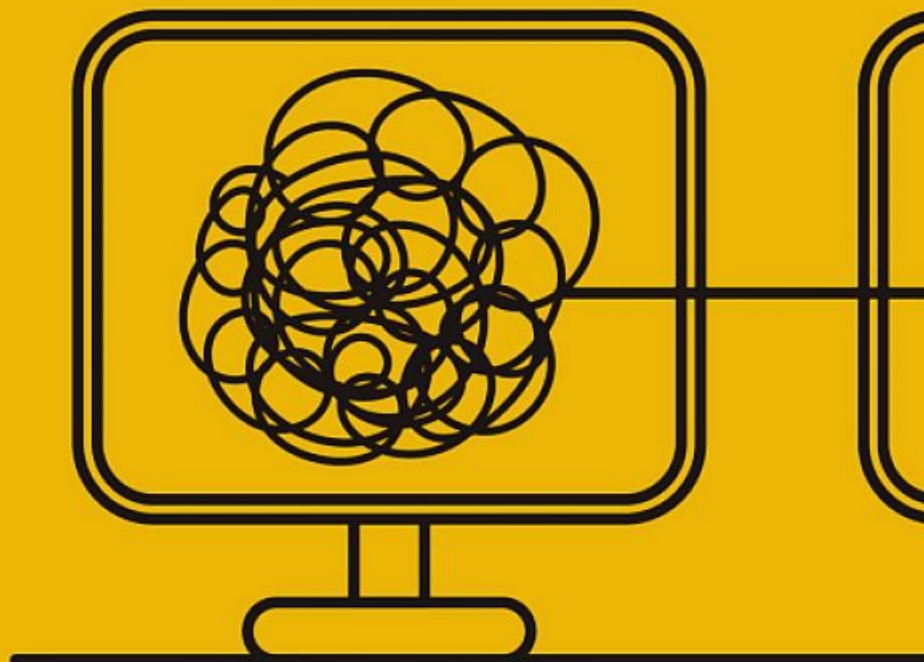


# In der Distanz Nähe schaffen

Psychotherapie findet gewöhnlich in einer Praxis statt. Expertin Lydia Berkold findet jedoch auch viele Vorteile in der zeitversetzten schriftlichen Beratung.

TEXT: THERESA MAIR



**W**ie eine psychologische Beratung und Behandlung abzulaufen hat, ist gesetzlich geregelt. Psychische Erkrankungen dürfen zum Beispiel nicht aus der Ferne behandelt werden und Interventionen sollten synchron erfolgen. Das heißt, wenn Psychologe und Klient auch nicht unbedingt zusammen in einem Raum sitzen müssen, wird versucht, das reale therapeutische Gespräch bestmöglich zu imitieren – durch Videochat oder Telefon.

Obwohl es diese technischen Möglichkeiten schon längst gibt, hat gerade die Corona-Krise aufgezeigt, wie wichtig ein breites Angebot von Online-Psychologie ist. Menschen mit psychischen Problemen, Ängsten und Sorgen haben bei Beratungsplattformen wie *besthelp.at* vermehrt schriftlich Unterstützung gesucht.

Dort wählt sich auch immer wieder Lydia Berkold ein, um zu antworten und weiterführende

Online-Beratung anzubieten. Die Innsbrucker Gesundheitspsychologin arbeitet schon Jahre mit einem virtuellen Beratungsraum. Es handle sich dabei um eine endverschlüsselte, passwortgesicherte Software, in welche Klienten zu jeder Tages- und Nachtzeit eintreten und Nachrichten hinterlassen können.

Berkold bricht eine Lanze für die schriftliche Kommunikation. Sie hofft, dass die Zeiten des Umbruchs auch hier längerfristig etwas in Bewegung setzen und künftig so mehr Menschen erreicht werden, bevor sie erkranken. In ihrer Beratung setzt die Psychologin auf die Vorteile der räumlichen und zeitlichen Distanz, mit der man auch Nähe schaffen könne.

