

TLPE

Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e. V.

THULPE

*Hilfe zur Selbsthilfe
bei
Depression und Angst*

Ausgabe
1/2013

Das Redaktionsteam der ThuLPE



Pia



Matthias



Gerd



Evi



Bärbel

Thüringer

haben

unzählige

Lebens-

Perspektiven und

Erfahrungen

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.
KoWo - Haus der Vereine
Johannesstraße 2
99084 Erfurt
Tel: 0361 - 26 58 433

REDAKTIONSMITGLIEDER

Matthias Sick, Evelyn Bauer, Pia Bauer
Gerd Nowka, Eric Lerch, Cornelia List, Bärbel Näther

REDAKTIONSSITZ

Jena

MAIL

redaktion@tlpe.de Diese E-Mail-Adresse ist vor Spambots geschützt! Zur Anzeige muss JavaScript eingeschaltet sein!

COPYRIGHT

Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck oder Weitergabe der Textinhalte nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion. Für den Inhalt der eingesandten und veröffentlichten Texte wird keine Haftung übernommen, die Haftung übernimmt der Einsender. Durch Ihre Zuschrift erklären Sie zugleich Ihr Einverständnis zur Bearbeitung und Veröffentlichung.

HERSTELLUNG/DRUCKVERTRIEB

ÜAG gGmbH Jena - über alle Grenzen
Ilmstraße 1
07743 Jena

AUFLAGE

1000 Stück

ERSCHEINEN

vierteljährlich
Heft 2 - April 2013

REDAKTIONSSCHLUSS

Ende Mai 2013

Spenden werden dankend entgegengenommen.
Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener (TLPE) e.V.
Sparkasse Jena, BLZ: 830 530 30
Kontonummer: 92983

INHALT

1. Titelseite (Bild in Acryl von Evi)
2. Redaktionsteam
3. Impressum
4. Inhalt
5. Vorwort
6. Leserbrief von dodo zu "Zwang und Gewalt in der Psychiatrie"
7. Leserbrief von Franka und Alex zu "Zwang und Gewalt in der Psychiatrie"
8. Gedicht von Hildegard von Bingen
9. Leserbrief von Daniel Pfletscher zu "Zwang und Gewalt in der Psychiatrie"
10. Thüringer Rose - Auszeichnungsbegründung des TLPE
11. Thüringer Rose - Foto
12. Skulptur "Frühling" (Gerd)
13. Kurzinfo über Angst und Depression (Evi)
13. Gedicht: "Zerbrechliche Seele" (unbekannt)
14. Erfahrungsbericht über Angst (Evi)
15. Erfahrungsbericht über Depression (Gerd)
16. Gedicht: "Gedankenkarussell" (Pia)
17. Erfahrungsbericht über Depression (Christine)
18. Stigmatisierung und Diskriminierung (Bärbel)
19. Gedicht "Ich danke allen" (Paulo Coelho)
20. Info über Selbsthilfe (Evi)
21. Info über die Selbsthilfegruppe (Bärbel)
22. SHG Erfahrungsbericht (Christine K.)
23. SHG Erfahrungsbericht (Elke)
24. Erfahrungsbericht über die SHG (Christa Scholz)
25. Vorstellung der SHG "Lichtblick" Jena
26. Vorstellung der SHG III in Hermsdorf (Bärbel)
27. Hinweise zum Glücklichsein (Bärbel)
28. Gedicht "Warum 2" von Birgit Ebert-Heinz
29. Wir sind für dich da
30. Foto und Gedicht (Gerd, Bärbel)
31. Info zum Sozialpsychiatrischen Dienst (Bärbel)
32. Wie komme ich schneller zur Psychotherapie? (Bärbel)
33. Buchvorstellung: "Gefühle Verstehen, Probleme bewältigen"
34. Buchvorstellung: "Komm, ich erzähl dir eine Geschichte"
35. Humor (Bärbel)
36. Humor (Bärbel)
37. Humor (Bärbel)
38. Kräuterhexe (Pia)
39. Kräuterhexe (Pia)
40. Rückseite: Foto (Gerd) und Skulptur (Simone)

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Angst und Depressionen, irgendwann schleichen sie sich bei uns ein, ohne vorher anzuklopfen. Und ehe wir es bemerken, haben sie sich bei uns eingenistet, haben uns voll im Griff und wir werden sie so schnell nicht wieder los. Das Gefühl von Traurigkeit und innerer Leere, sowie Niedergeschlagenheit ist sicher jedem Menschen bekannt. Aber wenn diese Gefühle anhalten und sich nicht wieder geben, dann stecken wir in einer Krise, und für viele Menschen beginnt ein langer, nicht enden wollender Leidensweg. Angst und Depressionen hängen sehr eng zusammen. Denn die mit der Depression verlorene Selbstsicherheit und die daraus entstandene Unsicherheit führt auch häufig zu Ängsten. Man gerät unbewusst in einen Teufelskreis der Angst, der scheinbar nicht zu durchbrechen ist.

Der wichtigste Schritt ist, wenn man erkannt hat, das man psychische Probleme hat, sich unbedingt Hilfe zu holen! Auch wenn es sehr schwer fällt. Aber allein, ohne verständnisvolle

Begleitung ist es kaum möglich, den Kampf gegen unser Leiden zu gewinnen. Neben professioneller Hilfe, welche man auf jeden Fall in Anspruch nehmen sollte, gibt es ebenfalls viele Möglichkeiten zur Selbsthilfe. Den meisten sind diese aber leider nicht bekannt.

Der Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrene e.V. setzt sich für die Interessen psychisch beeinträchtigter Menschen ein und unterstützt die Selbsthilfearbeit in Thüringen. Und er versteht sich Ansprechpartner sowie Sprachrohr für Betroffene.

Wir möchten uns in der vorliegenden ThuLPE und ebenso aufgrund dessen, weil das Krankheitsbild so komplex ist, auch in zukünftigen Ausgaben mit dem Thema Angst und Depression sowie mit professioneller Hilfe und Selbsthilfe beschäftigen.

Aber in der folgenden Ausgabe haben wir zunächst das Thema "Sucht" gewählt

Auch Sie können mit eigenen Texten, Bildern und Erfahrungsberichten dazu beitragen, das unsere Zeitung noch interessanter und vielfältiger werden kann. Trauen Sie sich einfach!

Pia Bauer
im Namen der Redaktion

***Solange wir die Wahrheit nicht entdecken,
gibt es keinen Ausweg aus unseren Problemen und unseren Leiden.
Die Lösung ist die direkte Erfahrung der Wahrheit in der Stille des
Geistes,
in der Ruhe der vollkommenen Aufmerksamkeit,
in der Offenheit äußerster Empfindsamkeit.***

Jiddu Krishnamurti



Erfahrungsbericht

Leserbrief zur Ausgabe "Zwang und Gewalt in der Psychiatrie"

Eine Begegnung besonderer Art.

Als ich wegen meiner ersten Psychose in der Klinik war, hatte ich eine außergewöhnliche Begegnung mit einer jungen Frau, damals vielleicht Anfang 20. Sie wurde eines Tages liegend auf dem Bett mit Gurten an den Handgelenken eingeliefert. Ich fühlte mich sogleich wie von einem Sog zu ihr hingezogen. "Ich muss mich um sie kümmern!", ging es mir durch den Kopf und schon saß ich an ihrem Bett und begann instinktiv langsam ihr Gesicht zu streicheln. Die junge Frau, welche gerade noch völlig verstört und stöhnend an die Decke gestarrt hatte, senkte nun langsam ihren Kopf und schaute staunend auf mich. Ich lächelte sie an und sie antwortete mit einem noch unsicheren zaghaftem Ansatz eines Lächelns. Kurz darauf schlief die junge Frau ein und ich hielt ganz selbstverständlich neben ihr Wache. Mit einem Blick zur Tür bemerkte ich wenig später zwei Schwestern, die das Ganze beobachtet hatten und jetzt zu einer anderen Schwester sagten: "Schaut euch das doch mal an!" Aber ich sah nichts Besonderes daran, dass ich sie beschützen musste. Und das tat ich von nun an jedem kommenden Tag. Ich wich nicht von ihrer Seite, ließ sogar nur widerwillig die Schwestern an sie heran. Wenn Susan, so heißt die junge Frau, was ich aber erst später erfuhr, munter war, las ich ihr aus einem Buch vor, wenn es mir auch sehr schwer fiel, da meine Konzentration zu dem Zeitpunkt nicht sehr beständig war, doch das störte weder Susan noch mich. Ansonsten gab es immer wieder Streicheleinheiten. Und Susan war überaus dankbar für diese liebevolle Behandlung. Sie konnte es kaum fassen, dass jemand so lieb und nett zu ihr war. Als die Schwestern

einmal nicht in der Nähe waren, fragte Susan mich: "Kannst du die Gurte von meinen Armen ein wenig lösen?" Doch bei dieser Aufforderung war ich mit meinen eigenen Ängsten schier überfordert, sodass ich ihr als Antwort „nur“ meine Streicheleinheiten anbieten konnte. Und so beruhigte sie sich dann auch und akzeptierte es. Danach fragte Susan mich: "Warum tust du das, warum bist du so gut zu mir?" Ich antwortete darauf mit einem aufmerksamen Lächeln auf den Lippen: "Weißt du, uns beiden fehlt einfach dasselbe - wir brauchen unheimlich viel Liebe. Das ist es, was uns verbindet."

Später, als wir beide näher der Genesung kamen, entfremdeten wir uns leider immer mehr. Was eine Freundschaft hätte werden können, scheiterte wohl daran, dass wir uns zwar freuten, wenn wir uns in der Klinik begegneten und auch zum gemeinsamen Kaffee trinken reichte es noch, doch plötzlich konnte diese zuvor so innige Nähe zueinander nicht mehr angenommen werden. Ich hatte noch überlegt am letzten Tag, den Susan in der Tagesklinik verbrachte, ob ich mir nicht die Telefonnummer von ihr geben lassen sollte, doch mit fehlte einfach der Mut, sie zu fragen. So als wäre es falsch, jetzt weiterhin in ihr Leben einzudringen. Da auch Susan nicht den Wunsch verdeutlichte, mit mir weiter in Kontakt zu bleiben, wollte ich mich nicht aufdrängen. Es sollte halt dann so richtig sein.

Kommentar:

Das diese junge Frau wahrscheinlich einer Zwangsbehandlung unterlag, war mir damals nicht so bewusst, ich selber habe solche Art von Behandlung nicht erfahren. Ich wusste damals auch nicht, ob es angemessen war, die Frau am Bett zu fixieren und nach welchen Kriterien solch Behandlungen durchgeführt wurde. Für mich waren damals nur die Gefühle, die ich für die junge Frau empfand und dass sie sich durch meine „Behandlung“ besser fühlte von Belang. Ich war ja selbst das erste Mal in der Psychiatrie und noch völlig unerfahren.

dodo

***Niemand kann immer ein Held sein,
er kann aber immer ein Mensch sein.***

jüdisches Sprichwort



Erfahrungs- bericht

Leserbrief zur Ausgabe "Zwang und Gewalt in der Psychiatrie"

Mit großem Interesse habe ich die erste Ausgabe der Zeitschrift gelesen. Ich finde, sie ist gut gelungen.

Nur stellte ich fest, dass das Leitthema (Zwang und Gewalt) die Opfer zu einseitig betrachtete. Ich bitte zu bedenken, dass auch viele Zwangsbehandelte selbst oder fremdgefährdet sind. Man sollte das nicht so ganz unerwähnt lassen.

Ich selbst war schon häufig fixiert. Vor Jahren noch wegen ganz simpler Verhaltensauffälligkeiten in den Psychosen. Das ist schon 10 Jahre her und das Klinikpersonal wusste sich damals nicht anders zu helfen.

Inzwischen hat sich in den Kliniken vieles verändert.

In den letzten Jahren war ich jedoch wegen eindeutiger Gewaltbereitschaft fixiert, worüber ich dann sehr froh war, weil durch die Fixierung schlimmeres verhindert wurde, zumal ich unter starkem Halluzinationen litt.

Nach der Zwangsbehandlung ging es mir um einiges besser.

Ich bin dankbar, dass mir Grenzen gesetzt wurden.

