

Stresserkrankungen sind noch immer ein Tabuthema

So können Sie Patienten rechtzeitig entlasten

BASEL – Die Medizinische Fakultät der Universität Basel hat Daniel Blaise Thorens am 29. November 2013 mit dem Ehrendoktor ausgezeichnet. Der Galerist kämpft seit Jahren für die Entstigmatisierung von Stresserkrankungen, ein Thema, das auch viele Hausärzte zunehmend beschäftigt.

In Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheit treten stressbedingte Erkrankungen öfter auf. Das hohe Leistungsbewusstsein sowie zahlreiche Aspekte der modernen Lebensgestaltung tragen nicht selten dazu bei, dass zahlreiche Menschen buchstäblich den Boden unter den Füssen verlieren.

Daniel Blaise Thorens, Galerist, Kunsthändler und Vorstandsmitglied des unter anderem von Professor Dr. Edith Holsboer-Trachsler gegründeten Vereins Stress Management in Basel, welcher unter anderem kantonale Kampagnen zum



Daniel Blaise Thorens
Galerist,
Kunsthändler

Foto: SRF

Thema Depression unterstützt und Beratungen anbietet, unterstützt seit 1976 diverse medizinische Stiftungen und Gesundheitsinstitutionen mit persönlichen Spenden sowie dem Erlös aus seinen Auktionen. «Mein Ziel besteht darin, die Öffentlichkeit in Bezug auf psychische Erkrankungen vermehrt zu sensibilisieren. Diese sind mit Schamgefühlen verbunden und werden nach wie vor tabuisiert.» Für sein Engagement ist der in Genf geborene Galerist, der einen international erfolgreichen Kunsthandel betreibt und über 20 000 Kunstwerke in die ganze Welt verkauft hat, kürzlich mit



Dr. Thomas Kissling
Allgemeinmediziner
in Mühleberg
BE

Foto: Franziska Scheidegger

dem Ehrendoktor der Medizinischen Fakultät der Universität Basel geehrt worden. Im Rahmen seines Engagements für notleidende Künstler wird Daniel Blaise Thorens, der in engem Kontakt zu den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (UPK) steht,

immer wieder mit Stresserkrankungen konfrontiert und stellt fest, dass Betroffene ihre Probleme meist verarmlos – aus Angst, in die Rolle des Versagers gedrängt zu werden.

Tabuthema Stresserkrankungen

Dr. Thomas Kissling, Allgemeinmediziner in Mühleberg BE und Hausarzt der TV-Gesundheitssendung Puls: «Psychosomatische Beschwerden haben tendenziell zugenommen, was meist auf den hektischen Berufsalltag zurückzuführen ist. Selten stellen die Menschen das Thema Stresserkrankung bewusst in den Raum. Vielmehr werden entsprechende Symptome in einem scheinbar beiläufigen Nebensatz erwähnt, und deshalb ist ein genaues Hinhören unerlässlich, um eine weitere Verschlechterung des seelischen Zustandes zu verhindern.



Dr. Felix Huber
Hausarzt und
Leiter Medix
Gruppenpraxis
Zürich

Foto: zVg

Wenn Patienten wegen Kleinigkeiten immer wieder einen Termin vereinbaren oder unfassbare Beschwerden geschildert werden, sollten die Alarmglocken läuten.» Die meisten Hausärzte können grundlegende Erfahrungen im Bereich der Psychologie vorweisen und sind in der Lage, zumindest einen Verdacht zu bestätigen. Die wissenschaftlich gesicherten Verfahren der Stressmedizin werden von Ärzten immer häufiger in das tägliche Praxisgeschehen integriert.

«Es geht darum, in der Gesprächsführung adäquat zu handeln und den Patienten rechtzeitig zu entlasten», betont **Dr. Felix Huber**, Hausarzt und Leiter Medix Gruppenpraxis in Zürich.

Laut Angaben des Staatssekretariats für Wirtschaft (SECO) leidet mehr als ein Drittel der arbeitfähigen Bevölkerung häufig an Stress.

