

THEMA:

DEPRESSION



DEPRESSION

... kann jeden treffen!
... ist erfolgreich behandelbar!

KISSZEIT-THEMENHEFT

SELBSTHILFEGRUPPEN - EXPERTENTIPPS - INFOS

SELBSTHILFEGRUPPE DEPRESSION UND „BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION BONN/RHEIN-SIEG E.V.
IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE RHEIN SIEG-KREIS IM PARITÄTISCHEN

2

Inhaltsverzeichnis
Impressum

3

Editorial
In eigener Sache

4
5
6
7
8
9

Schwerpunktthema
Depression - mehr als Melancholie

Erfahrungsberichte

- Für mich war alles negativ.
- Leben mit Einschränkungen
- Aus der Krankheit lernen
- Hoffnung! Die gab es immer.
- Wie der Burnout mein Leben veränderte
- Wo ist die Liebe in mir?
- Meine Zukunft gestalte ich selber
- Wiedergefundener Lebensmut
- Total am Boden, ausweglos

10
11
12
13
14
15

Ratgeber

Was hilft mir, den Alltag zu überstehen?

Was Sie für sich tun können,
wenn Ihr Partner unter Depressionen leidet

Wir helfen weiter:

Sozialpsychiatrische Zentren (SPZ)
in Bonn und Rhein-Sieg

Selbsthilfegruppen Depression

Emotions Anonymous (EA)

Wir helfen weiter

Selbsthilfeangebote an Rhein und Sieg

Angebote für junge Menschen

Impressum

kisszeit erscheint unregelmäßig.
Es ist eine kostenlose Informations-
Broschüre zum Thema „Selbsthilfe im
Rhein-Sieg-Kreis“

Druck und Verarbeitung:
Siebengebirgsdruck, Bad Honnef

Satz:
Marco Kleinfeld, www.v838.de

Herausgeber:
Selbsthilfegruppen Depression und
„Bündnis gegen Depression Bonn/
Rhein-Sieg e.V.“
in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-
Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis beim
Paritätischen
v.i.S.d.P. Marita Besler,

Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf
Tel.: 0 22 41-94 99 99
Fax.: 0 22 41-40 92 20

E-Mail:
selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

Internet: www.selbsthilfe-rhein-sieg.de

Titelbild:
Gestaltung: www.pool-x.de
Foto: B. Kleinheisterkamp

Auflage: 6000 Exemplare
Wert: 3,- €

Spendenkonto:
Stichwort: Spende KISS
Bank für Sozialwirtschaft
Kto.Nr.: 7305700
BLZ: 37020500



Dr. Anna-Helga Kern

Editorial

Liebe Leser, liebe Leserinnen!

Depressionen sind in der Öffentlichkeit nach wie vor ein Tabuthema, obwohl viele Menschen direkt als Erkrankte oder indirekt, z.B. als Angehörige, Freunde

oder Arbeitskollegen, betroffen sind.

Im „Grünbuch“ der Europäischen Union zur seelischen Gesundheit ist zu lesen, dass mehr als 27% der Menschen in Europa mindestens einmal im Leben an einer ernsthaften psychischen Erkrankung leiden. Depressionen stehen dabei in der Häufigkeit an erster Stelle. Sie verursachen – insbesondere ohne adäquate Behandlung – großes persönliches Leid, auch für die Angehörigen (gerade auch für Kinder seelisch kranker Eltern). Fast immer sind sie mit einer Beeinträchtigung der sozialen Rolle, z. B. in Schule und Beruf, in Familie/Partnerschaft, verbunden. Neben den genannten persönlichen Auswirkungen entstehen auch gesamtgesellschaftlich gravierende Folgen und Kosten, so durch lange Ausfallzeiten im Beruf, Arbeitsunfähigkeit oder Frühberentung.

Die Betroffenen wie ihr soziales Umfeld erkennen die Erkrankung oft nicht und reagieren aus Unkenntnis mit Selbstvorwürfen („Ich bin zu nichts in der Lage!“), Schuldzuweisungen („Der/ die ist faul.“) oder gut gemeinten Ratschlägen wie „Du bist nur überarbeitet und solltest mal in Urlaub fahren“. Obwohl viele Patienten Kontakt zum Hausarzt haben, wird auch dort die Erkrankung oft übersehen oder erst mit zeitlicher Verzögerung erkannt. In vielen Fällen stehen körperliche Symptome wie Schlaf- und Appetitstörungen, chronische Schmerzzustände, Kraftlosigkeit und rasche Ermüdbarkeit im Vordergrund und lenken zunächst von der richtigen Diagnosestellung ab. Die Hauptsymptome – niedergedrückte Stimmung, verminderter Antrieb, sowie Verlust von Interesse

und Freude - können von anderen Krankheitszeichen überlagert sein. Depressionen sind keine persönliche Unzulänglichkeit. Meistens kommen mehrere Risikofaktoren zusammen; eine depressive Störung hat „wie jede Medaille zwei Seiten“, eine psychosoziale und eine organische. Depressionen sind eine stets ernstzunehmende und in Einzelfällen sogar sehr schwere Erkrankung. Die Suizidrate von schwer depressiv erkrankten Menschen ist hoch, etwa 15% der Betroffenen sterben von eigener Hand. Erkrankte wie auch Angehörige benötigen rasch fachlichen Rat und Hilfe. Neben Haus-/Fachärzten sind Psychotherapeuten und Klinikambulanzen geeignete Ansprechpartner. Im Rhein-Sieg-Kreis werden auf Anfrage auch die regionalen sozialpsychiatrischen Zentren (SPZ) unterstützend und begleitend tätig.

Am Anfang einer erfolgreichen Krankheitsbewältigung steht immer das vertrauensvolle Gespräch, mit einem Arzt/Ärztin, einem/er Psychotherapeuten/in, einer Beratungsstelle und/oder anderen Betroffenen, z. B. in einer Selbsthilfegruppe. Informationen zu Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten sind die Grundlage, um nachhaltig gegen die Krankheit anzugehen.

Diese kisszeit möchte einen Beitrag leisten zur Entstigmatisierung der Erkrankung. Sie soll allen Mut machen, sich aktiv mit der Krankheit auseinanderzusetzen und frühzeitig Hilfe und Behandlung wahrzunehmen. Weiterhin soll sie Angehörige, Nachbarn und Freunde unterstützen, Depression als Krankheit zu erkennen und die Scheu nehmen darüber zu sprechen.

Neben den Erfahrungsberichten, Veranstaltungen des Bündnisses gegen Depression stellen sich verschiedene Depressions-, Angst-, Burnout-, Angehörigen-Gruppen vor. Hinzu kommen Angebote für Kinder psychisch kranker Eltern. Ortsnahe, niedrigschwellige, professionelle Angebote runden das Heft ab.

Dr. Anna-Helga Kern, Neurologin
Gesundheitsamt, Rhein-Sieg-Kreis

In eigener Sache:

Das ist bislang einmalig: Die „kisszeit“ widmet sich einem Thema ein drittes Mal. Die „kisszeit“ 2/07 wie auch das Sonderheft 2009 hatten sich bereits ausführlich mit dem Thema „Depression“ befasst und große Resonanz erfahren. Die Hefte waren äußerst begehrt und sind inzwischen vergriffen, so dass der Entschluss zu einer Neuauflage heranreifte. Ein Exemplar davon halten sie jetzt in Händen. Das Interesse an den vorherigen Ausgaben unterstreicht die große und zunehmende Bedeutung des Themas in unserer Gesellschaft und bestätigt den hohen Informationsbedarf. Als Herausgeber dieses Heftes haben die Selbsthilfegruppen „Depression“ einen Teil der Finanzierung übernommen. Dafür und für die konstruktive Zusammenarbeit danken wir sehr herzlich.

Auch danken wir allen Autoren und jenen, die uns ihre Nachdruckerlaubnis erteilt haben, sehr herzlich für Ihre Unterstützung!

Einige Artikel mussten wir aus Platzgründen kürzen, dafür bitten wir Sie um Verständnis. Die persönlichen Erfahrungsberichte wurden aus Datenschutzgründen anonymisiert. Prof. Dr. W.-Peter Hornung, Chefarzt der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie 1 der Rheinischen Kliniken Bonn und Dr. Michael Schormann, FA für Psychiatrie und Psychotherapie, Oberarzt der Klinik, danken wir besonders für ihre Beiträge.

Wir wünschen allen Lesern und Leserinnen wieder eine interessante Lektüre!

Die Mitarbeiterinnen der
Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis



Schwerpunkt **kisszeit** Depression - mehr als Erfahrungsberichte



Foto: Stefan Schumacher

„Für mich war alles negativ.“

von Hartmut B.

Meine langjährige berufliche Selbstständigkeit wurde ohne mein eigenes Verschulden durch politisches Fehlverhalten zerstört. Mein wirtschaftlicher Ruin und meine sozialer Abstieg waren die Folge. Meine unnachgiebige Suche nach den persönlich Verantwortlichen beschäftigte mich von früh bis spät. Entscheidend ist, dass hier nichts mehr zu verändern ist und bis heute unumkehrbar bleibt. Nach 30 Jahren Zweisamkeit konnten meine Frau und ich nicht mehr zusammen leben. Unsere räumliche Trennung war die Folge. Plötzlich war ich alleine. Meine Seele schmerzte und schrie nach Gerechtigkeit. Diese Ereignisse haben mich menschlich sehr verändert und waren der Beginn meiner Depression.

„Für mich war alles negativ.“

Alle Schönheiten dieser Welt hatten mein Interesse verloren. Für mich gab es keine Freude mehr. Alles war negativ. Am Abend verstärkten sich Angstgefühle und Einsamkeit, ich brach in Weinkrämpfe aus, die ich nicht mehr rational steuern konnte. Verspannungen im Nacken und Rücken führten in der Folge zu den bereits in den Vorjahren aufgetretenen Drehschwindelanfällen. Plötzlich auftretende Schweißattacken begleiteten mich durch die Nächte, ohne dass es hierfür einen medizinisch nachweisbaren Grund gab. Ich fühlte mich

verlassen, leer und ohne jegliche Perspektive. Schuldgefühle wegen allem und jedem machten sich breit. Im Hinblick auf meine Situation kreisten meine Gedanken, wohl nie mehr an einem von der Gesellschaft akzeptierten Leben teilnehmen zu können. Ausgebrannt und kraftlos endete mein Tag wie er begonnen hatte. Ich werde von dieser Gesellschaft nicht mehr gebraucht und bin nur noch ein geduldeter und nutzloser Mensch. Ich fühlte mich sehr alleine und nicht mehr in der Lage, mein Leben ohne fremde Hilfe zu bewältigen. In meiner tiefen Not und Ausweglosigkeit erhielt ich Zuspruch und Hilfe durch die Telefonseelsorge, die ich an einem sehr schwierigen Abend mit letzter Kraft telefonisch kontaktiert habe und die hier schlimmeres verhindert hat. Danke, dass es solche Einrichtungen gibt! Im Ergebnis endete ich in einer psychischen Erkrankung.

