




Werkzeugkoffer

für mentale Gesundheit

Das Leben kann manchmal fordernd sein, nicht immer verläuft alles nach Plan. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich Hilfe zu holen. Mit den richtigen „Werkzeugen“ lässt sich so manches Problem leichter lösen und die Psyche stärken.

Von Sonja Jakubowics





Psychotherapie ist nach wie vor ein heikles und ein sehr persönliches Thema. Der Bedarf ist in den letzten Jahren, pandemiebedingt, drastisch gestiegen. Doch die Stimmung in der Gesellschaft hat sich verändert: Es ist keine Schande mehr, sich Hilfe zu holen. Seltsam anmutende Angewohnheiten, seelische Verstimmungen oder ernste psychische Erkrankungen sind glücklicherweise nicht mehr so oft ein Tabuthema.

Wann benötigt es eine Psychotherapie?

Ein erster Anhaltspunkt könnte der eigene Instinkt sein, dem durchaus vertraut werden kann. Wer bereits mit dem Gedanken spielt, sich professionelle Hilfe zu suchen, sollte dies auch tun. Außerdem hängt es vom persönlichen Leidensdruck ab, wie stark Betroffene in ihrer alltäglichen Lebensführung beeinträchtigt sind. Weitere Hinweise könnten sein: Sie sind leicht überfordert oder können den Alltag nicht mehr bewältigen. Sie haben Beziehungsprobleme bzw. Jobsorgen, sie fühlen keine Lebensfreude oder fühlen sich antriebslos. Psychotherapeutin Mag. Doris Zöser führt in Mödling ihre Praxis „Die Wegbegleiterinnen“: „Die Themenfelder sind sehr breit gefächert. Eigentlich geht es bei vielen Menschen um die Probleme und Herausforderungen des Alltags und wie man sie besser bewältigen kann. Doris Zöser vertritt den systemischen Ansatz: „Wenn man genauer hinsieht, entstehen Krankheitsbilder, wie Depressionen oder Burn-out als Folge nicht gemeisterter Probleme. Ich arbeite nicht mit Krankheiten, sondern mit Menschen. Bei meiner Arbeit geht es in erster Linie um das Erleben des Klienten. Es könnten 10 Klienten mit der gleichen Diagnose Burn-out sitzen und jeder wird seine Symptomatik anders erleben.“

Allerdings finden leider viel zu wenige Menschen auch tatsächlich in eine Therapie, obwohl sie diese dringend nötig hätten. Die Zeitspanne zwischen Ersterkrankung und therapeutischer Behandlung liegt im Schnitt bei 5–7 Jahren! Viele warten so lange, dass sich die Problematik verschlechtert oder sogar weitere Störungen auftreten. Die Folgen: eine längere Behandlungsdauer, vermehrte stationäre Behandlungen und somit erhöhte Kosten für Patienten. Deshalb empfiehlt Zöser, sich einen Therapeuten zu suchen, der zu einem passt. „Die Grundvoraussetzung einer gelungenen Therapie ist die Beziehung zwischen Klient und Therapeut! Hier lohnt es sich, genau hinzuschauen. Wenn die Beziehung stimmig ist, ergeben sich oftmals sehr rasche Erfolge und gelungene Therapieprozesse, wo immer wieder so etwas wie ein kleines Wunder geschieht.“

Ein therapeutischer Prozess verursacht Kosten, die sich nicht jeder so einfach leisten kann und die Ersatzleistungen der Gesundheitskassen variieren von €33,70 (ÖGK) bis zu €46,60 (BVA), bei der SVS sind es €45,-, die von der Krankenkasse im Nachhinein (natürlich mit Wartezeit) refundiert werden.

Aus diesen Gründen hat die Psychotherapeutin den „Werkzeugkoffer für mentale Gesundheit“ entwickelt: eine allgemeine mentale Grundausstattung, die jeder Mensch zur Bewältigung seiner Themen braucht. Genau genommen handelt es sich dabei um ein Online-Seminar, das 13 mentale Werkzeuge für ein gelungenes Leben enthält. Themen wie Schlaf, Stressbewältigung, Grenzen setzen, Selbstwert sowie der Umgang mit schlechtem Gewissen

**Infos zum
Werkzeugkoffer
unter:**

www.mentalprävention.com



Viel zu wenige Menschen finden auch tatsächlich in eine Therapie.

werden ausführlich erläutert. Ein Handout mit Reflexionsfragen lädt den Zuseher zur aktiven Mitarbeit ein.

