

Viktoria Karmann-Kraemer (li.) und Andrea Frenkel (re.) vom Caritasverband Moers-Xanten im Gespräch mit MM-Redakteur David Weierstahl.

# Wenn die Seele krank ist

**TITELTHEMA** Das Sozialpsychiatrische Zentrum der Caritas Moers-Xanten hilft Menschen mit psychischen Erkrankungen. Wir sprachen mit Sozialpädagogin Viktoria Karmann-Kraemer und Genesungsbegleiterin Andrea Frenkel.

# MM: Frau Karmann-Kraemer, welche Menschen wenden sich an Sie?

Karmann-Kraemer: Menschen zwischen 18 und 80 Jahren, die in irgendeiner Form Berührungspunkte mit einer psychischen Erkrankung oder seelischen Krise haben. Menschen, die sich akut in einer Notlage befinden und nicht wissen, wie es weiter gehen soll. Es melden sich aber auch Angehörige, die merken, dass zum Beispiel bei ihrer Mutter, ihrem Sohn oder ihrer Nachbarin, etwas im Argen liegt.

#### MM: Was sind das für Probleme?

Karmann-Kraemer: Manche Menschen haben Existenzängste, andere haben Angst vor sozialen Kontakten und trauen sich nicht, alleine rauszugehen. Manche haben psychische Probleme aufgrund ihrer Arbeitssituation. Andere wiederum erleben häufige Konflikte oder wissen nicht, wie sie Konflikte gestalten sollen und kommen immer wieder an ihre Grenzen. Es gibt eine Gruppe von Personen mit Psychosen, wie bipolaren Störungen, die beispielsweise unter Verfolgungsängsten oder Stimmenhören leiden. Bei diesen Menschen kann die Stimmung manchmal schnell wechseln von sehr euphorisch zu sehr traurig. Dann haben wir Ratsuchende mit Persönlichkeitsstörungen, wie einer Borderline-Störung, Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen, aber auch solche mit Essstörungen. Dann gibt es Menschen, die depressiv erkrankt sind. Es kann aber auch eine Mischung aus verschiedenen Erkrankungen sein.

#### MM: Was können Auslöser dafür sein?

Karmann-Kraemer: In der Regel kennen wir den Auslöser nicht so genau. Wir wissen aus der wissenschaftlichen Forschung, dass meistens verschiedene Dinge zusammenspielen. Auf jeden Fall gibt es Personen, die genetisch vulnerabel sind. Man kann darauf schauen, ob es Vorerkrankungen in der Familie gibt, wie die Lebensgeschichte ist, welche biografischen Ereignisse es gab, die eine Erkrankung begünstigen. Die Faktoren sind individuell. Für eine Person, die jahrelang ihre Mutter gepflegt hat, kann die Angehörigenpflege ein hoher Stressfaktor sein, über die eine depressive Erkrankung begünstigt wird. Eine andere Person, die das gleiche macht, erlebt das aber nicht. Manchmal ist es so, dass auch die Menschen, die hierherkommen, keine Antwort darauf haben und diese auch nicht bekommen können. Psychische Erkrankungen können jeden in unserer Gesellschaft treffen. Und manchmal wissen wir nicht genau, wieso es den einen trifft und den anderen nicht.

MM: Welche Rolle können der Tod eines Angehörigen oder der Arbeitsplatzverlust spielen? Karmann-Kraemer: Das sind auf jeden Fall Risikofaktoren und ich würde an der Stelle auch unterscheiden zwischen einer seelischen Krise und einer Notlage. Die Frage ist dann, ob ich einen Weg finde, damit umzugehen oder die Belastung so groß wird, dass unter Umständen daraus eine psychische Erkrankung entsteht. Wir wollen so früh wie möglich nach so einem Lebensereignis zur Seite stehen.

