

Trauma-Ambulanz in der kbo-Lech-Mangfall-Klinik bietet schnelle und effektive Hilfe

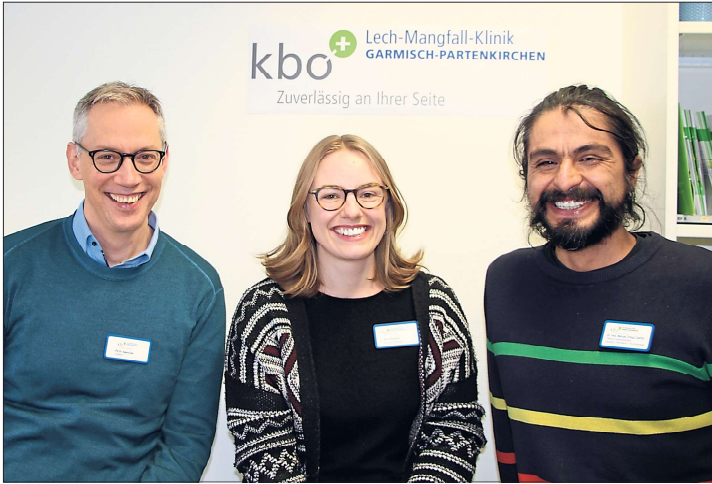
Wenn das Gehirn plötzlich einfriert

Wenn jemand ein Trauma erfährt, verändert das sein Leben. Doch viele Betroffene wissen nicht, dass es effektive Hilfe gibt. In Kooperation mit dem Zentrum Bayern für Familie und Soziales (ZBFS), das für Traumatherapie für Opfer von Gewalttaten Kostenträger ist, bietet die Psychiatrische Institutsambulanz der kbo-Lech-Mangfall-Klinik Garmisch-Partenkirchen seit dem Frühjahr 2022 für Opfer von Gewalttaten in ihrer Traumaambulanz Hilfe an. Die Grundidee des Konzepts: die Opfer von Gewaltverbrechen und deren Angehörige psychiatisch und psychologisch zu versorgen und bei Bedarf zu behandeln.

Besonders wichtig ist dabei die zeitnahe Behandlung mit dem Ziel, posttraumatische Folgeerkrankungen möglichst zu verhindern oder zumindest abzumildern. „Zu uns kann trotzdem jeder kommen, der ein Trauma erlebt hat, also auch diejenigen, die beispielsweise Opfer des Zugunglücks in Garmisch-Partenkirchen geworden sind oder die einen plötzlichen Todesfall in der Familie erlebt haben“, erklärt Anna Katharina Stöcklein.

Simulation soll verfestigte Eindrücke wieder auflösen

Die Klinische Psychologin leitet in der kbo-Lech-Mangfall-Klinik Garmisch-Partenkirchen die Traumaambulanz psychologisch. Die ärztliche Leitung hat der Oberarzt Manuel Ortega inne. Die beiden ausgebildeten Traumatherapeuten wenden bei ihren Patient*innen unter anderem die Trauma-Methode



Das Team der Traumaambulanz der kbo-Lech-Mangfall-Klinik Garmisch-Partenkirchen (von links): Florian Seemüller, Anna Katharina Stöcklein und Manuel Ortega. FOTO: KBO/BARBARA FALKENBERG

de EMDR an, bei der durch bilaterale Stimulation wie beispielsweise Augenbewegungen beide Gehirnhälften gleichermaßen angesprochen werden. „Wenn ein Trauma geschieht, wird in dem Moment das Gehirn gewissermaßen eingefroren und Gedanken, Bilder und Erinnerungen werden unfreiwillig festgehalten“, so Stöcklein. Durch die Stimulationen sollen sich diese verfestigten Eindrücke gewissermaßen auflösen, indem die Verarbeitung der Trauma-Erinnerung im Hirn beschleunigt wird. „Wie lange die Therapie andauert und wann sie von Erfolg gekrönt ist, hängt

stark von der Schwere und Art der Traumatisierung ab“, erläutert Manuel Ortega. Eine EMDR-Behandlung ist immer eingebettet in weitere, individuell angepasste Therapieangebote und findet auch bei Depressionen sowie Angsterkrankungen Anwendung. „Es ist immer wieder erstaunlich, die oft schnellen Erfolge zu sehen, gerade bei Patienten, die schon viele andere Therapieansätze ausprobiert und hinter sich haben und dennoch ihr Trauma nicht losgeworden sind“, sagt der leitende Oberarzt.

