

Zum Psychologen? Ich bin doch nicht verrückt!



Klar ist, viele Probleme lassen sich in der Familie und im Freundeskreis lösen oder zumindest entschärfen. Interessant wird es jedoch dort, wo dieses Netz nicht mehr die ganze Last auffangen kann. Spätestens an diesem Punkt bekommt man dann oft gut gemeinte Ratschläge, man solle vielleicht doch einmal zu einem "Psychologen" gehen - gemeint sind damit oft die Lebensberater oder Psychotherapeuten. "Der kann Dir sicher helfen", bekommt

man dann weiter zu hören. Kann er meist auch, jedoch ist es bis dahin nur allzu oft ein weiter Weg, auf dem der Leidensdruck nicht weniger wird.

Beratung, Coaching oder wenn notwendig eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen, ist in Österreich nach wie vor ein stigmatisiertes Thema. "I bin ja nit deppat, I brauch kan Psychiater!" kommt postwendend das Argument, auf keinen Fall Hilfe notwendig zu haben. So nimmt der Leidensdruck immer mehr zu, bis selbst der abgebrühteste und renitenteste Beratungsverweigerer erkennt - ohne geht es nicht mehr. Wenn er (oder sie) auch diese Stopp-Tafel vorüberziehen lässt (was oft genug passiert), ist die Endstation oft ein ausgewachsenes Burnout oder Schlimmeres.

Die Akzeptanz der psychosozialen Hilfeleistungen wird zwar immer besser, jedoch krümmt sich die Kurve nur zögerlich nach oben. Im urbanen Umfeld geht es etwas schneller, als im ländlichen Bereich. Es wäre eine erfreuliche Entwicklung, wenn durch die weitere Professionalisierung der Beratungsszene die Menschen in Zukunft einem Besuch beim persönlichen Berater ebenso vorbehaltlos gegenüber stehen würden, wie dem Besuch beim Hausarzt, wenn wieder einmal Grippezeit ist...

Nur Mut!

Gerd Essl