„Man braucht keinen Termin, kann sich jederzeit zu Hause hinstellen und sich etwas von der Seele schreiben. Das bringt Ruhe rein, man kann ausschreiben, bis man fertig ist, ohne unterbrochen zu werden. Schreiben strukturiert, man ordnet seine Gedanken



„Schreiben strukturiert, man ordnet die Gedanken und reduziert das Chaos im Kopf.“

Lydia Berkold,  
Gesundheitspsychologin

und bekommt das Chaos im Kopf reduziert“, weiß sie, was für die Methode spricht. Manchen Menschen würde es auch leichterfallen, zu schreiben. Denn wenn man sein Gesicht nicht zeigen muss, sinkt die Hemmschwelle, was bei schambesetzten, intimen Themen hilft. „Es entsteht eine emoti-



FOTOS: ISTOCK, PRIVAT

onale Intensität, weil Körperliches wegfällt. Klienten bleiben dadurch ganz nah bei sich. Das schafft Vertrauen, sich zu öffnen.“

Einige Menschen vertrauen sich dem Tagebuch an und haben für sich die heilsame Wirkung entdeckt. Doch es gebe auch Situationen, in denen man es brauche, dass sich jemand mit einem auseinandersetzt. Da kann ein schriftliches Coaching helfen.

Berkold antwortet binnen 48 Stunden. Sie liest die Texte mehrmals und arbeitet mit Perspektivwechsel. „Ich bleibe bei dem, was der Klient sagt, gehe in einen Reflexionsdialog mit Zieldefinition, ohne Ratschläge. Am Anfang hoffen Klienten, ich würde ihre Probleme lösen. Sie kommen dann in einen Prozess, in dem sie das selbst tun und werden dabei begleitet“, erklärt sie. Freilich, das Schreiben liegt nicht jedem und in Akutsituationen ist die asynchrone Beratung nicht geeignet. In solchen Fällen greift dann auch Berkold zum Telefon. ■



## Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen

Geistig topfit bis ins hohe Alter – wer will das nicht? Ein innovativer Nährstoffkomplex aus der Apotheke bringt die grauen Zellen in Schwung!

Was mit kleinen Erinnerungsdefiziten und ein wenig Schusseligkeit beginnt, nehmen viele Menschen im Laufe der Zeit zunehmend als störend wahr: Einer aktuellen Marktforschungsstudie zufolge geben fast 20 % der Österreicher an, innerhalb des letzten Jahres vergesslicher geworden zu sein. Sie vergessen den Namen von Bekannten, erinnern sich beim Einkaufen nicht mehr, was sie eigentlich in den Einkaufswagen legen wollten und verlegen regelmäßig Alltagsgegenstände vom Schlüssel bis zur Brille.

### Vergesslichkeit nicht einfach hinnehmen

Um die grauen Zellen in Schwung zu bringen und die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten, setzen daher bereits viele begeisterte Anwender auf ein Produkt aus der Apotheke: Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv. Der hochwertige Nährstoffkomplex enthält den patentierten Curcuma-Extrakt Longvida® in Kombination mit

einem einzigartigen Lecithin-Mantel – aufgewertet durch Pantothenensäure, Zink und die Vitamine B1 und B6.

### Forschungsergebnisse überzeugen

Durchgeführte Studien an gesunden Personen mit dem in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthaltenen Curcuma-Extrakt zeigten schon nach einer Einnahme von vier Wochen folgende Ergebnisse:

- Es verbessert die Aufmerksamkeit sowie die Merkfähigkeit<sup>1</sup> und
- unterstützt die gesunde Gehirnalterung, indem es nachweislich den Anteil jener Proteine (Beta-Amyloid) im Blut senkt, die im Gehirn Ablagerungen bilden können.<sup>2</sup>

Sie haben Ihre geistige Leistungsfähigkeit selbst in der Hand! Fragen Sie in Ihrer Apotheke jetzt nach Gedächtnis aktiv von Dr. Böhm®.

<sup>1</sup> Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.

<sup>2</sup> DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79.



**NR. 1** MEISTVERKAUFT IN DER APOTHEKE\*

Für Ihren Apotheker PZN 4997881  
**Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv**  
 Die Innovation bei Vergesslichkeit.

\* lt. IQVIA OTC CombOfftake\_MAT202003, Markt: andere Stimulantia