Nach Wochen der Verzweiflung habe ich mich selbst überwunden und psychologische Hilfe in Form einer Gesprächstherapie in Anspruch genommen. Meine vorab schriftlich geschilderte Lage dokumentierte die Dringlichkeit der Hilfe und verkürzte meine Wartezeit erheblich. Bereits nach drei Wochen hatte ich meinen ersten Gesprächstermin bei einem Psychotherapeuten, den ich dann alle vierzehn Tage konsultierte. Die Kosten hierfür wurden von der Krankenkasse getragen.

Erleichterung durch die Gruppe

In einer mir durch die KISS vermittelten Selbsthilfegruppe für depressiv erkrankte Menschen konnte ich mit gleichermaßen Betroffenen meine Erfahrungen austauschen. In dieser Gruppe erhielt sehr viel Zuspruch und Unterstützung. Hier konnte ich erstmals alles erzählen, was meine Seele bedrückte. Hier erfuhr ich Erleichterung. Meine mir selbst gesuchte neue Aufgabe als ehrenamtlicher Mitarbeiter übe ich bis heute aus, die meinem Leben wieder einen neuen Sinn gegeben hat. Wesentlich ist aber auch meine persönliche menschliche Veränderung. Heute höre ich wieder zu. Meine Ehefrau und ich sind uns wieder näher gekommen. Wir hören uns wieder gegenseitig zu und sind füreinander da.

Trotz allem schlummert tief in mir eine abgründige Wut und Enttäuschung, die immer dann geweckt wird, wenn Menschen in meinem Umfeld ein Unrecht geschieht. So, das war es! Ich hoffe, dass ich mit meinem Beitrag helfen konnte.

Leben mit Einschränkungen

von Erika S.

Ich bin Jahrgang 1945. Meine ersten Krankheitssymptome wie Interesselosigkeit, Angstzustände, Panikattacken und Antriebsstörungen stellten sich schon im 15. Lebensjahr ein. Klinikaufenthalte brachten keine entscheidende Besserung. Es handelt sich hier wohl um eine endogene Depression – von der Mutter vererbt. Eine Berufsausbildung musste ich immer wieder wegen schwerer Krankheitsschübe unterbrechen. Eine Schwangerschaft im Alter von 20 Jahren brachte auch keine Wende, im Wochenbett verschlimmerten sich die Symptome noch.

Ich war froh, dass mir meine Mutter bei der Pflege des Kindes geholfen hat. Das Unverständnis meines Ehemannes verunsicherte mich noch mehr. Sätze wie „Reiß Dich mal zusammen!“ oder „Willst Du denn gar nichts mehr tun?“ begleiten mich bis heute, obwohl ich immer viel getan habe. Im Alter von 29 Jahren wurde ich an einer Uniklinik bei einer Schilddrüsenoperation Opfer eines ärztlichen Behandlungsfehlers. Für mich eine weitere fatale Situation, weil gerade die Schilddrüse als Stoffwechselorgan bei nervlichen Störungen eine Rolle spielt.

Immer wieder Krankheitsschübe

Die weiteren Jahre verliefen mit einmal mehr oder weniger Beschwerden, aber niemals beschwerdefrei. Alle drei bis vier Jahre kommen die Schübe ganz schlimm. Schicksalsschläge, wie ich sie erlebt habe, verstärken das Krankheitsbild zusätzlich. Man ist und wird niemals gesund mit diesem Leiden, bleibt behindert und kann nicht so am Leben teilnehmen wie man möchte. Rückblickend möchte ich persönlich dieses Leben nicht mehr leben. Jeder Morgen und der Tag ist ein Kampf für mich, dieses Leben durchzustehen. Das Unverständnis aus dem Umfeld, die unzureichende ärztliche Versorgung, die Anerkennung der Krankheit für sich selbst machen die Situation nicht leichter. Trotz alledem arbeite ich heute im Vorstand eines Patientenschutzbundes, der sich mit ärztlichen Behandlungsfehlern beschäftigt und mache Betreuungen in Altenheimen. Nicht zu vergessen: Ich führe einen Arzthaftungs-Prozess seit 30 Jahren, jetzt am Europäischen Gerichtshof in Straßburg für Menschenrechte, und das mit meinem Handicap Depressionen.

Aus der Krankheit lernen

von Lisa W.

Als ich am 8. März 2001 mit der Krankenschwester vor der Stationstür der Klinik stand und ich dort das Schild „Psychiatrie“ las, war ich entsetzt. „Das ist ja wie bei Kafka“, entfuhr es mir. Ich kam mir vor, plötzlich in ein anderes Leben versetzt zu sein, konnte nicht fassen, dass ich jetzt mit meinem Koffer „freiwillig“ in diese Abteilung gehen würde, also im „Irrenhaus“ gelandet war. Die Schwester brachte mich durch ihre sachliche und freundliche Art wieder ein wenig auf den Boden und begleitete mich zum Mittagessen. Ich setzte mich zu den anderen Patienten und dachte erstaunt: „Die sehen ja ganz normal aus.“ Was war geschehen? Ein halbes Jahr zuvor war ich von Norddeutschland, wo ich jahrelang gewohnt hatte, wieder in mein Elternhaus zurückgekehrt – weil ich nicht mehr konnte. Ich nenne es meine persönliche Kapitulation.

„Ich funktionierte nur noch“

Ich hatte über Monate und Jahre phasenweise an Erschöpfung gelitten, kriegte mein Leben nicht mehr in den Griff, hatte mich von Freunden und Bekannten zurückgezogen. Ich funktionierte nur noch, so gut es ging, füllte meine Rolle irgendwie aus, aber ich kam mir vor, als ob ich nur noch aus einer Hülle bestünde, die nach außen den Schein der Normalität aufrecht erhält.

Dass ich Depressionen hatte, vermutete ich schon länger, hatte mir heimlich einen Selbsttest zuschicken lassen. Aber ich konnte wohl nach außen hin meine inneren Nöte gut verbergen, habe mich z.B. schick gemacht, wenn es mir besonders schlecht ging. Monatelang war ich immer wieder beim Orthopäden, weil ich durch die heftigen Rückenverspannungen mir immer wieder etwas ausgenenkt hatte. Nach der Ursache wurde kaum gefragt, man machte wohl meine Examenssituation dafür verantwortlich. Und als es mir einmal besonders schlecht ging und die Vertreterin meiner Hausärztin sagte: „Nach einer richtigen Depression sieht das aber nicht aus“, war ich so froh, denn die größte Angst hatte ich vor einer solchen Diagnose, vor der Möglichkeit, „verrückt“ zu sein, vor der Möglichkeit, ins „Irrenhaus“ eingeliefert zu werden und vielleicht nie mehr herauszukommen...



Foto: Marco Felix Kleinefeld

Depression - ein Teufelskreis

Das Fatale an einer schweren Depressionserkrankung ist, dass sich vieles verselbstständigt: Man kann sich keine Hilfe holen, aus Angst oder weil man zu schwach ist. Man sieht die Welt in einer eigenen Realität – freudlos, hoffnungslos, voll übersteigter Ängste. Man hat ein verändertes Zeitempfinden, kann sich nicht vorstellen, dass die (Seelen-) Qualen irgendwann wieder enden. Man schämt sich, seelisch krank zu sein und kann über seine Gefühle nicht sprechen. In der Klinik habe ich drei Monate gebraucht, um mir und den Ärzten endlich einzugestehen, dass es mir wirklich dreckig geht. Nach acht Monaten wurde ich entlassen, es hat Monate und Jahre (inklusive einem zweiten Klinikaufenthalt) gebraucht, um zu genesen. Heute nehme ich noch Medikamente (mit denen ich gut zurechtkomme) und werde von einer Ärztin begleitet, bei der ich ab und zu eine Besprechung habe. Ansonsten führe ich ein „normales“ Leben – was immer das auch heißen mag. Ich empfinde es normaler denn je zuvor, denn ich habe durch meine Krankheits- und Klinikzeit ein ehrliches Selbstbewusstsein, d.h. eine gesunde Selbstwahrnehmung, entwickelt: Ich habe gelernt, auf mich zu achten, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen, offener zu sein, Probleme konkret anzusprechen, wenn nötig um Hilfe zu bitten, wenn nötig Grenzen zu stecken. Dass ich das jetzt (meistens) kann verdanke ich guten Ärzten und Schwestern, mir nahestehenden Menschen, wirksamen und verträglichen Medikamenten und mir selbst, die ich so einiges lernen musste.

Hoffnung!

Die gab es immer.

von Siegfried D.

Als ich 1980, nach längeren Depressionen, wegen Tabletten- und Alkoholabhängigkeit in der Fachklinik Bad Tönisstein landete, war mir schon bekannt, dass es in meiner Familie mütterlicherseits genetisch bedingte Depressionen gab und deshalb auf Nachwuchs verzichtet werden sollte.

Aber ich lebte ja, was sich auch nach zwei gescheiterten Suizidversuchen nicht geändert hatte. Hoffnung auf Besserung von Ängsten, Stimmungsschwankungen, Interessen- und Lustlosigkeit, Denkstörungen und körperlichen Symptomen, alles in mir war k. o., war die Kur. Nach sechs Wochen Trockenheit war Ende der Kur. Der Suchtarzt eröffnete mir, nur durch meine Depressionen wäre ich ans Trinken gekommen, die Medikamentenabhängigkeit war ärztlich verordnet. Hoffnung ade!

Nach der Kur konsultierte ich einige Nervenärzte, die jetzt keine Suchttabletten mehr verordneten, mir aber Infusionen gaben. Es wurde zeitweise besser, weil ich ständig wie im Tran war und nicht mehr alles so genau wahrnahm.

