

ThuLPE



Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e. V.



Psychopharmaka - Schaden sie mehr als sie helfen?

AUSGABE 19/2017

**Thüringer
haben
unzählige
Lebens -
Perspektiven und
Erfahrungen**

Das Redaktionsteam



Pia



Gerd



Marion



Christine

Impressum

Herausgeber

Thüringer Landesverband Psychiatrie - Erfahrener e. V. (TLPE)
Ammertalweg 7
99086 Erfurt
0361 2658433

Redaktion

Pia Bauer, Christine Theml, Marion Sommer, Gerd Nowka,

Redaktionssitz

Jena

Mail

Redaktion@tlpe.de

Copyright

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

Druck

Flyeralarm

Auflage

2000 Stück

Erscheinen

Vierteljährlich

Um Spenden für unsere Zeitung wird gebeten.

Thüringer Landesverband Psychiatrie - Erfahrener e. V. (TLPE)

Bank für Sozialwirtschaft

BIC: BFSWDE33LPZ

IBAN:DE59 860 20 500 000 1426 200

**!Achtung die alte Kontoverbindung der Sparkasse Jena
ist nicht mehr aktiv!**

Inhalt

Titelbild Medikamente	1
Die Redaktion	2
Impressum	3
Inhalt	4
Vorwort	5
Psychopharmaka - Fluch oder Segen	6
Es gibt Tage an denen ich Tanze	8
Buchrezesion „Laborwerte verstehen“	9
Absetzen, Reduzieren oder einfach alles schlucken	10
Pharmakon - Heilmittel und Gift zugleich	12
Den gordischen Knoten lösen	14
Einer dieser Tage	18
30 Jahre „Spritze“: was hält uns am Aushalten?	20
Die Geschichte einer Odyssee	22
Verzeih mir	25
TLPE Fachtag „Raus aus der Einsamkeit“	26
Buchempfehlung „Tobi Katze“	29
Leonhards Geige	30
Ambulanter Psychiatrischer Pflegedienst in Gotha	31
Neuroleptika - Tagung des DGSP in Neudietendorf	32
Die Sonnenblume	40
Die Altenburger HORIZONTE gGmbH	41
Wenn sie leise weinen	45
Erfurter Woche der seelischen Gesundheit	46
Der Sonntag	50
Alte Erinnerungen an die Karpaten	51
Natur Pur - Erfahrungsbericht	52
Treffen an einem Teich	54
Die rot - weiße Kaffeekanne	55
Rätsel und Denkaufgaben	55
Kräuterhexentipps für Leib und Seele	57
Rücktitel - Bad Herrenalb	60
Bilder: Pia, Monic, Anika, Sabine, Lothar, Gunter, Gerd	

Die Meinungen und Erfahrungen unserer Leser/innen zu diesem Thema würden uns sehr interessieren und wir rufen Sie/Euch dazu auf, uns diese (auch anonym) mitzuteilen. So würden wir uns über rege Zuschriften freuen!

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn man in die Geschichte der Psychiatrie der letzten zweihundert Jahre zurück blickt, haben Psychopharmaka lange Zeit einen untergeordneten Platz eingenommen. Bis zur Mitte des vorigen Jahrhunderts gab es eigentlich nur Schmerz- und Beruhigungsmittel, sowie einige wenige Medikamente (Cardiazol, Salvarsan), die zur Behandlung psychischer Erkrankungen eingesetzt wurden, aber seit Jahrzehnten nicht mehr zur Anwendung kommen. In den fünfziger Jahren des vorigen Jahrhunderts gelangten weitere psychoaktive Substanzen auf den Markt, welche für die Pharmaindustrie zu einem Milliardengeschäft wurden. Heute – im einundzwanzigsten Jahrhundert zu leben, bringt ziemlich große Herausforderungen mit sich. Wir leben in einer Zeit der Hektik, die von der Macht der Medien bestimmt wird. Die Seelen der Menschen werden manipuliert und es wird ihnen ein Leitbild des perfekten, leistungsfähigen und erfolgreichen Individuums aufgedrängt. Wer es nicht schafft, dieser Norm zu entsprechen, gilt als Außenseiter, wenn nicht gar als Versager.