Manchmal tun Worte mehr weh.

Franka

Leserbrief zur Ausgabe "Zwang und Gewalt in der Psychiatrie"

Als ich aus der Klinik kam, war 3 Wochen im Ökumenischen Hainich Klinikum gGmbH Mühlhausen, ging es mir immer noch sehr schlecht.

Meine Eltern trennten sich letztes Jahr nach 40 Jahren Ehe, einer meiner besten Freunde starb ganz plötzlich, meine Beziehung zu meiner Freundin kriselte.

Ich war für 4 Wochen im Kloster Volkenroda. Es war eine ganz tolle Zeit dort. Ich hatte einen guten Tagesablauf, früh, mittags und abends Gebetszeiten. Nach dem Frühstück arbeitete ich im Klostersgelände auf dem Bauernhof, auf dem Nutztiere, z. B. Esel, Hängebauschweine, Waschbären, Vögel etc., gehalten werden. Auch dem Hausmeister habe ich bei Reparaturarbeiten geholfen.

Oft war ich auch in der Küche und half dort, wenn viele Besucher zu Fachtagungen oder Gottesdiensten da waren.

Meine Seelsorgerin war eine sehr weise Frau und konnte mir in den 4 Wochen gut helfen. Ihre Hinweise konnte ich gut im realen Leben umsetzen.

Mir ging es draußen wieder besser. Das Kloster war ein Ort der Stille, der Besinnung, des Friedens und voller Nächstenliebe.

Ich würde dort immer wieder hingehen und „Kloster auf Zeit“ machen.

Alex

Jede Kehrseite hat ihre Vorderseite.

Walter Ludin



***Wir müssen auf die Stimme unserer
Seele hören, wenn wir
gesunden wollen.***

***Letzlich sind wir hier, weil es kein
Entrinnen vor uns selbst gibt.
Solange wir uns nicht selbst in den
Augen und Herzen unserer
Mitmenschen begegnen sind wir auf
der Flucht.***

***Solange wir nicht erlauben, dass
unsere Mitmenschen an unserem
Inneren teilhaben, gibt es keine
Geborgenheit.***

***Solange wir fürchten durchschaut zu
werden, können wir weder
uns selbst noch andere erkennen.***

So lange bleiben wir allein.

Hildegard von Bingen



Seitler 12

Erfahrungsbericht

Leserbrief zur Ausgabe "Zwang und Gewalt in der Psychiatrie"

Vom Landesverband Psychiatrieerfahrene erst einige Wochen zuvor erfahren, hielt ich im Januar ganz überrascht die erste ThuLPE in der Hand. Am eigenen Leib habe ich psychische Betreuung noch nie erfahren (müssen), bin aber immer wieder Menschen begegnet, die aus eigener Kraft keinen Ausweg gefunden haben. Der Titel des Heftes, "Zwang und Gewalt in der Psychiatrie", hat mich gleich neugierig gemacht. In Gesprächen erhielt ich schon Einblicke in die Entwicklung der Gesetzeslage in den letzten Jahren. Auch, wie jeder selbst, zumindest ein Stück weit, Herr seiner selbst bleiben kann (Stichworte Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht). Schön, dass man das auch in der ThuLPE nachlesen kann!

Besonders gespannt war ich auf die Erfahrungsberichte der Betroffenen.

Was da zu lesen war, lies mich einige Male erschauern. Man kann sich kaum vorstellen, dass solche Sachen heute passieren und kein Relikt vergangener Jahrhunderte sind.

Auch wenn ich natürlich kein Experte bin, was psychiatrische Behandlungen angeht, kann ich mir vorstellen, dass die Routine im Berufsalltag des medizinischen Personals ein großes Problem sein kann. Wenn man die Berichte liest, hat man den Eindruck, es gibt Pfleger, die vergessen, dass Ihnen Menschen gegenüber stehen, die auch als solche zu behandeln sind - egal, in welchem Zustand sie in medizinische Einrichtungen eingeliefert werden oder mit welchen Problemen beide Seiten im Laufe der Behandlung konfrontiert werden.

Die Zeitung sollte viele Leser finden. Der informierende Teil ist wichtig, aber mindestens genauso die Erfahrungsberichte. Ich hoffe, viele Menschen finden den Mut, sich hier zu äußern (auch über positive Behandlungen und Erlebnisse!) und Einblicke zu geben, die Ausenstehende nicht haben können und anderen Betroffenen die Augen öffnen, helfen, Mut machen können.

Den Zeitungsmachern möchte ich zur gelungenen ersten Ausgabe gratulieren und hoffe, dass sich die Zeitung als Plattform zur Information und Kommunikation entwickelt und etabliert!

Daniel Pflötscher

***Geh in dich hinein und hole das Wissen
aus deinem eigenen Selbst heraus.
Du bist das größte Buch, das jemals war
und jemals sein wird...
Alle äußere Belehrung ist vergebens,
solange der innere Lehrer nicht erwacht.
Es muss dazu führen, daß das Buch
des Herzens sich öffnet,
um wertvoll zu sein.***

Swami Vivekananda

Die Thüringer Rose für Christine Theml

Christine Theml ist die Gründerin des Vereins "Thüringer Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V." im Jahre 1999.

Ohne Christine Theml wäre der Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener wohl niemals gegründet worden. Vom ersten Tag an hat sie sich voll eingebracht, für sie war initiierende Idee zur Gründung: „Wenn es in anderen Bundesländern diese Vertretungen von psychiatriee erfahrenen Menschen gibt, muss es in Thüringen doch auch möglich sein.“

Sie hat in all den Jahren den Vorsitz des TLPE e.V. übernommen und damit die Verantwortung, insbesondere „uns“ zusammenzuhalten.

Christine Theml hat Psychiatrie-Erfahrene im Land Thüringen in verschiedenen Gremien und auf zahllosen Veranstaltungen vertreten um im Sinne der Betroffenen auf die Probleme und Schwierigkeiten aufmerksam zu machen, „...damit wir eine Stimme kriegen“.

Durch ihre Art war sie sehr diplomatisch, so dass sie die harten Probleme zu Aufgaben gezwungen haben.

Trotz ihrer Beschäftigung an der Universität, im Schillerhaus in Jena, setzte sie sich mit vollem ehrenamtlichen Engagement für die Würde und den respektvollen Umgang mit psychisch kranken Menschen ein, pflegte sie den Dialog und hatte stets offene Ohren für hilfeschuchende und ratlose Menschen. Sie rüttelte mit der ihr eigenen Sensibilität andere wach.

Christine Theml vertrat immer die Ansicht, es genüge nicht, Medikamente zu nehmen, sondern sie war immer auf der Suche nach Alternativen zu herkömmlichen Methoden und Hilfestellungen für Menschen im psychiatrischen Versorgungssystem. Die Ideen von ambulanten Hilfen und bürgerschaftlicher Unterstützung im Miteinander, der Gedanke der Inklusion nach Klaus Dörner stand dabei für sie an erster Stelle.

Christine Theml organisierte über die Jahre Lesungen und Gesprächsabende, Buchvorstellungen, Weiterbildungen für Betroffene und die einmal jährlich stattfindende Fachtagung des TLPE e.V.. Durch diese Veranstaltungen verhalf sie vielen Menschen zu neuen wichtigen und interessanten Informationen, es ergaben sich oft daraus bewegende und persönliche Begegnungen, die immer zum Ziel hatten, andere aufzuklären über die Problemlagen und Lebensumstände von Psychiatrie-Erfahrenen und vor allem Gleichgesinnten aufzuzeigen, dass es Möglichkeiten gibt, ihre Krisen als Chancen zu begreifen. Ihr lag es am Herzen, ihnen Hoffnung zu vermitteln zum Aufbruch und Wagnis, den eigenen Weg zu gehen.

Christine Theml ist Herausgeberin der im zwanzigsten Jahrgang monatlich erscheinenden Selbsthilfezeitung für psychisch Kranke und Genesende in Jena „Nicht ohne uns“, die auch in weiten Teilen Thüringens von Betroffenen, Angehörigen und weiteren Interessenten gern gelesen wird. Darin schreiben Betroffene eigene Geschichten, Gedichte, werden Bücher vorgestellt oder Hinweise auf Ausstellungen ect. gegeben.

Sie hat mit ihrem unermüdlichen Einsatz das Bild der Lobbyarbeit für psychisch kranke Menschen stark geprägt, besonders in Jena vor Ort sowie an vielen anderen Orten in Thüringen.

Mit dieser Auszeichnung möchten der Vorstand und die Mitglieder des Thüringer Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener (TLPE) e.V. ihre Hochachtung und ihren besonderen Dank für diese selbstgewählte Aufgabe Christine Theml zum Ausdruck bringen und dem Land Thüringen zeigen, welcher wunderbare Mensch in unserer Mitte lebt.

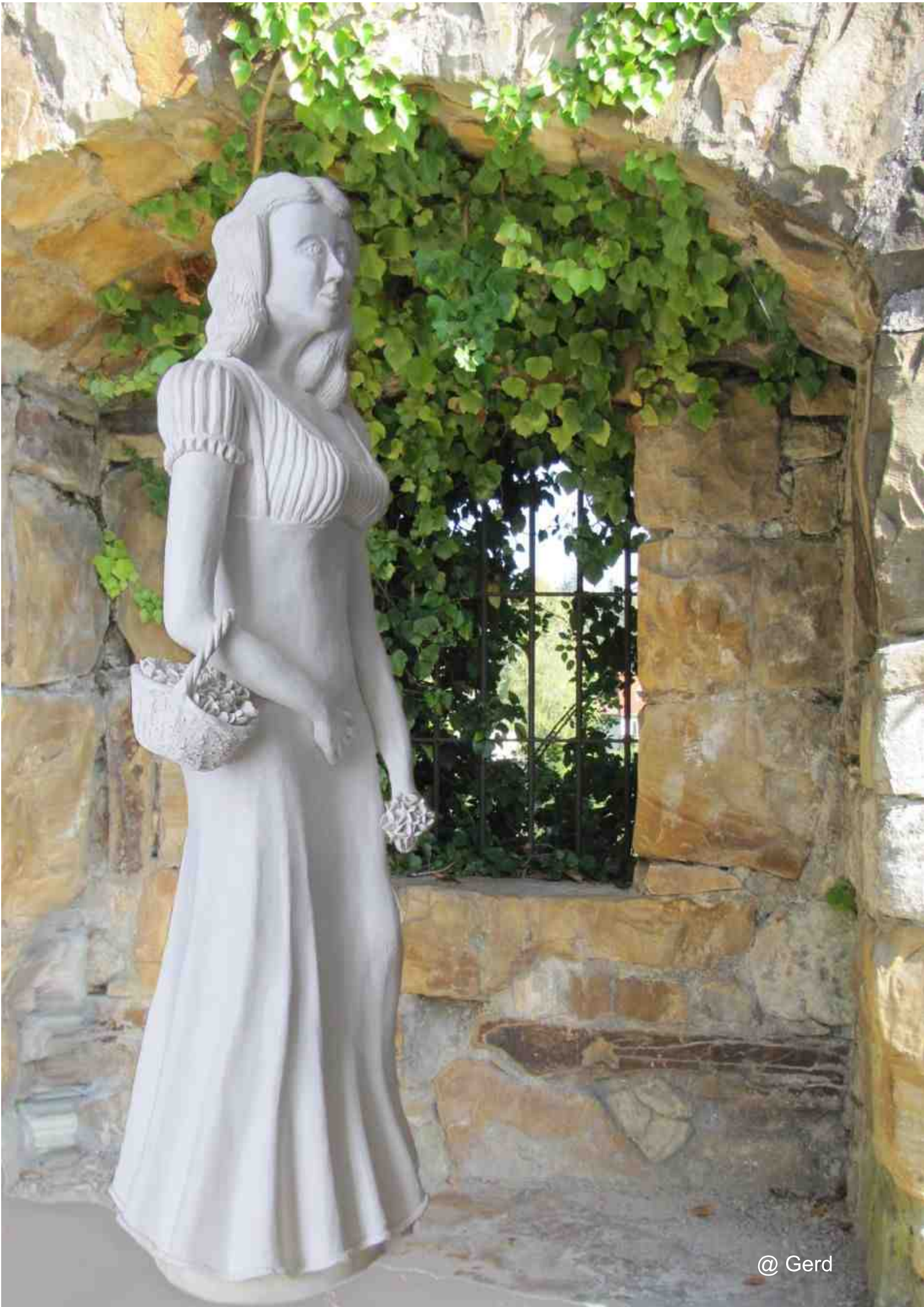


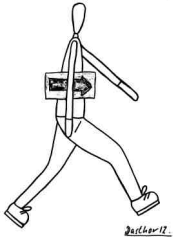
Sozialministerin Heike Taubert:

