

Schwerpunkt:
Depression

Mehr als Melancholie

DEPRESSION

kann jeden treffen!



KISS-DIREKT
AUFKLÄRUNG

SELBSTHILFEGRUPPEN
INFOS

TIPPS
TERMINE/FORTBILDUNGEN

2

Inhaltsverzeichnis
Impressum

3

Editorial - Margit Golfels
In eigener Sache

4

Schwerpunktthema
„Depression“

Erfahrungsberichte
„Bündnis gegen Depression Bonn/Rhein-Sieg“
Das Krankheitsbild
Literatur

Ratgeber: Tipps für Betroffene

11

Selbsthilfegruppen

Neugründungen

12

KISS direkt:
Offene Türen und Gruppen in der KISS und den Außenstellen

Gesundheit in Worten – Fachbegriffe
verständlich gemacht – Folge 4

Ein neues Selbsthilfebüro im Rhein-Erft-Kreis

Der Sprecherrat Rhein-Sieg stellt sich vor

Wussten Sie schon, dass ...

Krankenkassenförderung 2008

Gedicht von M. Link

Nachruf

14

Infos / Termine / Tipps:
Buchhinweis: Lactose-Intoleranz

Bürgerfunk

Informationen aus dem Gesundheitsbereich:
„Selbstverschulden“ und „Therapietreue“

Selbsthilfegruppen-Gesuche

Termine 2008

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, www.v838.de

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

**Mitarbeit, Impulse, Redaktion und
Realisation (alphabetisch):**
Marita Besler, Maike Burkardt, Manfred
Drobig, Susanne Rama, Paul Rausch,
Manfred Sträßer, Horst Wenzel

Mitarbeit Schwerpunktthema:
Selbsthilfegruppe Depression

Schlussredaktion:
Maike Burkardt, Troisdorf, Tel.: 0228-
4549990, E-Mail:
textkorrektur@gmx.de

Auflage: 3000 Exemplare - Wert: 2,- €

Herausgeber:
Selbsthilfegruppe Depression in
Zusammenarbeit mit KISS - Kontakt und
Informationsstelle für Selbsthilfe im
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: kiss-rhein-sieg@paritaet-nrw.org
Internet: www.selbsthilfenetz.de

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



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Depressionen haben in den Industrieländern eine herausragende Bedeutung: Berücksichtigt man die Schwere der Beeinträchtigung und die Dauer der Erkrankung, liegt sie nach einer WHO-Studie von 1997 vor allen anderen körperlichen und psychiatrischen Volkskrankheiten. Schätzungen zur Folge leiden ca. 5% der Bevölkerung an einer behandlungsbedürftigen Depression. Nur eine Minderheit der Betroffenen (Schätzungen gehen von ca. 4 Millionen betroffenen Personen in Deutschland aus) erhält adäquate Behandlung. Depressionen werden selbst von Fachleuten noch immer zu häufig übersehen.

Das Thema „Depression“ wird von der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und aus Unkenntnis oft missverstanden. Häufig wird dem Betroffenen selbst die Schuld für sein Leiden gegeben („der sollte sich zusammenreißen“). Aber genauso wenig wie Diabetes oder Bluthochdruck ist eine Depression Ausdruck persönlichen Versagens, sondern eine Erkrankung, die jeden treffen kann - unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand.

Viele erkennen selbst nicht, dass sie unter Depressionen leiden, sondern glauben, körperlich erkrankt zu sein. Andere trauen sich aus Scham und Angst vor Stigmatisierung nicht, Hilfeangebote wahrzunehmen. So beginnt für viele eine unnötig lange Leidenszeit - und nicht nur die Kranken leiden, ihr gesamtes soziales Umfeld leidet mit.

Nicht selten sind es die Angehörigen oder auch die Arbeitskollegen, denen die Veränderungen auffallen: anhaltende Niedergestimmtheit, Leistungseinbrüche, Antriebsarmut und sozialer Rückzug sind oftmals die von Dritten wahrnehmbaren Verhaltensänderungen. Könnte eine Depression dahinter stecken? Wer kann helfen? Wie kann man erreichen, dass der Betroffene Hilfen annimmt?

Hier für qualifizierte Informationen zu sorgen und eine Verbesserung der Versorgung depressiv erkrankter Menschen zu erreichen, ist Ziel des Deutschen Bündnisses gegen Depression, unter dessen Dach sich zahlreiche lokale Bündnisse gegründet

haben - so im letzten Jahr auch ein Bündnis gegen Depression für Bonn und den Rhein-Sieg-Kreis. Seitdem gab es nicht nur eine große Auftaktveranstaltung sondern zahlreiche gut besuchte Vorträge und Filmvorführungen zum Thema. Speziell für Hausärzte aus unserer Region gab es ein Weiterbildungsangebot, damit interessierte Ärzte ihren Patienten besser helfen können. Natürlich hat sich auch die Selbsthilfe der Betroffenen und der Angehörigen mit Informationsveranstaltungen und speziellen Beratungsangeboten (zuletzt beim Tag der offenen Tür bei der KISS in Troisdorf, siehe auch S. 12) des Themas angenommen. Und das ist erst der Anfang!

