

# Die eigene Energie fördern und stärken

**ONLINE-ANGEBOT** Lange Wartezeiten auf einen Therapieplatz überbrücken

VON MELANIE JÜLISCH

**IM NORDWESTEN** – Wenn vieles nur noch schwer zu bewältigen ist und selbst kleinste Aufgaben zu einem wahren Kraftakt werden, fragen sich viele Menschen, was denn bloß mit ihnen los sei. Wird einem alles zuviel, gibt es starke Stimmungsschwankungen oder ist jeder Tag sowieso nur noch ein einziges Grau in Grau, stellt sich auch die Frage, ob man professionelle Hilfe hinzuziehen sollte.

Doch was eh schon zu „normalen“ Zeiten kein leichtes Unterfangen ist, lässt sich bedingt durch die Corona-Pandemie noch schwieriger bewerkstelligen: der kurze Weg zu einem Therapeuten. Ein halbes Jahr und manchmal

besser mit unseren Kräften haushalten sollten. Auch die Behandlung von Depressionen gehört frühzeitig in professionelle Hände.

Nach Angaben der Stiftung Deutsche Depressionshilfe gehören sie zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Insgesamt seien einer Studie aus dem Jahre 2016 zufolge 8,2 Prozent, also 5,3 Millionen der erwachsenen Deutschen (18 – 79 Jahre) im Laufe eines Jahres an einer unipolaren oder anhaltenden depressiven Störung erkrankt. Nicht zu vergessen die Zahl der erkrankten Kinder und Jugendlichen.

## Mit Online-Angeboten den Alltag bewältigen

Während der Einschränkungen haben viele Krankenkassen vermehrt auf Online-Angebote zur Prävention gesetzt, auch, um frühzeitig einem drohenden Burnout gegenzusteuern. Neben Entspannungsübungen und allgemeinem Fitnesstraining gibt es auch virtuelle therapeutische Unterstützung. Die App MindDoc (Barmer), das Programm Deprexis (DAK) oder der DepressionsCoach (Techniker Krankenkasse) sind zertifizierte Angebote, die durch Übungen und Informationen die Beschwerden einer psychischen Erkrankung lindern sollen.

Auch my7steps ist ein Online-Angebot, das auf eine schnellstmögliche Linderung der Beschwerden setzt. Es richtet sich an Menschen in einer schwierigen Lebenssituation oder die unter Depressionen, Angst, traumatischen Erfahrungen, Stress und Überforderung leiden. Ebenso geht es um Konflikte mit anderen,

„Unsere Klienten sollen sich möglichst schnell wieder als sinnvoll handelnd erleben

Inge Missmahl  
my7steps

auch länger kann es dauern, bis man nicht nur einen Therapeuten gefunden hat, sondern auch einen, der wirklich zu einem passt.

## Psychische Beschwerden

Auch wenn durch das verstärkte Impfen inzwischen viele Lockerungen möglich sind, so befinden wir uns doch immer noch in einem Ausnahmezustand. Angstattacken, Niedergeschlagenheit, Schwindelgefühle oder ständige Kopfschmerzen können Anzeichen dafür sein, dass wir



Homeoffice, Homeschooling und eine Vielzahl weiterer Herausforderungen: Die letzten Monate haben viele Menschen an ihre Belastungsgrenze gebracht.

BILD: D. BRAUN / PIXELIO.DE

persönliche innere Konflikte, Entscheidungsschwierigkeiten, selbstschädigendes Verhalten, Sucht und Einsamkeit. So soll in einem frühen Stadium eine Chronifizierung und Verschlechterung des Gesundheitszustands vermieden werden.

## Auf einem guten Weg in sieben Schritten

My7steps gehört zur 2020 von Dr. Ralph Grobecker und Inge Missmahl gegründeten Ipsy Healthcare GmbH (International Psychosocial Organizati-

on). Das Unternehmensziel sei, allen Menschen den Zugang zu einer psycho-sozialen Beratung zu ermöglichen, daher auch das Angebot durch Psychologen in zehn Sprachen.

