

Mehr als Melancholie

DEPRESSION

kann jeden treffen!



KISSZEIT-THEMENHEFT

SELBSTHILFEGRUPPEN - INFOS - TIPPS - TERMINE

2

Inhaltsverzeichnis

Impressum

3

Editorial – Erich Klemme, Dr. Anna-Helga Kern

In eigener Sache

4

Schwerpunktthema
„Depression“

Erfahrungsberichte

10

Das Krankheitsbild
Literatur und Infos

11

„**Bündnis gegen Depression**“
Bonn/Rhein-Sieg“

12

Ratgeber:
Tipps von Betroffenen
Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige

13

Selbsthilfegruppen

15

Angebote für junge Menschen

Impressum

kisszeit erscheint 1- 2 x im Jahr.
Es ist eine kostenlose Informations-
broschüre zum Thema „Selbsthilfe im
Rhein-Sieg-Kreis“

Für finanzielles Entgegenkommen und
Unterstützung dankt der Herausgeber:

Druck und Verarbeitung:
Siebengebirgsdruck, Bad Honnef

Satz:
Marco Kleinfeld

Redaktionelle Bearbeitung:
Maike Burkardt, M. A., Troisdorf
Tel.: 0228-4549990
E-Mail: ma-li-bu@gmx.de

Redaktionsteam (alphabetisch):
Marita Besler, Maike Burkardt, Manfred
Drobig, Susanne Rama, Paul Rausch,
Manfred Sträßer, Horst Wenzel

Herausgeber:
Selbsthilfegruppe 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.selbsthilfenetz.de

Titelbild: Mit freundlicher
Genehmigung des „Deutschen Bündnis
gegen Depression e.V.“, Leipzig.

Auflage: 5000 Exemplare - Wert: 2,- €

Spendenkonto:
Stichwort:
Spende Selbsthilfe-Kontaktstelle
Bank für Sozialwirtschaft
Kto.Nr.: 7305700
BLZ: 37020500



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 oder Partnerschaft, verbunden. Neben den genannten ganz 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, nichts wert“ etc.), Schuldzuweisungen („Der/ die ist faul, eine lahme Ente“ usw.) oder gut gemeinten, aber nicht zum Erfolg führenden 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, insbesondere bei älteren Menschen, 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; selten liegt eine einzelne Ursache zu Grunde. 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- und Fachärzten sind Psychotherapeuten und Klinikambulanzen geeignete Ansprechpartner. Im Rhein-Sieg-Kreis werden auf Anfrage auch die regionalen sozialpsychiatrischen Zentren unterstützend und begleitend tätig. Am Anfang einer erfolgreichen Krankheitsbewältigung steht immer das vertrauensvolle Gespräch, mit einem/er Arzt/Ärztin, einem/er Psychotherapeuten/in, einer Beratungsstelle und/oder anderen Betroffenen (z. B. in einer Selbsthilfegruppe). Informationen zu Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten sind Grundlage, um nachhaltig gegen die Krankheit anzugehen.

Die vorliegende „kisszeit“ möchte, ebenso wie das deutschlandweite „Bündnis gegen Depression“, einen Beitrag leisten zur Entstigmatisierung der Erkrankung und zur Vertiefung Ihres Wissens bezüglich Hilfen und Behandlung.

Sie finden in ihr wieder Erfahrungsberichte von depressiv erkrankten Menschen und ihren Angehörigen, erfahren etwas zu den Aktivitäten und Veranstaltungen des „Bündnisses gegen Depression Bonn/Rhein-Sieg e. V.“ und zur Versorgungssituation der erkrankten Menschen. Informationen zu ortsansässigen Selbsthilfegruppen, Termine und nützliche Adressen bei der Suche nach professioneller Hilfe runden das Heft ab.

Diese „kisszeit“ soll Mut machen, sich aktiv mit der Krankheit auseinander zu setzen und frühzeitig Hilfe und Behandlung wahrzunehmen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine interessante Lektüre!

Für das Gesundheitsamt
des Rhein-Sieg-Kreises:

Erich Klemme, Leitender Medizinaldirektor und

Dr. Anna-Helga Kern, Neurologin



In eigener Sache

Das ist bislang einmalig: Die „kisszeit“ widmet sich einem Thema binnen kurzer Zeit ein zweites Mal. Die „kisszeit“ 2/07 hatte 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 der vorherigen Ausgabe unterstreicht die große und zunehmende Bedeutung des Themas in unserer Gesellschaft und bestätigt den hohen Informationsbedarf.

Als Herausgeber dieses Heftes haben die Selbsthilfegruppe „Depressionen“, die sich seit 2006 regelmäßig in der Selbsthilfe-Kontaktstelle trifft, und das „Bündnis gegen Depression Bonn/Rhein-Sieg“ einen Teil der Finanzierung übernommen. Dafür und für die konstruktive Zusammenarbeit danken wir sehr herzlich.

Auch danken wir allen Autoren 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 f. Psychiatrie u. Psychotherapie, Oberarzt der Klinik, danken wir besonders für ihre Beiträge.

Unser ehrenamtlich arbeitendes Redaktionsteam wünscht allen Lesern und Leserinnen wieder eine interessante Lektüre!

Ihr Redaktionsteam

Depression - mehr als Erfahrungsberichte



„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 abgrundtiefe 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 ausgerenkt 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...



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 Suchtabletten 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

Hilferuf

von Sabine K.

Mir persönlich fällt es sehr schwer, über meine psychische Erkrankung zu sprechen, vor allem weil ich leider kaum Positives berichten kann. Ich kann anderen Betroffenen mit meinem Bericht wohl nicht helfen. Ich suche ja selber verzweifelt nach Hilfe.

Im August 2002 fing alles in mir an „kaputt“ zu gehen. Ich war kaum noch fähig zu arbeiten, hatte große Angst, Menschen an mich ran zu lassen, bekam plötzlich Wahnvorstellungen und ich fing wieder an zu hungern und mich zu verletzen. (Dies tat ich zeitweise bereits seit 1991). Mein Haß auf mich wurde von Tag zu Tag größer. Ich rannte nachts ziellos durch die Gegend und wollte nur noch sterben. Im Januar 2003 kam mein erster Nervenzusammenbruch.