Der Selbsthilfe kommt auch bei Depressionen eine wichtige Bedeutung zu. Niemand kann für das Thema so viel Verständnis aufbringen wie Betroffene - selbst Erkrankte oder Angehörige von depressiv Erkrankten. Erfahrungswissen ist die oftmals notwendige Ergänzung zum Fachwissen der Profis und gerade dann wichtig, wenn medizinische oder psychosoziale Hilfen noch nicht oder nicht mehr genutzt werden können. Angehörige haben gerade in der Frühphase der Erkrankung besondere Not. Information und Beratung bietet in unserer Region Hilfe für psychisch Kranke e.V. Bonn/ Rhein-Sieg (Hilfeangebote siehe Seite 10). Depressiv erkrankte Menschen benötigen in der Regel zunächst professionelle Hilfen; wenn es dann aber darum geht, zu einem sinnvollen Umgang mit der Erkrankung zu gelangen, dauerhafte Stabilisierung zu erreichen und individuelle Strategien für die Rückfallprophylaxe zu erarbeiten, kann eine Selbsthilfegruppe Depressions-Betroffener wichtige Unterstützung bieten (Kontakt siehe Seite 10).

Der erste Schritt zur Krankheitsbewältigung ist aber immer die Information. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine erfolgreiche Lektüre des vorliegenden Schwerpunktheftes der *kisszeit*.

Margit Golfels

Hilfe für psychisch Kranke e.V. und Bündnis gegen Depression e.V. Bonn/Rhein-Sieg



In eigener Sache

Diese zehnte Ausgabe unserer „kisszeit - Hilfe zur Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis“ widmet sich der immer bedeutungsvoller werdenden Krankheit Depression.

Seit Sommer 2006 trifft sich regelmäßig die Selbsthilfegruppe „Depressionen“ in den Räumen der KISS Rhein-Sieg, um sich gegenseitig über die mit Depressionen verbundenen Probleme auszutauschen. Sie hat die Herausgeberschaft und Teile der Finanzierung dieses Heftes übernommen. Ein Aufruf unserer Redaktion in der Öffentlichkeit hat ferner dazu beigetragen, Erfahrungsberichte von Betroffenen und Angehörigen zu sammeln.

Wir danken allen Einsendern sehr herzlich für Ihre Unterstützung!

Einige Artikel mussten wir aus Platzgründen kürzen, dafür bitten wir Sie um Verständnis. Die Namen der Autoren wurden aus Datenschutzgründen anonymisiert. Besonders danken wir Prof. Dr. W.-Peter Homung, Chefarzt der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie 1 der Rheinischen Kliniken Bonn und Dr. Michael Schormann, FA f. Psychiatrie u. Psychotherapie, Oberarzt der Klinik, für ihre Beiträge. Ebenso sehr danken wir dem „Bündnis gegen Depression Bonn/Rhein-Sieg“ für die konstruktive Zusammenarbeit und dem Bundesverband „Deutsches Bündnis gegen Depression“ für die Erlaubnis, sein Plakat als Titelbild zu verwenden!

Unser ehrenamtlich arbeitendes Redaktionsteam wünscht allen Lesern und Leserinnen wieder eine interessante Lektüre und für 2008 alles Gute!

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 Schwitzattacken 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 die-

ser 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, dass war es! Ich hoffe, dass ich mit meinem Beitrag helfen konnte.

Ein 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 Arzthaftungsprozess 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 Elterhaus 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 übersteigerter 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 drecki 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.

Das „Deutsche Bündnis gegen Depression e.V.“ hat zum Ziel, durch unterschiedliche Aktionen die Versorgungssituation für depressiv erkrankte Menschen zu verbessern und so auch Suizide zu verhindern. Das Projekt wurde erstmals erfolgreich in Nürnberg getestet und in zahlreichen weiteren Regionen in Deutschland und Europa gestartet. Seine Kernbotschaften lauten:

„Depression kann jeden treffen“, „Depression hat viele Gesichter“, „Depression ist erfolgreich behandelbar“.

Bündnis-Mitglieder sind Ärzte, Psychotherapeuten, Beratungsstellen, Kliniken, Selbsthilfe- und Angehörigengruppen, Firmen/Arbeitgeber, Schulen, Apotheken, Kirchen u.v.m.

1. Vorsitzender des Bündnisses Bonn/Rhein-Sieg: Prof. Dr. med. Matthias R. Lemke, Rheinische Kliniken Bonn, Stellvertreterin: Margit Gölfels, Hilfe für psychisch Kranke e.V., Kontakt: 0228 - 5512100, Mail: mr.lemke@ivr.d
Ausführliche Informationen unter www.buendnis-depression.de.

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

„Die Depression ist gleich einer Dame in Schwarz. Tritt sie auf, so weise sie nicht weg, sondern bitte sie

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.

OVon 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)

als Gast zu Tisch und höre, was sie zu sagen hat.“

Erich Kästner

„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.

Ich bin Mitglied 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 verweist. 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.

Club Vergissmeinnicht

Treffen: Do 15-18 Uhr im Haus der Begegnung in Siegburg, Bergstr. 7.

Kontakt: über KISS

Tel. 0 22 41 - 94 99 99

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 ausgerechnet 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 un menschliche 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 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!



Bild: Maïke Burkardt

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 Suizidversuch 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. Dieswar 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 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.

Krankheitsbild Depression

von Dr. Michael Schormann, FA f. Psychiatrie u. Psychotherapie, Oberarzt der Rheinischen Kliniken und Prof. Dr. W.-Peter Hornung, 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 zusammengenommen 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:

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

Bundesministerium für Bildung und Forschung (Hrg.): 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

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 / Niescken, Svenja: Depressionen bewältigen – die Lebensfreude wieder finden, Stuttgart 2004

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

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

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.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. 0 800-111 0 111 und 0 800-111 0 222
 Auch als Chat oder per Mail unter:
www.telefonseelsorge.de

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

(zusammengestellt von Maïke Burkardt)

...wenn es mir schlecht geht?