Die Kurzzeittherapie besteht aus drei bis fünf Sitzungen auf Basis eines Online-Video-Chats. Sie ist tiefenpsychologisch fundiert und erfolgt im Gespräch in sieben Schritten einer strukturierten Vorgehensweise.

„Es geht darum, die eigene Energie zu fördern und zu stärken,“ erklärt Inge Miss-

mahl den Therapie-Ansatz „Wir setzen auf einen Dialog auf Augenhöhe, damit unsere Klienten rasch ihre Selbstwirksamkeit wiederherstellen können und sich als sinnvoll handelnd erleben.“ Damit endet die Zeit des Wartens auf eine Behandlung vor Ort, welche bei schwerwiegenden Problemen sicher auch weiterhin notwendig ist. Klinische Studien mit der Charité Berlin 2019 (in Veröffentlichung) und der Universität Konstanz 2012 belegen, dass auch eine Kurzzeitintervention erfolgreich sein kann.

## PSYCHO-SOZIALE BERATUNG IN ZEHN SPRACHEN



Dr. Ralph Grobecker gründete my7steps

BILD: MY7STEPS

**Damit jeder** von der Kurzzeittherapie my7steps profitieren kann, wird sie in mehreren Sprachen angeboten.

**In folgenden Muttersprachen** ist die Beratung, die sich auch an Migranten richtet, möglich: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Griechisch, Arabisch, Türkisch, Hindi, Russisch und Dari/Farsi.

**Alle Berater** haben ein abgeschlossenes Psychologiestudium und sind in Value Based Counseling ausgebildet.

**Das Counseling** (Beratung) umfasst drei bis fünf Beratungsgespräche in drei bis sechs Wochen und richtet sich an Selbstzahler.

@ [www.my7steps.org](http://www.my7steps.org)

## TIPPS UND TRICKS



BILD: MARKUS SCHOLZ

**Hat sich das Kind** den Finger eingeklemmt, kann die Kuppe stark anschwellen, unter dem Nagel sammelt sich oft Blut. Manche Eltern stechen dann ein Loch in den Nagel, was sie jedoch medizinischem Fachpersonal überlassen sollten, so die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie. Besser: sofort unter kaltem Wasser kühlen, danach mit Umschlägen. Bei anhaltender Schwellung geht's zum Arzt.



BILD: CHRISTIN KLOSE

**Im Sommer fallen sie besonders auf:** ungeliebte Dehnungsstreifen an Bauch, Hüfte und Oberschenkeln. Dagegen helfen unter anderem Bewegung und Sport sowie eine völlig normale Ernährung. Auch Sauna tut gut, denn ein Kalt-Warm-Wechsel trainiert die Haut. Eine Massage während des Einölns oder Cremens fördert die Durchblutung, was die Streifen weniger auffällig erscheinen lässt.



BILD: CHRISTIN KLOSE

**Ein schönes Gefühl:** Mit nackten Füßen über den Rasen zu laufen ist im Sommer einfach herrlich – und noch schöner, wenn diese auch gepflegt sind. Dafür sollten die Nägel nicht zu kurz geschnitten werden, sondern mit dem Ende des Zehs abschließen. Insbesondere in den Ecken nicht zu viel abschneiden, ansonsten können die Nägel einwachsen.

## KOLUMNE

# Mehr Verständnis füreinander

Als vor etwa 14 Monaten der erste Lockdown begann, hatte ich das Gefühl, dass diese schwierige Zeit für uns als Gesellschaft eine Chance sein kann, eine Chance für weniger Egoismus. Es gab Initiativen, bei denen junge Menschen für ältere eingekauft haben, weil besonders die älteren Menschen Ansammlungen und damit auch Supermärkte meiden sollten. Ich habe es in dieser Zeit wiederholt erlebt, dass mir beim Joggen wildfremde Menschen freundlich zugewinkt haben, und die Patienten, die zu der Zeit in unserer Praxis gekommen sind, waren – zumindest überwiegend – voller Empathie.