„Wovon haben Sie die Nase voll?“

Als ich 1990 nach einem Jahr Ärzteodyssee wegen Luftnot durch eine ständig verstopfte Nase im LKH Bonn aufwachte, fragte die Ärztin, wovon haben Sie die Nase voll? Alles war wieder da, Angst, Panik, Kontrollzwänge und und und... Es begann eine ca. 150-stündige Psychotherapie mit neuer Hoffnung, aber ohne Erfolg. Als 1995 mit 48 Jahren das berufliche Aus kam, EU-Rentner wegen Psyche und zwei Infarkten, belegte ich einen Kurs in Psychologie, erlernte Reiki, las nur noch Fachbücher und informierte mich. Obwohl ich 2000 und 2005 an Lungenkrebs erkrankte, wobei meine Psyche auch stark daran beteiligt ist, ich aber immer noch trocken bin, gelingt es mir heute, trotz wiederkehrenden Depressionen weiter zu leben. Wieder mal mit Hoffnung.

„Die Depression ist gleich einer Dame in Schwarz.

Tritt sie auf, so weise sie nicht weg, sondern bitte sie als Gast zu Tisch und höre, was sie zu sagen hat.“

Erich Kästner

Wie der Burnout mein Leben veränderte

von Wilhelm Breßer



Wilhelm Breßer

Es war Mitte November 2009. Ich war gerade als IT-Ingenieur beruflich in München und hatte Arbeiten bei einem Großunternehmen durchzuführen. Es war schon später und ich arbeitete allein im Büro. Mir war bereits seit einiger Zeit aufgefallen, daß mir meine Tätigkeit zunehmend schwerfiel und ich nach und nach die Freude daran verloren hatte. Ich kämpfte gerade mit einer Aufgabe und machte dabei einen Fehler. Dieser führte zwar glücklicherweise zu keinem wirtschaftlichen Schaden, zog aber viel Arbeit nach sich. Ich war schlagartig nicht mehr in der Lage, weiterzuarbeiten. Mir schoß nur noch eines durch den Kopf: "Ich melde mich krank, es geht einfach nicht mehr. Ich habe keine Kraft mehr". Dann rief ich meinen Chef an, der am nächsten Tag ohnehin nach München kommen wollte und informierte ihn darüber, was passiert war, und dass ich nicht mehr arbeitsfähig sei.

"Ich schob es einfach beiseite"

Ich wurde für einige Wochen von meiner Hausärztin krankgeschrieben und begann im Dezember wieder zu arbeiten. Zu diesem Zeitpunkt fühlte ich mich zwar viel besser, als im November, spürte aber unterschwellig, daß ich weit davon entfernt war, gesund zu sein. Das schob ich jedoch einfach beiseite.

Die Quittung dafür bekam ich im Januar. Ich saß abends allein im Büro meines Arbeitgebers und bereitete etwas für einen

Kunden vor, bei dem ich in den nächsten Tagen Arbeiten durchführen sollte. Diese vorbereitenden Maßnahmen waren nicht sonderlich schwierig und stellten etwas dar, was ich schon unzählige Male gemacht hatte, waren also im Grunde Routine. Ich hatte bereits in den vergangenen Tagen gespürt, dass mir die Konzentration zunehmend schwerer fiel und ich kaum noch Stresstoleranz aufwies. Plötzlich saß ich an meinem Laptop und war nicht mehr in der Lage, die einfachsten Sachen einzutippen. Mein Kopf war leer, ich konnte keine Informationen mehr abrufen. Dabei zitterte ich stark am ganzen Körper. Ich packte irgendwie meine Sachen zusammen, fuhr die 67 Km mit dem Auto nach Hause und meldete mich am nächsten Tag krank.

Der Weg zum Arzt

Was ich dann zunächst erlebte, war ziemlich frustrierend. Der Facharzt für Psychiatrie, den ich aufsuchte, machte auf mich einen kranken Eindruck und er konnte mir auch nicht helfen. Die einzige Unterstützung, die ich von ihm erhielt, war die Krankschreibung. Ich hoffe, daß er inzwischen wohlauf ist und wünsche ihm alles Gute! Nach relativ kurzer Zeit wechselte ich zu einem Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, bei dem ich mich gut aufgehoben fühlte. Im Juni 2010 erhielt ich dann einen Platz in einer privaten psycho-somatischen Akutklinik, die mir empfohlen worden war. Die Empfehlung stellte sich als sehr gut heraus. Ich blieb 11 Wochen dort.

Erfolgreich therapiert - trotzdem arbeitslos

Nach insgesamt 9 Monaten Krankschreibung kehrte ich im September 2010 an meinen Arbeitsplatz zurück. Nicht nur ich, sondern auch mein Chef merkte relativ schnell, daß ich meine bisherige Tätigkeit nicht mehr ausüben konnte. Anfang Februar 2011 erhielt ich die Kündigung zum 30.06.2011 und wurde bis zum Vertragsablauf von der Arbeit freigestellt. Das war für mich wie eine Erlösung. Anderenfalls hätte ich eine Woche später selber gekündigt, weil die Situation für mich unerträglich geworden war. Dieses Erlebnis hat mir gezeigt, daß es nach einem Burnout nicht möglich ist, die Scherben des bisherigen Lebens zusammen-

zukehren, wieder zusammensetzen und dort weiterzumachen, wo man aufgehört hat. Ein Burnout führt entweder zu einer Veränderung des Lebens oder man kriegt ihn erneut.

Wie ging es meiner Frau in all dieser Zeit?

Sie war mit mir und der Situation oft überfordert, hat aber trotzdem zu mir gehalten und alles in Ihren Kräften stehende getan, um mich zu entlasten und zu unterstützen. Herzlichen Dank dafür! Es war für sie oft schwierig, meine Krankheit wirklich zu verstehen, aber das ist wohl auch eher normal. Mehr, als sie für mich getan hat, können Angehörige in einer solchen Situation auch nicht machen. Allerdings hatte sie bereits recht früh erkannt, was sich anbahnte und es mir des öfteren gesagt. Ich wollte es jedoch, wie für dieses Krankheitsbild typisch, nicht wahrhaben.

Heute bin ich mir meiner Grenzen bewusst

Wie geht es mir heute und was habe ich aus der Krankheit gelernt? Ich habe erkannt, daß ich lange Zeit, meistens unbewußt, über meine eigenen Grenzen gegangen bin. Dies habe ich zugelassen, weil mir meine Grenzen teilweise nicht bewußt waren und ich teilweise aufgrund falscher Glaubenssätze der Meinung war, das sei in Ordnung beziehungsweise normal. Heute kenne ich meine Grenzen und achte darauf, daß sie weder von mir noch von anderen überschritten werden. Mir stehen heute verschiedene Werkzeuge zur Verfügung, um meinen Gesundheitszustand stabil zu halten. Mein Arbeitsumfeld und mein persönlicher Werdegang haben die Entwicklung des Burnout zweifellos begünstigt. Dieser persönliche Anteil soll jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, daß das Burnout Syndrom meines Erachtens letztendlich ein Ergebnis der Entwicklung ist, die unsere Gesellschaft genommen hat und weiterhin verfolgt. Wirtschaftswachstum um jeden Preis wird alles andere untergeordnet. Dabei muß man kein Wissenschaftler sein, um zu wissen, daß grenzenloses Wachstum nicht möglich ist. Die Ursachen von Krankheiten wie Burnout werden in unserer Gesellschaft und insbesondere in der öffentlichen Diskussion verdrängt. Es werden letztendlich nur Symptome behandelt.

Meine Krankheit - eine neue Chance

Durch diese Krankheit hat meine Seele mir aber auch ein ganz deutliches Zeichen gegeben, endlich das zu tun, was ich immer schon tun wollte, wozu mir aber der Mut fehlte, nämlich aus meinem Job auszusteigen und das zu tun, was mir entspricht. Rückblickend betrachtet ist diese Krankheit für mich ein Geschenk und eine neue Chance! Heute unterstütze ich Menschen, die ebenfalls vom Burnout-Syndrom betroffen sind und berate Unternehmen zu diesem Thema.

Unterstützung durch die Selbsthilfegruppe

Ein Weg der Unterstützung besteht für mich in der Selbsthilfegruppe, die ich vor etwa einem Jahr gegründet habe. Meine Motivation hierfür ist eine doppelte: Ich möchte Menschen auf ihrem Weg unterstützen und ihnen Mut machen und möchte diese Gruppe als Ressource für mich nutzen, damit ich nicht erneut in einen solchen Prozeß gerate.

SHG für „Vom Burn-Out-Syndrom betroffene Menschen“

Treffen in Hennef,
jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr
Kontakt: Wilhelm Breßer
Tel. 0 22 48 - 90 93 31

„Wo ist die Liebe in mir?“

von Rita N. (69 Jahre)

Als Kind musste ich schon Verantwortung für meine zwei und vier Jahre älteren behinderten Geschwister übernehmen, weil meine Mutter mit der Situation überfordert war. Sie starben als sie 14 und 16 Jahre alt waren. Ich war zu diesem Zeitpunkt 10 Jahre alt. Mit 21 Jahren habe ich geheiratet. Mein Mann war zu diesem Zeitpunkt schon Alkoholiker. Damals habe ich gedacht, ihn durch ein schönes Zuhause vom „vermehrten Trinken“ abhalten zu können. Kurz nach der Hochzeit stellte sich heraus, dass er verschuldet war. Ich habe alles geschluckt, geschluckt und geschluckt. Mit 23 Jahren und 2 Kindern, nach vielen Vertrauensbrüchen seitens meines Mannes, begab ich mich in nervenärztliche Behandlung. Die Diagnose lautete: Endogene Depression. Der Arzt sagte mir, dass ich die verschriebenen Medikamente ein Leben lang nehmen müsse.

24 Jahre haben mich die chemischen Hilfsmittel begleitet. Ich kam mir vor, als ginge ich mit einer Krücke durchs Leben. Da mein Mann ein Alkoholproblem hatte

und ich trotzdem mit ihm zusammenlebte, war ich die klassische Co-Abhängige. Ich suchte und fand Hilfe bei der Gruppe „Al-Anon“ (Angehörige um Alkohol). Durch die Selbsthilfegruppe und die stundenweise Tätigkeit baute ich mein Selbstbewusstsein langsam wieder auf und konnte die Medikamente reduzieren.

„Tu, was Du willst!“

Ich lernte, mich zu ändern, nicht mehr alles hinzunehmen und zu sehen, was ich wollte. Ich musste das Muster loslassen, andere zufrieden zu stellen und mich aus meiner Co-Abhängigkeit befreien.

