

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



Die versteckten Kosten psychischer Erkrankungen

Vergessene Rechnungen, verpasste Chancen, verlorene Zeit – warum es hilft, genauer hinzuschauen

Nicht rechtzeitig arbeitssuchend gemeldet, eine Rechnung vergessen, einen Impulskauf nicht zurückgeschickt oder das falsche Bahnticket gebucht: Symptome psychischer Erkrankungen können im Alltag Zeit, Energie und bares Geld kosten.

Im Zusammenhang mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) nutzen Betroffene dafür den Begriff «ADHS-Steuer» (oft auf Englisch: «ADHD tax»). Der Ausdruck soll die versteckten Kosten verbildlichen, die typischen Symptomen wie Vergesslichkeit, Unorganisiertheit, Prokrastination, Impulsivität oder sogenannter Zeitblindheit geschuldet sind.

Das Prinzip lässt sich auch auf andere psychische Erkrankungen übertragen. Zu den unsichtbaren Kosten vom Leben mit Depression, Angst-, Zwangs- oder Aufmerksamkeitsstörungen zählen dabei nicht nur finanzielle Einbußen, sondern auch verlorene Zeit, sozialer Rückzug und eine eingeschränkte Lebensqualität.

Kosten-Nutzen-Abwägung

Dass psychische Erkrankungen «Kosten» verursachen, klingt technisch. In der Psychotherapie ist dieser Blick jedoch geläufig. Dort wird häufig gemeinsam mit dem Patienten eine Kosten-Nutzen-Abwägung vorgenommen: Welche Vor- und Nachteile hat die aktuelle Situation? Das fördert das Verständnis für die Erkrankung und kann die Motivation zur Veränderung stärken. Oder anders gesagt: Wie lassen sich die Gewinne erhöhen und die Kosten verringern?

«Das Symptom einer psychischen Erkrankung kann einen im Alltag behindern, aber gleichzeitig Dinge möglich machen, die ohne die Krankheitszeichen weniger denkbar wären», sagt der Psychotherapeut Enno Maaß. Ängste etwa könnten zwar einschränken, führten aber mitunter dazu, dass das Umfeld unterstützend einpringt.

Das ist kurzfristig ein Gewinn. «Langfristig führt es aber dazu, dass man das Problem nicht angeht», sagt der stellvertretende Bundesvorsitzende der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung (DPTV). Der Patient verfestigt seinen eingeschränkten Aktionsradius.



Verlorene Zeit, entgangene Glücksmomente

Die versteckten Kosten psychischer Erkrankungen finden sich nämlich oft auch auf emotionaler und sozialer Ebene. Psychische Krankheiten sind nach wie vor häufig mit Scham, Schuldgefühlen oder Stigmatisierung verbunden. Viele Betroffene ziehen sich zurück.

Wer zudem ständig grübelt und sich in Gedankenkreisläufen verliert, kann sich häufig schlechter organisieren oder schiebt Aufgaben auf. So wird teils auch Alltägliches zur Herausforderung.

Mitunter entgehen einem Glücksmomente. Ein Beispiel: Zwar nimmt man sich vor, etwas Angenehmes zu unternehmen, verschiebt das aber ständig oder hat keine Kraft, sich aufzuraffen. «Das Problem ist, dass das oft mit dem Charakter verbunden wird und Außenstehende meinen, die Person sei faul», sagt der Arbeitspsychologe Sebastian Jakobi. «Das denkt derjenige dann manchmal auch von sich selbst.»

Andere Kosten wiederum entstehen nicht nur indirekt, sondern ganz konkret: durch Impulskaufe oder Suchtverhalten, Mahngelagen wegen verpasster Fristen oder Umzugskosten infolge häufiger Jobwechsel. Die berufliche Entwicklung kann ins Stocken geraten. Manche bleiben im Job unter ihren Möglichkeiten, weil sie sich aus sozialer Angst nicht trau-

en, nach einer Beförderung zu fragen oder ihre Leistungen sichtbar zu machen. Hinzu kommen Stress, Schwierigkeiten im Team, fehlende Anerkennung und verpasste Chancen.

Mit Therapie und Selbstakzeptanz zur Problemlösung

Die meisten psychische Erkrankungen sind gut behandelbar. Ein erster Schritt kann darin liegen, zu erkennen, dass eine Behandlung notwendig ist. Reine Selbsthilfe sei meist nicht zielführend, meint Maaß. Ideal sei professionelle Hilfe in Form von Therapie oder Beratung. Daneben ist auch Selbstakzeptanz wichtig: Fehler sind menschlich, Vorwürfe helfen nicht weiter.

Im Alltag können zudem zeitliche Puffer entlasten, die bewusst zur Erholung eingeplant werden. Auch feste Strukturen, etwa ein Stundenplan mit Pausen, helfen dabei, sichtbar zu machen, wofür Zeit aufgewendet wird.