„Ich wollte springen.“

Ich stand auf der Zugbrücke und wollte springen. Ich wollte, dass endlich alles vorbei ist und dass diese Dunkelheit, die sich mehr und mehr in mir breit machte, endlich verschwindet. Auslöser dieser psychischen Beschwerden war meine erste festere Beziehung zu einem Mann, die ich am achten Todestag meiner Schwester eingegangen bin. Mir ist schnell klar gewesen, dass ich nicht fähig bin, eine intime Beziehung zu führen (habe in der Kindheit negative Erfahrungen erlebt) und dass ich wohl nur Trost gesucht habe. Trotz all dem Ekel, den ich empfunden habe, wenn „er“ mich berührt hat, konnte ich mich nicht „befreien“ und hab diese Beziehung knapp acht Monate aufrechterhalten. Damit begann mein seelischer „Absturz“.



Bild: Hans-Werner Hirth

„Ich bin doch nicht verrückt!“

Bei meiner damaligen Hausärztin wollte ich nichts davon hören, dass ich unter schweren Depressionen leide. Ich bin doch nicht verrückt! Auch wollte ich nicht in die Psychiatrie nach Wissen/Sieg gehen. Das ist doch für viele nur eine „Irrenanstalt“. Ich gehöre doch da nicht hin. Ich habe mich innerlich gewehrt, wollte die Fassade aufrechterhalten, aber es hat nicht funktioniert. So kam ich das erste Mal in die Psychiatrie. Drei weitere stationäre Aufnahmen sowie eine ambulante Psychotherapie folgten.

„Heute bin ich alleine.“

Am Anfang hatte ich Unterstützung von Freunden, der Familie, Arbeitskollegen und Arbeitgeber. Heute ist davon kaum oder eigentlich gar nichts mehr übrig. Heute bin ich alleine. Den „Außenstehenden“ dauert das alles viel zu lange. Es kann doch nicht sein, dass „Du“ immer noch krank bist, heißt es oft. Und wohl auch „die ist doch verrückt“. Niemand sieht, wie es tief in mir aussieht. Manchmal denke ich auch, dass es niemand sehen möchte.

Obwohl ich nach meinem ersten Psychiatrieaufenthalt versucht habe, neu anzufangen (Umzug, Beziehungsende), bin ich keinen Schritt weiter gekommen. Ich habe keine Arbeit, keine Freunde mehr und auch zu meiner Familie habe ich kaum noch Kontakt. In meiner Wohnung fühl ich mich total unwohl, die Tage sind so unendlich lang, leer und dunkel. Ich habe Schlafprobleme, bin unruhig, hasse mich.

Ich versuche seit einem Jahr, stationär oder ambulant in irgendeiner Form von psychiatrischer Klinik aufgenommen zu werden, aber alle Versuche sind bis jetzt gescheitert. Ich komme mit meinen Suizidgedanken kaum noch klar, mal sind sie akut, mal weniger akut. Ich weiß einfach oft nicht weiter und mir fehlt wohl auch die richtige Anlaufstelle. Ich weiß nicht, wo ich hingehöre, fühl mich hin- und hergerissen. Von meiner „neuen“ Hausärztin bekomme ich viel Unterstützung, aber sie ist keine Psychologin. Und trotzdem hilft sie mir so gut sie kann! In der Psychiatrie werde ich weiterhin ambulant betreut (St. Antonius-Krankenhaus in Wissen). Aber ich habe dort niemanden, dem ich richtig vertrauen kann. Wer also kann mir nur helfen? Wer kann mir den Weg zum Licht, zur Sonne zeigen? Wer hilft mir, aus dem Tal der Dunkelheit zu fliehen?



Wir sind hier, weil es letztendlich kein Entrinnen vor uns selbst gibt. Solange der Mensch sich nicht begegnet, ist er auf der Flucht.

Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben, gibt es für ihn keine Geborgenheit.

Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden, kann er weder sich selbst noch andere erkennen - er wird alleine sein.

Wo können wir solch einen Spiegel finden, wenn nicht in unserem Nächsten?

Hier in der Gemeinschaft kann ein Mensch erst richtig klar über sich werden und sich nicht mehr als den Riesen seiner Träume oder den Zwerg seiner Ängste sehen, sondern als Mensch, der, Teil eines Ganzen, zu ihrem Wohl seinen Beitrag leistet.

In solchem Boden können wir Wurzeln schlagen und wachsen; nicht mehr alleine - wie im Tod - sondern lebendig als Mensch unter Menschen."

(nach Richard Beauvais, 1964)



„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.



Bild: Maike Burkardt

„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.

Erfahrungen mit einer Selbsthilfegruppe von ehemals psychisch Kranken

Anlässlich des Kreis-Kirchentages möchte ich die Gelegenheit nutzen, Ihnen einmal meine Eindrücke aus meiner Selbsthilfegruppe für psychisch Kranke mitzuteilen.

Vor ungefähr 2 1/2 Jahren erkrankte ich an einer Psychose, was einen Aufenthalt im Landeskrankenhaus Bonn erforderlich machte. Als ich von dort entlassen wurde, hatte ich den letzten Rest an Kontakten zur Umwelt auch noch verloren. Zu der inneren Leere kam die Angst und Scham vor Nachbarn und Bekannten. So geriet ich in eine ungewollte Isolation zu meinen Mitmenschen. Doch dann erzählte mir mein behandelnder Nervenarzt von sozialen Einrichtungen, in diesem Fall von der Diakonie, die sich um psychisch Kranke kümmern. Ich nahm also Kontakt zu dieser Institution auf. Der Sozialarbeiter nannte mir auf meinen Wunsch hin eine Selbsthilfegruppe, der ich mich anschließen könne.

Es ist schwer zu beschreiben, welche Gefühle ich beim ersten Besuch hatte. Ich war ja eine Zeitlang schon ohne äußere Kontakte zu anderen Menschen. Ich hatte Angst, keinen Anschluss in dieser Gruppe zu finden. Außerdem interessierte es mich, ob alle Leute dort so krank wären wie ich, dann – so dachte ich – brauche ich mich nicht zu schämen.

Ich glaube aber, darin liegt das Geheimnis des Erfolgs dieser Gruppen; wer Interesse zeigt an den Problemen anderer, ob Gesunder oder Kranker, wird aufgenommen und akzeptiert. Man weiß dort, dass der psychisch Kranke besonders viel Mitgefühl und Nächstenliebe braucht.