„In unserer heutigen Gesellschaft ist Barmherzigkeit und Nächstenliebe, der aufopferungsvolle Einsatz für unsere Mitmenschen, keine Selbstverständlichkeit und doch von immenser Bedeutung. Viele Thüringerinnen und Thüringer engagieren sich uneigennützig und setzen sich im Laufe ihres Lebens immer wieder für andere und schwächere Menschen ein. Sie handeln oft selbstlos, mitfühlend und mutig, ohne auf Gegenleistung aus zu sein. Sie helfen gern, weil sie den Mitmenschen in seiner Not und Bedürftigkeit sehen. Der Freistaat Thüringen ehrt mit der ‚Thüringer Rose‘ Menschen, die Gutes im Verborgenen tun. Sie selbst reißen sich nicht darum, ausgezeichnet oder bewundert zu werden. Ihnen liegt die jeweilige Sache oder der Dienst, den sie tun, am Herzen. Die Thüringer Rose will ihnen Respekt und Anerkennung erweisen. Die Auszeichnung will aber auch andere dazu ermutigen, sich sozial zu engagieren.“

***Wo einer denkt, entsteht ein kleiner Funke,
wo tausend denken, wird daraus ein Licht.
Ein Tröpfchen Wasser reicht noch nicht zum Trunke
und ein Erkenntniskorn genügt noch nicht.
Erst wenn dasselbe Millionen fühlen,
erst wenn uns allesamt ein Ding bewegt,
kann unser Handeln jenen Wert erzielen,
der die Gewähr für unsere Zukunft trägt.***

Unbekannt





Leit- thema

ter Stimmung des Kranken, die mit einer Vielzahl psychischer (andauernde Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Denkhemmung usw.) psychosozialer (Interessenlosigkeit bzgl. früherer Aktivitäten, sozialer Rückzug usw.) und körperlicher (Antriebslosigkeit, Schwerfälligkeit usw.) Symptomatik einhergehen kann.

Kurzinfo Angst

Angst gehört zu den menschlichen Grunderfahrungen (Instinkten). Angst ist ein seelisches und körperliches Phänomen. Sie führt zu einem intensiven Gefühl der Bedrohung und des Ausgeliefert-Seins sowie zu vegetativen Symptomen wie Herzklopfen, Schweißausbrüchen, Zittern und Schwindel.

Angst als psychopathologisches Phänomen kommt nahezu bei allen psychischen Erkrankungen vor. Man unterscheidet Angststörungen, Panickatacken und Phobien.

Kurzinfo Depressionen

Als eine Depression bezeichnet man eine affektive Störung mit krankhaft niedergedrückt

Man unterscheidet die Depression in mehreren Formen (manisch-depressiv, depressiv-psychotisch etc.)

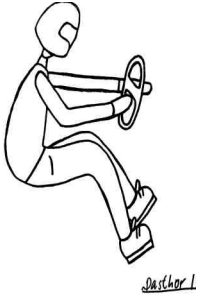
Anmerk: spezifischer und genauer möchten wir gerne zum Thema Angst und Depression in unseren nächsten Ausgaben eingehen.

Evi

Zerbrechliche Seele

*Zerbrechliche Seele, was ich fühle tief in mir, kann ich niemandem zeigen.
Ich möchte reden, doch die Angst lässt mich lieber schweigen.
Meine Seele ist empfindsam und musste so sehr leiden.
Gefühle zeige ich nicht mehr, um Schmerzen zu vermeiden.
Oft fühl ich mich von minderem Wert und versuch es zu verdrängen.
Ich schaff es nicht mich zu befreien, aus all den vielen Zwängen.
Soviel Leid liegt tief in mir und niemand kann es sehen.
Dass ich so verletzbar bin, können Andere nicht verstehen.
Wenn der Schmerz die Seele trifft, bau ich um mich eine Mauer.
Ich lass niemanden an mich ran und verliere mich in Trauer.
Ich bin gefangen in mir selbst und kann mir nicht entkommen.
Ich möchte leben, doch irgendwas hat mir den Mut genommen.*

unbekannt



Erfahrungsbericht

Angst - Erfahrungsbericht

Seit Jahren leide ich nun schon unter einer generalisierten Angststörung. Es ist schwer, zu beschreiben, was für eine Hölle Menschen mit diesem Krankheitsbild durchleben.

So gab es lange Zeiten in meinem Leben, in denen ich nicht aus dem Haus gehen konnte, ja sogar Angst vor meinem eigenen Spiegelbild hatte.

Angefangen hat alles eigentlich schon in meiner Kindheit. Während andere Kinder draußen spielten, kämpfte ich aufgrund einer Krebserkrankung gegen den Tod. Damals hatte ich Angst vor den Schmerzen und den qualvollen Behandlungsmethoden, wenn Freunde von mir ins Sterbezimmer kamen und ich sie nie wieder sah. Und vor allem auch, wenn Mama von mir aus der Klinik weg musste. So viele Tränen und so viel Angst! Und diese Einsamkeit.....

Dann noch stark sein, für die Familie und um mein Leben kämpfen, gegen den Tod. Nach meiner Entlassung aus der Klinik verblasste die Angst für einige Jahre.

Doch dann nach einer Vergewaltigung mit anschließendem Stalking, kam sie auf's Neue wieder. Diesmal wollte ich sie aber mit aller Macht verdrängen, lächelte nach außen hin, wobei mein Innerstes längst zerbrochen war. Irgendwann konnte ich dann nicht mehr.

Während der Lehrzeit gewann die Angst immer mehr an Macht über mich. Meine Hände fingen an zu zittern und mein Herz schlug mir bis zum Hals, in all meinem Tun zu Hause und ganz besonders in der Arbeit. Ich begann jeden Tag andere Wegstrecken zu gehen, um ja nicht entdeckt zu werden. Dann konnte ich mit niemanden mehr reden, weil ich immer Angst hatte, etwas Falsches zu sagen.

Manchmal hatte ich das Gefühl, nicht mehr stehen zu können, weil meine Beine so zitterten.

Ganz schlimm empfand ich es in geschlossenen Räumen oder in Situationen, wo ich nicht weglafen konnte. Abends schloss ich mich dann in der Wohnung ein und betäubte meine Angst mit Tabletten, um wenigstens für ein paar Stunden Ruhe zu finden. Doch immer wieder überfielen mich Panikattacken, welche mich zur Verzweiflung trieben. Irgendwann konnte ich dann nicht mehr zur Arbeit gehen, weil ich die fragenden oder abschätzigen Blicke der Kollegen nicht aushielt. Wenn ich unterwegs war, hatte ich nur ein Gefühl der Gefahr, überall.

Als nichts mehr ging, ich immer wieder, auch auf der Straße umfiel (aufgrund pathologischer Ohnmachtsanfälle), begab ich mich in therapeutische Behandlung. PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) und generalisierte Angststörung, lautete die Diagnose.

Leider hatte mich die Erkrankung so fest im Griff, das selbst die kompetente und aufopferungsvolle Hilfe meines damaligen Therapeuten nicht ausreichten, um eine anhaltende Stabilität zu erreichen. So folgte jahrelang eine Therapie der Nächsten. Doch ich wurde immer unsicherer aufgrund wechselnder Diagnosen und Therapieformen. Ich begann am Sinn meines Lebens zu zweifeln.

Da ich mich in meiner Heimatstadt ständigen Triggerreizen ausgesetzt fühlte, wechselte ich meinen Wohnort. Dort lernte ich eine Therapeutin kennen, der ich ebenfalls vertrauen konnte.

Gemeinsam stellten wir einen Schlachtplan gegen die Angst auf, meinen Schlachtplan! Dabei begleitete sie mich, wo sie nur konnte. Dies schenkte mir Kraft und den Glauben, dass ich es schaffen kann. Trotz allem aber blieb die Einsamkeit.

Und dann trat ein Mensch in mein Leben, der mit mir und nicht gegen mich kämpfte. Von Anfang an schenkte er mir Vertrauen, Schutz und Geborgenheit. Dinge, die ich lange vermisste.

Immer wieder stellte ich mich meiner Angst und er glaubte an mich.
Es war ein harter Weg, aber der Kampf zurück in das Leben hat sich für mich gelohnt.
Heute hat mich meine Familie wieder, ich habe einen lieben Partner und bin Mama von einem

kleinen Sohn. Und meine Ängste?.....
Die habe ich begraben und ihnen den Kampf angesagt, sollten sie es wagen, sich erneut in mein Leben einzumischen!
lacrima

***Beherzt ist nicht, wer keine Angst kennt,
beherzt ist, wer die Angst kennt und sie überwindet.***

Khalil Gibran



Erfahrungsbericht

Depression - Erfahrungsbericht

Kennen Sie es auch? Ich fühle mich überfordert und bin ständig müde und gereizt. Ich kann nachts nicht schlafen und am Tag habe ich zu nichts wirklich Lust. Meine Umwelt versteht mich nicht und ich möchte doch nichts lieber, als meiner Umgebung in allem helfen. Dafür hab ich das Bedürfnis jedem mein Leid zu klagen, da mir oft so ziemlich alles, an und in meinem Körper weh tut. Mein Leidensweg begann auch so ähnlich. Und dann sagte mir jemand, du brauchst Hilfe! Denn, du bist krank!

Depression ist die Volksseuche Nr.1 geworden. Nach Innen gerichtete Aggression, weil der Anspruch an mich zu hoch ist und ich mich unter keinen Umständen damit abfinden konnte, wie ich bin und was ich darstellen will. Das Funktionieren, in der Gesellschaft, in der ich lebe, ist in Gefahr, dabei sagt mein Körper nur, dass es so nicht weiter gehen kann. Ich habe zuerst das Heulen und dann das Lachen verlernt und damit es nach außen nicht auffällt, machte ich immer ein freundliches Gesicht – bis der andere wegschaut. Dafür wurde dann in der Familie und bei Freunden geklagt wie schlecht es mir doch geht.

Diese Krankheit ist eine so komplexe, dass es den meisten zu Anfang gar nicht auffällt. Ich bekam es erst mit, als mein Körper die Notbremse zog. Meine Freunde und die Familie sich reserviert verhielten und, oder "meckerten". Dies ist dann aber sozusagen der letzte Umkehrpunkt. Oftmals kommen sonst auch diese Gedanken, "wofür mach ich dies denn alles" und "warum nimmt mich keiner ernst." Nächste Stufe kommt dann damit, "ich mag nicht mehr" und "ich will nicht mehr leben."

Diesem Zustand rechtzeitig entgegen zu wirken und sich Hilfe zu suchen, ist nicht so ganz einfach. Es gibt da natürlich Psychiater, die uns wunderbare Psychopharmaka verschreiben. Wir können uns auch vertrauensvoll an die Psychotherapeuten wenden und wir haben auch die Möglichkeit uns eine Selbsthilfegruppe zu suchen, in der andere Erfahrene uns mit gutem Rat zur Seite stehen können. Oftmals hilft allerdings in der ersten Krise nur eine stationäre Behandlung. Diese ist nicht immer sehr angenehm, denn es sieht ja niemand, wie es in mir aussieht. Alles was ich äußere, wird von den Ärzten und dem Personal oft erst einmal in Frage gestellt. Eine sehr schwierige Situation, die ich als solche, nicht hilfreich empfand. Oftmals ist es aber auch leider so, dass wir den klaren Blick für unsere momentane Situation, völlig verloren haben.

In SHG findet dieser Prozess ein wenig abgemilderter statt, da oftmals jeder solche Symptome und Zustände kennt und klar

benennen kann.