Immer mehr Menschen nehmen psychoaktive Stoffe zu sich, z. B. Alkohol, Drogen, Schmerzmittel, Psychopharmaka. Wirkstoffe, welche unsere psychische Befindlichkeit, unser Erleben verändern, die uns dazu verhelfen Erwartungen zu erfüllen, denen wir ohne sie nicht gewachsen wären.

Allerdings führt der Konsum von stimulierenden Substanzen gemeinhin und größtenteils in die Abhängigkeit, aus welcher viele der Betroffenen keinen Ausweg mehr finden.

Es ist nicht von der Hand zu weisen, dass der Anteil der Menschen, welche von psychischen Erkrankungen betroffen sind, sich im Ansteigen befindet. Wer sich an einen Arzt wendet, erwartet Hilfe und erhofft eine Besserung seiner Beschwerden, die Aufhellung von Depressionen, das Verschwinden seiner Ängste. Schon allein der Besuch eines Facharztes, das Gespräch über sein Leiden kann Besserung bewirken. Doch welche Rolle spielen diesbezüglich vom Arzt verordnete Psychopharmaka? Dass diese schädliche Nebenwirkung zeigen, wie jedes chemisch erzeugte Medikament ist kein Geheimnis. Aber wie sieht es aus, wenn ein psychisch Kranker mit vernünftiger Dosierung ein für ihn erträgliches Leben führen kann, was ihm ohne Medikation nicht möglich wäre? Psychopharmaka - Ja oder Nein – eine brisante Frage.....

So sind Alternativen in der Behandlung Betroffener gefragt. Und den Fokus darauf zu richten, was die Ursachen für das Leid psychisch kranker Menschen ist.

Psychopharmaka, wenn nötig – ja – aber in durchdachter Dosierung und nicht von einem Bonus der Pharmaindustrie abhängig.

Kompetente Psychotherapie muss und sollte mit an erster Stelle stehen.

Pia Bauer im Namen der Redaktion

Psychopharmaka: Fluch oder Segen?

Ein **Psychopharmakon** (Plural: **Psychopharmaka**) ist ein psychoaktiver Arzneistoff, welcher die neuronalen Abläufe im Gehirn beeinflusst und dadurch eine Veränderung der psychischen Verfassung bewirkt.

Psychopharmaka werden zur Behandlung von verschiedenen psychischen Störungen eingesetzt. Heute stehen für diesen Zweck ungefähr 120 Wirkstoffe zur Verfügung. Die Wirkung der meisten Psychopharmaka wurde zufällig (am Patienten) entdeckt.

Psychopharmakon leitet sich ab von griechisch =„Seele“ und griechisch pharmakon= „Arzneimittel“. Vermutlich benutzte im Jahr 1920 der amerikanische Pharmakologe David Israel Macht diese Wortneuschöpfung zuerst im heute gebräuchlichen Sinne. Ab etwa 1950 verbreitete sich der Begriff zunehmend im Zusammenhang mit den Substanzen Chlorpromazin und Imipramin in der psychiatrischen Fachliteratur.

Zu dem viel umstrittenen Thema Psychopharmaka äußerte sich zum Erfurter Gespräch zur seelischen Gesundheit der Chefarzt der Psychiatrie im Erfurter Helioszentrum, Prof. Dr. med. Ralf Schlösser.

Ein Teilnehmer des Dialogs klagte über Nebenwirkungen seiner Medikamente. Er müsse sich jetzt mit starker Mundtrockenheit plagen. „Das kann doch nicht sein. Da geht das eine nicht ganz weg und dafür kommt eine andere Einschränkung zum Vorschein“, so der wütende Mann. Er stellte die Frage in den Raum, ob Psychiater eigentlich ausreichend geschult würden.

Matthias Seibt vom Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener weiß dazu eine Antwort. Verantwortung, dieses Wort, werde häufig falsch benutzt. „Politiker verantworten einen Krieg, aber andere Menschen als diese Politiker werden getötet. Ärzte verantworten die Verschreibung von Psychopharmaka, aber wenn Nebenwirkungen oder Spätschäden auftreten, sind es nicht die Ärzte, die damit leben müssen. Daher: Verantworten kann man nur die Handlungen, deren Folgen man selber trägt.“ Das bedeute, nicht der Arzt, sondern der eigenverantwortliche Patient trägt die Verantwortung für seine Gesundheit.

