

BGS 12	PERSÖNLICHKEIT UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT ANALYSIEREN	
Bahlmann	PROFILFACH PÄDAGOGIK/ PSYCHOLOGIE	

Handlungssituation „Jetzt reiß dich mal zusammen!“ oder „Was ist nur mit Inga los?“

„Jetzt reiß dich mal zusammen!“, möchten Sie Ihrer Freundin und Banknachbarin Inga am liebsten schreiben, als Sie die Nachricht von ihr auf dem Handy lesen: „Komm heute nicht zur Schule. Schaff’s nicht aus dem Bett 😞“

Doch die Mahnungen und Motivationsversuche haben bisher leider nichts gebracht. Sie machen sich Sorgen, denn seit Wochen meldet sich Inga kaum noch in der Schule und zieht sich auch sonst sehr zurück. Die seltenen Telefongespräche mit ihr waren sehr einsilbig und auf Nachfrage meinte Inga immer nur, dass sie auch nicht wisse, was mit ihr los sei, sie fühle sich irgendwie so leer und habe einfach auf gar nichts Lust. Sie wissen, dass Inga eine schwere Zeit hinter sich hat: die Wochen im Lockdown mit Homeschooling und ohne Sportverein, erst die Scheidung ihrer Eltern, die einem „Rosenkrieg“ glich, der Tod ihrer geliebten Oma an Covid und dann hat auch noch ihr Freund Schluss gemacht. So gerne hätten Sie Inga auf andere Gedanken bringen wollen und wären gerne mit ihr und der gemeinsamen Clique in den Urlaub oder auf das Festival fahren wollen. Doch Corona hat alles durcheinandergebracht. Sie würden Inga so gerne aufmuntern und sie auf andere Gedanken bringen, wissen aber nicht, wie Sie an sie rankommen. Vielleicht ist es ja etwas Ernstes?

Allerdings haben Sie langsam auch keine Lust und Energie mehr, immer wieder bei Inga anzurufen und die Initiative für ein Gespräch zu ergreifen. Die Situation macht Ihnen zunehmend zu schaffen. Sie suchen nach Hilfen, die Ihnen den Umgang mit Ingas Situation erleichtern könnten und stoßen auf folgenden Artikel:

Volkskrankheit Depression

Jeder von uns kennt das Gefühl der Niedergeschlagenheit, wir alle kommen hin und wieder nicht aus dem Bett und manchmal möchten wir einfach nur noch flüchten, wenn uns alles zu viel wird.

Den meisten LeserInnen sind diese Gefühle nicht fremd, doch größtenteils kommen sie nur gelegentlich vor und überschatten nicht unser ganzes Leben.

Fachleute sind sich jedoch darin einig, dass Symptome, die über einen längeren Zeitraum auftreten, durchaus ernst zu nehmen sind.

„Depression hat immerhin eine Lebenszeitprävalenz von fast 20 %“, wie Dr. Jens Thorsten in einem Interview warnt. Der Leiter einer Münchener Tagesklinik für Psychosomatik bedauert, dass psychische Störungen, anders als körperliche Erkrankungen, in der Gesellschaft häufig als nicht behandlungsfähig und -bedürftig angesehen werden. Das sei einer der Hauptgründe, weshalb viele Menschen immer noch davor zurückschrecken, psychologische Hilfe aufzusuchen.

„Die meisten unserer PatientInnen kommen zum ersten Mal nach vielen Jahren des Leidensdrucks in die Praxis. Das erschwert insbesondere die anfängliche Zusammenarbeit zwischen TherapeutIn bzw. Facharzt/Fachärztin und Betroffenen.“

Viele PatientInnen kämen sehr niedergeschlagen, hätten jegliches Interesse an gewohnten Aktivitäten verloren und hätten in den ersten Gesprächen sogar Schwierigkeiten, den Blickkontakt zu halten.

Soweit müsste es seiner Meinung nach nicht kommen.

„Als Angehöriger, Kollegin oder Freund sollte man wachsam im Umgang mit seinen Mitmenschen sein und auch nicht davor zurückschrecken, den Betroffenen auf eine psychologische Beratung hinzuweisen. Dadurch könnte die Hemmschwelle tatsächlich Experten aufzusuchen, leichter überwunden werden. Wir alle sind mitverantwortlich und sollten aufeinander aufpassen!“ Stattdessen würden viele, die mit depressiven Menschen zu tun haben, im Laufe der Zeit den Kontakt mit diesen aus Unsicherheit meiden.

Auf einmal haben Sie ein furchtbar schlechtes Gewissen und wollen Inga unbedingt vorschlagen, sich professionelle Hilfe zu holen.

BGS 12	PERSÖNLICHKEIT UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT ANALYSIEREN	
<i>Bahlmann</i>	PROFILFACH PÄDAGOGIK/ PSYCHOLOGIE	

AUFGABEN:

1. Stellen Sie die Problematik der Handlungssituation mit eigenen Worten dar.
2. Überlegen Sie, welches Hintergrundwissen Sie für die professionelle Bearbeitung der Handlungssituation bräuchten.