#### MM: Wie können Sie helfen?

Karmann-Kraemer: Wir können im Rahmen unserer Kontakt- und Beratungsstelle erstmal allen ein Beratungsgespräch anbieten, um dann zu überlegen, wie es weitergehen kann. Das ist auch ein Unterschied zur psychiatrischen Behandlung beim Facharzt oder Psychotherapeuten. Die meisten unserer Angebote richten sich nach der aktuellen Lebenssituation des ratsuchenden Menschen und danach, was wir konkret tun können, damit es besser wird. Dazu gehört auch die Anbindung an die psychotherapeutische Behandlung. In der Regel ist es so, dass wir in Erstgesprächen darüber informieren, was der Unterschied zwischen ein

ner Behandlung beim Psychiater und einer Behandlung beim Psychotherapeuten ist. Wir beratschlagen gemeinsam, was infrage kommt. Wann macht beispielsweise eine stationäre psychiatrische Behandlung, wann ein Krankenhausaufenthalt oder eine Tagesklinik Sinn?

MM: Wann sollte man sich um Hilfe bemühen? Karmann-Kraemer: Sobald man sich deutlich verändert fühlt. Wenn man zum Beispiel von seinem persönlichen Lebensstil sehr weit abweicht und merkt, dass etwas nicht stimmt. Wenn man merkt, man schafft es nicht mehr seiner Arbeit nachzukommen, eine Tagesstruktur einzuhalten oder sich sozial zurückzieht. Dass einem die Kraft fehlt, Dinge zu tun, die man sonst gerne tut. Dass man Probleme hat, zu schlafen und Gedankenkreise hat, die man selber nicht unterbrechen kann. Dann sollten Betroffene Kontakt zum Hausarzt aufnehmen und eine Beratungsstelle aufsuchen. Eine psychische Erkrankung diagnostizieren kann immer nur ein Arzt. Bei Traumatisierun-

gen, also bestimmten Ereignissen, die unmittelbar Einfluss auf die psychische Gesundheit nehmen, sollte möglichst innerhalb der ersten Wochen und Monate Hilfe da sein, um das Risiko einer chronischen Erkrankung zu mindern



### Viktoria Karmann-Kraemer

Viktoria Karmann-Kraemer

ist 34 Jahre alt, kommt aus Duisburg und ist Sozialpädagogin. Sie ist gemeinsam mit Kollegin Susanne Rauch als Fachdienstleitung für das Sozialpsychiatrische Zentrum der Caritas Moers-Xanten in der Moerser Geschäftsstelle auf der Haagstraße zuständig. Insgesamt ist sie seit 10 Jahren im Caritasverband.

Frenkel: Je eher man es selbst einsieht, desto früher kann man sich auch auf Wartelisten für Therapien setzen lassen oder Beratungsgespräche führen, um Unterstützung oder Entlastung zu bekommen. Vielleicht durchlebt

14 MOERSER MONAT

man dann eine einmalige depressive Episode oder seelische Krise, anstatt eine Entwicklung zu einer chronischen Depression.

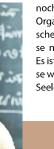
#### MM: Ab wann spricht man von einer chronischen Depression?

Karmann-Kraemer: Wenn die Symptome über zwei Jahre andauern oder innerhalb von zwei Jahren immer wieder depressive Episoden aufaetreten sind.

#### MM: Frau Frenkel, was sind Ihre persönlichen Erfahrungen mit der Depression?

Frenkel: Ich habe drei Jahre nach einer organischen Ursache gesucht und bin davor weggerannt, weil ich nicht akzeptieren wollte, dass ich als Powerfrau an der Seele krank sein soll. Ich weiß nicht, welche Untersuchung ich nicht über

> mich habe ergehen lassen, immer noch in der Hoffnung, es ist etwas Organisches und nichts Psychisches. Ich wollte die seelische Krise nie als Krankheit akzeptieren. Es ist aber eine. Es ist eine Diagnose wie ein Armbruch, nur kann die Seele keinen Gips tragen.



#### **Andrea Frenkel**

Andrea Frenkel ist 49 Jahre alt, kommt aus Moers und ist seit 2021 als Genesungsbegleiterin in der Caritas Moers-Xanten tätig. Die Ausbildung zur Genesungsbegleiterin basiert auf dem Erfahrungsaustausch von Menschen, die ebenfalls psychische Krisen erlebt haben und Ratsuchenden.

