

**Von Frau zu Frau**



DR. EVA GREIL-SCHÄHS



Foto: animafiora - stock.adobe.com



**Erste Hilfe für die Psyche**

Wird der Selbstwert vor allem über die Berufstätigkeit definiert, führt Arbeitslosigkeit leicht zur seelischen Krise.

Johannes (45) war seit über zwanzig Jahren bei einem Unternehmen tätig. Er hatte sich stetig empor gearbeitet und gab alles für seine Arbeit. Als die Firma unerwartet in Konkurs ging, verlor er von heute auf morgen seine Anstellung. Dadurch stürzte das Selbstbewusstsein des Mannes in den Keller.

Er schottete sich von der Gesellschaft ab und brachte seine Tage im Haus bei hinuntergelassenen Rollläden zu. Nicht einmal seine Frau und Söhne (14 und 5 Jahre) kamen in dieser Zeit an ihn heran. Der Hauskater war das einzige Lebewesen, das er noch um sich duldete.

**Verlust des Selbstwerts**

Durch den Jobverlust fühl-



Foto: DURIS Guillaume - stock.adobe.com

**Plötzlich ist der Job weg!**

te sich Johannes gekränkt, überflüssig und wertlos. Berufstätig zu sein, war gleichbedeutend gewesen mit seiner Daseinsberechtigung. Er sah keinen Sinn mehr in seinem Leben, verspürte weder Freude noch Antrieb.

„Nicht selten sind Panikattacken, Depressionen und eine Posttraumatische Belastungsstörung psychische Folgeerscheinungen von Arbeitslosigkeit. Ebenso kommt es häufig zur Selbstmedikation mit Psychopharmaka oder Alkohol und zur Entwicklung von Süchten, wie Drogen-, Alkohol-, Internet-, Sex- oder Spielsucht. Auch Suizidgedanken können entstehen,“ erklärt Dr. Norbert Steiner, Psychiater aus Graz. Seine Frau stellte Johannes schließlich

vor die Entscheidung, fachärztliche und therapeutische Hilfe anzunehmen, oder sie würde sich von ihm trennen. Dieser brutale „Aufwecker“ war unvermeidbar.

**Hilfreiche Maßnahmen**

Neben einer vorübergehenden psychopharmakologischen Behandlung mit Antidepressiva, Einschlafhilfen und einer beruhigenden, Angst lösenden Medikation wird vom Facharzt zur seelischen Stabilisierung Psychotherapie empfohlen. Bei Suizidgefahr ist ein stationärer Aufenthalt in einer Psychiatrischen Einrichtung unumgänglich, um die durch den Jobverlust entstandene Kränkung zu behandeln und den Betroffenen vor Kurzschlusshandlungen (Selbst-

gefährdung) zu bewahren. Mit Hilfe eines ausgebildeten Therapeuten gelang es in der Psychotherapie, rasch eine Beziehung zum Depressionskranken zu entwickeln. Die Gegenwart eines Tieres befreite Johannes von der Schreckstarre. Ein Tier beurteilt den Menschen nicht nach seiner beruflichen Leistung! Die psychotherapeutischen Sofortmaßnahmen bestanden aus folgenden Elementen:  
 • Neben der Gesprächstherapie machte der Therapeut

Körperübungen (Entspannungs- und Atemübungen) mit Johannes, der sich dadurch wieder spüren konnte. Für zu Hause wurden Sport und Massagen empfohlen.  
 • Mittels Achtsamkeitstraining (z.B. Riechen an Latzschienkiefeln, Schokoladenstückchen im Mund zergehen lassen, barfuß über die Wiese gehen...) entdeckte Johannes die Natur und sinnliche Genüsse neu.  
 • Sein Kater hatte bei ihm Wunder gewirkt. Das nutzte der Therapeut und „verord-



Mag. Dr. Monika Wogrolly, Psychotherapeutin in Graz, Wien und der Privatklinik St. Radegund (Steiermark), Autorin des neuen Buches „Die Beziehungsformel“ (Ueberreuter Sachbuch). Kontakt: praxis@wogrollymonika.at, www.wogrollymonika.at



Arbeitslosigkeit ist eine Chance zur Neuorientierung. Nutzen Sie die Übergangszeit für Hobbys oder Sport.



Foto: ronstik - stock.adobe.com

nete“ Johannes, mit seiner Katze und seinem fünfjährigen Sohn zu spielen und zu toben. Dabei wurde dem Mann schlagartig klar, auf wie viel Lebensqualität und Genuss er in den Jahren seiner aufopfernden Dienstbarkeit verzichtet hatte.

**Neue Wege gehen**

Durch die Neubewertung seiner Situation fühlte sich Johannes nicht mehr als passives Schicksalsopfer. Er konnte seinen Alltag wieder

selbst gestalten. Neben einer Katzenzucht, die er aus Leidenschaft begann, verbrachte er endlich wieder Urlaub mit der Familie und machte ein halbes Jahr später eine Umschulung zum Krankenpfleger. Nachträglich betrachtet war die große Krise eine wichtige Chance zur Weiterentwicklung. Und seine Familie hat endlich einen entspannten zufriedenen Ehemann und Vater.

Redaktionelle Bearbeitung: Mag. Regina Modl

ANZEIGE

**Zaffranax** mit Crocaryl™

Exklusiv erhältlich in Ihrer Apotheke!

**FÜR POSITIVE STIMMUNG & EMOTIONALES GLEICHGEWICHT**  
 mit Safran Extrakt, B-Vitaminen und Magnesium

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. ZAF/102018/INS10