Dies war ein langer Weg, der mich selbst in eine Therapie gegen Depression führte und eine 3-monatige psychosomatische Kur erforderte. Hier wollte ich versuchen, von den Arzneimitteln loszukommen, um auch ohne sie mein Leben weiter gestalten zu können. Mir wurden in der Klinik Wege aufgezeigt, zu mir selbst zu finden. Heute finde ich immer wieder meine Mitte, meinen Weg zur inneren Heilung, indem ich mich frage: Was wünsche ich mir?

„Die Antwort liegt in mir.“

Wo hänge ich fest? Die Antwort liegt in mir - heute oder morgen. Es ist nicht so, dass depressive Gefühle nicht mehr hochkommen, aber ich decke sie nicht mehr zu. Durch die Arbeit an mir selber benötige ich seit 18 Jahren keine Medikamente mehr; ich habe gelernt, mich selbst zu lieben und wertzuschätzen. Dabei haben mir die 12-Schritte (Konzept der Anonymen Alkoholiker) und mein Glaube geholfen.



Bild: Hans-Werner Hirth

"Meine Zukunft gestalte ich selber"

O-Ton Hannes Schuck



Foto: Hannes Schuck

Wer mir am Vortag des 10. April 2000 gesagt hätte, dass sich am nächsten Tag mein Leben von nun an vollständig ändern würde, den hätte ich für nicht normal gehalten und ihn gebeten, seine Wahrnehmungsfähigkeiten überprüfen zu lassen. Dennoch war es so. Es war der Tag meines kompletten Zusammenbruchs, der Tag meines ersten Selbstmordversuchs; denn weitere sollten folgen bis ich wieder letztendlich genesen war. Die Ursachen und die Auslöser meiner damaligen >Schweren Depression< waren schnell ausgemacht. Ein nicht gewollter Beruf (Beamter), den ich nur auf Wunsch meiner Eltern ergreifen musste und später weiterhin ausübte, weil ich eine Familie zu ernähren hatte. Seit der Kindheit häuften sich zudem permanente seelische Verletzungen und Kränkungen durch andere Menschen an, die ich als sehr sensibler Mensch einfach nicht mehr ertragen konnte. Das zog mich alles runter. Körperlich und geistig zeigte ich über viele Monate vor dem Zusammenbruch alle einschlägigen Symptome einer >Schweren Depression< wie Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Schuld- und Schamgefühle, Versagens- und Zukunftsängste, irrationale Ängste, Verlust der normalen menschlichen Gefühle (weinen oder lachen), kein Interesse mehr an den schönen Dingen des Lebens (Kunst, Musik, Natur), Konzentrationsunfähigkeit usw.. Mein Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl verschwand vollkommen. Mein Gehirn beschränkte sich nur noch auf das Ausüben der lebenserhaltenden Funktionen. Alles jemals erlernte Wissen

und alle Fähigkeiten waren blockiert und für mich nicht mehr abrufbar. Während der stationären monatlangen Klinikaufenthalte bin ich in den vorzeitigen Ruhestand versetzt worden und ebenso fand die Trennung von der Familie statt.

Ich hatte zu diesem Zeitpunkt meine Zukunft hinter mir.

Den behandelnden Ärzten und dem Pflegepersonal gelang es, mit Hilfe der erforderlichen Medikamente, den verschiedenen Therapien, mich wieder so weit herzustellen, dass ich nach 2 Jahren fähig war, ein selbstständiges Leben zu beginnen. Die schwierigste Aufgabe für mich war, dieses Leben allein, selbstverantwortlich und autark anzunehmen. Ich war nicht darauf vorbereitet. Das gelang mir, weil sich nach und nach aufgrund der alltäglichen kleinen Erfolge, die sich einstellten, mein Selbstvertrauen wieder aufbaute und mit Gottes Hilfe sowie ein von Geburt an starker Willen der treibende Motor zur Genesung wurde. Mit 61 Jahren habe ich noch einen Führerschein für schwere Motorräder erworben und fahre nun leidenschaftlich gern mit der Maschine durch die Lande. Es war ein langer mit Rückschlägen behafteter Weg aus der Depression. Heute genieße ich es, authentisch, selbstverantwortlich und selbstbestimmt leben zu dürfen. Medikamente und Therapien sind seit vielen Jahren bei mir nicht mehr erforderlich. Ich habe wieder Freude am Leben gefunden. >Meine Zukunft gestalte ich selber<. Die Erfahrungen aus der Zeit der Lebenskrise bringe ich ein, indem ich der Sprecher einer Selbsthilfegruppe von Psychiatrie-Erfahrenen (Hilfe zur Selbsthilfe, Vorsitzender und Sprecher des Sprecherrats der Selbsthilfegruppen des Rhein-Sieg-Kreises wurde, mich in einem Seniorenheim um Menschen in einer Geronto-Psychiatrischen Wohngruppe kümmere sowie Vorträge zum Thema >Depression in der Arbeitswelt< halte. Mir liegt viel daran, mit meinen Erfahrungen aus leidvoller Zeit aufzuklären, das Schweigen über psychische Erkrankungen und Tabus zu brechen und insbesondere Vorurteile, die Diskriminierung und Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Handicaps zu bekämpfen.

Wiedergefundener Lebensmut

von Susanne T.

Ich habe seit einigen Jahren immer wieder Depressionen und 1999 und 2000 war es so schlimm, dass ich überhaupt keinen Sinn mehr im Leben gesehen habe und dann jeweils einen Suizid-Versuch gemacht habe. Diese beiden Versuche, nicht mehr zu leben, haben aber zum Glück nicht funktioniert, sonst hätte ich heute die sehr schönen Stunden und Tage nicht mehr erlebt. Bis dahin war es aber ein sehr langer Weg. Ich war für 15 Monate in einer psychosomatischen Klinik und wollte dort und danach noch sehr lange immer wieder nicht mehr leben, weil ich keine Kraft mehr hatte und keinen Sinn mehr im Leben gesehen habe. Ich habe dann versucht eine Situation oder Sache am Tag zu finden, die schön gewesen ist, z. B. einfach der warme Sonnenschein. Dies war der Anfang. Im Laufe der Zeit waren es dann schon manchmal zwei oder drei Sachen. Es war ganz viel Arbeit, manchmal diese paar schönen Sachen zu finden und sie aufzuschreiben. Heute habe ich oft sehr schöne Tage und Wochen und kann dies auch sehen. Dafür bin ich einfach sehr dankbar. Ich habe aber manchmal immer noch Zeiten, in denen ich depressiv bin. Mir hilft dann oft, nach meinen Wünschen zu forschen, denn ich habe festgestellt, dass ich, wenn ich nicht mehr leben will, meine Wünsche in mir nicht habe leben lassen. Oft ist oft nicht einfach, diese verschütteten Wünsche wieder ans Tageslicht zu holen. Mir helfen dann meistens Gespräche



Foto: Stefan Schumacher

mit anderen Freunden. Kontakt ist für mich eine ganz wichtige Sache, dann komme ich am besten und schnellsten aus mittlerweile immer kürzer werden depressiven Phasen heraus. Ich danke Gott und allen Menschen, die mir auf diesem Weg geholfen haben und den Selbsthilfegruppen. Für den Wunsch nach Kontakt zu mir bitte bei der KISS melden. Die leitet es dann weiter.

Total am Boden, ausweglos – „Depressionen“ und ihre Überwindung

von Gerd U.

Der Lauf des Lebens hält Schläge bereit. Wichtig ist, dass man sie überwindet, in möglichst kurzer Zeit. Lässt man sie länger währen, graben sie sich ein. Einen der Schläge, die einen meistens unerwartet treffen können, möchte ich nachfolgend schildern.

Man nennt es einfach Depression. Was es Leidvolles bedeutet, wissen nur wenige. Wichtig zu wissen ist: sie ist heilbar! Ich weiß es aus eigener Erfahrung. Aber wer so etwas nicht erlebt hat, kann es nicht verstehen und auch nicht helfen. Eher im Gegenteil. Der Betroffene verzagt ob des Unverständnisses.

Auch mir wurde immer wieder gesagt: Tritt Dir doch in den Hintern! Selbstuniformierte Ärzte empfehlen zum Teil: Tagesprogramm machen, Disziplin, nicht hängen lassen...

„Zusammenreißen hilft nicht“

Ersteres hilft ein wenig, solange man ohne kompetente ärztliche Betreuung auskommen muss. Und das ist oft das Dilemma; diese Fachärzte haben oft erst in einigen Monaten einen Termin frei. Fest steht: zusammenreißen hilft überhaupt nicht nachhaltig. Vorübergehend, nach außen vielleicht. Doch die Situation verschlimmert sich.

Erste Symptome waren bei mir: Unruhe und Ungeduld, Scheu vor Bekannten und Nachbarn. Außer Haus ging ich ungern, Reparatur- und Bastelarbeiten misslingen. Außer Antriebsschwäche, tiefer Traurigkeit und Verzweiflung traten körperliche Beschwerden (wie Müdigkeit, Kraftlosigkeit) auf, die bei jedem Betroffenen anders sein mögen. Später konnte ich keine Krimis mehr lesen oder sehen: ich hielt es einfach nicht aus. Zeitweise war tagsüber meine ganze Hoffnung auf eine schöne Sendung abends im Fernsehen gerichtet und trug mich bis zum Abend. Wenn ich dann in die Federn fiel, atmete ich auf, dachte fast jeden Abend: Jetzt ist dieser Tag irgendwie



Foto: Marco Felix Kleinefeld

geschafft, jetzt kann nichts mehr passieren! Nun entspannte sich wohl die Verkrampfung. Langfristige Perspektiven mochte ich nicht denken. Irgendwann später fiel mir plötzlich auf: Du hast schon Monate lang nicht gesungen und schlimmer noch nicht gelächelt oder gar gelacht. Ich habe mich schließlich verzweifelt gefragt, ob und wozu ich überhaupt aufstehen sollte.

Geständnis unter Weinkrämpfen

Eines Morgens sagte ich meiner Frau unter Weinkrämpfen: ich will nicht mehr - ich kann nicht mehr. Wenn mir ein praktikables Mittel eingefallen wäre, mein Leben zu beenden, ich hätte es damals getan. Mein Hausarzt sagte, er könnte mir nicht mehr helfen, es sei denn, er wiese mich in die Landesanstalt ein...

Das schockte mich und machte mich sehr betrübt, enttäuscht und wütend zugleich.

Dann ging das Telefonieren mit Facharzt-Praxen wegen Terminen los. Der früheste mögliche lag nach 5 Monaten, die meisten 6-7 Monate später. Ich wollte auf keinen Fall in die Anstalt. Endlich die erlösende Antwort: Kommen Sie nächsten Freitag um 11.30 Uhr. Zunächst wenigstens ein Hoffnungsschimmer. Wir gingen beide, meine Frau und ich, zum ersten Gespräch; ich legte Wert darauf, denn es ist notwendig, dass die nächsten Angehörigen den

Zustand um das Verhalten als Krankheit erkennen, die heilbar ist.