#### MM: Wie hat sich Ihre Erkrankung geäußert?

Frenkel: Bei mir waren es Faktoren, wie Schlaflosigkeit und Appetitlosigkeit. Ich habe ausgeblendet, dass es mir nicht gutgeht und versucht, mit immer mehr Willenskraft und Anstrengung, meine Erkrankung zu kompensieren. Ich bin dann über diesen Punkt gekommen, mir Hilfe beim Hausarzt zu suchen. Irgendwann hat mein Körper die Reisleine gezogen, mein Kreislauf sackte zusammen und ich bin umgekippt. Es war ein Burn-out aufgrund der hohen Belastung. Man zieht sich auch sozial zurück, indem man zum Beispiel Verabredungen absagt. Vielleicht gar nicht mit der Ausrede "Mir gehts nicht gut", sondern ,Ich muss länger Arbeiten' oder ,Ich habe den Bus verpasst.' Auch das Aufstehen fällt dann schwer. Man kommt nicht mehr aus dem Bett und fragt sich "Schaffe ich es überhaupt heute, zu duschen und zur Arbeit?"

#### MM: Wie geht es Ihnen heute?

Frenkel: Nach einem schlimmen Tiefpunkt lebe ich seit zehn Jahren gut mit meiner Erkrankung, aber immer noch mit therapeutischer und medikamentöser Unterstützung. Ich bin trotzdem nicht davor gefeit, nochmal eine seelische Krise zu erleben. Ich habe meine Erkrankung aber akzeptiert, kann damit umgehen und hätte auch nicht mehr die Panik, mir nochmal fremde Hilfe zu holen.

#### MM: An welchem Punkt ihrer psychischen Erkrankung oder seelischen Krise kommen die Menschen zu Ihnen?

Karmann-Kraemer: Die meisten Menschen kommen erst dann zu uns, wenn der Leidensdruck so groß ist, dass das Leben nicht mehr so weitergeht wie vorher. Es kommen auch Menschen zu uns, die vorher bei keinem Arzt und keiner Beratung waren. Manchmal kommen sie auch erst nach einem psychiatrischen Krankenhausaufenthalt zu uns. Wenn der schlimmste Tiefpunkt bereits gewesen ist, das Krankenhaus die Behandlung gestartet hat und es eine Anbindung an Beratungsstellen oder weiterführende Hilfen empfiehlt.

#### MM: Gibt es auch psychiatrische oder seelische Notfälle?

Karmann-Kraemer: Das gehört zum Tagesgeschäft unserer Beratungsstelle, die täglich besetzt ist. Wir haben einmal in der Woche eine Sprechstunde, in der man einen schnellen Termin für ein Beratungsgespräch bekommen kann. Hier muss niemand länger als zwei Wochen auf ein Erstgespräch warten.

Frenkel: Am Standort in Kamp-Lintfort soll ab 2023 eine offene Sprechstunde der Genesungsbegleiter eingerichtet werden, um Hilfesuchende schnell aufzufangen und Folgetermine zu vereinbaren.

#### MM: Welche Angebote haben Sie für Menschen mit psychischen Erkrankungen?

Karmann-Kraemer: Das Herzstück und die erste Anlaufstelle ist unsere Kontakt- und Beratungsstelle, in der vier Fachkolleginnen und drei Genesungsbegleiterinnen tätig sind. Sie begleiten die Erstanfragen und stellen eine Lotsenfunktion dar. Sie stellen zunächst fest, an welchem Punkt die Ratsuchenden stehen und welche Möglichkeiten es für sie gibt. Manchmal sehen wir Menschen nur einmal, manchmal begleiten wir sie aber auch in einem längerfristigen Beratungsprozess. Es gibt Gruppenangebote, zum Beispiel für Menschen, die an einer Depression erkrankt sind und die perspektivisch in Therapie sollen. In dieser Gruppe bekommen sie Wissen über die Erkrankung an die Hand, aber auch die Gelegenheit, sich moderiert mit anderen auszutauschen. Wir haben unter anderem auch spezielle Gruppen zum Thema soziale Phobien und Ängste. Wir machen einen Nachmittag der seelischen Gesundheit, wo es um das Erlernen von Entspannungstechniken geht und darum, wie man sich einen Notfallkoffer erstellen kann, der in einer seelischen Krise hilft. Dann haben wir Freizeitangebote für alle, die mit sozialem Rückzug zu kämpfen haben und wissen, dass sie trotz dieser Erkrankung Teil einer Gruppe sind. Diese und weitere Angebote finden in der Kontakt- und Beratungsstelle statt.