- Sich die Frage stellen: „Was tut mir jetzt gut?“ und danach handeln, z. B.:
- Eine Tasse leckeren Tee trinken
- Einen Spaziergang im Park oder Wald machen oder sich nach draußen in die Natur setzen
- 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 Lieblingsparfüm 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 Psychiatrie- Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

Die Telefonhotline erreichen Sie unter 0180 - 5 950 951 oder 0228 - 63 26 46

Für E-Mail-Beratung schreiben Sie an beratung@bapk.de

Tipps:

Patienteninfo bei der Kassenärztlichen Vereinigung unter Tel.: 0 800 - 62 24 488

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 KISS Rhein-Sieg in der Landgrafenstrasse 1 in Troisdorf-Oberlar. 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.

Die Mitglieder der Gruppe „Depressionen“

Selbsthilfegruppe „Depressionen“

Kontakt: über KISS, Tel. 0 22 41-94 99 99

Aufruf an alle Selbsthilfgruppen:
Bitte mailen Sie Ihre E-Mail-Adresse an die KISS



Selbsthilfgruppe „Seele und Freund“ Psychiatrieerfahrene Alfter/Bonn.

Unser Ziel ist es, darauf aufmerksam zu machen, dass seelische Behinderungen aus dem Leben kommen und wir unserem Wahlspruch gemäß wieder zurückkehren wollen in das normale gesellschaftliche Leben. Unsere Gruppe bietet die Möglichkeit, dass Freundschaften sich bilden und dass wir uns gegenseitig helfen. Das gibt Kraft, unser Ziel zu verfolgen, um es zu erreichen. Unser neuer Wahlspruch lautet: „Mit uns gemeinsam zurück in die Mitte des Lebens.“

Projekt 2007:

Herausbringen unseres Kochbuches. Die Rezepte stammen von den Mitgliedern der Selbsthilfgruppe. Wir wollen vermitteln, dass das Zubereiten von Nahrungsmitteln zu einem Gericht und wie es gekocht wird, wichtig und ein Bestandteil des Lebens ist. Hierbei können auch wichtige Schritte beginnen, wieder zurück in das normale Leben zu finden.

Die Selbsthilfgruppe „Seele und Freund“ hat über Deutschland hinaus Grußkontakte knüpfen können und so auf unser Anliegen auch dort aufmerksam gemacht. Wir wollen, dass Menschen mit seelischen Erkrankungen auch wieder Hoffnungen haben, ein fast normales Leben führen zu können.

Das Kochbuch ist über Rolf-Werner Käsgen oder über die KISS zu beziehen!

Kontakt:

Rolf-Werner Käsgen Tel. 0 22 22 - 60 541

Neugründungen

SHG Schlaflosigkeit, Troisdorf

SHG Alateen (Kinder von Alkoholikern),
Bornheim

SHG Al-Anon (Angehörige von Alkoholikern),
Bornheim

SHG „Sag Ja zum Leben“ - Ein Leben ohne Psychiatrie, Königswinter

SHG Schlaganfall/Aphasie, Meckenheim

SHG Adipositas (Essstörungen), Troisdorf

SHG Essstörungen, Eitorf

SHG ADHS für Eltern und Kinder, Siegburg

**Weitere Informationen zu den
Gruppen über KISS
0 22 41 - 94 99 99**



Ambulanter Kinderhospizdienst Bonn-Rhein-Sieg

Unterstützung für unheilbar kranke Kinder und ihre Familien

Seit Mai 2005 gibt es den Ambulanten Kinderhospizdienst Bonn/Rhein-Sieg mit einem Büro in Siegburg. Es ist ein Dienst in Trägerschaft des

Deutschen Kinderhospizverein e.V. mit Sitz in Olpe. Der Verein wurde von betroffenen Eltern gegründet und versteht sich als Selbsthilfeorganisation.

Die Zahlen der in dieser Zeit um Unterstützung bittenden Familien mit Kindern, die an einer lebensverkürzenden Erkrankung leiden, zeigen den Bedarf für einen solchen Dienst. Aus diesem Grunde gibt es seit Anfang 2007 neben Siegburg, auch im Gustav Heinemann Haus in Bonn-Tannenbusch ein Büro.

Zwei gravierende Unterschiede zur ambulanten Hospizarbeit mit Erwachsenen sind: die Länge der einzelnen Begleitungen, die sich über einige Jahre erstrecken können und die Unterstützung der gesamten Familie ab Diagnosestellung der Erkrankung des Kindes, im Leben, im Sterben und über den Tod hinaus.

Die Eltern und die Kinder stehen im Mittelpunkt der Begleitungen und die Gründung von Selbsthilfgruppen wird gewünscht und bei Wunsch begleitet.

Ziel der ambulanten Arbeit ist es, die Lebensqualität der betroffenen Kinder und



ihrer Familien zu unterstützen und wenn möglich zu verbessern. Dies wird erreicht durch ehrenamtliche Mitarbeiter/innen, die in die Familien gehen und Unterstützung geben, wo sie

gebraucht und gewünscht wird. Um eine tragfähige Arbeitsgrundlage zu schaffen, werden diese Mitarbeiter/innen für ihre Tätigkeiten geschult, fortgebildet und in der Praxis begleitet. Der Hauptschwerpunkt des Dienstes liegt in der Begleitung der Familien durch diese Mitarbeiter/innen. Die Eltern sind dabei die Fachleute ihrer Kinder. Darüber hinaus wurden mit betroffenen Eltern und in Zusammenarbeit mit Seelsorgern Trauergruppen für Eltern eingerichtet. Regelmäßige Familientreffen und Angebote für Geschwister ergänzen das Spektrum. Die Beratungsmöglichkeiten und die vorhandene Rufbereitschaft der Koordinatorinnen geben den Familien Sicherheit bei Fragen und Krisen.

