

Was genau ist eigentlich die Psyche oder Seele?

Man kann sie nicht sehen, aber dennoch ist sie da. Das merkt man vor allem dann, wenn das seelische Wohlbefinden aus dem Gleichgewicht kommt. Der Duden gibt darauf eine eindeutige Antwort: Unter Psyche versteht man die „Gesamtheit des menschlichen Fühlens, Empfindens“. Kommt dieses aus der Balance, spricht man von psychischen Störungen, nicht aber von geistiger Störung.

Die WHO prägte diesen Begriff, da er im Sinne von Stigmatisierung wertneutraler ist als der Begriff der psychischen Erkrankung und daher die Betroffenen weniger belastet. Psychische Störungen können jeden treffen. Die meisten von ihnen können aber, wenn sie frühzeitig diagnostiziert werden, genauso behandelt oder geheilt werden, wie viele körperliche Leiden.

In der klinischen Psychologie oder der Psychiatrie, die sich mit Krankheitsbildern von psychischen Störungen beschäftigen, werden diese anhand eines Kodex der Weltgesundheitsorganisation WHO gegliedert, um die Diagnosestellung zu ermöglichen. Dieser Kodex heißt ICD-10 (International Classification of Diseases) und klassifiziert über 500 psychische Störungen beispielsweise nach Affektivität oder Wahnhaftigkeit. Hierdurch ergeben sich auch die so genannten F-Diagnosen, die z.B. auf den Überweisungsscheinen von Psychiatern zu finden sind, und für Depression, Schizophrenie oder bipolare Störung (manisch-depressiv) stehen. Darüber hinaus gibt es auch den Codex DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), der in Deutschland zwar keine Anwendung findet, aber dennoch eine wichtige Rolle spielt.

Psychische Störungen sind heutzutage kein Einzelschicksal mehr. Fast jeder dritte Mensch leidet Schätzungen zufolge mindestens einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. Das macht sich auch in der Wirtschaft bemerkbar: Psychische Störungen nehmen inzwischen den vierten Platz ein, wenn es um Krankheitstage geht. Außerdem sind seit Jahren die meisten Fehltag auf psychische Störungen zurückzuführen. Tendenz steigend.

Kranke Seele - Großer Wirtschaftlicher Schaden

Die individuellen und persönlichen Leiden und Beeinträchtigungen, die jeder Betroffene erleidet, haben noch eine andere, gesamtgesellschaftliche Seite. Depression, so schreibt die WHO in ihrem Jahresbericht 2001, beeinträchtigt das Leben ebenso wie Blindheit oder Querschnittslähmung. Depressive Menschen haben darüber hinaus unter anderem ein wesentlich höheres Risiko an Osteoporose oder Krebs zu erkranken. Die volkswirtschaftliche Belastung durch seelische Erkrankungen und deren nachteilige Folgen für die weltweite Produktivität sind lange unterschätzt worden. Daten aus der umfassenden Studie der Weltgesundheitsorganisation, der Weltbank und der Universität Harvard über die globale Krankheitsbelastung zeigen, dass psychische Erkrankungen, einschließlich Selbstmord, an zweiter Stelle der Krankheitsbelastungen stehen. Die Kosten, die durch depressive Erkrankungen pro Jahr allein in Deutschland entstehen, werden auf rund 17 Milliarden Euro beziffert. Paradoxerweise führt aber erst die Fokussierung auf die Kosten in den letzten Jahren dazu, dass seelische Erkrankungen als Erkrankungen ernst genommen werden und die Patienten als behandlungsbedürftig wahrgenommen werden.

Checkliste: Seelenpflege

- Habe ich ausreichend Zeit für meine Grundbedürfnisse wie Schlaf, ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und menschliche Nähe?
- Wenn es mir schlecht geht, wem kann ich das mitteilen, wer hört mir zu?
- Was ärgert mich schon lange, erschöpft mich und raubt mir Kraft?
- Welche Aktivitäten vermitteln mir ein Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit?
- In welchen Beziehungen spüre ich Nähe und Geborgenheit?
- Bin ich mit meinem Berufsleben zufrieden – finde ich dort Anerkennung und Bestätigung?

Tipps: Entspannung im Alltag

- Musizieren oder Musik hören
- Spazieren gehen
- Gemeinsam essen
- Basteln, Malen
- Ein Buch lesen
- Sich „ausreden“, sich „ausweinen“
- Ins Kino gehen
- Tanzen gehen
- Sport betreiben
- Ehrenamtlich tätig sein
- Freunde treffen

Tipps: Entspannungstechniken

- Autogenes Training
- Yoga
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung
- Mentalmassage
- Qi Gong
- Tai Chi
- Feldenkrais Methode
- Visualisierungstechniken

Beratungsstellen

SEKIS Trier

Gartenfeldstraße 22, 54295 Trier

0651 141180

<https://www.selbsthilfe-rlp.de/sekis-trier>

SeeleFon

Tel.: **0228 / 71002424** oder **0180 / 5 950 951** (14 ct/Min)

Sind Sie Angehörige(r) eines psychisch erkrankten Menschen und wissen im Moment nicht, wie Sie mit dem geliebten Menschen in einer seelischen Krise umgehen sollen? Sind Sie selber von einer psychischen Erkrankung betroffen und brauchen zeitnah Unterstützung, während Sie jedoch weder den Facharzt, noch die psychiatrische Klinik ansprechen wollen? Hier finden Sie das Beratungsangebot des Bundesverbands der Angehörigen psychisch Erkrankter:

Montag bis Donnerstag: 10 - 12 Uhr und 14 - 20 Uhr

Freitag: 10 - 12 Uhr und 14 - 18 Uhr

oder online (Mail und Chat) www.bapk.de/angebote/seelefon.html

Telefonseelsorge

Tel.: **0800 / 111 0 111** oder **0800 / 1110222**

Die Telefonseelsorge ist ein Beratungs- und Seelsorgeangebot der evangelischen und der katholischen Kirche, das auch Menschen ohne Konfession berät und betreut.

Sie ist kostenfrei **rund um die Uhr** für ein anonymes und vertrauliches Gespräch zu erreichen.

Ebenfalls online (Mail und Chat) erreichbar unter www.telefonseelsorge.de

Info-Telefon Depression

Tel.: **0800 3344533**

Eine Kooperation zwischen Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Deutsche Bahn Stiftung gGmbH. Das Info-Telefon bietet Krankheits- und behandlungsbezogene Informationen sowie Hinweise zu Anlaufstellen im bestehenden Versorgungssystem.

Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr

Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr

www.deutsche-depressionshilfe.de

Informationen unter

www.seelischegesundheit.net