#### MM: Welche Angebote gibt es noch?

Karmann-Kraemer: Wir haben noch einen größeren Teilbereich, der Menschen offensteht, die bereits längerfristig mit einer psychischen Erkrankung kämpfen und nicht mehr auf den ersten Arbeitsmarkt können. Diese Menschen haben hier die Gelegenheit, sich darin zu erproben, wie sie ihren Tag strukturieren können. Sie betreiben beispielsweise den Second-Hand-Laden und bilden eine Hauswirtschaftsgruppe, die jeden Tag für alle im Haus ein warmes Mittagsessen zubereitet. Wir haben hier aber auch verschiedene Kreativangebote. Das findet alles auf der Haagstraße in Moers und auf der Markgrafenstraße in Kamp-Lintfort im Caritreff statt.

#### MM: Gehen Sie auch zu den Menschen nach Hause?

Karmann-Kraemer: Ja, wir sind mit vier verschiedenen Diensten bei den Menschen zu Hause tätig. Da gibt es z.B. das ambulant betreute Wohnen, die ambulant psychiatrische Pflege und die Soziotherapie. Wenn jemand so schwer krank ist, dass er es nicht schafft, hierherzukommen und mehrfach in der Woche Gespräche benötigt, kann beispielswiese psychiatrische Pflege infrage kommen. In dem Fall kommen Fachkollegen als Krisenhilfe und zur Stabilisierung bis zu vier Monaten nach Hause zu den Betroffenen. Die Soziotherapie



Zahnarztpraxis Dr. Markus Fenger Privat - und Selbstzahlerpraxis

## Bei uns sind sie in guten Händen.

Terminvereinbarung Mo. - Fr. : 08:30 - 12: 30 Uhr

Sprechzeiten

02841 - 2 80 30 info@dr-fenger.de dr-fenger.de Rheinberger Straße 55 C 47441 Moers ist ein Behandlungsangebot, das bis zu drei Jahren gehen kann, um die Lücke zwischen psychiatrischer, psychotherapeutischer Behandlung und mit dem, was mit einer psych-



### Kontakt- und Beratungsstelle

Caritasverband Moers-Xanten e.V. Haagstraße 26, 47441 Moers Tel.: +49 2841 9010-40 E-Mail: info.kbs@caritas-moers-xanten.de

> iatrischen Erkrankung auch im Alltag schwer ist, zu schließen. Dann haben wir Leistungen über die Eingliederungshilfe, wie das ambulant betreute Wohnen, bei dem wir Menschen

betreuen, die langfristig chronisch psychisch "Wenn man so tief in einer krank sind. Da geht es darum, die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu stärken. Wo

wir individuell danach schauen, wie es für die Leute im häuslichen Umfeld weitergeht. Auch da ist Tagesstruktur ein Thema.

Krise steckt, muss man sich

ein Stück weit neu entdecken.'

#### MM: Wie finden sich Betroffene bei so vielen Angeboten zurecht?

Karmann-Kraemer: Es ist für Betroffene in Krisensituationen sehr schwer, sich in einem System aus zahlreichen Angeboten zu orientieren. Was wir uns wünschen und woran wir seit mehreren Jahren arbeiten ist, Hilfen aus einer Hand anzubieten. Das heißt, wir sortieren gemeinsam mit den Betroffenen die Möglichkeiten und können dann beispielsweise auch über einen Pflegegrad helfen. Zum Beispiel,

wenn jemand eingeschränkt ist und nicht mehr selber einkaufen gehen oder die Flurwoche erledigen kann. Wenn man kein soziales Netz hat, das einem bei solchen Dingen hilft, können wir dabei helfen, das zu organisieren.