Was kann ich also für mich selbst tun? Ich kann lernen, mich selbst zu akzeptieren. Ich kann mir Entspannungspraktiken aneignen. Ich kann mir selbst etwas Gutes tun, indem ich mal gut Essen gehe oder mir etwas gönne. Oftmals hilft auch ein warmes Entspannungsbad, um dem Körper Ruhe zukommen zu lassen. Bestimmte Speisen und Naturmittel wie Honig, Butter, Sahne, Schokolade und Nüsse besitzen die wunderbare Eigenschaft, unsere Glückshormone zu aktivieren, Zucker dagegen nicht. Ein längerer Spaziergang oder Joggen hilft uns unser inneres Gleichgewicht

wieder zu finden. Ein gutes Mittel gegen die „Winterdepression“ ist, uns so viel wie möglich der Sonne zuzuwenden, denn Licht ist für unser Wohlbefinden sehr zuträglich. Unter Umständen kann da auch zur Unterstützung eine Lichttherapie oder der Besuch eines Solariums gut sein. Ganz wichtig ist aber auch, mit anderen, denen wir noch vertrauen, zu reden. Dabei ist es von unschätzbarem Vorteil, uns Menschen zu suchen, bei denen wir es noch schaffen, ihnen in die Augen zu sehen.

@Gerd

Gedankenkarussell

***Es ist Nacht, fast schon Morgen
da dreht es sich noch immer
Gedankenkarussell
vollgepackt mit Sorgen
dreht sich unsagbar rasend schnell
liege darunter
sehne mich nach Ruhe und des Schlafes Geborgenheit
hab das Gefühl
die Zeit
schleicht nur langsam dahin
Gedankengewühl
quält mich
ich will da endlich raus
möchte fühlen
dass ich noch am Leben bin***

Pia Flora (Dezember 2012)



Quasthor 12

Erfahrungsbericht

Depression - Erfahrungsbericht

Hat die Depression/ die Angst mich im Griff, hilft erstmal nur, sich zu sagen: ach, da ist sie ja wieder. Ich glaube, es ist schon ein wichtiger Schritt, sie zu erkennen. Damit distanziert man sich schon ein Stück von ihr, rückt sie sich vom Leib. Man ist nicht depressiv, man hat eine Depression, weil man auch dann mehr ist als nur Depression. Mit diesem Erkennen hängt auch das Wissen zusammen, sie kommt und sie geht.

Ich versuche, auch in dieser Zeit am Morgen meine übliche Meditation zu machen, auch wenn das schwer fällt und ich nicht die Ruhe und Tiefe finde wie sonst. Aber so unkonzentriert ich dann atme, denke, liege, so gut weiß ich, ich tue etwas, um aus der Depression hinauszukommen. Und ich gehe den Dingen nach, die auch sonst meinen Alltag ausmachen, langsamer, gequälter, unfreundlicher. Mancher ist dann verwundert, mit dem man zu tun hat. Ich erzähle auch nicht mehr jedem, was manchmal mit mir los ist. Wenn ich meine alte Freundlichkeit wieder habe, pendelt sich alles wieder ein. Das liest sich hier salopper, als man es erlebt. Gerade der Verlust des Selbstwertgefühls in der Depression ist schlimm. Mir hilft dann, mich zu erinnern, was ich trotzdem geschafft habe. Wenn das möglich ist, gibt es einen nächsten Schritt. Es ist besser, nicht zu grübeln, warum es nun wieder zu dieser Depression gekommen ist, was ich falsch gemacht habe. Besser ist, sich von dü-

teren Gedanken abzulenken, in die Umgebung zu schauen, sich an Natur zu erfreuen. Besonders Spaziergänge, bei denen man nicht dauernd jemanden trifft, helfen mir sehr. Auch aufs Fahrrad kann man sich ruhig trauen oder schwimmen gehen. Ausreichend Bewegung spart Medikamente, das haben Studien ergeben. Die Überwindung ist schwer, die ersten Schritte sind schwer, aber manchmal ist es, als löse sich Stück für Stück die Schwere und die Bewegungen werden leichter. Jetzt, wo der Frühling kommt, können wir Hoffnung haben, dass die erwachende Natur uns etwas von ihren frischen Kräften abgibt. Man muss sie nur aufsuchen, die Natur.

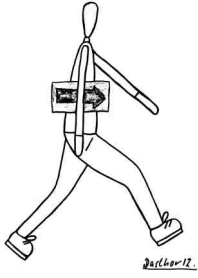
Singen soll auch helfen. Wenn man singt, kann man rein physiologisch keine Angst haben, weil die Brust dann weit wird und die Angst vertreibt. Ich habe das ganz allein herausgefunden, als ich vor vielen Jahren lange Zeiten unter Depressionen litt. Ich habe da beim Laufen durch unsere Kleinstadt im Kopf Lieder gesungen, die wir in der Schule gelernt hatten. Das hielt aufrecht.

Ich denke auch, dass Depressionen einen zur Ruhe zwingen. Zwang ist niemals angenehm, aber man sollte doch für sich prüfen, ob man sich mal eine Weile zurücknimmt, sich eine Pause gönnt. Ich glaube, das ist jetzt kein Widerspruch zu dem, was ich gerade weiter oben geschrieben habe: Bewegung, Singen gegen die Depression. Das hilft gegen die Schwere, die Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit. Aber zu entschleunigen, wie wir es heute nennen, kann auch hilfreich sein. Da hat man gelernt, achtsam mit sich selbst umzugehen.

Christine Theml

***Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann,
dann ist es der Glaube an die eigene Kraft***

Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach



Leit- thema

Stigmatisierung und Diskriminierung

Menschen, die an Schizophrenie erkrankt sind, werden häufig pauschal als gewalttätig und unberechenbar eingestuft. Menschen mit Depressionen oder einer Suchterkrankung hören oft, ihnen fehle die nötige Selbstdisziplin. Dies sind nur zwei Beispiele für Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Die Betroffenen sehen sich aufgrund ihrer Krankheit mit einem negativen Stereotyp konfrontiert. Sie müssen häufig erfahren, wie sich Menschen aufgrund ihrer Erkrankung von ihnen abwenden oder wie ihnen Lebenschancen genommen werden. Menschen mit psychischen Erkrankungen werden vielfach aus unserer Gesellschaft ausgegrenzt.

Diesen Prozess nennt man in der Fachsprache Stigmatisierung. Das Stigma, das einer psychischen Erkrankung angelastet wird, erweist sich für die Betroffenen als schwerwiegende zusätzliche Belastung. Stigmatisierung gilt daher auch als „zweite Krankheit“. Sie kann nicht nur den Heilungsprozess behindern, sondern häufig auch eine frühzeitige Diagnose und Behandlung. Denn aufgrund der negativen Attribute, die mit psychischen Erkrankungen verbunden werden, gehen viele Betroffene nicht oder erst spät zum Arzt, um die Diagnose „psychisch krank“ zu vermeiden.

Die Ausgrenzung und Diskriminierung psychisch Kranker erfolgt auf unterschiedlichen Ebenen: Im Rahmen zwischenmenschlicher Beziehungen, am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft, durch die Politik, private Versicherungsanbieter oder allein durch eine diskriminierende

Darstellung seelisch Kranker in den Medien.

Die Ausgrenzung findet dabei nicht immer in offener Ablehnung und Benachteiligung statt, sondern auch verdeckt und schleichend. Betroffene sind dabei nicht nur die Kranken selbst, sondern häufig auch ihre Angehörigen. Sie erfahren ebenfalls Ablehnung oder müssen die Ausgrenzung der ihnen Nahe stehenden Menschen miterleben.

Für die Betroffenen bedeuten die negativen Reaktionen auf ihre Erkrankungen nicht zuletzt, dass ihr soziales Netz, Lebenspartner, Freundes- und Bekanntenkreis, stark belastet wird. Stigmatisierung hat noch weitere gesellschaftliche wie auch wirtschaftliche Folgen für die Betroffenen: Beispielsweise sind Menschen mit psychischen Erkrankungen im besonderen Maße von Arbeitslosigkeit betroffen. Sie, wie auch ihre Angehörigen, haben ein erhöhtes Armutsrisiko.

Auch Obdachlosigkeit kann zu den Folgen der Stigmatisierung zählen.

Was jeder Einzelne tun kann

- Politiker können mit ihrem Handeln nicht nur gesetzliche Verbesserungen auf den Weg bringen, sie können darüber hinaus Vorbildcharakter haben.
- Journalisten sind in der Lage, durch die differenzierte und ausgewogene Berichterstattung zu mehr Verständnis, Offenheit und vor allem Sachlichkeit gegenüber Betroffenen beizutragen.
- Arbeitskollegen verbringen viel Zeit miteinander; sie erkennen frühzeitig, wenn sich der andere schwer tut oder verändert. Sie können darauf eingehen und Hilfe anbieten.
- Lehrer unterrichten Jugendliche nicht nur in Mathematik und Englisch, sie haben auch grossen Einfluss darauf wie Schüler mit vermeintlichen "Schwachen" umgehen, Sie sehen Veränderungen bei den Jugendlichen und können Hilfe anbieten.

- Der erste Schritt ist, Menschen mit seelischen Erkrankungen in ihrem persönlichen Umfeld vorurteilsfrei, sachlich und unterstützend zu begegnen.
- Informieren sie sich!**
(mit Genehmigung von: www.seelische-gesundheit.net)

Ich danke allen

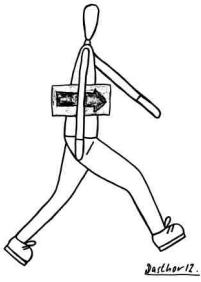
***Ich danke allen, die meine Träume belächelt haben;
Sie haben meine Phantasie beflügelt.
Ich danke allen, die mich in ihr Schema pressen wollten;
Sie haben mich den Wert der Freiheit gelehrt.***

***Ich danke allen, die mich belogen haben;
Sie haben mir die Kraft der Wahrheit gezeigt.
Ich danke allen, die nicht an mich geglaubt haben;
Sie haben mir zugemutet, Berge zu versetzen.
Ich danke allen, die mich abgeschrieben haben;
Sie haben meinen Mut geweckt.***

***Ich danke allen, die mich verlassen haben;
Sie haben mir Raum gegeben für Neues.
Ich danke allen, die mich verraten und missbraucht haben;
Sie haben mich wachsam werden lassen.
Ich danke allen, die mich verletzt haben;
Sie haben mich gelehrt, im Schmerz zu wachsen.
Ich danke allen, die meinen Frieden gestört haben;
Sie haben mich stark gemacht, dafür einzutreten.***

***Vor allem aber danke ich all jenen,
die mich lieben, so wie ich bin;
Sie geben mir die Kraft zum Leben!
Danke.***

Paulo Coelho



Leitthema

Selbsthilfe

Das Selbst oder Selbstkonzept ist eine durch Erfahrungen gebildete und sich verändernde Struktur von Wahrnehmungen, Empfindungen und Werthaltungen, die eine Person auf sich bezogen hat. Es ist das mehr oder weniger bewusst wahrgenommene Bild von sich selbst. Dieses individuelle Selbstkonzept wird durch eine Erkrankung oder Behinderung gestört.

Unter Selbsthilfe versteht man nun alle Aktivitäten, die Menschen zur Wiederherstellung ihrer Gesundheit (Selbstkonzept) oder Bewältigung von Krankheit und Krankheitsfolgen mobilisieren.

Selbsthilfe ist also der Versuch, ein Problem persönlich zu lösen, oder mit einer schwierigen Situation umgehen zu lernen. Diese Probleme können physischer, psychischer oder sozialer Natur sein.

Selbsthilfe erfolgt gemäß den Prinzipien der Eigeninitiative, Selbstorganisation und Selbstbestimmung.

Konkret bedeutet dies, Eigenverantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen.

Individuelle und familiäre Selbsthilfe umfasst die Selbstdiagnose, Pflege, Selbstmedikation und psychosoziale Unterstützung.

Dieses Prinzip lässt sich einerseits im privaten und familiären Umfeld realisieren, andererseits bietet die organisierte Selbsthilfe über ihre Problemlösungs- und Problembearbeitungsfähigkeit ein bewusstes Gegenkonzept zur professionell organisierten Fremdhilfe an.