Die kbo-Lech-Mangfall-Kliniken Garmisch-Partenkirchen und Peißenberg sind die einzigen psychiatrischen Kliniken in dem oberbayerischen Landkreis, die diese moderne, äußerst wirksame, zertifizierte Methode anwenden. „Wir behandeln leitliniengetreu nach den neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnissen und bieten hierfür ambulante Sprechstunden an, in denen man sich auch erst einmal nur über die Therapieangebote informieren kann“, berichtet Anna Katharina Stöcklein. > BARBARA FALKENBERG

Weichen gestellt für neues Gästehaus in Triesdorf

In seiner letzten Sitzung der vergangenen Wahlperiode hat der mittelfränkische Bezirkstag die Weichen für den Neubau eines Gästehauses mit 60 Betten für die Landwirtschaftlichen Lehranstalten Triesdorf gestellt und die von der Verwaltung vorgestellte Haushaltsunterlage-Bau genehmigt. Das Projekt ist mit Gesamtkosten in Höhe von 9,3 Millionen geplant. Das Gästehaus ist ausschließlich für erwachsene Seminarteilnehmer*innen vorgesehen. Um ein möglichst wirtschaftliches Planungsergebnis zu erzielen, sind die einzelnen Zimmer nur rund 10 Quadratmeter groß. Aufgrund des kurzen Aufenthalts der Gäste – die Seminare dauern nicht länger als wenige Tage – wird diese Zimmergröße als ausreichend erachtet. Die Fertigstellung des Gebäudes ist im Frühjahr 2026 geplant. > BSZ

55 Klinikbetten aus Schwaben für die Region Tscherniwzi

Die Bezirkskliniken Schwaben haben sich erneut an einer Hilfsaktion für die Ukraine beteiligt. Vom Standort Günzburg aus wurden unlängst 55 Betten inklusive Matratzen auf Lastwagen verladen und nach Südosteuropa transportiert. Die Betten werden in einem Rehazentrum in Tscherniwzi Verwendung finden. In der Einrichtung, die derzeit aufgebaut wird, sollen zukünftig verletzte, verwundete und traumatisierte Soldaten behandelt werden. Das Gebiet Tscherniwzi umfasst den ukrainischen Teil der Bukowina, der seit 25 Jahren eine der Partnerregionen des Bezirks Schwaben ist. Bis das Rehazentrum in Betrieb geht, werden die Betten aus Günzburg in einem Kinderheim in der Nähe zwischenlagert, informierten die Organisatoren der humanitären Transporte. > BSZ

Nach einem Raubüberfall war für Lisa K. kein normales Leben mehr möglich

„Kopfkino ging nicht mehr aus“

Lisa K. (Name geändert) ist 23 Jahre alt, als die Finanzberaterin Opfer eines brutalen Raubüberfalls wurde. Sie erzählt, wie sie dieses Trauma mit Hilfe überwinden konnte.



Vielen geht es nach einem Überfall wie Lisa K.: Sie sind nicht mehr arbeitsfähig, leiden unter Schlafstörungen. FOTO: DPA/SRIJIT JONGCHAROENKULCHAI

BSZ Frau K., mögen Sie erzählen, was Ihnen widerfahren ist? LISA K. Ich übernachtete mit meinem Freund in einem Studentenwohnheim in Hamburg, als es plötzlich mitten in der Nacht an der Tür klopfte. Wir dachten, es sei bestimmt ein Kommilitone; es kam öfters mal vor, dass andere Studenten sich bei uns meldeten. Ich habe zu meinem Freund gesagt, er solle sie wegschicken. Plötzlich standen zwei schwarz gekleidete, mit Sturmhauben maskierte junge, mit Messern bewaffnete Männer vor dem Bett. Sie schrien: Wertsachen her! Wir haben sie ihnen dann gegeben – es war ja nicht viel, ein wenig Bargeld und die Handys. Dann haben sie nach der Uhr meines Freundes gefragt, als er sie nicht gleich finden konnte, haben sie ihn gewürgt und ihm ein Messer an die Kehle gedrückt. Immer wieder drohten sie damit, uns umzubringen, wenn wir ihnen die Uhr nicht aushändigen würden.

BSZ Wie lange dauerte das Ganze? K. Mir kam es wie eine Ewigkeit vor, aber es waren nur etwa 3 Minuten. Die Männer sind dann wieder verschwunden, mein Freund hat die Polizei gerufen und die kamen dann mit der Spurensicherung. Es war der absolute Horror.

BSZ Sie waren traumatisiert? K. Ich war seit besagter Nacht nicht mehr arbeitsfähig, litt unter Schlafstörungen und war völlig durch den Wind. Es war eine ständige und extreme innere Unruhe in mir. Immer wieder habe ich die Bilder vor mir gesehen, ich konnte mich auf nichts mehr konzentrieren, es lief ein stän-

diges Kopfkino, das ich nicht ausschalten konnte.