#### MM: Benötigt man eine ärztliche Überweisung für eine erste Beratung?

Karmann-Kraemer: Nein. Jeder kann sich kostenfrei, vertraulich und anonym bei uns melden. Entweder telefonisch oder per E-Mail oder über die Sprechstunde. Es gibt auch eine Handynummer, sodass Interessierte eine SMS schicken können. Wir machen auch Online-Beratung, wo man sich anonym bei einem Portal anmelden kann.

#### MM: Frau Frenkel, wie arbeiten Sie als Genesungsbegleiterin mit dem SPZ zusammen?

Frenkel: Das SPZ ist eine gute Anlaufstelle, um die eigene Situation von einer neutralen Person reflektieren zu lassen. Manchmal sind Freunde und Angehörige mit einer Situation schnell überfordert und Betroffene können mit einem Fremden, der eine gewisse Vogelperspektive einnimmt, besser über seine Gefühle reden. Es aibt die Form der Einzelaespräche, aber auch Tandemgespräche, in denen sich Genesungsbegleiter und Fachkräfte gut ergänzen. Als Genesungsbegleiterin kann

> ich häufig aus eigener Erfahrung nachvollziehen, was ein Mensch in einer psychischen Krise gerade durchlebt. Leider ist das Thema im-

mer noch schambehaftet. Als Genesungsbegleiterin spreche ich auf der Betroffenenebene über ähnliche Erfahrungen. Dieses Nachempfinden, wie man sich vielleicht schämt oder sozial zurückzieht.

#### MM: Was können Leute selber für sich tun?

Frenkel: Betroffene können Achtsamkeitstraining oder Entspannungstechniken ausprobieren und erlernen. Ich habe zum Beispiel Yoga für mich entdeckt und mich dadurch überhaupt wieder auf Dinge konzentrieren können. Ich konnte zum Beispiel irgendwann nicht mal mehr ein Buch lesen. Das Gedankenkarussell kreiste einfach so sehr, dass ich das Entspannen beim Lesen oder Musikhören neu entdecken und erlernen musste. Man verliert oft das Gefühl für sich selbst. Wenn man alles so sehr ausgeblendet hat und so tief in einer Krise steckt, muss man sich ein Stück weit neu entdecken oder neu wachmachen, weil man vielleicht viel beiseitegeschoben hat. Man kann ein altes Hobby wieder aufleben lassen, eine Fremdsprache erlernen oder Konzentrationsübungen machen. Andere fangen mit Sport und Bewegung an.

#### MM: Wie sollte man als Angehöriger, Freund oder Arbeitskollege reagieren?

Karmann-Kraemer: Ich würde die eigene Sorge ansprechen, dabei aber in der Ich-Formulierung bleiben. "Mir ist aufgefallen, du bist letzte Woche nicht beim Sport gewesen. Wie geht es Dir?' Also die Frage offen zu formulieren. Wenn der- oder diejenige etwas erzählen mag, würde ich das Gespräch annehmen, aber auf keinen Fall Ratschläge geben. Nicht sagen, "Du schaffst das schon, das wird wieder gut."

Sondern erstmal zuhören, um dann zu fragen, wie man dem- oder derjenigen helfen kann. Es gibt nichts Schlimmeres, wenn sich jemand anstrengt und dann so etwas hört wie, 'Du musst nur dieses und jenes machen und dann wird das schon wieder'. Oder: 'Ja, das haben wir ja alle mal'. Wenn es eine ernste psychische Erkrankung ist, dann würde das an der Stelle nicht helfen. Man sollte lieber offen sein und seine Sorge aus der eigenen Perspektive ansprechen.

Frenkel: Familie kann Fluch und Segen zugleich sein. Ich selber habe es drei Jahre nur mit der Hilfe und Unterstützung von meinem Mann und meinen Eltern durchhalten können. Man überfordert die eigene Familie aber auch manchmal. Und deshalb bräuchten auch Freunde und Angehörige Beratung und Unterstützung. Deshalb haben wir auch für sie immer ein offenes Ohr.

MM: Vielen Dank für das Gespräch.



18 MOERSER MONAT