

Dem Stress vorbeugen

Krisen im Alltag / Psychologe Philipp Schmutz spricht an der Präsidentinnenkonferenz über Depressionen und gibt Tipps.

ZOLLIKOFEN «Nein sagen, wenn sie nein meinen.» Das ist einer der Tipps, die Psychologe Philipp Schmutz gibt, um Stress und Depressionen zu vermeiden. An der Präsidentinnenkonferenz des Verbands Bernischer Landfrauenvereine (VBL) hält er am Mittwoch am Inforama Rütli, Zollikofen, ein Referat zum Thema «Krisen im Alltag». Wo vorher die von Barbara Heiniger gewohnt humorvoll präsentierten VBL-Reisen 2018 (drei Tage Bodenseeregion, zehn Tage Polen) für Lacher sorgen, herrscht plötzlich Stille im Saal. Kein

Wunder. Die Kost, die der Psychologe serviert, ist schwer verdaulich.

Durchschnittlich vergehen von Ausbruch einer Depression bis Therapiebeginn zehn Jahre. Viel Zeit. Zuviel. Und so begeht jede zehnte Person einmal im Leben einen Selbstmordversuch. Von einer Depression wird gesprochen, wenn Herabgestimmtheit die meiste Zeit, fast täglich, seit mindestens zwei Wochen vorhanden ist. Weitere Symptome sind: Interessenverlust, Selbstvorwürfe, Freudlosigkeit, Schlafstörungen, Suizidgedanken, Konzentrations- und Aufmerksamkeitseinschränkungen und weitere. Philipp Schmutz gibt Tipps zur Selbsthilfe bei Stress und leichteren Depressionen. Sich bewusst Zeit nehmen, etwa um dem Rauschen des Baches zu lauschen, habe eine entspannende Wirkung. Entspannungsverfahren wie Yoga, autogenes Training und Meditation seien eine «extrem gute Möglichkeit», um aus Depressionen herauszufinden, oder gar nicht erst hineinzu geraten, rät der Experte. Zum Thema Suizid erklärt er: «Wer nicht in Familie oder Arbeit eingebunden ist, sich als Last für andere empfindet und die Fähigkeit zu

einem Suizid besitzt, ist gefährdet, effektiv Selbstmord zu begehen.» Landläufig herrscht die Meinung, dass Leute die von Selbstmord sprechen, dies nicht tun. Das Gegenteil ist der Fall. Ein Grossteil der Menschen, die sich umbringen wollen, kündigt das an, weiss der Experte.

Zudem gebe es Warnsignale, die eine Person aussendet. Diese können sein: Wiederholte Erwähnung von Tod und Suizid, fehlender Lebenssinn, plötzlicher Wunsch seine Angelegenheiten zu regeln, Verschenken von bedeutenden Gegenständen, Suche nach Tabletten oder Waffen und auch riskante Aktivitäten. Oft herrsche vor dem Selbstmordversuch die «Ruhe vor dem Sturm». Der Person schein es urplötzlich besser zu gehen. Oft ein Trugschluss.

Personen, die sich mit dem Gedanken sich umzubringen, beschäftigen, seien meist nicht in der Lage mit jemandem darüber zu sprechen. Psychologe Schmutz empfiehlt bei einem Verdacht, die Person direkt danach zu fragen. Die Angst, dadurch erst recht den Suizid auszulösen ist unbegründet. Das Gegenteil sei der Fall, und die Person könne beginnen über ihre Probleme zu sprechen, gibt Philipp Schmutz den Frauen mit auf den Weg. *Andrea Wyss*



Psychologe
Philipp Schmutz.

(Bild aw)