Zu dem Arzt fasste ich sofort Vertrauen. Auf meine Schilderung sagte er uns: Das kriegen wir hin, aber nicht kurzfristig und nicht mit dem Holzhammer. Das ist eine Stoffwechsel-Störung im Gehirn, die nur mit Medikamenten wieder behoben werden kann. Wir erkundigen uns, ob noch andere Maßnahmen vielleicht kurzfristig infrage kämen? Mich zusammen reißen, ein anderes Streben oder Verhalten? Darauf brachte er ein Beispiel: Man könne einen Beinbruch auch nicht mit dem Willen umgehend heilen, sondern nur mit den richtigen Maßnahmen, der Natur und der Zeit! Die Dosierung der Medikamente musste noch etwa ein dreiviertel Jahr richtig eingestellt werden. Mir ging es schon nach den ersten Wochen zunehmend besser. Die Stimmung, das Selbstbewusstsein hoben sich. Ich fand meinen Humor wieder und das Lachen. Gelegentlich sang ich wieder und mein Interesse wurde vielfältiger.

„Heute fühle ich mich pudelwohl“

Heute fühle ich mich pudelwohl - allerdings mit lebenslangen Medikamenten, die bei mir verhindern sollen, dass solch ein Zustand ebenso wie ein zu euphorischer je wieder eintritt. (Zyklothymie). Ich habe es durchlebt - ich habe es im Griff.

„Das Bewußtsein, das wie ein Strom sein kann, in den Bäche münden und der sich dann wieder verzweigt, wurde zu einem armseligen Rinnsal. Meine Erlebniswelt verdorrte und verkümmerte (...). Meine Welt war zusammengeschrumpft auf das Bett zum Schlafen.“

Piet Kuiper, Professor der Psychiatrie (Piet Kuiper litt drei Jahre lang an einer schweren, wahnhaften Depression)

Krankheitsbild Depression

von Dr. Michael Schormann, FA f. Psychiatrie u. Psychotherapie, Oberarzt der Rheinischen Kliniken und Prof. Dr. W.-Peter Homung, Chefarzt der Abteilung

„Was ist mit mir los? Seit Wochen bin ich niedergeschlagen, lustlos und schlafe schlecht; und das Schlimmste ist: Meine Gedanken kreisen dauernd um mein Versagen. Alle sagen, dass ich doch vermutlich könnte, wenn ich nur wollte“. Diese plastische Beschreibung eines Betroffenen verdeutlicht, dass die Depression eine Erkrankung ist, die den ganzen Körper betrifft und sich in einer Vielzahl von Symptomen äußert: Das Fühlen, Denken, Handeln und das körperliche Befinden können beeinträchtigt sein. Wenn diese Beschwerden über einen längeren Zeitraum andauern, entwickelt sich nicht selten ein Teufelskreis von psychischen und körperlichen Beschwerden, und alles erscheint hoffnungslos. In dieser Situation bedarf es einer fachkundigen ärztlichen Untersuchung, um die depressive Erkrankung richtig zu erkennen und einzuordnen. Heute wissen wir, dass die **Depression keine seltene Erkrankung** ist: Etwa jeder sechste Mensch erkrankt mindestens einmal in seinem Leben an einer Depression. Die Weltgesundheitsbehörde geht davon aus, dass die Depression im Jahr 2020 an der Spitze der Krankheitsursachen stehen wird, die zu anhaltender Behinderung führen.

Welche Gründe führen zu einer Depression? Die genaue Ursache hierfür ist bis heute unbekannt – vieles spricht dafür, dass es ein Zusammenspiel von verschiedenen Risikofaktoren ist, die zusammen genommen den Ausbruch einer Depression begünstigen. So sind Menschen, deren nahe Familienangehörige bereits an einer Depression erkrankten, ebenso anfälliger wie Menschen, die einschneidende Lebensereignisse durchgemacht haben. Andererseits üben positive soziale Beziehungen aber auch einen schützenden Effekt vor Depressionen aus.

Wie kann die Depression behandelt werden? Zur Behandlung stehen ganz verschiedene methodische Ansätze zur Verfügung. Diese sollten so ausgewählt werden, dass sie genau zu den Bedürfnissen des einzelnen Betroffenen und seinen individuellen Umständen passen. Hierbei kommen neben psychotherapeutischen Gesprächen auch moderne Medikamente zum Einsatz. Diese stellen gezielt das gestörte Gleichgewicht verschiedener Nervenüberträgerstoffe im Gehirn wieder her und sind nicht mit dem Risiko behaftet, eine Sucht auszulösen. Darüber hinaus stehen noch weitere schonende Therapieverfahren, wie etwa die Lichttherapie, zur Verfügung.

Wichtig ist: Es besteht im Allgemeinen sehr gute Aussicht, dass es im Zuge einer angemessenen Behandlung zu einem völligen Verschwinden der Depression kommen kann. Allerdings ist es besonders in der Anfangsphase der Behandlung in den ersten Wochen bedeutsam, dem Betroffenen diese Zuversicht auf Genesung immer wieder rückzuversichern. Auf Grund der Erkrankung mangelt es ihm selbst häufig an dieser Zuversicht, und erst mit Beginn der Symptomlinderung findet er wieder zu einer optimistischeren Zukunftsperspektive.

Wie sieht die Zukunft aus: Wir hoffen sehr, dass die Zunahme der Kenntnisse über die depressive Erkrankung in der Allgemeinbevölkerung dazu verhilft, dass der einzelne Betroffene noch rechtzeitiger die Gelegenheit ergreift, eine geeignete Behandlung wahrzunehmen. Denn eine effektive Behandlung und Genesung ist die beste Gewähr für eine erfolgreiche Entstigmatisierung von den immer noch falsch verstandenen psychischen Störungen. Schließlich erwarten wir, dass es im Zuge der Weiterentwicklung der verschiedenen Therapieverfahren möglich sein wird, die verschiedenen Depressionsformen noch gezielter und effektiver behandeln zu können.

Literaturauswahl:

Freitag, Christine M./Barocka, Arnd/Fehr, Christoph/Grube, Michael, Hampel, Harald: **Depressive Störungen über die Lebensspanne.** Ätiologie, Diagnostik und Therapie. Kohlhammer Verlag 2013

Brakemeier, Eva-Lotta/Schramm, Elisabeth/Hautzinger, Martin: **Chronische Depression. Fortschritte der Psychotherapie** Bd. 49. Hogrefe 2012

Spitzbart, Michael: Erschöpfung und Depression: **Wenn die Hormone verrücktspielen. Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's!** Mit Stress-Test. Kösel Verlag 2012

Schneider, Barbara/Sperling, Uwe/Wedler, Hans: **Suizidprävention im Alter.** Folien und Erläuterungen zu Aus-, Fort- und Weiterbildung. Mabuse-Verlag 2011

Senzel, Holger: **"Arschtritt". Mein Weg aus der Depression zurück ins Leben.** Südwest Verlag 2011

Theus, Gregor: **Schattenzeit.** 2 DVDs - Special Edition mit ausführlichem Begleitmaterial zum Thema Depression. Mindjazz pictures 2011

Hansch, Dietmar: **Erfolgreich gegen**

Depression und Angst. Wirksame Selbsthilfe. Anleitungen Schritt für Schritt. Fallbeispiele und konkrete Tipps. Mit Hörbuch zum Download. Springer 2011

Wunderer, Susanne: **Warum ist Mama traurig?.** Mabuse-Verlag GmbH 2010

Bischkopf, Jeanette: **So nah und doch so fern.** Mit depressiv erkrankten Menschen leben. BALANCE ratgeber 2009

Jost, Klaus: **Depression - Verzweiflung - Suizidalität.** Ursachen. Erscheinungsformen. Hilfen. Grünewald 2006

Hesse, Andrea M.: **Depressionen - Was Sie wissen sollten.** Antworten auf die häufigsten Fragen. Herder Spektrum 5635 (2006)

Holst, Susanne/Meiser, Ulrike: **55 natürliche Hilfen für die Seele.** die besten Mittel bei Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit. TRIAS 2005

Günter Niklewski, Rose Riecke-Niklewski: **Depressionen überwinden: Niemals aufgeben!** Ein Standardwerk für die Betroffenen, ihre Angehörigen, Ärzte und Psychotherapeuten

Heinrich Kaufmann: **Depressionen - was tun?** Ein Leitfaden für Angehörige und Begleiter

Birgit Oehmig: **Die Mühle im Kopf: Depression aus der Sicht einer Betroffenen**

Infos und Kontakte im Internet:

www.buendnis-depression.de

www.depressionsliga.de

www.depressionen-depression.net

www.depression.ch

www.deutsche-depressionshilfe.de

www.depri.ch

www.deutsches-depressionsportal.de

www.palverlag.de

www.psychotherapiesuche.de

(= Psychotherapieinformationsdienst = PiD)

2. Deutscher Patientenkongress Depression

am 01.09.13 im Gewandhaus, Leipzig

2011 nahmen 1000 Menschen teil. Schirmherr und Moderator: Harald Schmidt.

Weitere Infos:

www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/film_patientenkongress_depression.php

Das „Bündnis gegen Depression Bonn/Rhein-Sieg e. V.“

von Dr. Anna-Helga Kern

Als sich 2001 das Modellprojekt "Bündnis gegen Depression" in Nürnberg ins Leben gerufen wurde, zeigten sich schon nach wenigen Jahren deutliche Erfolge. Das Ziel war: informieren, aufklären und heilen. Das Bündnis arbeitet dreigleisig. Die Bevölkerung und damit auch die Betroffenen und deren Angehörige wurden informiert (Vorträge, Kurse, Filme, etc.), Selbsthilfegruppen wurden gegründet und geschult, Ärzte wurden weitergebildet, die Depression auch rechtzeitig zu erkennen. Die Suizidrate in Nürnberg war schon nach 3 Jahren deutlich gesunken.

Das „Bündnis gegen Depression Bonn/Rhein-Sieg e. V.“ gründete sich am 10.01.2006 in Bonn als gemeinnütziger Verein. Hier arbeiten die beiden großen Fachkrankenhäuser der Region (Universitätsklinik Bonn und Rheinische Kliniken Bonn), die Rhein-Klinik Bad Honnef, niedergelassene Ärzte und Therapeuten, das Gesundheitsamt des Rhein-Sieg-Kreises, der betriebsärztliche Dienst der Telekom, die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis, die Aktionsgemeinschaft der Angehörigen und Freunde psychisch kranker Menschen (HfPK e.V.) u.a. mit.