Geht es um finanzielle Kosten, ist Planung entscheidend. Daueraufträge oder Einzugsermächtigungen können helfen, Fristen einzuhalten, rät Jakobi. Voraussetzung dafür sei allerdings ein finanzieller Puffer. «Den muss man sich natürlich erst aufbauen», sagt der Arbeitspsychologe.

Personen, die vor allem nachts grübeln, empfiehlt Jakobi ein Notizbuch neben dem Bett. Die Idee dahinter: Gedanken, die man

auch stichwortartig – aufschreibt, sind aus dem Kopf. «Wenn man wach ist, kann man daran weiterarbeiten und falls die Gedanken wieder aufkommen, sieht man, dass meistens nichts Neues dazu kommt», sagt Jakobi. Außerdem ist Jakobi zufolge Achtsamkeitstraining ratsam, das oft von Krankenkassen bezuschusst wird.

Wo es konkrete Hilfe bei finanziellen Problemen gibt

Wer durch psychische Erkrankungen in finanzielle Schwierigkeiten geraten ist, muss damit nicht allein bleiben. Man kann auch bei städtischen Sozialberatungen oder kirchlichen Trägern niedrigschwellig Gesprächsangebote bekommen, so Jakobi, vertraulich und kostenlos. Bei Schulden oder drohenden Zahlungsausfällen helfen etwa kommunale Schuldnerberatungen sowie Angebote der Wohlfahrtsverbände (zum Beispiel Caritas, Diakonie, Arbeiterwohlfahrt oder der Paritätische Wohlfahrtsverband). Sie beraten zu Haushaltsplanung, Schuldenregulierung, Mahn- und Inkassoforderungen oder auch zu Sozialleistungen.

Auch eine sozialpsychiatrische Beratung kann sinnvoll sein. Diese wird vielerorts von Kommunen angeboten und hilft dabei, finanzielle, gesundheitliche und soziale Probleme gemeinsam zu ordnen und passende Hilfen zu finden. Bei akuten Belastungen oder Überfor-

derung können Betroffene sich außerdem an niedrigschwellige Angebote wenden – etwa an psychosoziale Beratungsstellen, kirchliche Träger oder telefonische Beratungsdienste. Wer berufstätig ist, kann prüfen, ob der Arbeitgeber ein Mitarbeiterunterstützungsprogramm anbietet. Diese Programme vermitteln anonym Beratung – auch zu finanziellen Sorgen, die mit psychischer Belastung zusammenhängen. Betriebs- oder Personalrat, Schwerbehindertenvertretung und Betriebsarzt sind dafür geeignete Ansprechpartner.

Wie Angehörige unterstützen können

Entlastend kann auch der Austausch mit nahestehenden Menschen sein – vorausgesetzt, sie hören zu und begegnen dem Problem akzeptierend. Angehörige seien jedoch oft selbst betroffen und könnten deshalb nicht immer unvoreingenommen reagieren, so Jakobi. Aber «Angehörige können helfen, indem sie nicht stigmatisieren, sondern die Kosten aufzeigen», sagt Maaß. Wenig sinnvoll ist, Familienangehörige zu bitten, einen bei Rechnungen zu unterstützen oder von Impulskaufen abzuhalten. Maaß: «Dann gibt die Person die Verantwortung ab, es entstehen Schwierigkeiten mit dem Umfeld, Impulskaufe werden noch wahrscheinlicher.» Gerade bei Suchterkrankungen könne sich das Problem so verstärken. (DPA)

Rechnungen bezahlen, Bücher zurückgeben, Steuererklärung machen: Auch mit Hilfsmitteln gehen wichtige Aufgaben bei Menschen mit psychischen Erkrankungen im Alltag oft unter. Doch es gibt Hilfe.

Foto: dpa/Sven Hoppe

Eigener Fahrdienst **TAGESPFLEGE** **Kennenlern-Gutschein**

Sabine Schmidtke

Lust auf Abwechslung? – TAGESPFLEGE!

Vom Frühstück bis zum Kaffeetrinken in familiärer Atmosphäre. Unser Fahrdienst kann Sie auf Wunsch abholen und sicher nach Hause bringen.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin!

Wächterstieg 9
31303 Burgdorf
05136/ 804 64 99
www.tagespflege-schmidtke.de | info@tagespflege-schmidtke.de

Auf dem Amtshof 3
30938 Burgwedel
05139/ 951 92 78

Gemeinsamkeit statt Einsamkeit

Jens Brandstädter

Ambulante Pflege & Intensivpflege

Tel.: (0 51 39) 28 04 Fax: (0 51 39) 89 53 09
info@burgwedel-pflegedienst.de
www.burgwedel-pflegedienst.de

Ambulante Pflege Burgwedel

Ihr Pflege- und Palliativdienst mit Herz und Kompetenz

24 Stunden kompetent versorgt

Vor dem Hagen 2 · 30938 Burgwedel-Fuhrberg
Telefon (05135) 14 75 · **24 Stunden erreichbar**
www.ambulante-pflege-burgwedel.de

Immer für Ihre Gesundheit vor Ort für Sie da.