BSZ Wie sind Sie auf die Traumaambulanz gekommen? K. Als ich einige Tage nach dem Überfall meine Mutter in Garmisch-Partenkirchen besuchte, hat sie meine Not sofort erkannt und gesagt, dass ich Hilfe brauche. Wir haben gegögelt und sind auf das Angebot in der kbo-Lech-Mangfall-Klinik gestoßen. Gott sei Dank haben wir gleich einen Termin für ein Vorstellungsgespräch erhalten.

BSZ Wie lief das Erstgespräch ab? K. Ich habe ausführlich von dem Überfall erzählt, ich habe mich plötzlich auch an andere, bis dahin verdrängte Traumata erinnert, und an daraus resultierende Ängste, die sich später vor allem in Menschenmengen und in U-Bahnen bemerkbar machten. Die Diagnose nach der ersten Sitzung lautete Posttraumatische Belastungsstörung.

BSZ Worunter litten Sie besonders? K. Unter Verfolgungsängsten und der Furcht vor dem Alleinsein.

BSZ Wie verlief die Therapie? K. Ich hatte alle 14 Tage eine Sitzung. Wir sind die Trauma-Erfahrung immer wieder gedanklich durchgegangen, ich habe mich emo-

tional wieder in sie zurückversetzt und mit der Therapeutin gemeinsam geteilt, die Gefühle aufzuarbeiten und zu differenzieren. Die Traumatherapie umfasste mehrere Bausteine. Anfangs war es recht schwierig, mich der belastenden Situation immer wieder im Kopf auszusetzen, doch nach und nach habe ich die Dinge bewältigen können und sogar andere, belastende Erlebnisse aus früheren Zeiten aufgearbeitet. Schritt für Schritt lernte ich, den Alltag wieder zu bewältigen.

BSZ Was half Ihnen speziell? K. Dass ich immer wieder selbst nachdenken musste und gezwungen war, die gleiche Situation immer wieder aus einem anderen Blickwinkel heraus zu betrachten. So konnte ich die Ängste nach und nach abbauen und irgendwann auch wieder gut mit mir allein sein.

BSZ Wie lange hat die Therapie gedauert? K. Nach elf Sitzungen habe ich mich nachhaltiger besser gefühlt und konnte wieder ein normales Leben führen. Sollten Ängste erneut auftauchen, werde ich sofort wieder Unterstützung in der Traumaambulanz suchen. Ich kann sich nur jedem empfehlen, der selbst ein traumatisches Erlebnis nicht bewältigt hat. Interview: BARBARA FALKENBERG

Vielfersprechende Bands

Neue R.I.O.-Clubtour des Bezirks Oberfranken

Jedes Jahr ruft der Bezirk Oberfranken Bands auf, sich an den vier regionalen Vorentscheiden zur R.I.O.-Clubtour zu beteiligen. Wer hier gewinnt geht auf Tour: fünf Gigs gemeinsam mit den Siegern der anderen Vorentscheide wiken – die R.I.O.-Clubtour quer durch Oberfranken. So können die Bands Bühnenerfahrung sammeln und sich einem neuen Publikum präsentieren. „Zudem geht es um den Titel Oberfrankens Band des Jahres 2023: den Siegern stellen wir eine umfassende Förderung, Coachings, Auftrittsvermittlungen und einen Geldpreis in Höhe von 1000 Euro zur Verfügung“, so Bezirksstagspräsident Henry Schramm.

Die Besucher*innen der einzelnen Veranstaltungen sind nach jedem Konzert dazu aufgerufen, per Voting für ihren jeweiligen Favoriten oder ihre Favoritin abzustimmen. Der Siegende wird nach dem letzten Konzert in Kronach bekannt gegeben. Der Eintritt zu allen Konzerten der R.I.O.-Clubtour ist frei.

Die Termine der diesjährigen R.I.O.-Clubtour: Donnerstag, 23.11., Live Club Bamberg, 19 Uhr; Freitag, 24.11., Zur Linde Hof, 20 Uhr; Donnerstag, 30.11., Glashaus Bayreuth, 20 Uhr; Freitag, 1.12., Paunchy Cats Lichtenfels, 20 Uhr; und Samstag, 2.12., Struwelpeter Kronach, 20 Uhr. > FLORIAN BERGMANN

Hilfe für Bedürftige im stationären Wohnen

Bezirk Oberbayern erhöht Bekleidungs-pauschale

Wegen der hohen Inflation hat sich alles verteuert, auch Kleidung und Schuhe. Der Bezirk Oberbayern hebt deshalb die Bekleidungs-pauschale für Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten an. Voraussetzung ist, dass diese in stationären Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe mit Tagesstruktur leben.

