

Text: Ursula Katthöfer

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN – WEGE AUS DER KRISE

Etwa ein Drittel aller jungen Erwachsenen ist psychosomatisch krank:
Essstörungen, Angst, Depression und Sucht nehmen nicht nur die Lebensqualität,
sondern erschweren auch den Start in ein unabhängiges Leben.



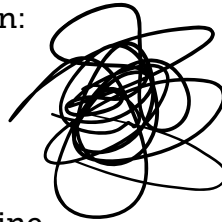
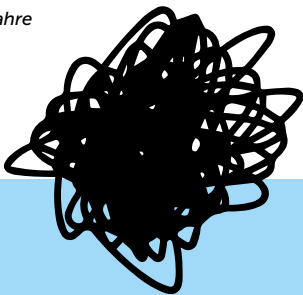
Jede psychische Erkrankung ist individuell: ihre Ursachen, das Verhalten des jungen Erwachsenen, die Reaktionen in der Familie. Manche Eltern leiden furchtbar, wenn sie erleben, dass ihr Kind in einem Teufelskreis aus schlechten Gefühlen gefangen ist. Andere merken gar nicht, dass etwas nicht stimmt. In jedem Fall haben Eltern einen enormen Einfluss auf das Wohlbefinden ihres Kindes. So auch bei diesen drei jungen Frauen, die von ihren Erkrankungen berichten:

» Ich habe Besseres verdient«

Bei der Magersucht geht es darum, sich zu beweisen, wie stark und durchsetzungsfähig man ist. Man bestimmt verbotene Lebensmittel, zählt Kalorien und stellt feste Essensregeln auf. Sich dann einzugestehen, dass man krank ist und alle aufgebauten Konstrukte loslassen muss, ist wie ein Scheitern. Ich wollte anfangs keine Therapie. Ich dachte, ich brauch das nicht. Doch meine Mutter ließ nicht locker. Sie machte sich unbeliebt, ich habe sie angemotzt und wurde schnippisch. Dennoch kam ihre Botschaft bei mir an. Es gab einen Knackpunkt: Ich wurde mir bewusst, dass ich leide und dass ich eine Änderung an meiner Situation verdiene.

Heute – nach meiner stationären Therapie – weiß ich, dass man bei Magersucht früh eingreifen sollte. Sobald man sich zum Beispiel verbietet, mit Freunden essen zu gehen, oder Angst vor bestimmten Lebensmitteln entwickelt, wird es Zeit für Hilfe. Dabei ist das Gewicht kein guter Hinweis. Menschen mit Anorexie sind nicht immer untergewichtig. Es ist daher gefährlich zu denken: Ich bin ja nicht zu dünn – so schlimm kann es also nicht sein.

Luna, 20 Jahre



» Ich bin eine Überlebende«

Als ich sechs Jahre alt war, wurde ich von meinem Vater sexuell missbraucht. Ich wurde verhaltensauffällig. Meine Mutter hätte damals fragen können, was los ist. Doch ich bekam Schläge. Mit 13 habe ich versucht, mir das Leben zu nehmen. Meine Familie stammt aus Russland. Psychische Erkrankungen existieren in unserer Kultur nicht. Krank ist nur, wer etwas Körperliches hat, sich zum Beispiel ein Bein bricht. Deshalb hat meine Familie meine komplexe psychische Erkrankung nie akzeptiert. Ich konnte mit niemandem darüber sprechen. Bis heute meint meine Mutter, ich solle die Sache ruhen lassen. Im russischen Freundeskreis wurde ich teilweise wie eine Hexe behandelt. Doch mein Freund steht ganz auf meiner Seite. Er motivierte mich zu einer stationären Therapie. Und er unterstützt mein Vorhaben, zusätzlich in eine Klinik zu gehen, die sich auf Traumatherapie spezialisiert hat. Ich finde es schade, dass ich in Deutschland als Missbrauchsopfer betrachtet werde. In den USA ist das anders, dort gelten wir als „Survivor“. So sehe ich mich eher: als Kämpferin, als Überlebende.