Im Jahr 2006 wurden mit 25 ehrenamtlich tätigen Mitarbeiter/innen 20 Familien in der Region da unterstützt, wo es gewünscht und erforderlich war.

Kontakt:

Mechtild Schenk, Lissy Wedding
Tel.: 0 22 41 - 127 53 04

bonn.rhein-sieg@kinderhospizverein.de

Ein gelungener Tag

Viel Idealismus und persönlichen Einsatz erfordert das Ehrenamt!

Der Kreuzbund Siegburg-Sankt Augustin informierte im HUMA - Einkaufspark zum Thema Alkohol und Sucht. Ein Blickfang war die attraktive

„0,0 Promille - Bar“ . Sie lockte viele Passanten, insbesondere auch Jugendliche, an den Stand. Hier wurden Gespräche geführt, Fragen gestellt, Broschüren und Informationsmaterial an Interessierte verteilt. Besonders erfreulich war der Besuch von Herrn Klaus Schuhmacher, Bürgermeister der Stadt Sankt Augustin. Er ist ein großer Befürworter und Förderer des Ehrenamtes. Es entstand ein lebhaftes Gespräch über Suchtgefahren im Alltag und speziell bei Jugendlichen. Auf Grund der positiven Resonanz erwägt die Selbsthilfgruppe Veranstaltungen dieser Art zu wiederholen.



Kontakt: Andrea Stollfuß

02 28 - 9 69 19 22 a.stollfuss@gmx.de



KISS - Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis

c/o Heike Trapphoff, Marita Besler, Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf
Tel. 0 22 41-94 99 99, Fax 0 22 41-40 92 20
eMail: kiss-rhein-sieg@paritaet-nrw.org, Internet: www.selbsthilfe-netz.de

„Offene Türen und Gruppen in der KISS und den Außenstellen“



Erstmals öffnet die KISS in der Zeit vom 03. bis 13.09.07 ihre Türen in Troisdorf und den Außenstellen in Alfter, Meckenheim, Much, Eitorf und Bad Honnef für ein Publikum, das sich einmal unverbindlich und in lockerer Atmosphäre bei selbstgebackenen Kuchen und „O-Promille-Getränken“ über Selbsthilfe informieren und „Gruppenluft“ schnuppern wollte. 17 Selbsthilfegruppen, von A wie „Alkohol“ bis W wie „Wohnen im Alter“, beteiligten sich.



Aktion mit dem „HilfDirDuden“ vor der KISS

Es war ein reges Kommen und Gehen! Vor allem die Gruppen Lactose-Intoleranz, Kreuzbund, die Angehörigen von Alkohol (Al-Anon) und die Depressions-Gruppe stießen auf Interesse. Doris Paas von der Lactose-Gruppe stellte ihr Buch zum Thema vor und der Künstler Hermann Josef Hack berichtete über die gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit mit dem HilfDirDuden. Das Transparent am Balkon der KISS hat der Künstler speziell für diese Aktion erstellt. Die Worte beschreiben, was Selbsthilfe bedeuten kann.



Das neue Domizil der KISS-Außenstelle im Ev. Gemeindehaus in Alfter

Die Außenstelle Alfter öffnete nicht nur ihre Tür, sondern präsentierte gleichzeitig auch ihr neues Domizil im Ev. Gemeindehaus. Rolf-Werner Käsgen, von der Selbsthilfegruppe „Seele und Freund“ (Psychiatrieerfahrener) stellte sich, die Gruppe und ihr neuestes Projekt, das eigene Kochbuch vor.

In der Außenstelle in Meckenheim öffnete sich die Gruppe „Aphasie“ einem interessierten Publikum. In Much ging es um das Thema „Organspende/ Dialyse“.



Jung und Alt beim Waffeln backen, Eitorf

In Eitorf begegneten sich im Rahmen der Aktionswoche „Demenz“ Jung und Alt, wobei die Jungen den Senioren Waffeln buken. In Bad Honnef informier-

ten Herr Kirchner von der Heimaufsicht des RSK und Herr Sakowski, SHG Hausgemeinschaft über das Thema „Wohnen im Alter“.

Im Rahmen dieser Herbstveranstaltung lud auch der Förderverein „Buchstützen“ zur offenen Tür in der Bücherei St. Matthäus ein. Dort fanden verschiedene Vorträge statt, u.a. stellte sich die KISS noch einmal vor, Franzis Steinhauer las aus dem Buch zum Thema Demenz „Hilfe meine Eltern sind alt!“, Dr. Ursula Becker hielt einen Vortrag zum Thema Demenz, Rolf-Werner Käsgen stellte noch einmal das Kochbuch vor und Maria von der Gruppe Al-Anon stellte die Frage: „Alkoholismus - eine Familienerkrankung?“



Das Vorbereitungsteam der „Offenen Tage“: Willi Franken (SHG Depression), Andrea Stollfuß (Kreuzbund), Doris Paas (Lactose-Intoleranz), Maria Wesenberg (Aphasie), Margareta Tillmann (Bechterew), Heike Trapphoff (KISS), Herta Finkhäuser (Lactose-Intoleranz). Nicht auf dem Bild, aber zum Team gehörend: Doris (Al-Anon).