Vielleicht war ich naiv, in jedem Fall bin ich heute ernüchtert: Ich empfinde unser Land

**Dr. Burkhard Jahn** Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Qualifikationen Diabetologie, Ernährungsmedizin und Hypertensiologie. Zurzeit ist der Hausarzt in Schortens alle zwei Wochen zu Gast in dem Podcast „NWZ-Corona-Update“.



und die Menschen als erschöpft.

Das ist verständlich: Monatlang kaum soziale Kontakte, geschlossene Schulen, geschlossene Restaurants, verwaiste Innenstädte. Dazu beängstigende Nachrichten: Zunehmende häusliche Gewalt, bei der sowohl Kinder, als auch Frauen und Männer Opfer sind, vermehrtes und verstärktes Auftreten von Depres-

sionen und vieles mehr. Das tägliche Miteinander wird zunehmend gereizt.

In unserer Praxis erlebe ich das jeden Tag. Was meine Mitarbeiterinnen sich am Telefon an Beschimpfungen anhören müssen, lässt sich durch nichts rechtfertigen. Aber nicht nur am Telefon lassen immer mehr Menschen jeden Anstand fallen, auch im direkten Gespräch an der Anmeldung wird die Grenze zur offenen verbalen Aggression immer häufiger überschritten.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich möchte an dieser Stelle nicht larmoyant sein, und ich habe großes Verständnis für die Unzufriedenheit, die die Pandemie bei vielen Menschen verursacht hat. Auch ich bin zunehmend ge-

nervt und möchte mein altes Leben zurück. Und wie viele andere bin ich auch der Meinung, dass die Politik eine Reihe von Fehlern gemacht hat, den Wert der Freiheit in ihrem Handeln nicht genügend berücksichtigt und in einigem fast übergriffig war.

Ich bin mir aber auch sicher, dass die politisch Handelnden nach bestem Wissen und Gewissen agieren. Auch sie sind nur Menschen, haben Emotionen und Gefühle – und machen einige Dinge richtig und andere falsch.

Die Stimmung in unserem Land hängt nur zu einem Teil davon ab, was Politiker tun, in welcher Tonalität Journalisten berichten, und was Wissenschaftler, Intellektuelle und andere führende Köpfe in der

Öffentlichkeit sagen. Die Stimmung hängt zum größeren Teil davon ab, wie wir Bürger miteinander umgehen.

Lassen Sie sich nicht frustrieren, wenn sie selbst Zeuge von Grobheit werden. Gehen Sie in Ihrer Familie, in Ihrem Freundeskreis, aber auch im Alltag, beim Einkaufen, im Bus oder wo auch immer mit gutem Beispiel voran, seien Sie respektvoll zu jedem anderen Menschen, auch zu denen, die Ihnen nicht spontan sympathisch sind; bemühen Sie sich auch an Tagen, an denen es Ihnen selbst nicht so gut geht, um einen adäquaten Umgang gegenüber jedem Menschen, der Ihnen begegnet.

Jeder beeinflusst in seinem Umfeld die Gesellschaft. So oder so!

## Lesertelefon zu Cholesterinwerten

**IM NORDWESTEN/JÜL** – Dass zu hohe Blutfettwerte die Gesundheit gefährden und schwere Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall verursachen oder begünstigen können, ist den meisten Menschen bewusst. Doch wenn es um konkrete Zahlen geht, wissen viele nicht, was die eigenen Blutfettwerte über ihre Gesundheit und mögliche Risiken verraten. Auskunft darüber bietet eine Lesertelefonaktion am Donnerstag, 17. Juni, von 16 bis 19 Uhr unter der gebührenfreien Servicenummer 0800 – 2 811 811.