Jana, 25 Jahre

» Die Diagnose war eine Riesenhilfe«

Ich wusste lange nicht, dass ich eine Borderline-Störung habe. Deshalb ist es schwer zu sagen, wann die krasse Emotionalität, mein instabiles Selbstwertgefühl und diese extreme Wut so richtig anfangen. Die innere Anspannung hat mich total überfordert, mit 15 oder 16 habe ich mit Selbstverletzungen begonnen. Meinen Eltern wollte ich diese Probleme nicht aufladen. Erst als ich mit 27 die Diagnose Borderline-Störung bekam und für drei Monate in einer Klinik war, habe ich meiner Mutter geschrieben. Ich hatte ja bis dahin selbst keine Erklärung für mein Verhalten. Ich dachte, ich sei dumm oder schwach. Zu erfahren, dass Borderline eine Erkrankung ist, war eine Riesenhilfe. Die Krankheit lässt sich sehr gut behandeln.

Auch meine Mutter brauchte Zeit, um meine Erkrankung zu verstehen. Sie hatte plötzlich eine ganz neue Tochter. Jetzt haben wir das beste Verhältnis, das wir je hatten. Ich bin heute selbstständige Mental Health Advocate und Bloggerin, um das Thema psychische Gesundheit offen zu thematisieren. Weil ich als Jugendliche nicht darüber sprechen konnte, habe ich zehn Jahre meines Lebens verloren.

Dominique de Marné, 32 Jahre

www.mentalhealthcrowd.de

INFOS

BORDERLINE-INFORMATIONSTAG GRENZENLOS

Menschen mit einer Borderline-Störung leiden darunter, ihre Gefühle nicht regulieren zu können. Sie beschreiben sich oft als sehr sensibel und mitfühlend, aber auch als hochgradig verletzbar. Es findet ein ständiger Kampf der Gefühle gegen die Realität statt. Um Spannung abzubauen, wählen sie zum Teil Selbstverletzungen, Drogen oder gefährliches Verhalten wie das Balancieren auf Brückengeländern oder das Rasen auf der Autobahn. Hinzu kommen Gefühle wie Schuld, Scham, Ohnmacht und Selbstverachtung. Die Beschwerden und die Ausprä-

gungen dieser Störung sind so individuell wie der menschliche Charakter.

Ursache ist nach aktuellem Wissensstand ein Zusammenspiel genetischer Faktoren sowie traumatischer Erlebnisse. Über die Hälfte der Betroffenen berichtet von schwerwiegendem Missbrauch. Die ersten Anzeichen treten meist schon im Jugendalter auf.

An ihrem Informationstag „GRENZENLOS – Borderline erkennen, behandeln, überwinden“ klärt die Eck-

hard Busch Stiftung über die Erkrankung und ihre Therapiemöglichkeiten auf. Der Borderline-Tag findet am 12. Oktober 2019 in der Fritz Thyssen Stiftung, Apostelnkloster 13–15 in Köln statt. Er ist Teil des Programms der 5. KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit, die vom 10. bis 19. Oktober 2019 stattfindet.

Das gesamte Programm findet sich unter:
www.seelische-gesundheit-koeln-bonn.de



INTERVIEW MIT DR. MARCEL LÜSSEM

„DIE HOHEN ANSPRÜCHE AN JUNGE ERWACHSENE KÖNNEN PSYCHISCH KRANK MACHEN“

Unser Gesundheitssystem ist nicht gut auf psychisch erkrankte junge Erwachsene vorbereitet. Wer einmal 18 Jahre alt ist, kann tagesklinisch nicht mehr kinder- und jugendpsychiatrisch behandelt werden.

Doch die Behandlungskonzepte für Erwachsene passen auch nicht.

Die Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Bonn (UKB) schließt diese Lücke.

Das UKB öffnete im März 2018 eine Tagesklinik für junge Erwachsene. Oberarzt Dr. Marcel Lüssem erläutert das Konzept.

» Warum rücken psychosomatische Erkrankungen bei jungen Erwachsenen ausgerechnet jetzt in den Fokus?

In unserer komplexen Industriegesellschaft haben die Menschen mehr Wahlmöglichkeiten als je zuvor. Dies hängt mit einer Vielzahl an gesellschaftlichen Umbrüchen zusammen. Die weniger strenge Sexualmoral, die Emanzipation der Frau, neue Wohnformen und die große Auswahl bei den Ausbildungsmöglichkeiten können verunsichern und zu psychischen Erkrankungen führen. Je komplexer eine Gesellschaft, desto länger die Entwicklungsphase der Adoleszenz, also des Erwachsenwerdens.

» Um welche Altersspanne geht es?