Untersuchungen zeigen, dass ca. 10 % der Patienten einer hausärztlichen Praxis an einer behandlungsbedürftigen Depression leiden. Screening-Verfahren zu etablieren ist hier ebenso sinnvoll wie bei anderen Volkskrankheiten. Die Veranstaltung am 12.9.2007 in der Fachhochschule Bonn-Rhein-Sieg in Sankt Augustin zielte darauf ab, die Kompetenz der Hausärzte in Diagnostik und Therapie der Depression zu verbessern. Andere Fortbildungen richteten sich an Multiplikatoren wie Lehrer und Erzieher. Im November 2007 fand mit Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit in den Rheinischen Kliniken eine große Veranstaltung zum Thema „Depression, Familie und Selbsthilfe“ statt.

Ein Hauptziel des „Bündnisses gegen Depression“ ist ferner, zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen in der Öffent-

lichkeit beizutragen. Hierzu werden im RSK eine Serie von öffentlichen Veranstaltungen durchgeführt, die sich an Betroffenen, Angehörige und deren Freunde richtet. Die Vorträge werden gemeinsam mit regionalen Kooperationspartnern (VHS, Kommunen, SPZ) angeboten und sind kostenfrei. Hauptreferentin ist Dr. Anna-Helga Kern, Ärztin für Neurologie und Psychiatrie vom Gesundheitsamt des Rhein-Sieg-Kreises.

Weitere Infos unter: 02241- 133535.

Die Leitgedanken des Bündnisses sind auch Kernbotschaften dieser Veranstaltungen:

Depression kann jeden treffen!

Depression hat viele Gesichter!

Depression ist erfolgreich behandelbar!

Am 09.09.2009 fand in der Aula des Gymnasium Alleestraße in Siegburg mit über 600 Interessierten (Lehrer, Ärzte, ErzieherInnen, Mitarbeitern aus Beratungsstellen) eine Fachtagung zum Thema „Was macht unsere Kinder seelisch krank – was hält sie gesund?“ - Depressionen im Kindes- und Jugendalter statt.

Vorträge und Diskussionen gab es zu "Narben im Gehirn - die Auswirkungen kindlicher Depressionen im Erwachsenenalter", Traumatisierung und Gewalt im Kindesalter. Dr. med. Michael Winterhoff erörterte die Frage, ob wir bei depressiven Kindern etwas versäumt haben. Zum Schluss stellte Dr. Matthias Franz mit PALME ein Konzept vor, das Kindern hilft seelisch gesund zu bleiben.

Am 17. März 2011 fand ein wissenschaftliches Symposium zum Thema "Arbeit und psychische Gesundheit - der Umgang mit Depres-

sionen in der Arbeitswelt" im Gustav-Stresemann-Institut in Bonn statt. Möglichkeiten der Früherkennung und Prävention aus der Perspektive der Arbeitswelt standen genau so im Vordergrund wie neue Wege im Umgang mit der Erkrankung.

Manchmal ist die Anlage einer Depression erblich bedingt. Häufig sind es aber schwierige Lebensumstände die eine Depression zum Ausbruch bringen. Bedrohlich ist, dass sie zum Suizid führen kann. Darum veranstaltet das "Bündnis" eine Tagung, um zu zeigen, dass man die Gefahren bannen und zur richtigen Therapie finden kann.

Fachtagung

"Leben retten - Suizid verhindern"

13. März 2013, 16 Uhr,
Aula des Städtischen
Gymnasiums Alleestraße,
Siegburg.



Dr. Wilhelm P. Hornung

Dr. Thomas Schläpfer
Heike Trapphoff

Dr. Klaus Weckbecker
Dr. Anna-Helga Kern
Dr. Bernd Ehrlich

Der derzeitige Vorstand des „Bündnis gegen Depression Bonn-Rhein-Sieg e.V.“:

Prof. Dr. Thomas Schläpfer, stellvertretender Direktor der Universitäts-Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bonn (Vorsitzender)

Prof. Dr. Wilhelm P. Hornung, Chefarzt Rheinische Kliniken Bonn (stellvertretender Vorsitzender)

Dipl. Soz.Päd. Heike Trapphoff, Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis (Schriftführerin)

Prof. Dr. med. Klaus Weckbecker (Schatzmeister)

Dr. Anna-Helga Kern, Neurologin, Gesundheitsamt Rhein-Sieg-Kreis

Dr. Bernd Ehrlich, Leiter des Gesundheitsamtes Rhein-Sieg-Kreis

Dr. Anne-Katrin Krempien und Dr. Wiebke Pape

Ausführliche Informationen im Internet unter: www.buendnis-depression.de.

Was hilft mir, den Alltag zu überstehen?

Bewegung:

30 Min. stramm spazieren gehen, tanzen nach meiner Lieblingsmusik (Jazz, Bauchtanz, Square Dance), Gartenarbeit, Fahrrad fahren, schwimmen, joggen, Walken, Zumba ...

Musik:

Singen, am liebsten im Chor, dann bin ich nicht alleine

Frische Luft:

Am liebsten am Meer, im Wald oder in der Heide. Stichwort: Raus in die Natur bei jedem Wetter! Schließlich gibt es ja Gummistiefel! Aber auch viel Sonne tanken!

Tiere:

Eine Katze zum Schmusen, ein Hund zum Toben, Tiere, die mir zeigen, dass sie mich immer mit allen Launen lieben

Essen:

An den gedeckten Tisch setzen, leichte, leckere, unkomplizierte Gerichte zubereiten und nachher nicht spülen müssen, Eis schlecken gehen ...

Malen:

Große Leinwand, dicke Pinsel und kräftige Farben wählen. Das Bild muß niemandem gefallen!

Spielen:

Kleine Runden ohne die Spielanleitung lesen zu müssen. Es bietet Aufregung und man gewinnt auch ...

(Romme, Halma, Uno, Mau-Mau ...)

„Wenn ich mich doch nur aufraffen könnte. Ich bin so energielos, so schlapp, so antriebslos, so lustlos, so schwer! Alles ist so anstrengend, die Gedanken drehen sich im Kreis. Helft mir!

Holt mich ab, ladet mich ein, kocht, singt, tanzt, lauft mit mir! Lasst euch nicht von meiner Lustlosigkeit anstecken, nehmt mich mit, laßt mich nicht allein!!!

Wenn nichts mehr geht, bringt mich zum Arzt oder in die Klinik!“

Was Sie für sich tun können, wenn Ihr Partner unter Depressionen leidet

(Nachdruck erlaubt: © www.palverlag.de)

Damit Sie die Kraft und Geduld Ihrem Partner gegenüber auch weiterhin aufbringen können, ist es wichtig, dass Sie Ihre Batterien immer wieder auffüllen und gut für sich selbst sorgen. Was Sie für sich z.B. tun können:

- Nehmen Sie sich immer wieder eine Auszeit, in der Sie sich mit fröhlichen unbeschwerten Menschen umgeben. So können Sie auch wieder Ihre Lebensfreude spüren. Wenn Ihr Partner nicht gerade schwerst depressiv ist und mit Selbsttötung droht, können Sie ihn ab und zu alleine lassen. Generell könnte auch eine Freundin oder ein Familienangehöriger mal "den Dienst" bei Ihrem Partner übernehmen.
- Delegieren Sie nach Möglichkeit die Arbeiten, die Ihr Partner im Augenblick nicht übernehmen kann. Wer kann sich um die Wäsche oder den Einkauf kümmern? Kann sich eine Mutter eines Freundes Ihres Kindes um Ihr Kind kümmern?
- Sorgen Sie für einen Ausgleich, indem Sie sich sportlich/körperlich betätigen oder einem Hobby nachgehen. Sie benötigen die Erfahrung, etwas bewegen zu können und Erfolg zu haben.
- Lassen Sie sich regelmäßig eine Massage geben - also etwas, wobei Sie passiv bleiben und sich verwöhnen lassen können.
- Pflegen Sie Ihren Freundeskreis und ziehen Sie sich nicht, auch wenn es Ihr Partner im Augenblick macht, von Ihren Freunden zurück.
- Nutzen Sie für sich ein Entspannungsverfahren. Schon alleine das Zusammensein mit einem depressiven und klagenden Menschen wird in Ihnen mit der Zeit Anspannung erzeugen.
- Vielleicht ist es hilfreich für Sie, sich mit den Partnern anderer Betroffener aus einer Selbsthilfegruppe zu treffen und sich auszutauschen. Wenn Sie im Freundeskreis jemanden haben, dem Sie sich anvertrauen können, dann tun Sie das. Mit anderen darüber sprechen, entlastet und tut gut.
- Wenn Sie dazu neigen, zu sehr Anteil zu nehmen, sich verantwortlich fühlen und sich zu sehr zu verausgaben, sollten Sie auch an eine Psychotherapie oder Beratung für sich selbst denken.

Wir helfen weiter:

Sozialpsychiatrische Zentren (SPZ) in Bonn und Rhein-Sieg sind gemeinde-nahe Einrichtungen der außerstationären Psychiatrie und bieten psychisch Kranken und Menschen aus deren sozialen Umfeld (z.B. Angehörigen und Freunden) Informationen, Rat und konkrete Hilfe an. Zu den Angeboten zählen Betreutes Wohnen, Ambulant aufsuchender Dienst, Tagesstätten, Kontakt- und Beratungsstellen, Projekte für Familien und Kinder in psychischen Krisen.