Das beginnt schon mit der sorgfältigen Mitarbeit des Patienten. Er erteilt Auskunft über körperliche Erkrankungen.

Es gäbe trotz Medikation, so Prof. Schlösser, immer Risiken, wieder krank zu werden. Der Arzt mit Fachwissen und der Patient mit eigenständigen Entscheidungen sollten zusammenarbeiten, der Patient sollte sich auch belesen, über Wissen verfügen, was Körper und Seele betrifft. Zur ersten Sitzung müsse der Arzt Psychoedukation, also Grundlagen und Mechanismen der Krankheit, vermitteln. Natürlich sei es auch Aufgabe des Arztes, auf die Nebenwirkungen des Medikaments einzugehen.

Aber was tun, wenn – wie von Professor Schlösser empfohlen – die Kombination von Psychopharmaka und Psychotherapie keine Genesung zur Folge hat?

Und die Akzeptanz der psychischen Krankheit in der Gesellschaft kaum da ist? Durch die psychischen Einschränkungen kann es zu verschobenen Wahrnehmungen und Wertevorstellungen kommen, die nicht gesellschaftskonform sind. Beispielsweise hat eine junge Frau mit psychischer Störung ihren Arbeitgeber um eine hohe Geldsumme geprellt. Sie befand sich zu diesem Zeitpunkt in einer akuten Manie. Ihr Freund wollte schlichten, ließ sich von der Polizei stundenlang verhören. Folge der Misere war unter anderem, dass weder ihr Hausarzt noch der Psychiater sie weiterhin behandeln wollten. „So landen Menschen im gesellschaftlichen Abseits.“ Der Partner war verzweifelt, hatte viele schlaflose Nächte: „Was unternehmen Psychiater, diesem Trend entgegen zu treten?“

Was (alles) sind Psychopharmaka? Seibt unterscheidet drei Klassen: die ärztlich verschriebenen PP, die legalen Genussdrogen (Koffein, Nikotin, Alkohol) sowie die illegalen Drogen wie Haschisch/Marihuana, Heroin, LSD, usw. Die Psychopharmaka-Klassen setzen sich zusammen aus Tranquilizer (dämpfend, muskellösend, angstlösend), nicht klassifizierte Schlafmittel (Baldrian, Johanneskraut, rezeptpflichtige wie Zopiclon und Zolpidem), Neuroleptika (stark dämpfend), Lithiumsalze (kommt in sehr geringer Konzentration im Körper vor), Antiepileptika (dämpfende Wirkung ist stärker ausgelegt als die putschende Wirkung), Antidepressiva (dämpfend und putschend). „Eine Strategie, putschende PP zu verschreiben, soll die Antriebslosigkeit bekämpfen“, so Seibt. Hauptnachteil der pharmakologischen Vorgehensweise ist, dass auch der Antrieb für Suizidhandlungen größer sei. Die Suizid-fördernde Wirkung sei statistisch eindeutig belegt.

Marion

Es gibt Tage, an denen ich tanze

*Gern bin ich wieder unter Menschen.
Begegnungen, Beziehungen bringen auch Konflikte.
Umdrehen, weggehen, zurückziehen ist nicht mein Ding.
In Gesprächen möchte ich Dinge klären.
Aber nicht jedes Gegenüber will das.*

*Es gibt Tage, an denen ich viel nachdenke, auch grüble.
An denen ich nach Lösungen suche wegen eines Problems.
Nicht aufregen und Haken dran, geht nicht.
Eine Lösung muss her.*

*Es gibt Tage, an denen ich mich sehr gern um Menschen kümmere.
Aber ich brauche auch Zeit für mich und Trost und Hilfe.
Beim Malen, meiner Leidenschaft, geht es mir gut.
Da tanke ich auf. Dann kann ich wieder für andere da sein.*

*Es gibt viele Tage, an denen ich den Menschen dankbar bin,
die mir etwas Gutes tun, mir etwas geben von ihren Erfahrungen,
von Wissen und Können, von ihrer Weisheit und Zuwendung.
Und ich sage ihnen: Danke.*