Die Wissenschaft siedelt die Phase der „Emerging Adulthood“ zwischen 18 und 30 Jahren an. In diesem Zeitraum sind junge Menschen nicht mehr Jugendliche, aber auch noch nicht Erwachsene.

» Was macht diesen Übergang so schwierig?

Es werden unterschiedliche Entwicklungsaufgaben an die Heranwachsenden herangetragen. Sie sollen vom Elternhaus unabhängig werden, persönliche Ziele und Wertvorstellungen formulieren, stabile Partnerschaften aufbauen, die richtige Wohnform finden – kurz: eine Identität ausbilden. Es gibt also einen hohen Entwicklungs-

druck in dieser Lebensphase, weil auf der einen Seite große Anforderungen stehen, auf der anderen Seite die gesellschaftlichen Realitäten wenig Stabilität bieten. Diese Diskrepanz kann psychisch krankmachen.

» Alle diese Herausforderungen haben die Generationen zuvor aber doch auch geschafft.

Sicher. Doch heute hat die Gesellschaft einen höheren Anspruch an die jungen Menschen und der Konkurrenzdruck aufgrund der vielen Vergleichsmöglichkeiten in sozialen Netzwerken steigt. Ihr Selbstwertgefühl hängt beispielsweise stark von der Zahl der Facebook-Freunde ab. Dies erzeugt Druck.

» Reagieren junge Frauen anders als junge Männer?

Das Risiko für junge Frauen, im Alter zwischen 18 und 34 Jahren von einer psychischen Erkrankung betroffen zu sein, ist hoch. Dies betrifft etwa ein Drittel von ihnen. Ein Risikofaktor bei Mädchen ist die frühe Pubertät, sie leiden zum Beispiel unter selbstverletzendem Verhalten, Essstörungen, Angst und Depression.

» Und wie ist es bei Jungen?

Ihr Risikofaktor ist eine späte Pubertät. Dies kann dazu führen, dass Jungen sich in der Peergroup nicht konkurrenzfähig fühlen. Bei ihnen finden wir eher Störungen wie oppositionelles Verhalten, Alkohol und Drogenmissbrauch sowie einen zu starken Bewegungsdrang.

» Wie geht die Tagesklinik auf junge Erwachsene ein?

Wir betrachten nicht nur Kindheit und Jugend, sondern auch die Übergangphasen, zum Beispiel von der weiterführenden Schule in die Ausbildung oder das Studium. Wenn jemand vermeidet, zur Schule zu gehen, können wir damit umgehen. In Kliniken für Erwachsene gibt es damit hingegen wenig Erfahrung. Dabei macht jeder Tag, an dem die Schule nicht besucht wird, die Rückkehr schwieriger.

» Was geschieht, wenn jemand aus der Tagesklinik entlassen wurde?

Das soziale Umfeld, in das jemand zurückkehrt, kann die Erkrankung mitverursacht haben. Deshalb beziehen wir diesen Aspekt frühzeitig mit in die Behandlung ein. Es gibt drei Nachsorgetermine, bei denen wir schauen, wie die erzielten Therapieerfolge beibehalten werden können.

» Wie können Eltern ihre Kinder davor schützen, psychisch zu erkranken?

Ein starkes Selbstvertrauen ist der beste Schutzfaktor. Eltern sollten nicht zu streng, aber auch nicht vernachlässigend oder überfürsorglich sein. Es ist eine immense Herausforderung, für die Autonomie der eigenen Kinder zu sorgen.

SELBSTHILFE: „WIR SIND NICHT ALLEIN“

Wer eine stationäre Therapie abschließt, ist meist noch nicht gesund. Deshalb wird die Therapie in der Regel ambulant fortgeführt. Große Unterstützung bieten Selbsthilfegruppen.



Marie (19) war schon immer sehr schüchtern, Lebensfreude spürte sie kaum. Doch ihre sozialen Ängste wurden ihr erst im Zusammenhang mit einer Essstörung bewusst. Lisa (24) wurde von ihrem Vater schon als Sechsjährige zur Therapie geschickt. Später folgten Depressionen und eine akute Belastungsstörung, die sich durch Zittern, Atemnot, Weinen und Panikattacken äußerte. Anna (17) hingegen dachte trotz ihrer Depression an keinem Punkt, dass etwas nicht stimmen könnte.