Raus aus der Opferhaltung! „Wenn man mental stark ist, kann man die Fragen des Lebens besser beantworten und ist in seiner eigenen Handlungsfähigkeit“, so Zöser.

Dabei packt die Therapeutin Einblicke aus der Schlaf-forschung in ihr Programm. „Schlaf ist im Seminar mein erster der 13 Impulse, weil eine gute Nacht einen guten Tag bedingt. Die anderen Themen beziehen sich dann auf den Tag, da dieser sich meist auf einen besseren Schlaf auswirkt.“

Schlaf als Grundstein für mentale Gesundheit

Viele Menschen wachen in der Nacht auf und können nicht mehr einschlafen – oft sogar bis zu 20 mal. Häufige Unterbrechungen des Schlafs führen zu Antriebsschwäche, Konzentrationsproblemen und Stimmungsschwankungen. Es ist daher wichtig, dass man sein eigenes Schlafverhalten reflektiert und versteht. Schon allein die genaue Analyse der eigenen Nachtruhe kann die Schlafhygiene positiv beeinflussen

Zöser spricht nicht von psychischen Krankheiten oder Symptomaten, sondern versucht, mit ihren Werkzeugen schon vorher anzusetzen. Die Idee dahinter: Wenn ich mental gut aufgestellt bin, dann kann ich die Herausforderungen des Lebens besser meistern und kann somit mein Leben eigenmächtig steuern und ausrichten. Sie setzt an, bevor die Symptomatik sich zeigt.

Der Werkzeugkoffer ist keine Psychotherapie und ersetzt diese nicht, er ersetzt auch keinen Arzt. Trotzdem

können diese Werkzeuge eine Hilfestellung sein, wie man sich aus der momentanen Situation befreien kann. Schon nach wenigen Impulsen ist das Wohlbefinden gestiegen und die Motivation der Klienten steigt. Es ermöglicht eine höhere Selbststeuerungs-Kompetenz und dadurch Selbstwirksamkeit.

Doris Zöser bezeichnet sich als Kurzzeittherapeutin: „Mein Ziel ist es, dass der Therapieprozess meiner Klienten möglichst bald aufhört und meine Klienten in Freiheit und selbstgesteuert leben.“

Welche realistischen Möglichkeiten es gibt, ein Problem zu lösen, zeigt Lebens- und Sozialberater Axel Ostin aus Maria Enzersdorf, NÖ, seinen Klienten. Er ist Experte für Führungskräfte-Entwicklung, Persönlichkeitsanalyse, Psychohygiene und psychosozialer Entwicklung. Mit den von ihm entwickelten Methoden, kann er hinter die Fassade eines Menschen blicken und rasch zu den entscheidenden Punkten der jeweiligen Persönlichkeit gelangen. Dadurch ergibt sich ein Bild mehrerer Handlungs- und Kommunikationsweisen der jeweiligen Persönlichkeiten.

Den anderen nicht verändern wollen, sondern persönliche Lösungsätze finden: Ob in der Partnerschaft oder im Beruf – wer weiß, wie der andere tickt, tut sich bei Konflikten leichter. Ostin: „Wenn meine Klienten aktiv an der Problemlösung mitarbeiten, sind sie nicht mehr Teil dieses Problems, sondern Teil der Lösung. Somit verändert sich deutlich die Empfindung und die Bewertung – und dies hat wiederum positive Auswirkungen auf unsere Psyche und das körperliche Empfinden.“

Axel Ostins Sofort-Hilfe-Tipps

1. Schreiben Sie auf ein Blatt Papier zuerst alle Folgen auf, die entstehen könnten und danach all die Möglichkeiten, die es gibt, um die Angelegenheit zu lösen.
2. Besprechen Sie die Punkte in aller Ruhe mit einer Vertrauensperson.
3. Überlegen Sie: Welche Lösungen können Sie selbst aktiv bewirken?
4. Machen Sie im Anschluss eine To-do-Liste: Notieren Sie die einzelnen Schritte, die zu erledigen sind.

