ihrem Umfeld gut in Beziehung zu sein, eigene Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und auszudrücken, sich ihrer seelischen Bedürfnisse, der eigenen Fähigkeiten und Vorlieben bewusstzuwerden und dadurch Ziele im Leben neu formulieren zu können. Ziele sind das Entwickeln und Festigen des Selbst-Wert-Gefühls, das Bearbeiten biographischer Verletzungen und der Erwerb einer heilsamen Grundhaltung, genannt Achtsamkeit, für den konkreten Lebensalltag. Zentral ist auch, Methoden zur Regulation starker negativer Gefühle anwenden zu lernen und innere Anspannung zu reduzieren. Wenn ein Mensch wieder versteht, was seine Seele, aber auch sein Körper braucht, und lernt, zunehmend selbst wieder dafür zu sorgen, drückt sich dieser Zustand wieder in dem aus, was wir „GESUNDHEIT“ nennen (Definition Gesundheit WHO: Körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden).

Nähere Informationen zum Leistungsspektrum der Erwachsenenpsychosomatik am Klinikum Wels-Grieskirchen → www.klinikum-wegr.at / Medizin und Pflege / Department für Psychosomatik für Erwachsene

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at