Ein neues Selbsthilfe-Büro im Rhein-Erft-Kreis

Seit September 2007 besteht das Selbsthilfe-Büro für den Rhein-Erft-Kreis des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes. Die Finanzierungszusage der Krankenkassen machte es möglich, nun auch im Rhein-Erft-Kreis eine professionelle Unterstützungs-Stelle für die Selbsthilfe einzurichten. Unterstützt wurden die Pläne des Paritätischen auch schon im Vorfeld von der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Rhein-Erft-Kreis. Besetzt ist das Selbsthilfe-Büro durch die Diplom-Sozialpädagogin Gabriele Miller-Staudt: „Seit 1994 bin ich für den Paritätischen tätig. Zunächst habe ich ca. acht Jahre im Rhein-Erft-Kreis in verschiedenen Funktionen gearbeitet. Nach der zweiten Elternzeit war ich seit 2005 in der Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Kreis Wesel tätig und habe die Arbeit sehr schätzen gelernt.“

Das Selbsthilfebüro unterstützt bestehende Selbsthilfe-gruppen und berät und hilft

Unsere Reihe:

Gesundheit in Worten – Fachbegriffe verständlich gemacht (Folge 4)

(von Dr. Michaela Paudler-Debus, Hrsg.: Novartis Pharma GmbH, Nürnberg, Juni 2004)

Generikum

Generika werden auch Nachahmerpräparate genannt. Dies sind pharmazeutische Produkte, deren Zusammensetzung (Wirkstoff und Dosierung) der eines Markenarzneimittels entspricht. Nach Ablauf des Patentschutzes von Arzneimitteln können Generikahersteller Präparate mit dem Wirkstoff des Originalpräparats auf den Markt bringen. Generika werden normalerweise kostengünstiger als die Originalprodukte angeboten, da bei diesen Arzneimitteln die erheblichen Kosten für Forschung und Entwicklung entfallen. Aufgrund unterschiedlicher Formulierung (z.B. durch den Einsatz unterschiedlicher Hilfsstoffe) kann die = > Bioverfügbarkeit und damit die Wirkung eines Generikums von der des Originalpräparates abweichen.

Homöopathie

Die Homöopathie ist eine Therapierichtung, die darauf beruht, Ähnliches mit Ähnlichem zu behandeln. Sie wurde 1818 durch den deutschen Arzt Samuel Hahnemann (1755-1843) begründet. Durch homöopathische Arzneimittel soll der Körper zur Selbstheilung angeregt werden. Für homöopathische Arzneimittel ist keine Zulassung erforderlich, sie werden lediglich registriert.



Gabi Miller-Staudt in Rhein-Erft

bei der Gründung neuer Gruppen. Interessierte Bürger finden beim Selbsthilfe-Büro Orientierung und Zugang zu Selbsthilfegruppen und Profis in ihrer Umgebung. Außerdem vertritt das Selbsthilfebüro den Gesamtaspekt Selbsthilfe in der Öffentlichkeit. Die halbe Fachkraftstelle ist angeschlossen an die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis mit Sitz in Troisdorf. „Ich freue mich, dass es im Rhein-Erft-Kreis bereits eine engagierte Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen gibt, mit denen ich gerne zusammenarbeiten möchte“, so Frau Miller-Staudt.

Kontakt:

Tel.: 0 22 41 - 94 99 99

E-Mail: miller-staudt@paritaet-nrw.org



Der Sprecherrat - Vertretung der Selbsthilfegruppen und Initiativen im Rhein-Sieg-Kreis

v.l.: Helmut Kongehl (Hypophysen- u. Nebennierenerkrankung), Paul Rausch (Agus), Edeltraud Spiller (Therapiegeschädigte), Margareta Tillmann (Bechterew), Achim (AA u. Al-Anon), Andrea Stollfuß (Kreuzbund), Angela Giertz-Birkholz (Parkinson) und Rolf-Werner Käsgen (Psychiatriefahrere)

WIR Gratulieren!

Von über 300 angeschriebenen Gruppen und Initiativen sind 79 Wahlzettel zurück-gekommen. Von 9 Kandidaten sind 8 (siehe Foto) gewählt worden. Der Sprecherrat versteht sich als Bindeglied zwischen den Gruppen und Initiativen. Er fungiert als Brücke zu Politik, Kostenträgern und Öffentlichkeit. Der Sprecherrat wird alle zwei Jahre gewählt. Seine acht Mitglieder kommen aus Selbsthilfegruppen und bürgerschaftlichen Initiativen aus dem Rhein-Sieg-Kreis. Der Sprecherrat wählte Rolf-Werner Käsgen zum 1. Sprecher. Da Helmut Kongehl als Sprecher für die Bonner SHG und gleichzeitig auch in Köln aktiv ist, übernimmt er die Funktion des Verbindungsmannes im Sprecherrat Rhein-Sieg.

Menschen

*Durch die Straßen gehn die Menschen,
dichtgedrängt, in großer Zahl.
Manche lachen, manche weinen, manche
rasen, manche eilen, manche wollen nur
verweilen,
in der großen Menschenschar.*

*Denn der Trend - das ist die Masse -, ist es
oft auch keine Klasse,
„out“ zu sein das ist nicht „in“.*

*So marschieren sie gemeinsam,
und doch ist ein jeder einsam,
in der großen Menschenschar.*

*Doch dabei sein, das heißt leben,
vielen wird es gar nichts geben
dieses Leben in der Menge,
oft mit dem Gefühl von Enge,
leer und ohne Menschlichkeit.*

*Doch sie werden weiter wandern, werden
vieles dabei sehn,
und es bleibt ihn keine Zeit,
keine Zeit, mal still zu stehn.*

*Doch in einer solchen Pause,
wäre Platz für Menschlichkeit,
für Gefühle und Gedanken,
manchert käme dann ins Wanken,
würde nicht mehr weiter gehn.*