Unsere Gruppe setzt sich aus ca. zwei Dritteln Kranken oder ehemals Kranken und einem Drittel Gesunden zusammen. Altersmäßig sind wir sehr gut gemischt (von 30 bis 65 Jahre). Wir treffen uns alle 14 Tage für drei bis vier Stunden. Dann wird erzählt über tägliche Sorgen und Probleme; aber hin und wieder wird auch herzlich gelacht. Es werden Ausflüge und

Spaziergänge unternommen. Ab und zu findet auch mal eine Kegelpartie statt. Vor einigen Tagen waren wir ein Wochenende zusammen verweilt. Alle diese Dinge machen sehr viel Freude. Man ist mit seiner Krankheit nicht mehr allein und man macht wieder positive Erfahrungen mit den Mitmenschen und der Umwelt. So bekommt man wieder Vertrauen zum Leben.

Finanziell werden wir aus Spenden und öffentlichen Mitteln gefördert. Aus diesem Grund ist es meines Erachtens sehr wichtig, dass viele Menschen über den Nutzen dieser Gruppen Bescheid wissen. Mir hat neben anderen diese Gruppe aus der schlimmsten Krise herausgeholfen. Heute habe ich wieder normalen Kontakt zu meinen Mitmenschen.

Mit diesem Bericht möchte ich Gesunde und Kranke anregen, auch eine solche Gruppe zu bilden. Sie brauchen dazu nur etwas Mut und das Herz auf dem richtigen Fleck.

Weshalb ? Warum? Ein Nachruf auf die geliebte Mutter

von Harald und Marion K.

Weshalb? Warum? Oder die Worte „tragisch ... unfassbar ... unerwartet ... warum“ haben uns in den letzten Tagen immer wieder begleitet. Daher haben wir, das heißt unser Vater, mein Bruder mit seiner Familie und ich selbst mit meiner Familie den Entschluss gefasst, euch und ihnen zu sagen: NEIN, dreht es anders herum!

Mutti hat für sich selbst, ganz alleine reiflich entschieden und ist in Würde mit Kraft und Mut von uns gegangen. Die Würde, die ihr steht und zu ihr gehört, die Kraft, die sie Zeit ihres Lebens immer hatte und einen Mut, der die größte Hochachtung verdient. Ihre Entscheidung müssen wir respektieren und akzeptieren. Diese Entscheidung resultiert aus einem 40-jährigen Krankheitsbild, das in der Fachwelt „endogene Depression“ genannt wurde und immer noch genannt wird. Seit Dezember 1959 ein ständiges Auf und Ab, mit vielen guten und tollen Jahren, 26 an der Zahl, aber dauerhaft geprägt durch unzählige Tiefs, tiefste Depressionen, Psychosen, von Klinikaufenthalten und Angst, Angst, Angst ...

14 Jahre, die Unmengen an Kräften verzehrt haben. Jahre, in denen wir, besonders aber unser Vater, oft nicht mehr ein noch aus wussten. Jahre, in denen wir, die die Mutti immer begleitet haben, uns tausend Mal so gut wie ein Mal gefragt haben: Lieber Gott, warum ungerechnet dieser Mensch?

Ein Mensch: Eine überaus gut aussehende, charmante Frau, die uns in den letzten Tagen immer wieder mit den Worten beschrieben wurde: warmherzig, einfühlsam, empfindsam, wach, geistig immer rege – interessiert an allem und jedem, eine Person die man einfach gern haben musste, offen, ehrlich, eine Person die tatsächlich keinen Feind in Ihrem Leben hatte. Sie hatte auch Ihre Eigenarten – wehe wenn wir nicht ordentlich aufgeräumt hatten! Sie war auch in all ihrer Güte und letztendlich großen Lebenserfahrung ein auf ihre Weise dominanter Mensch, denn wir haben noch lange nicht das gemacht, was wir wollten – unseren Vater eingeschlossen. Mit all diesen Attributen hat es uns allen in guten und schlechten Jahren an nichts gefehlt!

Die letzten 18 Monate des vorgenannten Krankheitsverlaufs waren die schlimmsten Tiefs, die wir erlebt haben, vielleicht auch, weil im Alter von nunmehr 65 Jahren die fast unmenschliche Kraft nachließ, um da wieder heraus zu kommen. Das für sie unerschütterliche Wissen: Ich werde nicht mehr gut! Aber auch die Angst und die

Frage, die ein älteres Ehepaar im alt werden begleitet: Was ist, wenn mein geliebter Partner vor mir stirbt und er mich zurücklässt? Denn ohne unseren Vater war unsere Mutter letztendlich nicht lebensfähig. Und



Foto: Günter Havlena, pixelio

ein Leben als depressive, alte, lebensunfähige, jedem zur Last fallende Frau bei einem ihrer Kinder oder im Pflegeheim, das hat sich unsere Mutter nicht vorstellen können und das hat sie auch nach 40 Jahren Krankheitsweg nicht verdient!

So hat sie in den letzten 4 – 6 Wochen auf ihre eigene, ruhige, liebenswert subtile Art die Familie nach etlichen Irrungen und Wirrungen dahin geführt, wo sie ihre Familie immer haben wollte: füreinander und miteinander stützend und da seiend – eine Familie, die auch mit Problemen, Spannungen, Missverständnissen leben kann, wenn man, wie sie uns gezeigt, miteinander redet, Verständnis füreinander hat, für Veränderungen offen ist und Veränderungen akzeptiert – ihr Lebensmotto, was sie uns mit auf den Weg gegeben hat. Sie hat, nachdem sie sicher war, dass alles so steht, wie sie das wollte, auf die ihr eigene Weise – nur ja niemals einen geliebten Menschen zu verletzen – von jedem von uns Abschied genommen. Sie hat sich, nachdem jeder von uns in dieser Familie seinen Platz eingenommen hat, den sie ihm zugedacht hat, nicht mehr von ihrer Entscheidung abbringen lassen, endlich ihre wohlverdiente Ruhe und Ihren Frieden zu bekommen. Sie hat uns aber auch die große Verantwortung hinterlassen, unser Leben in ihrem Sinne weiter zu gestalten. Sie war und ist sich sicher, dass wir zusammen stark genug sind, diese Verantwortung zu übernehmen und ihr Gedankengut an Ihre Enkelkinder und Kindeskinde weiterzugeben.