SPZ Siegburg
Bahnhofstraße 7
53721 Siegburg
Tel. (02241) 93 81 91-0
(für: Hennef, Sankt Augustin, Siegburg)

SPZ Troisdorf
Emil Müller-Straße 6
53840 Troisdorf
Tel. (02241) 80 49 25
(für Troisdorf, Lohmar, Niederkassel)

SPZ Eitorf
Spinnerweg 51-54
53783 Eitorf
Tel. (02243) 84 75 80
(für Bad Honnef, Eitorf, Königswinter, Much, Neunkirchen-Seelscheid, Ruppichterath, Windeck)

SPZ Meckenheim
Adolf-Kolping-Straße 2
53340 Meckenheim
Tel. (02225) 99 97 60
(für Alfter, Bornheim, Meckenheim, Rheinbach, Swisttal, Wachtberg)

SPZ Bonn I - Bonner Verein für gemeinde-nahe Psychiatrie e.V.
Bonner Talweg 33
53113 Bonn
Tel. (0228) 21 49 90

SPZ Bonn II/Tagesstätte
Bahnhofstr. 8
53123 Bonn,
Tel. (0228) 74 81 - 152

Kontakt- und Beratungsstelle (CaTz)
Neustraße 16
53225 Bonn
Tel. (0228) 68 82 60

Selbsthilfegruppen Depression

„Der Weg zur Selbsthilfe“ oder „Solidarität unter Gleichgesinnten“

Die Selbsthilfegruppen „Depression“ treffen sich jeden Montag und Donnerstag um 18.00 Uhr bis ca. 19.30 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis in der Landgrafenstrasse 1 in Troisdorf-Oberlar. Die Gruppen werden nicht von Experten geleitet. Die Teilnahme ist kostenlos.

Sie möchten betroffenen Menschen helfen, mit ihrer Situation oder Krankheit besser fertig zu werden. Die einzige Voraussetzung, die man als Gruppenmitglied mitbringen sollte, ist der Wille, sich selbst helfen zu wollen. Zwar fällt diese Entscheidung auch nicht immer leicht, doch generell gilt: Jeder kann sich einer Gruppe anschließen.

Jedes neue Gruppenmitglied ist herzlich willkommen!

In diesen Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit gleichen Anliegen oder ähnlichen Problemen, um sich untereinander auszutauschen und sich gegenseitig zu helfen. Jeder in der Gruppe ist gleichberechtigt und bringt sich mit seinen persönlichen Sorgen und Ansichten ein. Bei seelischen oder sozialen Belastungen, bei gesundheitlichen Problemen oder bei Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder in besonderen Lebensphasen kann die Gruppe eine wertvolle Hilfe sein. Verschwiegenheit ist wichtig für vertrauensvolle Gespräche. Mit Geduld, Offenheit und

Einfühlungsvermögen lernen wir, sich und anderen zu helfen. Das Gelingen der Gruppenarbeit ist davon abhängig, wie jeder sich einbringt. Jeder kann von den Erfahrungen der anderen lernen! Unser Motto: Gemeinsam erreichen wir mehr!

In der Regel wird auf freiwilliger Basis eine Telefonliste angelegt, um sich in dringenden Fällen - auch außerhalb der regelmäßigen Treffen - helfen zu können.

Selbsthilfegruppen „Depression“
Mo. & Do. jeweils 18.00 Uhr
Kontakt über die
Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis,
Tel. 0 22 41-94 99 99

Emotions Anonymous (EA)

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, in der Menschen, die mit seelischen Problemen kämpfen, vielfach Genesung erfahren haben und erfahren. Wir treffen uns in wöchentlichen Meetings zu Gesprächen, bei denen unser seelisches Erleben und Verarbeiten die zentralen Themen sind. Wir reden uns mit Vornamen an - d.h. wir wahren die Anonymität. Wir diskutieren und argumentieren nicht. Eine(r) spricht jeweils, die anderen hören zu. Dem liegen die Erfahrungen der „Anonymen Alkoholiker“ zugrunde - abgewandelt für Menschen mit seelischen Problemen. Tausende von Menschen haben im Verlauf von über vier Jahrzehnten in den EA-Gruppen Genesung erfahren - deutschlandweit in heute über 200 Gruppen. Es geht um Ängste, Depressionen, Neurosen, Süchte,

Zwänge, vielfältige Körpersymptome, oft in Verbindung mit Lebenskrisen. Das Aussprechen ängstlich gehüteter Geheimnisse und Peinlichkeiten in der Gruppe befreit, klärt, führt zu (selbst-)bewussteren und lebensfreundlicheren Entscheidungen, Neuorientierungen und -bewertungen. Die Gruppe darf als Übungsrahmen ge- und benutzt werden. Wichtig ist zu sagen, dass sich in allen sog. A-Gruppen der Heilungsprozess vor einem angenommenen und zunehmend erlebten spirituellen Hintergrund vollzieht. Nicht religiös, nicht ideologisch, sondern in zunehmendem Maße erfahrungs- und überzeugungsbedingt. Wir lernen und üben miteinander - auch mit ungelösten Problemen - uns dem Leben anzuvertrauen.

Kontakt zu den EA's:

Treffen: **Siegburg**
Fabrik, Lindenstr. 58-60, Sa, 18 Uhr.
Kontakt:
Helma, Tel. (02241) 9995226

Treffen: **Sankt Augustin**
Markt 1 - Club, Di 18.30 Uhr
Kontakt: Edwin, Tel. (02241) 81335

Treffen: **Bonn**, montags
Kontakt: Herbert, Tel. (0228) 62 24 18

Treffen: **Bonn**, wöchentliche Treffen,
Kontakt über: **Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn**, Tel. (0228) 9145917
(Mo., Mi., Do. 9 bis 12 Uhr, Do 14 bis 18 Uhr)
E-Mail: selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org
Internet: www.emotionsanonymous.de

Wir helfen weiter:

Krisentelefon in psychosozialen Notfällen

Tel.: (0800) 1110444
(gebührenfrei im Bonner Raum)

Darüber hinaus berät Betroffene und Angehörige die Familienselbsthilfe: **Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BAPK e.V.)** Tel. (0228) 63 26 46, Internet: www.bapk.de. Für E-Mail-Beratung schreiben Sie an beratung@bapk.de

Selbsthilfeberatung für psychisch Erkrankte und deren Angehörige

Telefonhotline (0180) 5950951
(14 ct/Min)
für Angehörige:
Mo., Di., Do. 15 - 19 Uhr
für Betroffene:
Mi. und Fr. 14 - 17 Uhr

Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen im Arbeitsleben

Tel.: (0180) 5950951
(14 ct/Min)
Mo., Di., Do. 15 - 19 Uhr

Telefonseelsorge

Kostenlose Rufnummer:
Tel. (0800) 111 0 111
und (0800) 111 0 222
Auch als Chat oder per Mail unter: www.telefonseelsorge.de

Einen **Selbsttest** finden Sie im Internet unter: www.kompetenznetz-depression.de.

Sollten Sie Beschwerden haben, die im oben beschriebenen Krankheitsbild genannt werden, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder an eine psychiatrische Ambulanz in Ihrer Nähe.

Selbsthilfeangebote an Rhein und Sieg

Weitere Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige zum Thema „Depression“

(Stand: 01-2013)

Kreuzbund e.V., „Selbsthilfegruppe für Alkohol und Depressionen“

Treffen: Meckenheim, Caritashaus Am Fronhof, Di 19 Uhr

Kontakt:

Klaus Slavicek, Tel. (02254) 846214

Psychiatrie-Erfahrene „Seele und Freund“

. Dies ist ein Kreis von psychisch kranken Menschen, die sich regelmäßig treffen und versuchen, wieder normal zu leben. Unser Wahlspruch: „Mit uns zurück in die Mitte des Lebens“. Unsere Ziele sind: Verbesserung der Lebensqualität, Abbau von Ängsten, Versuche, der Suizidgefahr vorzubeugen, Gemeinsamkeit.

Treffen: in Bonn-Alfter, nach Absprache

Kontakt:

Hannes Schuck, Tel. (0228) 9028915 oder (0151) 21 35 04 17

„Bürgerhilfe für psychisch Kranke“

Betroffene, viele aus einem psychiatrischen Pflegeheim, treffen sich zum Kaffee, Gesang, Vorlesen und Aussprechen.

Treffen: Lohmar, Evangelische Kirchengemeinde, jeden 4. Mi i. M., 14 Uhr

Kontakt über:

SHK Rhein-Sieg-Kreis (02241) 949999

Selbsthilfegruppe „Nur Mut“ für

Menschen mit Kontaktangst (Soziale Phobie) Treffen: in Siegburg

Kontakt:

Luise Lembke, Tel. (02241) 338014

„Angehörige“ Selbsthilfegruppe für Angst- und Panikattacken

Treffen: in Much

Kontakt: Tel. (0151) 15510514

Selbsthilfegruppe für Angst- und Panikattacken

Treffen: in Rheinbach

Kontakt: Tel. (02643) 7157

Angehörigen-Stammtisch

Für Eltern, Freunde, Familienmitglieder, Kinder, Partner und Weggefährten...

Treffen: in Siegburg, Johanneshaus im Aulhof, Aulgasse 174,

jeden letzten Di. & Mi., 18.00 Uhr,

Kontakt:

Susanne Podelh Tel. (0224) 3977913

Angehörige psychisch Kranker

jaKoB Kontakt- und Beratungsstelle (SPZ)

Treffen:

in Meckenheim, Adolf-Kolping-Str. 2 jeden 2. Mo i. M., 18.00 Uhr

Kontakt:

Sabine Graaf, Tel. (02225) 999760

Psychosozialer Arbeitskreis Bad Honnef - Königswinter e.V. (PSAK)

- **Mittendrin:** Psychiatrische Bürgerhilfe Im Rahmen des Psychosozialen Arbeitskreises gibt es eine Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker, eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzpatienten und eine Selbsthilfegruppe „Depression“.

Treffen: in Bad Honnef, Luisenstr. 13

Kontakt:

Christof Ankele, Tel. (02224) 900312

Christa Weinig-Fröhlich (02224) 75349

SHG für Angehörige psychisch Kranker im Psychosozialen Arbeitskreis Bad Honnef - Königswinter (PSAK)

Treffen: in Bad Honnef, Luisenstr. 13, jeden 1. & 3. Mi i. M., 19.30 Uhr

Kontakt:

Irmgard Adams, Tel. (02224) 75224,

Ingeborg Bingel, Tel. (02223) 21496

SHG Depression im Psychosozialen Arbeitskreis Bad Honnef (PSAK)

Treffen: in Bad Honnef, Luisenstr. 13, LU 13, jeden 2. & 4. Fr i. M., 19 Uhr

Kontakt: Christa Weinig-Fröhlich,

Tel. (02224) 76822

Forum für Angehörige und Freunde von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Treffen: in Sankt Augustin, Markt 1, in den Ratsstuben, jeden 2. & 4. Mo i. M., 18.00 Uhr, Kontakt:

Gisela Albrecht, Tel. (02241) 243401

Ralf Erlenkämper, Tel. (0221) 312207

Erfahrungsaustausch für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Treffen: in Siegburg, SPZ, Siegdamm 40-42, Do 15.30 Uhr

Kontakt: Dr. Marianne Wetzels,

Tel. 02241-9381910

„Sprungbrett“ - Hilfe zur Selbsthilfe

für physisch und psychisch Belastete und sozial Benachteiligte

Treffen: in Bornheim, Kath. Pfarrheim, Ohrbachstr., Di 17.00 Uhr, 2 x mtl.