Gesundheitsbezogene Selbsthilfe ist charakterisiert durch ihre Betroffenheitskompetenz bei Menschen mit einer Erkrankung oder Behinderung. Betroffenheitskompetenz ist die Kompetenz chronisch kranker und behinderter Menschen, die durch ihre persönliche Betrof-

fenheit und Auseinandersetzung mit der Erkrankung oder Behinderung, Erfahrungen und Wissen erworben haben. Im Vordergrund steht die gegenseitige Hilfe und Unterstützung in Gruppen. Sie schafft Akzeptanz bei betroffenen Menschen und ihren Angehörigen, ermöglicht dadurch die niederschwellige, unmittelbare Hilfe der Selbsthilfeverbände und Selbsthilfegruppen für die Betroffenen.

Selbsthilfe wird gleichzeitig geleistet und in Anspruch genommen. Das heisst, in Selbsthilfeorganisationen sind Menschen tätig, die alle von dem gleichen gesundheitlichen Problem betroffen sind. Viele Selbsthilfeorganisationen arbeiten auch mit Experten, diese werden jedoch als Begleiter (Mediator) und nicht als Leiter der Gruppe betrachtet.

Selbsthilfe kann von Betroffenen und Mitbetroffenen (Partnern, Familienmitgliedern oder Freunden) geleistet und in Anspruch genommen werden. In vielen Organisationen finden sowohl Betroffene als auch Mitbetroffene zusammen.

Selbsthilfe strebt eine Problemlösung ohne professionelle Hilfe (Selbstmodifikation) an.

Externe Beratung, und bzw. oder therapeutische Hilfe wird jedoch nicht prinzipiell abgelehnt, sondern erfolgt nicht im Rahmen der Selbsthilfe.

Ziel der Selbsthilfe ist also die Wiederherstellung des eigenen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens.

E. Bauer

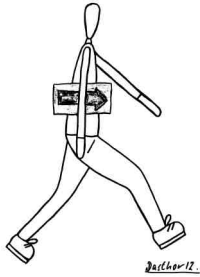
Quellen:

<http://www.selbsthilfe.at>

<http://sign-lang.uni-hamburg.de>

Pschyrembel Therapeutisches Wörterbuch(2.Auflage) de Gruyter
- Psychrembel Klinisches

Wörterbuch(259.Auflage) de Gruyter
- Psychologie (Stam-Verlag) H. Hobmair



Leit- thema

Die Selbsthilfegruppe

ist ein selbstorganisierter Zusammenschluss von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie selber betroffen sind. Ihr Ziel ist die Veränderung der persönlichen Lebensumstände.

Es gibt im Internet zahlreiche Verzeichnisse wo SHG aufgelistet sind:

<http://www.nakos.de/site/datenbanken/>
<http://www.psychiatrie.de/bapk/selbsthilfegruppen/kooperationspartner/>
http://www.dag-shg.de/site/fachverband/projekte/shg_psychisch_kranke/

Auch bei den Gesundheitsämtern, die den Landratsämtern unterstellt sind, ist es möglich nach SHG zu fragen.

Du wirst in einer SHG aufgefangen

Jede SHG hat, entsprechend den Vorstellungen der Mitglieder, regelmäßige Treffen. Das reicht von wöchentlich bis monatlich. Kommt ein neues Mitglied, dann stellen sich alle erst einmal vor. Der Gruppensprecher informiert über die Geflogenheiten und über die

Schweigepflicht. Die Gruppentreffen sind kostenlos, aber in den Gruppen wird in der Regel ein kleiner Betrag eingesammelt um Kaffee und Kuchen bezahlen zu können.

Du wirst in der SHG informiert

Gruppenmitglieder berichten immer wieder wie wichtig ihnen der Austausch über die eigenen Krankheitsbilder oder andere Probleme ist. Man gibt sich gegenseitig Hilfestellung, auch bei der Bewältigung alltäglicher Probleme, bei Besuchen von Behörden oder beim Ausfüllen von Formularen.

Du wirst in der SHG Freude erfahren

Manche Gruppen legen sehr viel Wert auf Gespräche, andere wiederum unternehmen sehr viel gemeinsam. Da geht es zum Bowling, ins Theater, zur Ausstellung, zum Treffen mit einer anderer Gruppe, Ausflugsfahrten, Wanderungen, Spielnachmittage, Vorträge und so weiter. Je nachdem wie die Interessen vorhanden sind. Keiner wird zu irgendetwas gezwungen, alles ist freiwillig.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass mir die Besuche in einer SHG sehr geholfen haben meine Krankheit bewältigen, mit ihr leben zu können. Ich bin dabei gewachsen und habe Selbstbewusstsein entwickelt. Ich möchte diese Erfahrung nicht missen und kann es nur jedem sehr empfehlen.

@Bärbel

***Hilf einem anderen Menschen mit seinem Boot über den Strom,
dann wirst auch Du das andere Ufer erreichen.***

Willy Meurer



Erfahrungsbericht

Selbsthilfegruppe - Erfahrungsbericht

Durch meine körperliche und psychisch schlechte Verfassung erhielt ich 2004 eine Rehabilitation in Bad Segeberg. Beim Abschlussgespräch gab mir die Sozialarbeiterin die Empfehlung, mich zu Hause zur weiteren Betreuung an das Gesundheitsamt zu wenden. Denn ich hatte keinen Facharzt, an den ich mich hätte wenden können.

Vom Gesundheitsamt erhielt ich die Adresse einer Selbsthilfegruppe. Die Sozialarbeiterin des Gesundheitsamtes, welche die SHG betreute, führte mit mir ein Erstgespräch und besorgte mir gleich einen Termin bei einer Psychiaterin. Diese Gespräch war für mich maßgebend die SHG aufzusuchen.

Ich wurde als jüngste in der Runde von der Gruppe (4 Frauen) herzlich aufgenommen. In einem kleinen Raum an einer immer sehr liebevoll gedeckten Kaffeetafel führten wir sehr gute Gespräche: über unsere psychischen, aber auch Alltagsprobleme. Wir führten auch Spielnachmittage durch, bastelten oder unter

nahmen Wanderungen, je nach dem wozu die Gruppenmitglieder Lust hatten. So wurde ich dann auch durch die Psychiaterin (Medikamenteneinnahmen) und meine Psychotherapeutin (Gespräche), welche schon vor der Reha viel für mich getan hatte, betreut. Durch beide ist die Reha auch dann erst möglich geworden.

Alles zusammen half mir, dass ich mein Leben wieder besser bewältigen konnte. Vor allem die Gespräche in der SHG waren (und sind heute noch) sehr wichtig für mich.

Ich erhielt neuen Elan und heiratete 2008, machte eine Umschulung, denn ich wollte wieder in den Arbeitsprozess einsteigen. Durch die Umschulung konnte ich die SHG nicht mehr aufsuchen. Wiederkehrende familiäre Probleme und Existenzängste (ich bekam keine Arbeit) verstärkten meine Depression. 2010 fuhr ich wieder zur Reha.

Danach suchte ich wieder regelmäßig die SHG auf, das war sehr wichtig für mein Befinden! In der Gruppe fühle ich mich sehr wohl und wurde nun auch zum Gruppensprecher gewählt. Ich gehe da zwar mit gemischten Gefühlen heran. Es ist für mich eine Herausforderung. Ich weiß nicht, ob ich trotz meines Gesundheitszustandes diese Aufgabe bewältigen kann. Aber die Gruppe hat mir ihre Unterstützung versprochen und gemeinsam wird uns das gut gelingen!

@Christine

***Man darf niemanden seine Verantwortung abnehmen,
aber man soll jedem helfen, seine Verantwortung zu tragen.***

Heinrich Wolfgang Seidel



Donndorf 12

Erfahrungsbericht

Selbsthilfegruppe - Erfahrungsbericht

Nach meiner zweiten Psychose habe ich mich noch in der Klinik darum bemüht, einer Selbsthilfegruppe nach dem Klinikaufenthalt beizutreten, da ich ja auch wusste, dass ich nicht mehr arbeiten würde.

Ich hatte da einen Flyer, wo sich die beiden Selbsthilfegruppen für Psychiatrieerfahrene, die es damals gab, vorstellten. Ich habe dann mit dem SPDi Kontakt aufgenommen und hatte dann bald ein Gespräch mit einer Sozialarbeiterin, der ich mein Anliegen geschildert habe. Sie gab mir die Möglichkeit, einmal zu einem Gruppentreffen zu kommen, damit ich schauen kann, ob das etwas für mich ist. Und so bin ich in die Gruppe gekommen.

Wir treffen uns immer noch alle 14 Tage und haben uns immer viel zu erzählen, nicht nur über unser Befinden sondern über alles was uns so beschäftigt. Wir haben auch schon Fahrten, zum Beispiel nach Freiburg, Prag, Rathen, Dresden unternommen. Ansonsten treffen wir uns im Sommer hin und wieder im Garten eines Gruppenmitgliedes. Aber wir gehen auch mal kegeln. Manchmal basteln wir auch verschiedene Sachen. Zu Geburtstagen gibt das Geburtstagskind immer einen aus und

wir sitzen gesellig zusammen. Im Mittelpunkt unserer Gruppe steht stets der Gedankenaustausch, der uns allen gut tut.

Ja, die Gruppe hat mir zu Beginn meiner Rentenzeit sehr geholfen, irgendwie Fuß zu fassen. Aber ich muss auch sagen, dass ich nicht nur diese Gruppe hatte. Ich gehe noch in zwei weitere Gruppen, wo ich die einzige bin, die psychisch krank ist.

Diese Gruppen („Brücke“ und auch die Theatergruppe) haben mir geholfen, wieder Vertrauen in Menschen zu fassen, die keine psychische Erkrankung haben. Und durch das Theaterspiel habe ich mit den Jahren auch wieder Selbstvertrauen gefunden.

Genauso wie in meiner „Brücke“, die mich zwar nicht verstehen konnten, was meine Erkrankung betrifft, die mich aber immer wieder ermutigt haben, durch das Schreiben, das Puppenspiel, Schattenspiel, Fotografie und Gesprächskreis einen neuen Sinn im Leben zu entdecken und nicht aufzugeben.

Heute kann ich sagen, dass ich weitgehend stabil bin und mich auch immer wieder neu ausprobieren. So habe ich nun die Theatergruppe zwar aufgegeben, dafür tanze ich jetzt und singe im Chor. Auch das sind Dinge, die meiner Seele nur gut tun. Was mich allerdings immer noch sehr behindert, ist meine geringe Belastbarkeit, aber damit kann ich ganz gut umgehen.

Elke Donndorf, Januar 2013

Die Erfahrung sollte ein Leuchtturm sein,

der uns den Weg weist,

kein Liegeplatz,

an dem man fest macht.

unbekannt



Erfahrungsbericht

Selbsthilfegruppe - Erfahrungsbericht

Angestoßen/gegründet im Oktober 1991 von Christa Scholz.

Damals war die jetzt reichhaltige Selbsthilfelandchaft in Jena gerade erst im Entstehen. Die örtliche Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen (IKOS) begann mit ihrer Arbeit 1990 in der Paradiesstraße, wo auch 1 oder 2 Gruppenräume zur Verfügung standen.

Ich hatte 1988 zum ersten Mal mit Depressionen zu tun, war zunächst ambulant in Behandlung und 1990 auch zum ersten Mal stationär in Jena in der Psychiatrie und zwar gleich auf der geschlossenen Station. Danach ging es ambulant weiter und beim Verlassen der Sprechstunde hatte ich mehr oder weniger deutlich auch das Gefühl des Verlassenseins. Ich ging zunächst, eher innerlich, auf die Suche nach möglichen Ansprechpartnern für einen gewissen Austausch. Viel gab es da nicht, aber ich erfuhr immerhin von der SHG der Angehörigen psychisch Kranker, die sich im Jahr 1990 in Jena gegründet hatte. Ihr Treffpunkt, einmal monatlich, war damals noch in den Räumlichkeiten der Klinik. Ich konnte problemlos an mehreren Treffen teilnehmen, erfuhr durchaus Nützliches. Aber es war doch für mich nicht das Richtige.

