

## Geteiltes Leid ist halbes Leid

Das Krankenhaus Maria-Hilf in Krefeld bietet eine Ambulante Hilfe bei psychischen Krisen und Erkrankungen an.

„Ich fühle mich heute depressiv - wie oft sagt man so etwas einfach so dahin, wenn man sich niedergeschlagen oder nicht wohl fühlt. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde erfüllt heute bundesweit mehr als jeder vierte Erwachsene innerhalb eines Jahres die Kriterien einer psychischen Erkrankung.

„Damit verbunden sind in vielen Fällen massives Leid, was wiederum zu schwerwiegenden Einschränkungen im sozialen und beruflichen Leben führt“, berichtet Dr. med. Stefan Spittler aus seiner Erfahrung als Facharzt. „Um dem zu begegnen und diesen Menschen zu helfen, ist vielfach medizinischer Rat gefragt.“ Das Krankenhaus Maria-Hilf bietet hierfür unter anderem eine Psychiatrische Institutsambulanz an.

Die Alexianer in Krefeld blicken auf eine lange Tradition in der Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen zurück. Immerhin gibt es ihre Einrichtungen in der Stadt schon mehr als 150 Jahre. Ob eine ambulante, teilstationäre oder stationäre Behandlung



Dr. med. Stefan Spittler ist 61 Jahre alt. Seit fast 30 Jahren ist er bei den Alexianern in Krefeld tätig und lebt mit seiner Familie in Meerbusch. Er ist Chefarzt der Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Neurologie, Rehabilitationswesen, Psychoonkologie, Psychotraumatologie, Suchtmedizinische Grundversorgung.

notwendig ist, hängt ganz von der Diagnose und von der Art der Behandlung ab.

Vor seelischen Krisen und psychischen Problemen ist niemand gefeit. „Beinahe jeder Mensch kommt irgendwann in seinem Leben an einen Punkt, an dem er sich völlig erschöpft fühlt. Sind die körperlichen

und seelischen Ressourcen aufgebraucht und ist die Belastungsgrenze erreicht, hilft nur noch das Ziehen der Notbremse“, weiß der Chefarzt.

Meist kann ein Innehalten schon ausreichend sein, um die Akkus wieder aufzuladen. „Doch was ist, wenn es aus dem emotionalen Tief auch

nach Wochen oder Monaten keinen Ausweg gibt? Spätestens dann sollte man sich fachliche Unterstützung suchen“, rät er.

Eine der Anlaufstellen ist die Psychiatrische Institutsambulanz des Alexianer Krankenhauses Maria-Hilf, denn eine individuell abgestimmte Behandlung kann depressive Episoden verkürzen und Beschwerden lindern. Weitere wichtige Infos für die Hilfesuchenden auf einen Blick:

### Soll ich mich nicht einfach nur zusammenreißen?

„Nein“, so Dr. Spittler. „Aus der Erfahrung trauen sich viele Patienten nicht zum Psychiater zu gehen, was leider häufig dazu führt, dass die Erkrankung sich verstärkt und die Behandlung eher langwieriger wird. Ich kann jeden Betroffenen nur ermutigen, bei unklaren psychischen Symptomen umgehend fachärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen - zusammenreißen hilft hier nicht. Auch psychische Erkrankungen sind ganz ‚normale‘ Erkrankungen, die keine Scham hervorrufen sollten. Oft helfen wenige Gespräche für eine deutliche Entlastung.“

### Mit welcher Erkrankung können Patienten in die Psychiatrische Institutsambulanz kommen?

Zu den häufigsten Krankheitsbildern zählen ADHS, Angststörungen, Bipolare Störungen, Burnout-Syndrom, Demenz, Depressionen, Essstörungen, Persönlichkeitsstörungen, schizophrene Psychosen, Süchte, Traumafolgestörungen und Zwänge.



### Wie können Betroffene das Angebot der ambulanten psychiatrischen Behandlung in Anspruch nehmen?

In der Regel ist eine Überweisung des Haus- oder Facharztes erforderlich. Privat Versicherte können auch ohne Überweisung kommen, müssen dann aber eine Kostenübernahme-Erklärung der privaten Krankenversicherung einholen und vorlegen.

### Und wie geht es anschließend weiter?

„Zunächst einmal bieten wir ein unverbindliches Vorbeziehungsweise Beratungsgespräch an“, sagt Dr. Stefan Spittler. „Hierfür wird mit uns ein Termin vereinbart. Für Berufstätige finden wir einen arbeitszeitfreundlichen Termin.“

### Wie lange dauert eine solche Behandlung?

Es kommt immer auf die Schwere und Art der Erkrankung an. Eine Akut-Therapie dauert zwischen sechs bis neun Wochen, eine Langzeittherapie kann auch über Jahre gehen. Zielsetzung ist dabei immer, die stationäre Behandlung zu vermeiden oder zu verkürzen, wovon gerade schwer beziehungsweise chronisch Erkrankte profitieren.

Alexianer Krefeld GmbH  
Krankenhaus Maria-Hilf  
Psychiatrische Institutsambulanz

Dr. med. Stefan Spittler  
Haus AL 25, Erdgeschoss  
Oberdießemer Straße 111  
47805 Krefeld  
Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung unter:  
02151/334-7701  
krefeld-pia@alexianer.de