Kontakt:

Hans Dick, Tel. (02222) 922409

SHG für „Vom Burn-Out-Syndrom betroffene Menschen“

Treffen: Hennef, jeden 1. Mi. i. M. 19 Uhr

Kontakt:

Wilhelm Breßer, Tel. (02248) 909331

„LiD - Licht im Dunkel“ -

SHG Depression

Treffen:

Eitorf, SPZ, Siegstraße 9, Mo 16 Uhr

Kontakt:

Beate Neuhausen, Tel. (0175) 8080748

„Die Nachteulen“ - Frauen mit Schlafstörungen

Treffen: in Eitorf, AWO, Siegstr. 9, jeden 3. Mi i. M., 15 Uhr

Kontakt:

Hanife Demiray, (0177) 8792308

Selbsthilfegruppe Depressionen

Treffen: Margarete-Grundmann-Haus Mi 18.00-19.30 Uhr

Kontakt: (0228) 47 10 81

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depressionen

Treffen: SHK Bonn, Lotharstr.95 jeden 2. & 4. Dienstag i. M., 20.00 Uhr

Kontakt: (0228) 9 14 59 17

Postpartale Depressionen - Psychische Krisen rund um die Geburt

Kontakt: (02247) 74 57 01

Hilfe für psychisch Kranke e.V. Bonn/Rhein-Sieg (HfpK)

Kaiserstr.79, 53111 Bonn

Kontakt: (0228) 289 14 91

Angehörigengespräche: Jeden 1. Mi

16.30 Uhr Rheinische Kliniken Bonn und jeden 3. Mi. 17.00 Uhr,

Thomas-Mann Str. 36, Bonn.

Kleptomanie

Kontakt über SHK 02241 - 949999

man ist angefüllt mit nichts als Leere.
ist, als ob der Seele unwohl wäre ...“ Erich Kästner

Angebote für junge Menschen



Psychische Erkrankungen bei jungen Menschen" - ein Informationsheft für Schulen

Zum Thema "Psychische Erkrankungen bei jungen Menschen" hat der Angehörigen-Verein "Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg e.V." (HfpK) ein informatives Heft herausgegeben. Es wendet sich an Schüler, Eltern, Lehrer, Verbände, Ämter, Schulpflegschaften und an die Öffentlichkeit. Vor allem bei der Lehrerschaft möchte es Interesse wecken, an ihrer Schule (Mittel- und Oberstufe) eine ein- oder mehrtägige Informationsveranstaltung zum Thema durchzuführen, welche von der HfpK begleitet werden kann.

Kostenlose Anforderung unter:
Tel.: (0228) 2 891 491
Fax: (0228) 2 891 492
E-Mail: info@hfpk.de, Web: www.hfpk.de

HfpK-Hotline für junge Menschen mit psychischen Problemen:
Tel. 02 28 - 18 09 77 53
(Di + Do 10 bis 12 Uhr,
Mi 14 bis 16.30 Uhr)



Angebote für Kinder und Jugendliche psychisch kranker Eltern

Kontakt: Verein "Hilfe für psychisch Kranke" (HfpK), Tel. (0228) 2891491
Petra Marx-Kloß, Tel. (0228) 36032172

Telefonseelsorge - Kinder- und Jugendtelefon

bundesweit
wochentags von 15 bis 19 Uhr
Tel. 0 800 - 111 0 333



Familien in psychischen Krisen

Angebote für Kinder psychisch kranker Eltern

Hier können Kinder und Jugendliche über ihre Sorgen sprechen, die in Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung von Vater oder Mutter stehen. Anderen seine Gefühle mitzuteilen bedeutet nicht, seine Familie zu verraten. Aber es hilft, sich nicht so alleine zu fühlen.
Es entstehen keine Kosten.

Treffen: im SPZ Meckenheim,
Adolph-Kolping-Str. 2
Kontakt: Tel. (02225) 999760
Frau Wieschollek, Tel. (02225) 9559091

Kinder von psychisch kranken Eltern

Treffen: im SPZ Siegburg,
Siegdamm 40-42
Tel. (02241) 9381910

"Hilfen für Kinder psychisch kranker Eltern" - Gruppenangebot für Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil

Treffen: im SPZ Troisdorf,
Emil-Müller-Str. 6
Kontakt:
Frau Switala, Tel. (02241) 805267



"KipES" - Kinder und Jugendliche psychisch kranker Eltern

Kontakt: SPZ Eitorf/ Siebengebirge,
Spinnerweg 51-54, Angela Hollmann,
Tel. (02243) 847580

Eulenburg e.V.

Der gemeinnützige Verein bietet Information, Beratung und Hilfen für

- Kinder psychisch erkrankter Eltern (-teile)
- Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die von einer psychischen Erkrankung bedroht oder betroffen sind
- Familien und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen, die von einer psychischen Erkrankung bedroht oder betroffen sind.

Nordstr. 11, 53111 Bonn,
Tel. (0228) 65 44 98
E-Mail: info@eulenburg-bonn.de
Internet: www.eulenburg-bonn.de

michael-franke-stiftung

Qualifizierte Beratung für junge Menschen, die nicht mehr weiterwissen.

Wir unterstützen telefonisch oder persönlich, auf Wunsch auch anonym, kostenlos und ohne lange Wartezeiten.

Wer kann sich an uns wenden?

Junge Menschen in Krisen bis zum Alter von 27 Jahren, deren Eltern oder andere Angehörige, Partner oder Partnerin, Freunde oder Freundinnen, andere Bezugspersonen, Pädagogen und Fachkräfte.

Quantiusstr. 8, 53115 Bonn,
Tel.: (0228) 69 69 39 und 65 33 44

Öffnungszeiten:

Anrufe: Mo, Mi: 09:00-12:00 Uhr.
Besuchszeit: Mo 14:00-16:00
Angebot: Krisenintervention, Beratung und Therapie

Spendenkonto

Stichwort: Spende SHK
Bank für Sozialwirtschaft
Kto.Nr.: 7 305 700 BLZ: 37 020 500

Nach wie vor finanziert sich die SHK aus Mitteln des Landes NRW, der Krankenkassen, des Paritätischen und der Kommune. Die Mittel sind generell knapp und wir kämpfen für eine Unterstützung der Selbsthilfe, Tag täglich.

Wenn Sie uns unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Spende!

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg informiert: Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis gibt es zu folgenden Themen

A	Demenz/Betroffene	Hyperaktive Kinder	Migräne	S
AD(H)S	Depression	Hypophysen- u. Neben-	Migration	Sarkoidose
Adoption	Diabetes	nierenerkrankte	Missbrauch	Schilddrüsenerk.
Adipositas	Diabetes – Eltern		Morbus Crohn	Schlafapnoe
Aids	Diabetes – betroffen		Mukoviszidose /CF	Schlafstörung
Aktiv mit Krebs	erkrankter Kinder	I	Multiple Sklerose	Schlaganfall
Akustikus-Neurinom	DOWN-Syndrom	ILCO	Muskelkrankheiten	Schwerhörige
Al-anon	Drogen	Impfskeptiker	Myasthenie	Seelische Gesundheit
Al-ateen	Dialyse und	Insuliner		Seltene Erkrankungen
Alkoholabhängigkeit	Transplantierte	Internetsucht/Angehörige	N	Senioren
Alleinerziehende	Dystonie		Nachbarschaftshilfe	Sexsucht
Allergie	E	J	Neurodermitis	Silikon-Geschädigte
Alopecia	Eltern suchtkrank	Jodallergie	Neurofibromatose	Sklerodermie
Alzheimer/Angehör.	Kinder		O	Soziale Phobie
Anfallskranke	Eltern-Kind-Gruppen	K	Opfer von Gewalt	Spielsucht
Angehörigengruppen	Emotions Anonymous	Kehlkopflose	Osteoporose	Spina Bifida
Ängste, verschiedene	Epilepsie	Kind im Krankenhaus	Overeaters Anonymous	Sterbebegleitung
Anonyme Alkoholiker	Esstörungen	Kind von		Stillgruppe
Anonyme Essgestörte	Ex-Prostituierte	AlkoholikerInnen	P	Stoma
Aphasie		Kinderlosigkeit	Panikattacken	Straffälligenhilfe
Arbeitslosigkeit	F	Kinderschutz	Parkinson	Sucht
Asthma	Fibromyalgie	Kindstod	Patientenschutz	Suizid
Aufmerksamkeits-	Frauen	Kleptomanie	Patienteninitiative	
defizitsyndrom	Frauenselbsthilfe	Kontaktangst	Phenylketonurie	T
Augenkrankheiten	nach Krebs	Kontinenz	Pflege- und	Tauschring
Autismus		Kopfschmerz	Adoptivkinder	Teilleistungsstörungen
	G	Krebs	Pflegende Angehörige	Tinnitus
	Geburt	- Kinder	Poliomielitis	Trauer
B	Gehörgeschädigte	- Frauen	Psoriasis	Trennung /Scheidung
Bechterew	Gehörlose	- Männer	Pro Patient	Tumorerkrankte
Behinderung	Geistig Behinderte	Körperbehinderte	Psychiatrie-Erfahrene	Transplantierte
Beziehungsstörung	Gemeinsam statt	Krisensituationen	Psychisch Kranke /	
Blinde	einsam	Kriminalitätsoffer	Angehörige/Kinder	U
Borreliose	Gewalttatenopfer		Psychisch Kranke	Urostoma
Brustkrebs		L	Psychotherapie-	V
Burnout-Syndrom		Lactose – Intoleranz	geschädigte	Vaskulitis
	H	Lebertransplantierte	Pyrrrolurie	Verwaiste Eltern
C	Hämochromatose	Legasthenie		W
Clusterkopfschmerz	Hautkrankheiten	Lungenerkrankungen		Wirbelsäulenkranke
Co-Abhängigkeit	Hepatitis C	Lupus Erythematodes		Wohnen – generations-
Colitis Ulcerosa	Heredo Ataxie			übergreifend
Cystische Fibrose	Herzranke Kinder	M	R	Z
	Herzsportgruppe	Männer	Restless Legs	Zöliakie
D	Hirngeschädigte	Medikamentenab-	Rheuma	
Darmerkrankungen	Hochbegabte Kinder	hängigkeit		
Demenz/Angehörige	Hydrocephalus	Messies		