1991 war ich zum zweiten Mal stationär in Jena auf derselben Station. Und als es mir allmählich besser ging, tauchte der Gedanke der Selbsthilfe wieder auf. Noch in der Klinik fragte ich Mitpatienten, ob sie sich denn eine Selbsthilfegruppe für Betroffene vorstellen könnten. Ich war regelrecht überrascht über das positive Echo. Da ich den Anstoß geliefert hatte, fühlte ich mich in der Pflicht, ein erstes Treffen zu organisieren. Bei der IKOS bekamen wir problemlos einen Raum kostenlos und ich fragte meinen behandelnden Arzt,

Herrn Dr. Lemke, ob er sich als externer Ansprechpartner zur Verfügung stellen würde. Das hatte ich mangels jeglicher Erfahrung von der Angehörigengruppe abgeguckt, die nach meiner Erinnerung damals Herrn Dr. Häger angeheuert hatte (der jetzt in Jena niedergelassen ist). Ich machte mir damals keine weiteren Gedanken wegen eines Profis, der die Gruppe anleiten würde/könnte, denn wir wollten uns doch einfach nur niedrigschwellig im Gespräch austauschen. In diesem Status, als nicht angeleitete Gruppe, existieren wir bis heute. Rückblickend ist es für mich noch immer erstaunlich, dass tatsächlich alle interessierten Betroffenen zu unserem ersten Treffen und die meisten auch fast im ganzen ersten Jahr wieder kamen.

Danach fing es aus verschiedenen Gründen an zu bröckeln, aber andere Mitpatienten kamen später hinzu. Das waren mehrheitlich Betroffene mit besonders langem Klinikaufenthalt, die sich nach ihrer Entlassung wirklich erst einmal „draußen“ wieder zurecht finden mussten und froh waren, ab und zu ein bekanntes Gesicht zu sehen.

Wir haben uns von Anfang an einen Tisch gesetzt und so normal wie möglich miteinander geredet. Zum einem mussten und wollten wir uns behutsam etwas besser miteinander bekannt machen, zum anderen wenn möglich davon sprechen, was uns bewegt und womit wir uns eventuell helfen könnten. Wir haben nie nach irgendwelchen Diagnosen gefragt oder laienhafte Therapieversuche gemacht, sondern möglichst gut zugehört.

Die Gruppe trifft sich auch heute nur 1-mal im Monat. Versuche zu häufigeren Treffs waren Eintagsfliegen. Viele der langjährigen Teilnehmer sind für mich ein Zeichen dafür, dass sich doch eine Verbundenheit entwickelt hat und das Bedürfnis nach Freizeitaktivitäten ist unübersehbar. Aber erst kürzlich haben wir eine erfreulich intensive Gesprächsrunde gehabt und uns über Befindlichkeiten ausgetauscht und über hilfreiche Erfahrungen.

Die Durchschnittliche Teilnehmerzahl liegt meist zwischen 10 – 15 Personen, wenn besondere Themen anstehen auch mal mehr. Gerade in den letzten 2-3 Jahren hatten wir ein

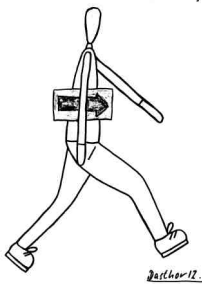
paar interessante Themen mit engagierten Profis, für deren Zustandekommen sich unsere jetzige Gruppenleiterin, Barbara Sander, besonders eingesetzt hat. Sie hat sich mit Voll-dampf ins Geschehen begeben, was angesichts ihrer gesundheitlichen Doppelbetroffenheit sehr hoch eingeschätzt werden muss. Da wir aus Gewohnheit und weil noch immer

viele postalisch am besten erreichbar sind, laden wir auch aktuell noch alle 2 Monate schriftlich ein. Dann geht die Post an 30 oder mehr Personen, denn wir wollen den Kontakt zu allen halten.

Christa Scholz

***Gemeinsamkeiten sucht man nicht,
Gemeinsamkeiten schafft man sich.***

Manfred Hinrich



**Leit-
thema**

Selbsthilfegruppe für Psychisch Kranke „Lichtblick“ in Jena

Wer sind wir?

- Eine offene Gruppe, Neuzugänge sind möglich
- Betroffene mit überwiegend depressiven Symptomen
- Keine angeleitete Gruppe, die Treffen werden von den Betroffenen selbst gestaltet
- Als ärztlicher Berater steht uns ein Arzt der Uni-Klinik zur Seite
- Wir sind Ansprechpartner für Angehörige und Freunde des Erkrankten
- Wir sind vertreten in der Arbeitsgemeinschaft „Gemeindenaher Psychiatrie“ beim Sozialpsychiatrischen Dienst Jena
- Im Rahmen der Kontaktstelle IKOS Jena arbeiten wir in der AG „Selbsthilfegruppen, Vereine und Initiativen“ mit

Was wollen wir?

- selbst etwas für unsere Gesundheit tun
- Gelegenheit zum Gespräch mit Betroffenen bieten in angstfreier Atmosphäre
- Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit sprechen und Wege zur Entlastung

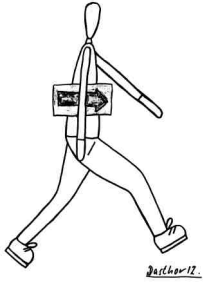
suchen

- Isolation überwinden helfen und Mut machen für einen Neuanfang nach oft langer Krankheit
- Informationen aus dem psychosozialen Bereich weitergeben; Nutzung von Angeboten fördern
- Kontakte zu anderen Selbsthilfegruppen und Einrichtungen pflegen
- Arbeitsprojekte für Betroffene unterstützen
- Zusammenarbeit von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten (Ärzte, Therapeuten, Sozialarbeiter) fördern.

Wie finden Sie uns?

- Über die Kontaktperson der Gruppe Frau Sander, Tel. 03641-223386
- Über die IKOS –Beratungszentrum für Selbsthilfe in Jena Löbdergraben 7, 07743 Jena Tel.: 03641-615360
- Im Internet unter www.selbsthilfe-thueringen.de
- Gruppentermine im Schaukasten der IKOS am Anatomiegebäude am Teichgraben

Die in der Regel monatlichen Treffen finden in den Gruppenräumen der IKOS, Löbdergraben 7 in Jena 2. Etage, an jedem vierten Mittwoch im Monat ab 17:00 Uhr statt



Leit thema

Selbsthilfegruppe III für seelisch beeinträchtigte Menschen in 07629 Hermsdorf

Hier treffen sich Menschen mit psychosozialen Problemen:

- Antriebsmangel
- Erinnerungsverlust
- Fehlende soziale Kontakte
- Interessenverlust
- Konzentrationsprobleme
- Niedergeschlagenheit
- Schlaflosigkeit oder zu viel Schlaf
- Trübsinnigkeit
- Unfähigkeit zur Entscheidung
- Unruhe
- Stark schwankendes Körpergewicht

Die Mitglieder wollen sich ihr Leben wieder lebenswerter gestalten. Das Verhältnis untereinander ist von gegenseitigem Vertrauen und Verständnis geprägt. Freundschaften werden geschlossen. Die Kontakte sollen dazu beitragen, häufig vorhandene Einsamkeit zu verringern. Das Treffen ist freiwillig und kostenlos.

Was tun die Mitglieder?

Besuch einer Gemäldegalerie, Buchlesungen, Therapeutengespräche, Bowling, Veranstaltungsbesuche, Hobbyarbeiten, Wanderungen, über Probleme reden.

Termine

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat von 13:30 – 16 Uhr

Selbsthilfegruppe „Menschen mit seelischen Problemen“

07629 Hermsdorf, Erich-Weinert-Straße 25a (Jugendwohnheim)

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf zum Gesundheitsamt Stadtroda
Telefon: 036691-70854

Schulter an Schulter

Vor einiger Zeit in Seattle standen 9 Athleten am Start zum 100-Meter-Sprint.

Sie alle waren körperlich oder geistig behindert. Der Startschuss fiel, der Lauf begann. Nicht alle liefen Bestzeit, aber alle wollten dabei sein und gewinnen.

Als sie ein Drittel der Strecke hinter sich hatten, stolperte einer von ihnen, überschlug sich und fiel hin. Er begann zu weinen. Die anderen Acht hörten das. Sie hielten inne und schauten sich um. Sie blieben stehen und gingen zurück.....Alle.....

Eine junge Frau mit Down-Syndrom kniete bei ihm nieder, nahm ihn in die Arme und fragte: „Geht es dir jetzt besser?“

Dann gingen alle Neun zusammen über die Zielgerade. Schulter an Schulter. Das Publikum erhob sich von den Plätzen und applaudierte. Der Beifall währte sehr lange.... Die das sahen, haben es nicht vergessen. Warum eigentlich?

Weil wir tief in uns wissen, dass es wichtigeres im Leben gibt als zu gewinnen. Das wichtigste in diesem Leben besteht darin, andern zum Sieg zu verhelfen. Auch wenn das bedeutet, den eigenen Lauf zu verlangsamen oder seine Richtung zu ändern.

unbekannt

Hinweise zum Glücklichsein

Entwickle die Fähigkeit zur Dankbarkeit

Dankbarkeit macht gesünder, selbstbewusster, hilfsbereiter und begeisterungsfähiger

Vermeide Grübeleien und soziale Vergleiche

Endloses Nachdenken behindert Konzentration und Motivation

Sei hilfsbereit

Lenkt von den eigenen Problemen ab und schafft ein gutes Gefühl und macht Freude

Pflege soziale Beziehungen

Familie, Freunde, Selbsthilfegruppe

Entwickle Bewältigungsstrategien

Akzeptiere deine Gefühle und suche nach Lösungsansätzen

Lerne zu vergeben

Ärger, Rachegefühle, Feindseligkeit belasten emotional als auch körperlich

Genieße die Freuden des Lebens

Genieße jeden Tag als wäre es dein letzter

Verwirkliche deine Lebensträume

Denn das stärkt dein Selbstwertgefühl

Sorge für deinen Körper mit Meditation und Sport

Beides dient dem Stressabbau und bewirkt die Ausschüttung stimmungsaufhellender Hormone

Entwickle Vertrauen und Selbstvertrauen

Das macht Dich stark

Hilf deinem Glück auf die Sprünge!

Bärbel

Warum 2

**Ich sehne mich nach...Liebe,
bekomm` und geb` doch selbst soviel davon!
Sind es nur die eig`nen Triebe,
deren Botschaft ich bekomme?
Nein, es ist ein tieferes Gefühl,
DENN ES TUT SO WEH!
Es ist die SEELE,...DIE LIEBE will.
...und ich es nicht versteh`!
Was kann ich tun, um MICH zu lieben?
Einfach nur die Dinge nehmen
oder von mir schieben,
mich meiner Sehnsucht schämen?
Bin ich Opfer meiner Wünsche
dessen menschlich Eigenschaften
mich in dunkle Seelensümpfe
schmerzvoll fallen lassen?
Nicht Opfer, nein! ICH BIN
Meister meines Lebens!
ICH entscheide, welcher Sinn
wird sein nicht vergebens!
ICH allein bin ALLES oder NICHTS
und ich werde alle Schranken
LIEBEND überwinden bis
ich kann liebend wieder DANKEN!
Meinem vorbestimmten Schicksal
werd` ich lächelnd frei entgegen geh`n,
um ein für allemal
glücklich in den Spiegel seh`n.**

Birgit Ebert-Heinz 2005



Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e. V.



Wir sind für Dich da.

**Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener (TLPE) e. V.**
KoWo - Haus der Vereine
Johannesstraße 2 · 99084 Erfurt

Telefon: 0361 - 2 65 84 33
Fax: 0361 - 26 58 43 50
E-Mail: buero@tlpe.de
Internet: www.tlpe.de

SPRECHZEITEN
Dienstag: 10.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch: 13.00 - 15.00 Uhr
sowie Termine nach Vereinbarung

***Nutze die Hände, die man dir reicht,
dann fallen die nächsten Schritte leicht,
dann wird es hell, nicht schlimmer,
dann siehst du einen Hoffnungsschimmer.***

Bärbel





Rechtliches

Der Sozialpsychiatrische Dienst – SpDi ist eine Anlaufstelle für psychisch beeinträchtigte Menschen

Der Sozialpsychiatrische Dienst (SPDi) bietet Beratung und Hilfe bei seelischen Problemen und vor allem in akuten Krisensituationen an. Das Team besteht aus SozialarbeiterInnen, ÄrztInnen, PsychologInnen und Verwaltungskräften.