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: Kyaska H. S., pixelio

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! Selbst uniformierte 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 misslangen. 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

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



Bild: Maja Rath

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:

Bischkopf, Jeannette: Mit depressiv erkrankten Menschen leben, Bonn 2009

Bous, Raimund: Das Leben mit und in der Depression, Goch 2007

Bundesministerium für Bildung und Forschung (Hrsg.): Es ist, als ob die Seele unwohl wäre. Depression – Wege aus der Schwermut. Forscher bringen Licht in die Lebensfinsternis, (Stand: August 2001). Zu beziehen über: BMBF, Referat Öffentlichkeitsarbeit, 53170 Bonn oder im Internet: www.bmbf.de

Epstein Rosen, Laura/ Francisco Amador, Xavier: Wenn der Mensch, den Du liebst, depressiv ist, Reinbek 2002

Faust, Volker: Schwermut, Stuttgart 1999

Flach, Frederic F.: Depression als Lebenschance. Seelische Krisen und wie man sie nutzt, Reinbek 2000

Greist, John/ Jefferson, James: Depression, München 1999

Hegerl, Ulrich/ Althaus, David/ Reiners, Holger: Depressiv? Zwei Fachleute und ein

Betroffener beantworten die 111 wichtigsten Fragen, München 2006

Hegerl, Ulrich/ Althaus, David/ Reiners, Holger: Das Rätsel Depression - Eine Krankheit wird entschlüsselt, München 2005

Hegerl, Ulrich/ Niesken, Svenja: Depressionen bewältigen – die Lebensfreude wieder finden, Stuttgart 2008

Helmchen, Hanfried/ Rafaelsen, Ole J./ Bauer, Michael: Depression und Manie: Ratgeber für Kranke und Angehörige, Stuttgart 2001

Kuiper, Piet C.: Seelenfinsternis. Die Depression eines Psychiaters, Frankfurt 1995

Niklewski, Günter/ Riecke-Niklewski, Rose: Depressionen überwinden, Stiftung Warentest, 3. Aufl., Berlin 2005

Solomon, Andrew: Saturns Schatten. Die dunklen Welten der Depression. Frankfurt 2006

Infos und Kontakte im Internet:

www.kompetenznetz-depression.de
www.buendnis-depression.de
www.depression.ch
www.depri.ch
www.deutsches-depressionsportal.de
www.psychotherapiesuche.de
 (Psychotherapieinformationsdienst = PiD)

Film:

SeelenSchatten, Film von Dieter Gränicher, Schweiz 2002

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.

Telefonseelsorge

Kostenlose Rufnummer:

Tel. 0800-111 0 111 und 0800-111 0 222

Auch als Chat oder per Mail unter:

www.telefonseelsorge.de

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

von Dr. Anna-Helga Kern

Der deutschlandweite „Bündnis gegen Depression e.V.“ verfolgt das Ziel, die gesundheitliche Situation depressiver Menschen zu verbessern und das Wissen über die Krankheit in der Bevölkerung zu erweitern. Das Projekt wurde erstmals in Nürnberg erfolgreich getestet und im Weiteren in zahlreichen Regionen in Deutschland und Europa gestartet. Das „Bündnis gegen Depression Bonn/Rhein-Sieg e. V.“ gründete sich am 10.1.2006 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.



Die Gründungs-Mitglieder des „Bündnis gegen Depression Bonn/Rhein-Sieg e.V.“ (v. l. n.r.): Dr. Anne-Katrin Krempien, Prof. Dr. Thomas Schläpfer, Margit Gölfels, Prof. Dr. Matthias R. Lemke, Birgit Löber-Kraemer, Erich Klemme, Dr. Anna-Helga Kern.

Die **Auftaktveranstaltung** fand am 11.11.2006 im Wissenschaftszentrum in Bonn-Bad Godesberg statt. Hier hielt Prof. Dr. Mathias Berger von der Uni-Klinik Freiburg einen beeindruckenden Vortrag zum Thema „Depressiv werden – passiert mir nicht“. Mit über 230 Teilnehmern/-innen war die Veranstaltung sehr gut besucht und das Echo war überaus positiv.

In der Zwischenzeit gab es **Fortbildungen für bestimmte Zielgruppen** (z.B. für Hausärzte). 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 Öffentlichkeit beizutragen. Hierzu wurde im Rhein-Sieg-Kreis eine **Serie von öffentlichen Veranstaltungen (Vorträge und Filmvorführungen)** durchgeführt. Die Vorträge werden im Rhein-Sieg-Kreis gemeinsam mit regionalen Kooperationspartnern (Volkshochschulen, Städten und Gemeinden, sozialpsychiatrischen Zentren) angeboten. Hauptreferentin ist Dr. Anna-Helga Kern, Ärztin für Neurologie und Psychiatrie vom Gesundheitsamt des Rhein-Sieg-Kreises.

Die Leitgedanken des Bündnisses sind auch Kernbotschaften dieser Veranstaltungen:

Depression kann jeden treffen!

Depression hat viele Gesichter!

Depression ist erfolgreich behandelbar!

Bereits die erste Veranstaltung dieser Art am 3.9.2007 traf auf reges Interesse. In den schönen Räumen des Stadtmuseums Siegburg fanden sich über 100 Zuhörer/-innen ein. Weitere Termine in Bad Honnef, Eitorf, Much sowie in Rheinbach waren gut bis sehr gut besucht. Die angebotenen Informationsmaterialien fanden viele Abnehmer, die Gelegenheit zu Fragen und Austausch wurde lebhaft genutzt.

Im Juli 2009 fand ein spannender Abend mit den Selbsthilfegruppen der Caritas-Suchtberatungsstelle in Siegburg zum Thema **„Depression und Sucht“** statt. In verschiedenen Seniorenbegleiter-Kursen im Rhein-Sieg-Kreis (z.B. in Bad Honnef und Hennef) ist inzwischen jeweils ein Kursabend dem Thema **„Depression im Alter“** gewidmet.

Im Herbst 2009 wird unter dem Titel **„Depression – eine neue Volkskrankheit?!“** die Reihe der öffentlichen Veranstaltungen fortgesetzt. Diese sind für die Besucher kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termine sind Dienstag, der 1.12.2009 um 19.00 Uhr in der Volkshochschule Bornheim/Alfter (Alter Weiher 2, Bornheim), in Kooperation mit dem SPZ für den linksrheinischen RSK, und voraussichtlich Mittwoch, den 9.12.2009 in Bad Honnef (Räume der Evang. Kirche, Luisenstr. 13, Bad Honnef), gemeinsam mit dem psychosozialen Arbeitskreis Bad Honnef-Königswinter und dem für die Region zuständigen SPZ Eitorf/Siebengebirge sein. (Die Uhrzeit stand bei Drucklegung noch nicht fest, sie kann beim Kreisgesundheitsamt, Tel.: 02241-133535, erfragt werden.)