*Durch die Straßen gehn die Menschen,
dichtgedrängt in großer Schar,
und sie wollen nur verweilen,
in der großen Menschenschar.* von M. Link

Es stellt sich vor:

Das Team:

1. Sprecher: Rolf-Werner Käsgen

Vertretungen

linksrheinisch: Paul Rausch

Vertretung

rechtsrheinisch: Andrea Stollfuss und Margareta Tillmann

Verbindungsmann:

Helmut Kongehl
Edeltraud Spiller,
Angela Gierts-Birkholz
und Achim

Die Hauptaufgabe des Sprecherrates wird sein: Die Gesundheitsreform. In 2008 wird die Krankenkassenförderung in einen Finanzierungspool fließen und die Patienten, und damit die Selbsthilfe soll an dem Prozess beteiligt werden!

Krankenkassenförderung

Zum 1.1.2008 tritt das neue Gesetz in Kraft, das unter anderem bei der Krankenkassenförderung mehr Transparenz und eine Beteiligung der Selbsthilfe vorsieht. Sicher ist, dass es neue Antragsformulare für die kassenübergreifende Förderung - Pauschalförderung - und die kasseninterne Förderung - Projektförderung - gibt. Die Mittelvergabe wird durch ein Vergabegremium, das sich aus Selbsthilfe- und KrankenkassenvertreterInnen zusammensetzt, vorgenommen. Die endgültige Entscheidung liegt aber weiterhin bei den Geldgebern, den Krankenkassen.



Das Verzeichnis der Selbsthilfegruppen & Initiativen im Rhein-Sieg-Kreis (332 Gruppen & Initiativen) zu beziehen bei KISS: 0 22 41- 94 99 99

Wussten Sie schon, dass...

... Klaus-Peter Waltersbacher wieder im Team der KISS ist? Er vertritt bis auf Weiteres Bärbel Otto in der Sachbearbeitung.

... die KISS, ob des Transparentes am Balkon, nun sehr gut zu finden ist?

... es im nächsten Jahr ein neues Verfahren zur Selbsthilfegruppenfinanzierung gibt?

... es im Kreishaus eine sehr gut besuchte Fachtagung zum Thema „Onlinesucht“ gab, die noch Handlungsbedarf in dem Bereich feststellte?

... sich zur Onlinesucht auch eine Selbsthilfegruppe gründen soll – mit ein bisschen Glück und Geduld?

... für die Zusammenarbeit KISS und Katholische Bücherei Alfter uns der Ehren-Innovationspreis der Diözese Köln verliehen wurde?

... die Gemeinden Lohmar, Ruppichterroth, Neunkirchen-Seelscheid, Much und Overath zusammen die „Gesundheits- und Wohlfühltag“ gegründet haben?

... der Bundesverband Paritätischer Wohlfahrtsverband ein neues Logo entwickeln ließ, dass der KISS einen neuen Namen - Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg - und ein neues Outfit bescheren wird?



Manfred Drobig, Werner Diel, Agnes Weinberger-Diel



Die KISS Mitarbeiterinnen und alle, die ihn kannten, trauern um Werner Diel, der am 29.08.07 plötzlich verstorben ist. Die gemeinsame Berlinfahrt wird uns noch lange in guter Erinnerung bleiben.

Finanzierung KISS !!! Spendenaufruf !!!

Nach wie vor finanziert sich die KISS aus Mitteln des Landes NRW, der Krankenkassen, des Paritätischen und der Kommune.

Da jedoch die Mittel generell knapp sind, sind wir immer noch auf Ihre tatkräftige finanzielle Unterstützung angewiesen!

Bitte spenden Sie!

Spendenkonto

Stichwort: Spende KISS

Bank für Gemeinwirtschaft

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

BÜCHER



„Das Laktose-Intoleranz Buch - alles, was Sie über die Milchzucker-Unverträglichkeit wissen möchten - damit Sie sich auch mit Laktose-Intoleranz wieder richtig wohlfühlen!“

Doris Paas, Buchautorin und Mitglied der Selbsthilfegruppe Laktose-Intoleranz.
Mehr Infos: www.dorispapas.de

Edition Octopus

Verlagshaus Monsenstein und Vannerdat
ISBN 978-3-86582-531-5 Paperback, 397
Seiten, 19,50 Euro

INFO

Bürgerfunk

Mit der Selbsthilfegruppe ins Radio? Das sollte kein Problem sein. Das Bürgerradio Studio Merten (zu hören über die Frequenzen von Radio Bonn/Rhein-Sieg) bietet Bürgern und so auch Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich im Hörfunk vorzustellen und ggf. darüber neue Mitglieder zu gewinnen. Nähere Informationen geben Studioleiter Otto Ganser und sein Team.

Kontakt: Studio Merten, Straußweg 21,
53332 Bornheim (Merten)

Tel. 0 22 27 - 46 76

Fax: 0 22 27 - 8 05 18

studio.merten@t-online.de

www.studiomerten.de

Rechtsrheinisch gibt es die Radiowerkstatt Rasper (= Radio...Spaß...Elan) in Siegburg. Es sendet ebenfalls auf den Frequenzen von Radio Bonn/Rhein-Sieg, jeweils Mittwochs 21:04 bis 22:00 Uhr und Freitags von 20:04 bis 20:30 Uhr. Studio Öffnungszeiten sind Montags von 18 bis 22 Uhr und nach Vereinbarung.