Der SPDi ist Ansprechpartner bei

- seelischen Problemen
- psychischen Krankheiten
- in akuten Krisensituationen
- bei Suizidgedanken
- Suchtproblemen
- altersbedingten seelischen Störungen
- geistigen Behinderungen

Auch Angehörige, Freunde, Nachbarn oder Menschen, die sich Sorgen um Menschen mit psychischen Problemen machen, können sich an die Beratungsstelle wenden.

Zu den Aufgaben zählen u.a.:

- Telefonische Auskunft und Beratung
- Betreuung im häuslichen Umfeld
- Hilfe in Krisensituationen, auch vor Ort
- Vermittlung von Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten
- Nachsorge bei Klinikaufenthalten
- Hilfeplanung bei Eingliederung in ein bereutes Wohnen
- Beratung bei Fragen zum Betreuungsrecht
- Hilfestellung und Beratung bei sozialen Fragen
- Begleitung bei Behördenangelegenheiten
- Motivation zum Facharztbesuch
- Organisation eines Pflegedienstes
- Abklärung sozialhilferechtlicher Ansprüche und Unterstützung bei der Antragstellung

Die Angebote der Beratungsstelle sind kostenlos.

Die Gespräche sind vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht.

Die MitarbeiterInnen versuchen einfühlsam Informationen, Behandlungsmöglichkeiten und weiterführende Hilfen aufzuzeigen.

Der SPDi stellt mitunter auch Räumlichkeiten zur Verfügung, die den Selbsthilfegruppen als Treffpunkt dienen und vermittelt in diese Gruppen.

@Bärbel

***Niemand wirkt weniger stark,
weniger kompetent oder weniger intelligent,
wenn er fremde Hilfe annimmt,
lediglich dann,
wenn er versäumt danach zu fragen,
wenn es nutzbringend gewesen wäre!***

Marc Borlinghaus



Rechtliches

Schneller zu einer Psychotherapie

Durch die Unterversorgung mit Psychotherapeuten müssen psychisch kranke Menschen oft monatelange Wartezeiten in Kauf nehmen. Was das bedeutet, weiß jeder!

Laut Gerichtsurteil (Rechtsquelle: BSG Az. 6RKa 15/97) beträgt die zumutbare maximale Wartezeit 6 Wochen (im Einzelfall auch bis zu 3 Monate).

Dann haben Sie Rechtsanspruch auf Kostenerstattung laut §13 Abs. 3 SGB V. Das heißt, sie können sich auch einen Psychotherapeuten suchen, der keine Kassenzulassung besitzt, aber einen freien Therapieplatz hat.

Dabei ist folgendes zu beachten:

1. Schritt: Bescheinigung

Sie brauchen eine ärztliche Bescheinigung (Hausarzt, Psychiater, Nervenarzt), dass eine Psychotherapie dringend notwendig und nicht aufschiebbar ist.

2. Schritt: Kontakt mit der Krankenkasse

Lassen Sie sich erklären, wie sie erfolgreich einen Antrag auf Kostenerstattung für Psychotherapie stellen können. Denn Sie dürfen auch einen Psychotherapeuten aufsuchen, der keine Kassenzulassung besitzt. Der Therapeut rechnet die Kosten dann mit der Krankenkasse ab.

Sie werden wahrscheinlich Listen mit Therapeuten erhalten. Bleiben sie hartnäckig, denn sie haben keinen Anspruch auf Kostenerstattung, wenn sie folgende Voraussetzungen nachweisen können:

3. Schritt: Psychotherapie-Ablehnungen sammeln

Rufen sie in der Nähe Ihres Wohnortes mehrere (mindestens 5) Psychotherapeuten an, die Ihnen von Ihrer Krankenversicherung genannt werden. Sie können Adressen auch auf der Webseite der Kassenärztlichen Vereinigung finden.

Notieren Sie:

- Name der/des Therapeuten/in
- Datum/Uhrzeit des Telefonates
- Wartezeit für die Behandlung

4. Schritt: Privatpraxis

Über die Internetseiten der Psychotherapeutenkammer finden Sie Therapeuten, die eine Privatpraxis besitzen. Wenn Sie die/den Psychotherapeuten/in dort anrufen, dann fragen Sie:

- Ob kurzfristig eine Behandlung übernommen werden kann
- Ob die „Fachkunde in einem Richtlinienverfahren“ vorliegt

Das alles werden Sie sicher als aufwendig und schwierig sehen.

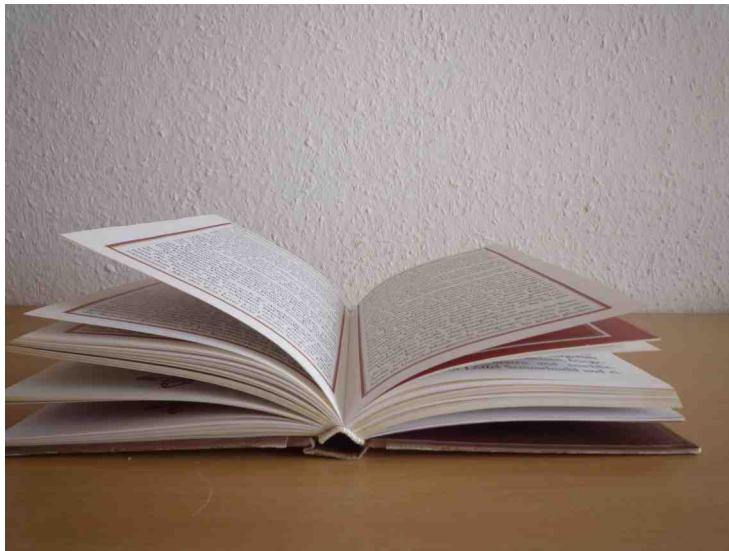
Als psychisch Kranker fühlt man sich oft nicht imstande derartiges durchzuführen. Lassen Sie sich von einer vertrauten Person helfen oder rufen sie das regionale Gesundheitsamt an.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und eine baldige Genesung!

@Bärbel

Auch hier nachlesbar:

http://www.psychotherapeutenkammer.de/blog/tipps/psychotherapie-mit-schlupfloch-schneller-zum-termin_219.html



Doris Wolf u. Rolf Merkle
„Gefühle verstehen, Probleme bewältigen“

Ein praktischer Ratgeber zur Bewältigung
von Ängsten, Unsicherheiten, Minderwertigkeits -
und Schuldgefühlen, Eifersucht,
depressiven Verstimmungen

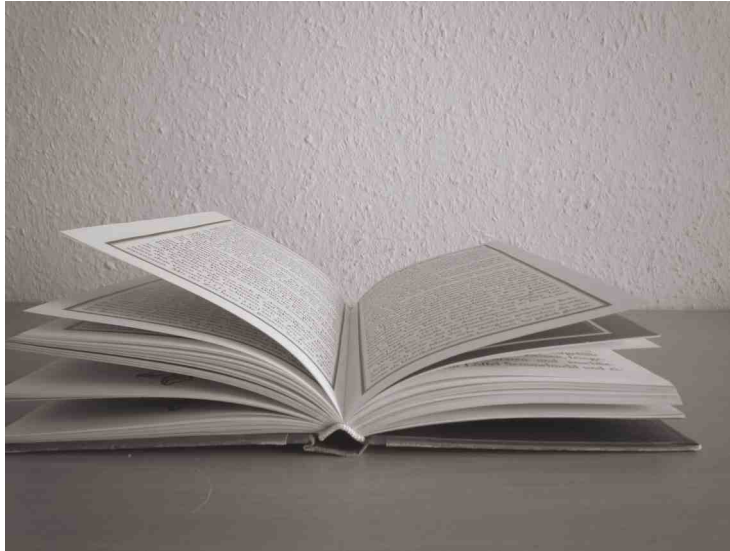
PAL (Praktisch Anwendbare Lebenshilfen
aus der Hand erfahrener Therapeuten)
Lebenshilfe Bibliothek
PAL Verlagsgesellschaft Mannheim

Dieses Buch versteht sich als Ratgeber bei psychischen Belastungsstörungen und möchte Hilfe-
stellung zum besseren Umgang mit diesen Problemen geben. Es bietet umsetzbare Lösungs-
vorschläge an und versucht, Betroffenen nahe zu bringen, ihre Krankheit als einen Teil von sich
selbst zu sehen. So führen die Autoren, anhand von Beispielen aus dem täglichen Leben, den
Leser in die Grundlagen der Entstehung verschiedener Krankheitsbilder ein.

Für die ersten Schritte zur Selbsthilfe, sowie auf dem Weg, das eigene Leben in die eigene Hand
zu nehmen, sowie sein Verhalten positiv zu gestalten, ist es ein wertvoller Ratgeber. Natürlich
reicht es nicht, dieses Buch nur durchzulesen, sondern man sollte selbst etwas für sich tun.

Dr. Doris Wolf und Dr. Rolf Merkle arbeiten als Psychotherapeuten in eigener Praxis und sind
Verfasser mehrerer Ratgeber und Selbsthilfebücher. Die Veröffentlichungen von Rolf Merkle
wurden in mehr als zehn Sprachen herausgegeben.

Pia



Jorge Bucay

„Komm, ich erzähl dir eine Geschichte“

übersetzt von Stephanie Harrach

Fischer Taschenbuchverlag

Einer, dem das Leben bisweilen ziemlich kompliziert vorkommt, ist Demian. Weil der neugierige junge Mann auf seine vielen Fragen, welche ihm das Leben stellt, allein keine Antworten findet, geht er zu Jorge, dem Psychotherapeuten. Bei jedem Besuch erzählt dieser ihm eine passende Geschichte zu seinem ihm gerade belastendem Problem, in Form von Märchen, Legenden und Weisheiten aus aller Welt, z.T. erfindet er seine Geschichten auch selbst.

Komplexe psychologische Erkenntnisse sind so genial einfach verpackt und für den Leser gut verständlich, unterhaltsam, mit Sinn und Humor. Es sind Geschichten, welche nebenbei anregen, über unser Leben nachzudenken, die dabei helfen uns selbst besser zu verstehen und die einem ein Schmunzeln entlocken. So ist das Buch von einem Fach- oder Selbsthilfebuch weit entfernt, und wer ein Beraterbuch im üblichen Sinn erwartet, wird angenehm überrascht sein.

Jorge Bucay, geboren 1949 in Buenos Aires, Argentinien, ist Psycho- und Gestalttherapeut. Als Autor ist er in der spanischsprachigen Welt seit Jahren ein Begriff. Seine Bücher wurden in achtzehn Sprachen übersetzt.

Pia

Humor

Ein 25 jähriger Mann ist in Behandlung beim Psychiater. Der Psychiater fragt ihn: "Nun erzählen sie mal, warum sind sie denn überhaupt hierher gekommen." - "Och, nur auf Drängen meiner Familie, die meinen ich wäre verrückt, nur weil ich Pfannkuchen mag." - "Das verstehe ich nicht, ich mag Pfannkuchen auch sehr gerne." - "Wirklich Herr Doktor? Dann kann ich ja beim nächsten mal mein Album mitbringen."

Der Mann sieht seinen Psychiater verzweifelt an: "Ich bin am Ende, Herr Doktor", stöhnt er. "Ich weiss nicht mehr weiter. Meine Frau hat mich verlassen, und ihre Familie geht mir schon seit Jahren aus dem Weg." Der Psychiater lehnt sich neugierig vor und fragt höchst interessiert: "Können Sie mir bitte verraten wie sie das geschafft haben?"

Ein Mann hat den Psychiater aufgesucht und klagt ihm: "Herr Doktor, ich habe eine seltsame Wirkung auf meine Umwelt. Man hält mich für allwissend, für einen Übermenschen, für jemanden, der für alle Probleme eine Lösung hat, der sich nie irrt." Der Psychiater schaut kurz von seinem Karteiblatt hoch und murmelt: "Nun hören Sie schon auf, Herr Kollege."