Dem Themenbereich **„Depression im Kindes- und Jugendalter“** widmet sich die Veranstaltung „Was macht unsere Kinder seelisch krank – was hält sie gesund?“ am 9.9.2009 im Stadtmuseum Siegburg, zu der das Bündnis gemeinsam mit dem Kreisgesundheitsamt einlädt.

Das „Bündnis gegen Depression Bonn/Rhein-Sieg e.V.“ möchte mit möglichst vielen lokalen Organisationen, Verbänden und Einrichtungen gemeinsam daran arbeiten, dass in Zukunft auch in unserer Region Depressionen schneller erkannt, besser behandelt und so auch Suizide verhindert werden. Es möchte ermutigen, Angst und Scham zu überwinden und die vorhandenen Hilfeangebote wahrzunehmen.

Der derzeitige **Vorstand des „Bündnisses 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)

Birgit Löber-Kraemer, niedergelassene Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie (Schriftführerin)

Erich Klemme, Leiter des Gesundheitsamtes im Rhein-Sieg-Kreis (Schatzmeister).

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

Tipps von Betroffenen: Was kann ich selbst für mich tun?

(zusammengestellt von Maike Burkardt)

...wenn es mir schlecht geht?

- Sich die Frage stellen: „Was tut mir jetzt gut?“ und danach handeln, z. B.:
- Einen Spaziergang im Park oder Wald machen oder sich nach draußen in die Natur setzen
- Eine Tasse leckeren Tee trinken
- Den Duft von frisch gemähtem Gras, einen Sonnenstrahl auf der Haut wahrnehmen
- Tiere in der Natur beobachten
- Einen guten Freund/eine gute Freundin anrufen
- „Eine Runde weinen“. Danach hat man sich meist etwas beruhigt.
- Mein Lieblingsparfum auflegen
- Im Garten arbeiten. Das kann „Balsam für die Seele“ sein.
- Sich ablenken durch spielen, puzzeln, handarbeiten, malen, Kreuzworträtsel lösen, ...
- Auf einen Punchingball dreschen und Aggressionen abbauen
- Sich für ein Weilchen ins Bett legen
- Meine Lieblings-DVD gucken
- Oder...

...bei Schlafstörungen und Grübeln?

- Aufstehen, die Gedanken aufschreiben und das Blatt weglegen. Es kann später weggeworfen oder auch zum Arzt oder Therapeuten mitgenommen und besprochen werden.
- Aufstehen und leichte Hausarbeit machen
- Aufstehen und eine Tasse Beruhigungstee (z.B. Baldrian oder Melisse) trinken
- Aufstehen und Musik hören, fernsehen oder lesen
- Entspannungsübungen wie Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Yoga oder Qigong machen - das geht z. T. auch im Bett
- Aufstehen und eine Runde um den Block laufen
- Oder...

... um meinen Genesungsprozess zu unterstützen und Rückfällen vorzubeugen?

- Jeden Tag einen „Gesundmarsch“ von mindestens 30 Minuten an der frischen Luft machen oder Fahrrad fahren
- Einen Tages- und Wochenplan machen und möglichst danach leben
- Wenn ich keiner geregelten Arbeit nachgehen kann, Termine (Arzttermine, Freizeitkurse, Verabredungen) auf den Vormittag legen, damit das Aufstehen leichter fällt
- Eine Entspannungsmethode wie Progressive Muskelentspannung, Yoga, Autogenes Training oder Qigong erlernen und regelmäßig ausüben
- Versuchen, einen normalen Schlaf-Wach-Rhythmus einzuhalten
- Mit dem Arzt oder Therapeuten meines Vertrauens offen über meine Gefühle, Ängste und Probleme sprechen
- Auch das Reden in einer Selbsthilfegruppe verschafft Erleichterung und es können gemeinsam Lösungen gefunden werden
- Keine übertriebene Angst haben vor einem dumpfen Druckgefühl in der linken Brusthälfte. Das ist häufig somatisierte (körperlich festgesetzte) Angst und nicht gefährlich, muss aber zur Sicherheit vom Arzt abgeklärt werden
- Meine Medikamente regelmäßig einnehmen und bei Problemen damit gemeinsam mit meinem Arzt eine Lösung finden
- Versuchen, sich nicht allzu sehr zu grämen, wenn das eigene Körpergewicht aufgrund der Medikamenteneinnahme zunimmt. Denn was ist wichtiger: seelisch gesund zu werden oder eine schlanke Figur zu haben?
- Oder...

„Wir helfen weiter...“

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

Kaiserstr.79, 53111 Bonn

Tel.: 02 28 - 289 14 91

Unsere Geschäftsstelle steht Ratsuchenden für erste Kontakte zur Verfügung.

Wir bieten

- Hilfestellung und Entlastung bei Krisen
 - telefonische und persönliche Auskünfte und Beratungen
 - Angehörigengespräche: Jeden 1. Mi 16.30 bis 17.30 Uhr Rheinische Kliniken Bonn und jeden 3. Mi. 17.00 bis 19.00 Uhr, Thomas-Mann Str. 36, Bonn.
- Kostenlos und ohne Voranmeldung!

Krisentelefon in psychosozialen Notfällen

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

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

Die Telefonhotline erreichen Sie unter **0180 5 950 951 (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 5 950 951 (14 ct/Min)

Mo., Di., Do. 15 - 19 Uhr

Sozialpsychiatrische Zentren (SPZ) in Bonn und Rhein-Sieg sind gemeindenahen 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 und Fips - Projekt für Familien in psychischen Krisen.