Kontakt: Radiowerkstatt Rasper

Kaiserstr. 67, 53721 Siegburg

Tel./Fax: 0 22 41 - 666 01

redaktion@radiorasper.de

www.radiorasper.de

INFO

Informationen aus dem Gesundheitsbereich

(zusammengestellt von Heike Trapphoff)

„Selbstverschulden“ und „Therapietreue“

Das sind zwei Schlagworte im neuen **Gesetz zur Stärkung des Wettbewerbes in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV-WSG)**. Mit der Gesundheitsreform 2007 wurden für die PatientInnen einige weitreichende Regelungen verabschiedet.

1. Selbstverschulden

Krankheitskosten infolge von Schönheitsoperationen, Piercing oder Tätowierungen müssen PatientInnen jetzt selbst tragen (§ 52 SGB V - Leistungsbeschränkung bei Selbstverschulden)

2. Therapietreue

Chronisch Kranke sollen nachweisen, dass sie sich therapietreu verhalten und die notwendigen Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen, um weniger Zuzahlungen leisten zu müssen (§ 62 SGB V - Belastungsgrenze).

3. Petzen

Durch die Mitteilungspflicht von Krankheitsursachen und dritter verursachten Gesundheitsschäden müssen die Ärzte melden - „petzen“, ob sich die Behandlung infolge einer medizinisch nicht intendierten Maßnahme ergibt (Pflegeversicherungsentwurf § 294 a SGB V). Der genaue Gesetzestext ist über die KISS zu erhalten.

Am 31.10.07 fand in Dortmund eine Podiumsdiskussion zu diesen beiden Themen statt. Es nahmen Vertreter der Krankenkassen, der Ärzte, der unabhängigen Patientenberatungsstellen, Mitglieder des GBA (= Großer Gemeinsamer Bundesausschuss in Berlin) und Margareta Tillmann, Bechterew Selbsthilfegruppe Rhein-Sieg, teil. Es wurde hart und kontrovers diskutiert. Die Argumente dienen den Patientenvertretern in Berlin im GBA als Grundlage bei den Ausführungsbestimmungen:

Zu 1. Selbstverschulden:

- die Krankenkassen zahlten auch bisher nicht die negativen Folgen von Piercing und Schönheitsoperationen - warum dann noch mal ein Gesetz?

- Soll das Gesetz dem Einstieg in „Selbstverschuldetes Verhalten“ dienen?
- Wird anschließend der zukünftige Diabetiker nach seinem Lebenswandel beurteilt?
- Muss dann die berufstätige Alleinerziehende bei einer Stresserkrankung selbst zahlen?
- Ist die Ehefrau selbst schuld an ihrer Lungenkrebserkrankung, obwohl nicht sie, sondern ihr Mann Kettenraucher war?
- Was ist mit der Haftung der Leistungserbringer bei misslungenen Schönheitsoperationen?
- Ist die Schuldfrage von Krankenkassen zu klären oder ist es nicht eher eine juristische Angelegenheit?
- Übrigens: Ohrlöcher für Ohrhinge = Piercing!!

Zu 2. Therapietreue:

- verhält sich der Patient therapietreu, wenn er statt der vorgeschriebenen Medikamente, wegen der Nebenwirkungen das besser verträgliche pflanzliche/homöopathische Mittel nimmt?
- Wer beurteilt „therapietreues Verhalten“?
- Was passiert, wenn dem Patienten weder seine Krankheit, noch die Wirkung und Nebenwirkungen seiner Medikamente, noch seine Perspektiven verständlich erklärt werden und er sich darum auch nicht genau an die Vorschriften hält?
- Gibt es auch eine Wahrheit neben dem Rat des Arztes?

Zu 3. Petzen:

- Was ist mit den vielen Grenzfällen zwischen Schönheitsoperationen und gesundheitlicher Belastung (abstehende Ohren, Rückenprobleme wegen eines zu großen Busens usw.)?
- Ist das nicht eine Aushöhlung der ärztlichen Schweigepflicht?
- Wie kann ein Arzt vertrauensvoll mit einem Patienten reden und Hilfen anbieten, wenn dieser nicht offen sein kann?

Fazit: Den „Schwarzen Peter“ hat immer der Patient, weil er nicht versteht, nicht will oder sich nicht grundsätzlich ändert. Gesundheitsförderung muss individuell und nicht individualisierend sein!

TERMINE 2008

Bitte schon vormerken:

KISS Erfahrungsaustausch

Mi. 12.03. und Mi. 22.10. Erfahrungsaustausch und kollegiale Beratung in der KISS.

KISS Gesamttreffen

Do. 05.06. 18.00 Uhr im Alfred-Delp-Zentrum, Troisdorf.

Herbstveranstaltung

Mi. 24.09. – Fr. 26.09. „Selbsthilfe und Bücherei“

KISS-Allerlei

Mo. 17.11. 18.00 Uhr



Seidenbild (Detail): Manke Burkardt

GESUCHE

Club Vergissmeinicht

Unsere Gruppe ist ein Angebot ohne amtlichen Betreuer. Die Helferinnen arbeiten ehrenamtlich und sind immer verständnisvolle Ansprechpartnerinnen, besonders wenn es einem mal schlecht geht. Wir treffen uns jeden Donnerstag um 15 Uhr im Haus der Begegnung in Siegburg; zum Reden, Singen, Kaffeetrinken, Basteln und Wohlfühlen.

Es werden auch Besuche gemacht, wenn mal ein Krankenhausaufenthalt nötig ist.

Club Vergissmeinicht

Treffen: Do 15-18 Uhr

Haus der Begegnung, Siegburg, Bergstr. 7

Kontakt über KISS: 0 22 41 - 94 99 99

Frauengesprächskreis nach Krebs

Es sind noch Plätze frei!