Die drei gehören zu einer Selbsthilfegruppe, die sich jeden Sonntagabend in einem Bonner Seminarraum trifft. Sieben junge Frauen, von denen jede auf eine andere Geschichte zurückblickt. „Wir waren zeitgleich in der Tagesklinik für junge Erwachsene des Universitätsklinikums Bonn. Wir wissen mehr voneinander als jeder andere“, sagt Annika (27), die Älteste der Gruppe. „Zum Ende der Therapie war uns klar, dass wir diese Gruppe nicht auseinandergehen lassen können.“

SANFT AUFGENOMMEN, IMMER ANGENOMMEN

Alle sind 2018 über mehrere Wochen zur Tagesklinik gependelt. „Es roch dort nie nach Krankenhaus“, sagt Lisa. „Der Kaffee stand immer bereit, als würden wir nach Hause kommen.“ Sie seien sanft aufgenommen worden und hätten sich in jeder Situation angenommen gefühlt. Einige von ihnen hatten bereits andere Erfahrungen gemacht. Annika erzählt von einer früheren Therapie in einer Klinik, in der die Patienten zwischen 18 und 64 Jahre alt waren: „Da sitzt man neben

einer Frau, die gerade eine Scheidung durchmacht, und fragt sich, was will die denn?“ Von Gleichaltrigen hingegen fühlen sie sich verstanden.

Über die Rolle ihrer Eltern als Ursache für ihre Erkrankung denken die jungen Frauen unterschiedlich: „Meine Eltern sind zu 100 Prozent schuldig“, sagt Annika. „Sie haben sich früh getrennt. Meine Mutter ist selbst psychisch krank, wir hatten zuhause ständig Krisensituationen. Doch sie hat sich immer geweigert, Hilfe anzunehmen.“ Lisa hat eine andere Botschaft: „Unsere Eltern sind nicht schuld. Aber in ihrer Verantwortung als Eltern müssen sie sich eingestehen, dass sie Hilfe holen müssen. Es gibt genug Beratungsmöglichkeiten.“

DIE GRUPPE IST WIE EIN ANKER

Seit ihrer Entlassung im vergangenen Jahr treffen die jungen Frauen sich einmal in der Woche. Der Schritt zurück in die Alltagswelt war für einige hart. „Ich konnte die Entlassung nur sehr schwer akzeptieren“, sagt Marie. „Ich musste zurück in die Schule, in eine neue Stufe. Ich hätte gern eine langsame Wiedereingliederung gehabt, doch das machte die Schule nicht mit. Das war Stress, es ging mir sehr schnell wieder recht schlecht.“ Annika war wegen ihres Jobs umgezogen. Für sie war es sehr schwierig, einen ambulanten Therapeuten in der neuen Stadt zu finden.

Für Anna ist die Selbsthilfegruppe zu einer festen Konstante in ihrem Leben geworden. Sie freut sich auf den Sonn-

tagabend: „Ich fühle mich gebraucht. Wir unterstützen uns, es ist ein Geben und Nehmen. Ganz anders als bei meiner ambulanten Therapeutin. Dort rede ich und sie kriegt Geld dafür. Da fühle ich mich nicht gebraucht.“

Auch für Marie ist die Gruppe wie ein Anker: „Wenn jemand in seinen Denkmustern festgefahren ist, sind die anderen sehr bemüht, positive Perspektiven zu zeigen. Sie versuchen, einen nicht noch mehr in die Abwärtsspirale rutschen zu lassen.“ Lisa formuliert es im Sinne der Gemeinschaft: „Es geht hier nicht um Lösungen. Doch wir alle wissen: Wir sind nicht allein.“

Kontakt zur Tagesklinik

Es gibt zwei Möglichkeiten, mit der Psychosomatischen Tagesklinik des Universitätsklinikums Bonn in Kontakt zu kommen:

- mit Termin und Überweisung:**
Ein behandelnder Arzt überweist in die Ambulanz, so dass sich jemand vorstellen kann.
- ohne Termin:** Die offene Ambulanz ist ein niederschwelliges Angebot, für das keine Überweisung nötig ist.
 - **Essstörungsambulanz:**
donnerstags von 13 bis 14.30 Uhr
 - **Angststörungsambulanz:**
dienstags von 13 bis 14.30 Uhr
Tel. 0228-287-162 99 und
287-314 38,

www.psychosomatik-bonn.de