SPZ Siegburg, Siegdamm 40-42, Siegburg

Tel. 02241-93 81 91-0 (Einzugsbereich: Hennef, Sankt Augustin, Siegburg)

SPZ Troisdorf, Emil Müller-Straße 6, Troisdorf, Tel. 02241 804925 (für Troisdorf, Lohmar, Niederkassel)

SPZ Eitorf, Josephshöhe 7, Eitorf
Tel. 02243 82602 (für Bad Honnef, Eitorf, Königswinter, Much, Neunkirchen-Seelscheid, Ruppichteroth, Windeck)

SPZ Meckenheim,

Adolf-Kolping-Straße 5

Meckenheim, Tel. 02225 999760 (für Alfter, Bornheim, Meckenheim, Rheinbach, Swisttal, Wachtberg)

Nebenstelle Bornheim,

Königsstrasse 130, Tel. 02222 9392395

SPZ Bonn/ Tagesstätte, Bahnhofstraße, Bonn, Tel. 0228 7481-152

Kontakt- und Beratungsstelle (CaTz)

Neustraße 16, Bonn, Tel. 0228 68826-0

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

c/o Heike Trapphoff, Marita Besler - Landgrafenstr. 1 - 53842 Troisdorf

T: 0 22 41 - 94 99 99, Fax 0 22 41 - 40 92 20

E-Mail: selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org Web: www.selbsthilfe-netz.de

Selbsthilfegruppe Depressionen

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

Die Selbsthilfegruppe „Depressionen“ trifft sich jeden Donnerstag um 18.00 Uhr bis ca. 19.30 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis in der Landgrafenstrasse 1 in Troisdorf-Oberlar, und das bereits seit vier Jahren. Die Gruppe wird nicht von Experten geleitet. Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Selbsthilfegruppe „Depressionen“ möchte 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 dieser Selbsthilfegruppe 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. Die Gruppenmitglieder sind genau so verschwiegen, wie die Räumlichkeiten selbst, in denen gesprochen wurde. 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. Darüber hinaus steht jedem Hilfesuchenden das fachkundige Personal der Telefonseelsorge 24 Stunden am Tag unter Tel. 0800-11 10 111 oder 0800-11 10 222 zur Verfügung.

Selbsthilfegruppe „Depressionen“

Kontakt über die

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis,
Tel. 0 22 41-94 99 99

Weitere Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige

(Stand: 8/ 2009)

Selbsthilfegruppe Depression“

Betroffene treffen sich zum Erfahrungsaustausch

Treffen: Bonn, Lotharstr. 84-86,
Kontakt: Tel. 0228-471081 (priv.)

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

Betroffene und Angehörige treffen sich zum Erfahrungsaustausch

Treffen: Meckenheim, Caritashaus „Am Fronhof“, dienstags 19 Uhr
Kontakt: Klaus Slavicek, Tel. 02254-846214,
E-Mail: kslavicek@web.de

Selbsthilfegruppe der Psychiatrie-Erfahrenen „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: Rolf-Werner Käsger, Tel. 02222-60541, Jutta Naumann, 0162-3854083

„Bürgerhilfe für psychisch Kranke“,

Betroffene, viele aus einem psychiatrischen Pflegeheim, treffen sich zum Kaffee, Gesang, Vorlesen und Aussprechen. Zu besonderen Anlässen wird auch entsprechend gefeiert.

Treffen: Lohmar, Evangelische Kirchengemeinde, jeder 4. Mittwoch im Monat, 14 bis 16 Uhr

Kontakt: Ingrid Hoffmann, Tel. 02246-5364

„Angriff“ Selbsthilfegruppe für Angst- und Panikattacken

Treffen: in Much

Kontakt: Tel. 02245-610183 (priv.)

Selbsthilfegruppe für Angst- und Panikattacken

Treffen: in Rheinbach

Kontakt: Tel. 02643-7157 (priv.)

Schatten & Licht, Krise nach der Geburt e.V.

Das erwartete Kind ist da! Und plötzlich kommt alles anders als erträumt? Statt Mutterglück nur Tränen, Unsicherheit, Angst? Diese SHG bietet Frauen, die von postpartaler Depression (auch „Baby-Blues“ genannt) betroffen sind, Gelegenheit, über die unerwarteten Gefühle zu sprechen. Gemeinsam überlegen wir, welche Schritte wir gehen können, um wieder gesund zu werden.

Treffen: Bonn, Lotharstr. 95 (Selbsthilfe-Kontaktstelle, Gruppenraum 2), jeden 4. Do. im Monat, 20 Uhr Kontakt: Sabine Perfiliev, Tel. 02203-608011

Selbsthilfegruppe „Nur Mut“

Für Menschen mit Kontaktangst (Soziale Phobie). Betroffene treffen sich zum Erfahrungsaustausch.

Treffen: Siegburg
Kontakt: Luise Lemke Tel. 02241-338014 (9 - 11 Uhr und 17 - 18 Uhr)

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, Brigitte, Tel.: 02206-5725

Treffen: Sankt Augustin, Markt 1 - Club, Di 18.30 Uhr Kontakt: Elisabeth, Tel. 0228-9737367, Edwin, Tel. 02241-81335

Treffen: Bonn, montags, Kontakt: Herbert, Tel. 0228-62 24 18

Treffen: Bonn, wöchentliche Treffen, Kontakt über:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn, Tel. 0228-9 145917 (Mo + Mi + Do 9 bis 12 Uhr, Do 14 bis 18 Uhr)

E-Mail: selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

Internet: www.emotionsanonymous.de

Die Trauer kommt und geht ganz ohne Grund. Und man ist
Man ist nicht krank, und ist auch nicht gesund. Es ist, als

Selbsthilfeangebote an Rhein und Sieg



Gründung einer Selbsthilfegruppe „Depression“ in Bad Honnef (ab Oktober 2009)

von Christa Weinig-Fröhlich

Seit knapp 20 Jahren bemühen sich im Psychosozialen Arbeitskreis Bad Honnef-Königswinter e.V. (PSAK e.V.) Bürger/-innen der Region um die soziale Einbindung und Verbesserung der Lebensqualität psychisch kranker Mitbürger. Die Besucher unserer Gruppen und offenen Treffs in der Psychosozialen Kontaktstelle „LU 13“ sind in erster Linie psychiatrienerfahrene Bürger, die hier zwischenmenschliche Beziehungen und Kontakte pflegen, an Aktivitäten wie Ausflügen und kreativen Projekten teilnehmen oder regelmäßig eine geleitete Gruppe besuchen.