Daniel Blaise Thorens' persönliche Erfahrungen im Zusammenhang mit seiner gleichnamigen Stiftung zeigen, dass viele Menschen aus unterschiedlichen Berufen erst spät professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Es scheint also, dass die Hemmschwelle seitens der Patienten ▶

noch immer sehr gross ist, was auch Dr. Kissling bestätigt: «Lege ich diesen nahe, einen Psychiater aufzusuchen, schauen sie mich oft zweifelnd an. Es kann daher hilfreich sein, den Betroffenen mit Hilfe von konkreten Beispielen aufzuzeigen, dass sie einen ersten Schritt aus der Krise wagen müssen. Wichtig ist auch, das nähere Umfeld genauer unter die Lupe zu nehmen und ein sogenanntes massgeschneidertes Alltagsprogramm bestehend aus Ruhepausen und sportlichen Aktivitäten zusammenzustellen.» Manchmal bleibt dem Allgemeinmediziner aber auch nichts anderes übrig, als auf einen Zusammenbruch zu warten, bis die notwendige Massnahme eingeleitet werden kann.

Akuter Stress oder chronische Erschöpfung?

Es gelte auch, zwischen akuten Stresssituationen und traumatischen Belastungsdebildern zu unterscheiden, so Dr. Felix Huber. Er trifft öfter Patienten mit chronischen Erschöpfungszuständen an, die meist sehr hohe Ansprüche an sich selbst stellen und ein Scheitern partout nicht zugeben wollen. Dieses krampfhaft Festhalten an bestehenden Strukturen führe meist zu Verspannungen, Schlaf- oder Potenzstörungen. Oft muss Dr. Huber mehrfache Überzeugungsarbeit leisten und dem Patienten verdeutlichen, dass seine Beschwerden auch mit einem seelischen Leiden in Zusammenhang stehen.

«Trotz zeitlichen Engpässen sollten wir Allgemeinmediziner genügend Raum freihalten, um sämtliche Verhaltensauffälligkeiten ansprechen zu können. Unsere Hauptaufgabe sollte darin bestehen, möglichst wenige Abklärungen vorzunehmen und das Problem stattdessen direkt an der Wurzel zu packen.» Doch sei es auch schwierig, sich gegen die Wünsche der Patienten aufzulehnen, die beispielsweise bei Kopfschmerzen nicht selten sogleich ein MRI wünschen.

Auch Ärzte sind vor Stresssymptomen nicht gefeit, da die Summe der Belastungen im Bereich der Medizin zu einer verstärkten Vulnerabilität beitragen.

Modewort «Burn-out» in der Kritik

Mit dem Begriff «Stresserkrankungen» kann jedoch auch ein gewisser Missbrauch betrieben werden, da beispielsweise Burn-out-Betroffene ihren prekären Allgemeinzustand oft auf andere Personen zurückführen, doch häufig sind Erschöpfungsdepressionen mit verschiedenen Aspekten verbunden. Grundsätzlich positive Verhaltensweisen wie Einsatzwille und Initiativgeist sind retrospektiv oft Ausgangspunkte für einen Teufelskreis, der in Überforderung übergehen kann.

Dr. Kissling hat beobachtet, dass Probleme oft leichter angesprochen werden können, wenn äussere Umstände als mögliche Ursache infrage kommen. In manchen Fällen sind jedoch auch den hausärztlichen Fä-

higkeiten Grenzen gesetzt – Einfühlungsvermögen hin oder her.

Der Basler Galerist und Ehren doktor hat vom inzwischen verstorbenen deutschen Psychiater Professor Dr. Franz Müller-Spahn erfahren, dass er mit seinem sozialen Engagement viele Menschen vom Suizid abhalten konnte. Die Mühsal des Alltags wandelt sich zwar immer wieder in ein Leidensbild, das den Betroffenen lautlos in eine selbstzerstörerische Krankheit hinabziehen kann. Deshalb rät Thorens gefährdeten Personen, mehr in sich hineinzu hören und den Hausarzt ihres Vertrauens einzuweisen. «Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es umsonst, sie anderswo zu suchen», sagte einst der französische Literat François de La Rochefoucauld.

Nathalie Zeimdel