Sperber-Apotheke

Apotheker Jannis Lang
Hannoversche Straße 4B · Großburgwedel
Tel. **05139 - 896770** · Fax 05139 - 896771
www.sperberapotheke.de
tägl. von 8.00 bis 18.30 Uhr durchgehend geöffnet,
samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

über 60 Jahre

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Dammstraße 7 – 30938 Burgwedel
www.pflegedienst-janz.de
Telefon: (05139) 895816

Sicher unterwegs mit dem Rollator

4 Tipps, um Stürze zu vermeiden

Ob bei Muskelschwäche oder Gleichgewichtsstörungen: Ein Rollator hilft dabei, sicherer von A nach B zu kommen. Handhabt man die Gehhilfe falsch, kann es allerdings gefährlich werden – dann drohen Stürze. Was man tun kann, damit es nicht so weit kommt:

Tipps 1: Das Zuhause vorab fit für den Rollator machen

Soll ein Rollator auch in Wohnung oder Haus zum Einsatz kommen, bereitet man das Zuhause darauf am besten vor. Bleiben die Räder nämlich an Kanten hängen, ist es

schnell vorbei mit dem Gleichgewicht. Das ZQP rät, vorab folgende Handgriffe vorzunehmen:

- lose Teppichkanten festkleben
- dicke Teppiche am besten entfernen
- (Tür-)Schwellen mit kleinen Rampen ausgleichen
- Möbel gegebenenfalls umstellen



So geht's richtig: Die Füße befinden sich zwischen den Hinterrädern. Heißt: man geht nicht hinter, sondern im Rollator. Foto: dpa/Michael Bahlo

Tipps 2: Rollator richtig einstellen lassen

«Wichtig ist, dass ein Rollator den eigenen Bedürfnissen und konkreten Einsatzbedingungen möglichst gut entspricht», so Daniela Sulmann, Pflegeexpertin des ZQP. Hat man sich nach der Beratung in einem Sanitätsgeschäft für ein Modell entschieden, sollte man es vor Ort passend einstellen lassen. Entscheidend sind dabei Griffhöhe und Bremsen.

Tipps 3: Auf die Körperhaltung achten

Die goldene Regel lautet: möglichst aufrecht. Man sollte sich,

wenn man mit Rollator unterwegs ist, also weder noch vorn beugen noch die Schultern hochziehen, erklärt das ZQP. Für diese Haltung dankt auch der Rücken.

Für die größtmögliche Stabilität ist wichtig, dass sich die Füße beim Gehen zwischen den Hinterrädern befinden.

Anders ausgedrückt: Man geht also nicht hinter, sondern im Rollator. Das gilt übrigens auch, wenn die Strecke bergauf oder bergab führt. Insbesondere im letzten Fall gilt: immer bremsbereit bleiben.

Tipps 4: Kritische Situationen üben

Bordsteine überwinden, in Bus oder Bahn einsteigen, rückwärts am Rollator gehen oder durch Türen: All das muss geübt sein. Sinnvoll sind dafür Rollatortrainings, die etwa bei Kliniken, bei der Physio- oder Ergotherapie, von der Polizei, Verkehrsbetrieben oder der Deutschen Verkehrswacht angeboten werden.

Warum ein Rollator auch schaden kann

Die Entscheidung für einen Rollator sollte man jedoch nicht auf eigene Faust treffen – sondern vorher einmal mit Hausarzt, Orthopädin oder Physiotherapeut über das Thema sprechen, rät das ZQP. Denn einen Rollator sollte nur nutzen, wer ihn auch wirklich braucht. Der Grund: Wer über längere Zeit am Rollator geht, obwohl das gar nicht nötig ist, riskiert Gleichgewichtsstörungen. Auch die Gehfähigkeit kann abnehmen. (DPA)

Wir bieten Ihnen

- ★ Kurzzeitpflege
- ★ Moderne stationäre Pflege und Betreuung überwiegend in Einzelzimmern
- ★ einen speziellen Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- ★ **Tagespflege** in unserem Servicehaus in Bolzum

AWO Residenz Sehnde

Achardstr. 1 • 31319 Sehnde
☎ 05138 - 5034 0
www.aworesidenz-sehnde.de • info@aworesidenz-sehnde.de

Betreutes Wohnen für Senioren

Ambulante Pflege & Tagespflege EichenStube

WohnPark
Großburgwedel

EichenHof
Burgwedel

☎ 05139 986500 ☎ 05139 986580
info@wohnpark-grossburgwedel.de info@eichenhof-burgwedel.de
www.wohnpark-grossburgwedel.de www.eichenhof-burgwedel.de

Familienunternehmen seit 25 Jahren im Herzen von Großburgwedel