Warum nun die Gründung einer Selbsthilfegruppe „Depression“? Es wenden sich häufig Menschen an unsere Einrichtung, die wegen depressiver Symptomatik ihren Alltag nicht mehr zufrieden stellend bewältigen können, die Angst haben, ihre Partnerschaft oder ihren Arbeitsplatz zu verlieren. Diese Ratsuchenden haben häufig keine Psychiatererfahrung im engeren Sinne, waren oder sind aber meist wegen ihres depressiven Leidens in ärztlicher Behandlung oder psychologischer Therapie. Aufgrund der spezifischen Alltagsprobleme und des Krankheitsverständnisses

depressiv erkrankter Menschen können diese nur selten in unsere bestehenden Gruppen eingebunden werden. So kam es zu der Überlegung, eine Selbsthilfegruppe „Depression“ im Rahmen des PSAK e.V. zu gründen.

„Man kann eine Depression nicht einfach zur Reparatur abgeben, sondern nur gemeinsam einen Weg finden, sie überflüssig zu machen.“

Im Sinne dieses Zitats von Jeannette Bischkopf hat neben anderen therapeutischen Möglichkeiten die Selbsthilfe und die Selbsthilfegruppe eine wichtige Funktion, nämlich die eigene Problematik selbst und gemeinsam mit anderen aktiv „in die Hand zu nehmen“. Eine Gruppe von gleichermaßen Betroffenen sollte neben der Vermittlung von Verständnis und Vertrauen auch versuchen, neue Perspektiven, Lösungsmöglichkeiten und Hoffnung für jede individuelle Problematik aufzuzeigen. Sie sollte – und dies sage ich aus langjähriger Erfahrung mit psychosozialer Gruppenarbeit – ein Stück Halt und Heimat d. h. Struktur und Geborgenheit

für jeden Teilnehmer spürbar werden lassen und neue Teilnehmer als Bereicherung willkommen heißen.

Wer in diesem Sinne Erfahrungen und Veränderungen anstrebt, kann sich leider nicht „mal eben in Reparatur bringen“, sondern muss sich auf einen längerfristigen Gruppenprozess, auf Geduld und langen Atem einstellen.

Wir würden uns freuen, wenn betroffene Personen sich angesprochen fühlen und vielleicht schon bei der Gründung der Selbsthilfegruppe „Depression“ in den Räumlichkeiten des PSAK e.V. ab Oktober 2009 dabei sein könnten.

Kontakt:

Treffen: 2. und 4. Freitag im Monat um 19.00 Uhr, Ort: PSAK-Kontaktstelle, Luisenstraße 13, 53604 Bad Honnef, Tel.: 02224-76 822

Die Organisation und nach Absprache eine etappenweise fachliche Begleitung übernimmt Christa Weinig-Fröhlich (Dipl. Sozialwissenschaftlerin und Leiterin der Kontaktstelle des PSAK e.V.), Tel.: 02224/753 49

Weitere Angebote in Bad Honnef-Königswinter:

Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Kranken in Bad Honnef

Als Angehörige sind Sie von der psychischen Erkrankung eines Familienmitgliedes besonders mit betroffen. Ihr Leben verändert sich und Sie spüren, wie viel Kraft Sie verbrauchen. In unserer SHG erfahren Sie im Kreise von Gleichbetroffenen Unterstützung und Entlastung und erhalten Anregungen für weitere Hilfen und für den Umgang mit ihrem kranken Familienmitglied. (1. und 3. Mi. 19.30 Uhr)

Offene Treffs für Menschen mit psychischen Erkrankungen:

Frühstücksrunde

Sie können den Start in die Woche bei einem gemeinsamen Frühstück genießen. Das Treffen am Morgen trägt dazu bei, den Tag positiv zu beginnen und einen geregelten Rhythmus zu finden. Sie sind herzlich eingeladen, diese Runde kennen zu lernen. (Montags ab 9.15 Uhr)

Mittwochstreff

In einem größeren, zwanglosen Rahmen finden Sie Gemeinschaft und können neue Kontakte knüpfen. Ob Sie nur Kaffee trinken oder ob Sie Unterhaltung suchen, hier können Sie einen anregenden Nachmittag verbringen. Auch können Sie an Aktivitäten teilnehmen, wie Gymnastik, Walking, Basteln, Geburtstagen und Jahresfesten. Sie treffen Menschen mit psychischen und sozialen Problemen sowie helfende Bürger/-innen, die Ihre Probleme ernst nehmen und die Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen. (Mi. ab 14 Uhr)

Offener Freitagstreff

Hier können Sie sich ungezwungen treffen. Eine große Wohnküche mit Balkon steht allen zur Verfügung, die sich gerne dort selbstverantwortlich aufhalten oder mit anderen Besuchern unserer Gruppen treffen möchten. (Fr. 15 - 18 Uhr)

Ort: PSAK-Kontaktstelle, Luisenstraße 13, 53604 Bad Honnef Tel.: 02224-76 822
Internet: www.psakev.de

Hilfe für psychisch Kranke e.V. (HfpK)

Der seit 1980 bestehende Verein HfpK in Bonn ist eine Aktionsgemeinschaft der Angehörigen, Freunde und Förderer psychisch kranker Menschen. Er pflegt den Austausch von Erfahrungen unter Angehörigen und gibt Entlastung bei Krisen durch gegenseitige Hilfestellung. Er führt Beratungen durch und organisiert Vortragsveranstaltungen. In Zusammenarbeit mit dem Bonner Verein für gemeinde-nahe Psychiatrie besteht auch eine Telefonberatung für psychosoziale Notfälle. Ferner bietet die HfpK eine Arbeitstraining zur Rehabilitation psychisch Kranker an. Außerdem werden Schulungen durch psychiatrische Fachärzte für die Außendienstleute von Polizei und Feuerwehr zum Umgang mit psychisch Kranken organisiert. In gleicher Weise wird durch Begleitung entsprechende Schulprojekte an Mittel- und Oberstufen versucht, bei Jugendlichen das Wissen um psychische Erkrankungen zu objektivieren und zu vergrößern.

Kontakt:

Geschäftsstelle: Kaiserstr. 79, 53113 Bonn, Tel. 0228-2891491, E-Mail: info@hfpk.de, Internet: www.hfpk.de Arbeitstraining: Tel. 0228-479390, E-Mail: arbeitstraining@hfpk.de

**angefüllt mit nichts als Leere.
ob die Seele unwohl wäre ...“** *Erich Kästner*



kisszeit

Angebote für junge Menschen

Schulprojekt im Rhein-Sieg-Kreis

von Maja Rath

Die Gemeindepsychiatrische Fachkonferenz (GpFk), ein Zusammenschluss von Professionellen, Angehörigen und Betroffenen im Rhein-Sieg-Kreis, organisiert als Beitrag zur Entstigmatisierung psychisch Kranker ein entsprechendes Informationsprojekt für weiterführende Schulen. Die Unterrichtsreihe hat neben der Entwicklung von mehr Verständnis für psychisch Kranke auch Informationsvermittlung über seelische Krankheiten im Sinne der Gesundheits-erziehung zum Ziel.