Der Ehemann findet seine Frau mit dem Arzt im Bett. Der Arzt versucht zu erklären: "Ich

wollte nur das Fieber messen!" Der Mann holt seelenruhig sein Gewehr aus dem Schrank und meint: "Jetzt ziehen Sie ihn ganz langsam raus und wenn keine Zahlen draufstehen, dann gnade Ihnen Gott!"

Im Wartezimmer des Psychiaters führt sich einer dauernd wie Napoleon auf. Fragt ein anderer: "Wer hat Ihnen eigentlich gesagt, dass Sie Napoleon sind?" Im Brustton der Überzeugung kommt die Antwort: "Der liebe Gott!" Da steht in der Ecke des Zimmers ein dritter auf und runzelt die Stirn: "Was soll ich gesagt haben?"

Da geht eine Frau zum Doktor und sagt: „Oh, Doktor wenn ich hier auf mein Bein drücke tut es weh, wenn ich auf meiner Schulter drücke tut es auch weh und wenn ich auf meiner Stirn drücke tut es ja auch weh. Was ist das nur?“ Der Doktor sagt: „Klarer Fall, ihr Finger ist gebrochen!“

Kommt ein Mann zum Augenarzt und nimmt im Behandlungszimmer schon seine Brille ab. "Na," fragt der Doktor freundlich, "wo fehlt es denn, ist Ihre alte nicht mehr scharf genug?" "Das geht Sie gar nichts an - ich brauche eine neue Brille!"

"Überstanden!" Der soeben operierte liegt wieder auf seinem Zimmer und atmet auf. "Sagen sie das nicht zu früh!" meint sein Bettnachbar, "mich mußten sie ein zweites Mal aufschneiden, weil der Professor eine Pinzette in meinem Bauch vergessen hatte." Da steckt die Oberschwester ihren Kopf zur Tür herein und fragt: "Hat jemand die Brille von Herrn Professor gesehen?"

Humor

"Lesen Sie mal die Zahlen da vor! - Welche Zahlen? - Na, die an der Tafel da. - Welche Tafel? - Die an der Wand hängt! - Welche Wand? - Mein Herr, Sie brauchen keine Brille, Sie brauchen einen Blindenhund. - Was soll ich denn mit einem blinden Hund?"

Kommt eine Frau zum Psychiater. "Herr Doktor, Herr Doktor, ich glaube mein Mann ist verrückt! Jeden Morgen beim Frühstück isst er die Kaffeetasse auf und lässt nur den Henkel übrig." Sagt der Arzt: "So ein Irrer, wo der Henkel doch das Beste ist!"

Beim Psychiater. "Herr Doktor, mein Mann glaubt, er sei ein Pferd", berichtet eine propere Dame. "Es ist schrecklich. Er wiehert den ganzen Tag und will nur Hafer essen!" "Da hilft nur eine ausgeklügelte Therapie", antwortet der Psychiater. "Aber ich will ihnen nichts vormachen, das kann ziemlich kostspielig werden." "Am Geld soll es nicht liegen", beruhigt ihn die Frau. "Zum Glück gewinnt er jedes Rennen!"

Ein Psychiater führt einen Gast durch die Nervenklinik. In einem Zimmer hängt ein Patient an einer Hand von der Zimmerdecke herab. Der Psychiater augenzwinkernd zum Gast: "Der Mann glaubt ernsthaft, er sei eine Lampe!" Darauf der Gast: "Interessant. Aber nun heben Sie ihn besser herunter!" Der Psychiater ganz entsetzt: "Um Gottes Willen, dann haben wir ja kein Licht mehr!"

Wieviele Psychologen braucht man, um eine Glühbirne einzuschrauben?
Nur einen - die Glühbirne muss aber auch wirklich wollen!

Kommt 'ne Frau zum Arzt: "Herr Doktor, ich hab' 'nen Knoten in der Brust." Darauf der Arzt: "Wer macht denn sowas...?"

Der Zahnarzt zum Patienten: "Es wird etwas weh tun. Beißen sie die Zähne zusammen und machen sie den Mund auf!"

Der Zahnarzt will sich gerade über seinen Patienten beugen und zu bohren anfangen, als er plötzlich zurückfährt: "Kann es sein, dass sie Ihre Hand an meinen Hoden haben?"
Antwortet der Patient: "Ja, richtig Herr Doktor, wir wollen uns doch gegenseitig nicht weh tun."

In der Klinik stößt ein junger Assistenzarzt mit dem Chefarzt zusammen: "Oh mein Gott, verzeihen sie!" "Schon gut, Professor genügt mir"

"Ich brauche eine neue Brille, Herr Doktor."
"Kurzsichtig oder weitsichtig?"
"Durchsichtig."

Kommt ein Tscheche zum Augenarzt. Der hält ihm die Buchstabentafel vor, auf der steht C Z W X N Q Y S T A C Z, und fragt ihn: "Können Sie das lesen?"
"Lesen?" ruft der Tscheche erstaunt aus, "Ich kenne den Kerl!"

Patient: "Ich bin vom Baum gefallen."
Arzt: "Sehr hoch?"
Patient: "Blödsinn - runter."

Humor

Der Klassiker über die verschiedenen Psychotherapeuten:
Ein Mensch fragt: "Wo geht es hier zum Bahnhof?"

Es antwortet...

- Gesprächstherapeut: "Sie wissen nicht wo der Bahnhof ist und das macht Sie nicht nur traurig, sondern auch ein Stück weit wütend."
- Tiefenpsychologe: "Sie wollen verreisen?"
- Psychoanalytiker: "Sie meinen dieses lange dunkle Gebäude, wo die Züge immer rein und raus, rein und raus... fahren?"
- Sozialarbeiter: "Keine Ahnung, aber ich fahre Sie schnell hin."
- Sozialpädagoge: "Ich weiß nicht, aber es ist gut, daß wir darüber reden können."
- Gestalttherapeut: "Du, laß das voll zu, daß Du zum Bahnhof willst."
- Bioenergetiker: "Machen Sie mal: sch ... sch ... sch ..."
- Verhaltenstherapeut: "Heben Sie den rechten Fuß, schieben Sie ihn vor, setzen Sie ihn jetzt auf. Sehr gut. Hier haben Sie ein Bonbon."
- Psychiater: "Bahnhof? Zugfahren? Welche Klasse?"
- Neurologe: "Sie haben also die Orientierung verloren. Passiert Ihnen das öfter?"
- systemischer Familientherapeut: "Was glauben Sie, denkt Ihre Schwester, was Ihre Eltern fühlen, wenn die hören, daß Sie zum Bahnhof wollen?"
- Kurzzeittherapeut: "Stellen Sie sich vor: plötzlich geschieht ein Wunder und Sie sind schon am Bahnhof. Was ist anders dadurch?"
- Psychodramatherapeut: "Zum Bahnhof. Fein. Das spielen wir mal durch. Geben Sie mir Ihren Hut, ich gebe Ihnen meine Jacke und dann ..."
- der NLP-ler: "Schließen Sie die Augen, stellen Sie sich vor: eine Blume am Rande eines Weges..."
- Positiv-Denker: "Schließen Sie die Augen und sagen Sie zu sich selber: ich bin wunderbar und einzigartig und ich vertraue meinem Unterbewusstsein, daß es den für mich richtigen Weg weiß."
- Pädagoge: "Ich weiß natürlich, wo der Bahnhof ist. Aber ich denke, daß es besser für Dich ist, wenn Du es selbst herausfindest."
- humanistischer Psychotherapeut: "Wenn Du da wirklich hinwillst, wirst Du den Weg auch finden."



Kräuter- hexen- tipps

Kräuterhexentipps fürs Wohlbefinden von Körper und Seele

Wenn die Tage wieder länger und heller werden, der Frühling seine ersten Boten sendet, dann ist es wieder Zeit, das wir unsere Körperbatterien mit Glückshormonen aufladen. Denn die langen Nächte und die trüben, immer noch kurzen Tage schlagen aufs Gemüt, ja, für unsere Stimmung bedeutet Winterzeit meist ein Tief. Denn wenig Licht und Bewegung sorgen dafür, das unsere Seele schlapp macht. Gerade in der Übergangszeit sollten wir unserem Körper die Gelegenheit geben, neue Kraft zu sammeln. Also, nichts wie rein in die Jacke/Mantel und raus in die Natur. Wenn es sich machen lässt, wirklich in die Natur und nicht ins stressige Stadtgetümmel. Einfach einmal bewusst gehen, die Antennen ausfahren, auf die Stimmen der Vögel hören und schauen, ob schon und welche Pflanzen neugierig ihre grünen Spitzen aus dem Erdreich geschoben haben. Einfach Frühlingsluft inhalieren und die Gedanken loslassen.

Wieder zu Hause angekommen, nicht gleich in Arbeit stürzen oder von Stress und Sorgen überrollen lassen, sondern einfach mal nur sich selbst etwas Gutes tun. Dabei hilft gut, es sich mit einer Tasse Wohlfühltee, bequem zu machen .

Floras Lieblingswohlfühltee
(für einen großen Pott Tee)

1 Teel. Zitronenmelisse
1 Teel. Kamille
2 Scheiben kleingehackter Ingwer (frisch)
Honig nach Geschmack

Zutaten je nach Anzahl der Tassen in Kanne geben, mit kochendem Wasser übergießen und nach ca. 15 Minuten Ziehen mit geschlossenem Deckel, durch Teesieb abgießen. Eventuell nach Geschmack süßen. (Ich bevorzuge den Tee allerdings ungesüßt)

Sonnenstrahlentee
(Kräuter in Apotheke oder Reformhaus besorgen) für eine Kanne Tee (1- 1,5 Liter)

3 Teel. Melisse
2 Teel. Zitronenverbene
2 Teel. Johanniskraut
1 Teel. Ringelblumenblüten
Kandiszucker nach Geschmack

Zutaten in Kanne geben, mit nicht mehr kochendem Wasser überbrühen und etwa 5 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

***Zwei Blumen blühen für den weisen Finder,
sie heissen Hoffnung und Genuss.***

Friedrich Schiller



Kräuter- hexen- tipps

Schokolade

Das Schokolade glücklich macht, ist ja heute kein Geheimnis mehr und tatsächlich kann sie uns kurzfristig über depressive Verstimmungen hinweghelfen. Ein Heilmittel gegen Depressionen ist sie allerdings nicht. Manchmal kann sie sogar depressive Zustände hervorrufen, nämlich dann, wenn sie sich auf unseren Hüften festgesetzt hat. Trotzdem, das zarte Schmelzen der Schokolade auf der Zunge, die wunderbare Süße, sowie den herrlichen Schokogeschmack kann man sich ab und zu schon mal als „Fest für die Sinne“ gönnen.

Duft für die Seele

Da die Natur mit all ihren Farben und Düften erst langsam am Erwachen ist, können wir uns mit Hilfe einer Duftlampe die wohltuende Wirkung ätherischer Öle für unsere Seele zu Nutze machen.

Während sich bei einem Stimmungstief in Form von Lethargie und Traurigkeit am besten anregende Duftnuancen wie zum Beispiel Orange, Eukalyptus und Lemongras eignen, wirken bei Stress, Anspannung, Reizbarkeit und Schlaflosigkeit andere Düfte beruhigend und ausgleichend. Dazu zählen besonders Melisse, Kamille, Lavendel und Bergamotte. Zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit

sollen uns Pfefferminze und Basilikum verhelfen. Man erhält diese Öle bevorzugt in der Apotheke oder im Drogeriemarkt.

Einfach mal ausprobieren, welcher Duft unsere Sinne berührt. In die Schale der Duftlampe Wasser, sowie ein paar Tropfen Öl geben und nun mit dem Licht, sowie der Wärme des Teelichtes die entspannende oder anregende Wirkung genießen.

Kommt gut durch den Rest- Winter, genießt die ersten Frühlingssonnenstrahlen und ich hoffe, das sich Euer pelziges Winterdepressionentier (mit Ringelschwanz) ganz schnell aus dem Staub macht!

Eure Flora- Kräuterhexe

(Für eventuell auftretende Unverträglichkeit der in den Rezepten angegebenen Kräuter übernimmt weder Redaktion, noch die Kräuterhexe die Haftung)

Pflanzendüfte sind wie Musik für unsere Sinne.

Altpersisches Sprichwort



@ Simone