Kontakt:

Gesundheitszentrum Windeck

Tel.: 0 22 92 - 92 17 32

Selbsthilfegruppe „Der alkoholfreie Weg“

Wir laden ein zum offenen Gesprächskreis Jeden Dienstag um 18 Uhr in der Fabrik, Lindenstr. 58-60, Siegburg-Zange

Kontakt:

Brigitte: 0 22 41 - 80 60 25 (n. 18 Uhr) oder 0177 - 59 26 905

Erich: 0151 - 58 12 93 90

Gesprächskreis für Arbeitsuchende

Gemeinsam wollen wir neue Perspektiven finden und uns positiv motivieren. Jeden Dienstag um 18 Uhr in der Fabrik, Lindenstr. 58-60, Siegburg-Zange

Kontakt:

Arbeitslosenberatung 0 22 41 - 62 136
arbeitslosenberatung@online.de

**In der nächsten Ausgabe:
Ilco/ Stomaträger
(Künstlicher Darmausgang)**

Mehrere Therapien hinter sich? Ihr Zustand ändert sich nicht?

Obwohl Sie vielleicht verstehen, wo Ihre Probleme herkommen?

Sie wollen jetzt Veränderung? Sie suchen Lösungen?

Sie fragen sich als Angehöriger wie Sie helfen können?

Nutzen Sie die Vorteile der neuesten Gehirnforschung durch:

COHERENCE THERAPY

**Nachhaltige Veränderung - optimierte Vorgehensweise - in möglichst kurzer Zeit,
auch bei langjährigen und hartnäckigen Problemen!**

► **Nehmen Sie jetzt Kontakt auf:**

PSYCHOLOGISCHE PRAXIS *menschlich und effektiv*

Frau Robin Ticic Zanderstraße 14a 53804 Much

Tel. (02245) 611 7897 Fax (02245) 890080 www.robin-ticic.com info@robin-ticic.com

Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis gibt es zu folgenden Themen

- A**ids
- Aktiv mit Krebs
- Al-Anon
- Alateen
- Alkoholabhängigkeit
- Alleinerziehende
- Allergie
- Alter
- Alzheimer / Angehörige
- Anfallskrank
- Angehörigengruppen
- Ängste
- Anonyme Alkoholiker
- Anonyme Essgestörte
- Aphasie
- Arbeitslosigkeit
- Asthma
- Aufmerksamkeitsdefizite
- Autismus
- B**echterew
- Behinderte
- Betreuung
- Beziehungsstörungen
- Blinde u. Sehbehinderte
- Brustkrebs
- C**o-Abhängigkeit
- Colitis ulcerosa
- Cystische Fibrose
- D**armerkrankungen
- Demenz/Angehörige
- Depression
- Diabetes
- Diabetes - Eltern betroffener Kinder
- Drogen
- E**ltern-Kind-Gruppen
- Emotions Anonymous
- Endometriose
- Erwachsene Kinder
- Suchtkranke
- Essstörungen / Angehörige
- F**rauen
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Freiwillige
- G**eburt
- Gehörlose
- Geistig Behinderte
- Gewalt, Männer und ...
- Gewalttatenopfer
- H**autkrankheiten
- Herzkrank
- Herzportgruppen
- Hirngeschädigte/Angehörige
- Hörbehinderte
- Hochbegabte Kinder
- Hydrocephalus
- Hydrocephalus / Eltern
- Hyperaktive Kinder
- Hypophysen und Nebennierenerkrankungen
- I**nsuliner
- K**atholische Priester und ihre Frauen
- Kehlkopflöse
- Kinderlosigkeit
- Kind im Krankenhaus
- Kinder von AlkoholikerInnen
- Kinderschutz
- Kinderwunsch
- Kindstod
- Kleinwuchs
- Kontaktangst
- Körperbehinderte
- Krebs
- Krebsbetroffene Männer
- Krebskranke Kinder
- Kriminalitätsofper
- Kurden
- L**actose-Intoleranz
- Lesben
- Lupus Erythematodes
- M**edikamentenabhängigkeit
- Migräne
- Minimale cerebrale Dysfunktion
- Missbrauch
- Missbrauch in der Ehe
- Morbus Crohn
- Multiple Sklerose
- Mucoviscidose / CF
- Muskelkrankheiten
- N**achbarschaftshilfe
- Naturheilverfahren
- Neurodermitis
- Norwood-Gruppe
- O**pfer von Gewalttaten
- Osteoporose
- Overeaters Anonymous
- P**anikattacken
- Parkinson
- Patienteninitiative
- Pflegende Angehörige
- Phenylketonurie
- Plasmozytom
- Pro Patient
- Psoriasis
- Psychiatrie-Erfahrene
- Psychisch Kranke / Behinderte
- Psychisch Kranke / Angehörige
- R**abenmütter
- Rheuma
- S**arkoidose
- Schädel-Hirn-Trauma / Angehörige
- Schlafapnoe
- Schlaganfall
- Schuppenflechte
- Schwerhörige
- Seelische Gesundheit
- Sehbehinderung
- Senioren
- Sexsucht
- Sexueller Missbrauch
- Silikon-Geschädigte
- Sklerodermie
- Soziale Phobie
- Sterbebegleitung
- Stillgruppen
- T**auschring
- Teilleistungsstörungen
- Tinnitus
- Trauer
- Trauernde Eltern
- Trennung / Scheidung
- Tumorerkrankungen
- U**ngewollt kinderlos
- V**erwaiste Eltern
- Verwitwete Menschen
- W**achkoma
- Wissenbörse