In vier Unterrichtsblöcken sollen so u.a. auch Vorurteile gegenüber psychisch Kranken abgebaut werden.

Die Blöcke können z.B. sein:

1. Einführung in die Problematik der Psychiatrie
2. Übung zur Reizüberflutung
3. Vorstellung der Lebens- und Krankengeschichte von Betroffenen
4. Psychiatrische Versorgung in der Region

Angeboten wurde das Projekt bereits an Schulen in Sankt Augustin, Siegburg und Troisdorf. Die Schülerinnen und Schüler erzählten, dass es ihnen wirklich Nutzen gebracht hat. Zum einen, weil die Thematik im Unterricht kaum angesprochen wird, zum anderen, um besser mit psychischen Krankheiten umgehen zu können. Wenn Sie das Schulprojekt in Ihrer Schule anbieten oder weitere Informationen möchten, können Sie sich gerne mit Dr. Michael Boonen (Oberarzt an den Rheinischen Kliniken Bonn) unter Tel. 0228-5511 in Verbindung setzen.

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



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. 0228-18097753

(Di + Do 10 bis 12 Uhr,
Mi 14 bis 16.30 Uhr)

FIPS

Kinder von psychisch Kranken

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.

Kontakt:

SPZ Meckenheim, Adolph-Kolping-Str. 5
Tel. 02225-999760



RATGEBER

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.: 02 28 - 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

Telefonseelsorge: Kinder- und Jugendtelefon:

bundesweit wochentags
von 15 bis 19 Uhr
Tel. 0800-111 0 333

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis SMS-Hotline: 0160 - 49 46 888

**Hat Ihnen diese „kisszeit“ gefallen?
Dann geben Sie sie doch bitte an
einen anderen interessierten Leser
weiter.**

**Oder unterstützen Sie uns
finanziell:**

Finanzierung der Selbsthilfe-Kontaktstelle !!! Spendenaufruf !!!

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle finanziert sich aus Mitteln des Paritätischen, des Landes NRW, der Krankenkassen und der Kommune.

Da die Mittel generell knapp sind, bitten wir herzlich um Ihre finanzielle Unterstützung!

Bitte spenden Sie!

Spendenkonto

Stichwort: **Spende Selbsthilfe-Kontaktstelle**

Bank für Gemeinwirtschaft

BLZ: 37 020 500 Kto.Nr.: 7 305 700

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

A AD(H)S Aids Aktiv mit Krebs Akustikus-Neurinom Al-anon Alateen Alkoholabhängigkeit Alkoholiker/-innen Alleinerziehende Allergie Alopecia Alzheimer/Angehörigkeit Anfallsranke Angehörigengruppen Alkohol Ängste (verschiedene) Anonyme Alkoholiker Anonyme Essgestörte Aphasie Arbeitslosigkeit Asthma Aufmerksamkeits- defizitsyndrom Augenerkrankungen	D Darmkrankungen Demenz/Angehörige Depression Diabetes Diabetes-Eltern betroffener Kinder DOWN-Syndrom Drogen Dialyse Demenz Dystonie	J Jodallergie	N Nachbarschaftshilfe Naturheilverfahren Neurodermitis Neurofibromatose Nichtraucher Norwood-Gruppe	Soziale Phobie Spielsucht Spina Bifida Sterbebegleitung Stillgruppe Stoma Suizid
B Bechterew Behinderte Beziehungsstörung Bisexuelle, junge Blinde Borreliose Brustkrebs	E Eltern suchtkranker Kinder Eltern-Kind-Gruppen Emotions Anonymous Essstörungen	K Kontaktangst Katholische Priester und ihre Frauen Kehlkopflose Kind im Krankenhaus Kinder von Kinderlosigkeit Kinderschutz Kindstod Kleinwuchs Kontinenz Krebs - Kinder - Frauen - Männer Körperbehinderte Krisensituationen Kriminalitätsopfer Kurden	O Opfer von Gewalt Osteoporose Overeaters Anonymous	T Tauschring Teilleistungsstörungen Tinnitus Trauer Trennung/Scheidung Transplantierte Tumorerkrankte Transplantierte
C Clusterkopfschmerz Co-Abhängigkeit Colitis Ulcerosa Cystische Fibrose	F Frauen Frauenselbsthilfe nach Krebs	L Lactose-Intoleranz Lebertransplantierte Legasthenie Lesben, junge Lungenerkrankungen Lupus Erythemato	P Panikattacken Parkinson Patienteninitiative Pflege- und Adoptivkinder Pflegerische Angehörige Phenylketonurie (PKU) Pro Patient Psychiatrie-Erfahrene Psychisch Kranke/ Angehörige Psychisch Kranke Psychotherapie- geschädigte	U Umwelterkrankungen Ungewollt Kinderlos Unruhige Beine Urostoma UVEITIS
	G Geburt Gehörlose Geistig Behinderte Gewalttatenopfer	M Männer Medikamentenab- hängigkeit Messies Migräne Migration Missbrauch Morbus Crohn Mucoviscidose/CF Multiple Sklerose Muskelkrankheiten Myasthenie	R Restless Legs Rheuma	V Verwaiste Eltern Verwitwete Menschen
	H Hämochromatose Hautkrankheiten Hepatitis C Hereditäre Ataxie Herzranke Kinder Herzsportgruppe Hirngeschädigte Hochbegabte Kinder Hörbehinderte Hydrocephalus Hyperaktive Kinder Hypophysen und Nebennieren		S Sarkoidose Schilddrüsenerkrankung Schlafapnoe Schlaflosigkeit Schlaganfall Schuppenflechte Schwerhörige Schwule, junge Seelische Gesundheit Sehbehinderung Senioren Sexsucht Silikon-Geschädigte Sklerodermie	W Wachkoma Wirbelsäulenranke Winkelfehlsichtigkeit Wohnengenerations- übergreifend
	I ILCO Impfskeptiker Insuliner			Z Zahnmetallgeschädigte Zwangserkrankte - Betroffene - Angehörige