Wie der Sozial- und Gesundheitsausschuss jetzt beschlossen hat, beträgt die Pauschale künftig 41,66 Euro pro Monat – ein Plus von 5,86 Euro. Die Anhebung der Pauschale für den genannten Personenkreis hatte die Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrts-

pflege Oberbayern beim Bezirk beantragt. Die Erhöhung wird zum 1. Januar 2024 wirksam.

Der jährliche Höchstbetrag für Kleidung und Schuhe liegt dann bei 499,92 Euro. Zuletzt war die Pauschale Anfang 2018 erhöht worden. Die Beträge gelten nur für Personen, für die der Bezirk Oberbayern die Kosten in einer oberbayerischen stationären Einrichtung für wohnungslose Menschen trägt. Liegt die Einrichtung in einem anderen bayerischen Bezirk oder in einem anderen Bundesland, gelten die dortigen Sätze, die oft deutlich niedriger sind. > BSZ

Spezielles Hilfsangebot am BKH Obermain in Kutzenberg

Fibromyalgie – die häufig nicht erkannte Krankheit

Viele Millionen Menschen leiden weltweit an rheumatischen Erkrankungen. Der Oberbegriff Rheuma fasst dabei Erkrankungen in dreistelliger Zahl zusammen, die sich in sehr unterschiedlicher Ausprägung zeigen können. Gemeinsam ist ihnen jedoch der fließende, ziehende Schmerz, der mit diesen Krankheitsbildern einhergeht.

Eine auch zahlenmäßig bedeutende, rheumatische Erkrankung ist die Fibromyalgie. Wie die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie als zuständige Fachgesellschaft berichtet, leiden mittlerweile 3,4 Prozent der Bevölkerung in Deutschland an dieser Form des sogenannten, nichtentzündlichen Weichteilrheuma. Drei bis vier von 100 Personen haben also eine Fibromyalgie. Nicht selten wird diese Erkrankung jedoch nicht erkannt oder nicht richtig diagnostiziert. Häufig haben Patient*innen mit Fibromyalgie einen langen Leidensweg hinter sich – und erfahren allein dadurch eine deutliche Entlastung, dass endlich eine Diagnose gestellt wird.

schlecht verarbeiteter Stress oder auch eingreifende und erheblich belastende Lebensveränderungen wie der Verlust eines nahen Menschen.

Im Unterschied zu entzündlichem Rheumatismus kann eine Fibromyalgie jedoch selbst bei einem langen Verlauf nicht zur Zerstörung der Gelenke, der Wirbelsäule, der Muskulatur oder innerer Organe führen. „Diese Erkrankung ist nicht lebensbedrohlich, doch für den Patienten oft eine große Qual und Last. Doch mit der richtigen und konsequent durchgeführten Therapie kann jeder Patient seine Lebensqualität deutlich verbessern“, macht Günthel allen Betroffenen Hoffnung.

Der Kutzenberger Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie empfiehlt: Ausdauertraining mit geringer bis mittlerer Intensität und das zwei- bis dreimal pro Woche über mindestens 30 Minuten; Wassergymnastik oder Trockengymnastik mit geringer bis mittlerer Intensität und mit einer Häufigkeit von ebenfalls zwei- bis dreimal pro Woche über mindestens 30 Minuten; Wärmeanwendungen und meditative Entspannungsverfahren. Daneben könne auch die kognitive Verhaltenstherapie als psychotherapeutisches Verfahren zu einer deutlichen Besserung beitragen – denn der Zusammenhang zwischen Seele und Körper eines Menschen sei gerade bei dieser Erkrankung offenkundig. „Bei Fibromyalgie helfen Medikamente nur wenig“, bilanziert Günthel. „Man sollte hier zuerst an maßvolle und regelmäßige Bewegung und Wärmetherapie denken.“ > FLORIAN BERGMANN

Schmerzen in vielen Körperabschnitten

„Wer von einer Fibromyalgie geplagt wird, hat in der Regel Schmerzen in vielen Körperabschnitten. Oft geht diese Krankheit zudem mit erheblichen Schlafstörungen und Erschöpfungszuständen einher“, erklärt Dirk Günthel, Leitender Oberarzt der Fachklinik für internistische Rheumatologie am Bezirksklinikum Obermain in Kutzenberg. Als Ursachen, die für die Entstehung einer Fibromyalgie verantwortlich sind, kommen dabei viele infrage: Bereits bestehende chronische Schmerzen einer oder weniger Körperregionen, eine psychische oder physische Überbelastung, Fehlhaltungen,

VERANTWORTLICH für beide Seiten: Bayerischer Bezirkstag, Redaktion: Michaela Spiller