*Und es gibt Tage, an denen ich tanze,
frühmorgens kurz nach sieben, allein im Wohnzimmer.
Das Leben ist aufregend, spannend, voller Überraschungen!
Ich liebe das Leben!*

Anne



Buchrezension „Laborwerte verstehen“ - Mankau Verlag

Zunächst dachte ich „Naja, das ist ja kein Lesebuch, sondern eher ein Nachschlagewerk, welches nur bei Bedarf zum Einsatz kommt“. Doch hatte ich mich in meiner Einschätzung schwer getäuscht: Schon gleich beim Überfliegen fiel mir auf, dass der Text mit vielen Erklärungen durchsetzt ist, die einen so richtig neugierig darauf machen, welche Bedeutung wohl hinter so fremdartigen Formulierungen wie „Triglyzeride“, „Transferrin-Sättigung“ oder aber „Kreatinkinase“ stecken mag. Die Autorin Maria Lohmann hat sich wirklich große Mühe gegeben, dem Leser den doch recht klobigen Stoff der Labortests leicht verdaulich aufzubereiten. Im Gegensatz zu anderen Werken wie etwa dem Pschyrembel, setzt die Heilpraktikerin auf verständliche Erklärungen der Laborwerte und deren Einordnung in den körperlichen Gesamtzusammenhang.

Ausgehend vom Grundsatz, dass sich (physische) Gesundheit auch messen lässt, geht Frau Lohmann das breite Gebiet der gängigen Laboruntersuchungen an und erklärt bis ins Detail, welche Werte gemessen werden, was die jeweiligen Werte aussagen, was die in diesem Zusammenhang benutzten medizinischen Begrifflichkeiten bedeuten und was dies wiederum mit unserer Gesundheit zu tun hat. Dabei legt die Autorin großen Wert darauf, dass der Leser auch durch und durch versteht, worum es geht.

Das Büchlein ist dabei nicht nur eine wertvolle Hilfe im Gespräch mit dem Arzt, sondern auch eine Brücke zum besseren Verständnis des eigenen Körpers und damit wegbereitend für eine bessere Gesundheit. Doch handelte es sich nicht nur um ein Lesebuch der besonderen Art, sondern natürlich auch um ein Nachschlagewerk, welches mit vielen Erklärungen, Tabellen und Grafiken aufwartet und den zum Teil doch recht schwierigen Stoff übersichtlich darstellt. Am Ende ist da noch eine knappe Zusammenfassung,

welche nochmals kurz und bündig die jeweiligen Werte erklärt.

Das Buch „Laborwerte verstehen“ vom Mankau-Verlag welches 8,99 € kostet und 2015 in der dritten Auflage erschienen ist, kann ich also wärmstens weiterempfehlen – es entspricht wirklich dem verlagseigenen Slogan „Bücher, die den Horizont erweitern“.

Absetzen, Reduzieren oder einfach alles schlucken

Ich habe viele Jahre Psychopharmaka verschrieben bekommen. Mit allen Nebenwirkungen die dabei so auftreten können. Vor einigen Jahren habe ich in einer sehr stabilen Phase angefangen, die Medikamente auszuscheiden. Sehr langsam und nur mit ärztlicher Unterstützung. Ich war mir dabei schon bewusst, dass dies nicht so ganz einfach ist. Kenne ja die Wechselwirkungen, die dabei so auftreten können und habe mir auch die Unterstützung durch eine gute Psychotherapie gegönnt. Dadurch bin ich bis jetzt ohne diese Medikamente ausgekommen. Es ist mir aber sehr wohl bewusst, dass es nicht bei jedem und immer so einfach funktioniert. Manche meiner Mit betroffenen schaffen dies nicht und ich rate auch niemandem, die Medikamente so einfach abzusetzen. Dies erfordert viel Geduld und Fingerspitzengefühl und vor allem eine gute begleitende Therapie. Wichtig ist in jedem Falle, eine längere stabile Phase und ein sicheres Umfeld. Ein Arzt hat auf die Frage, wie man die Medikamente loswerden kann geantwortet, „Sie brauchen in etwa die 3-5 fache Zeit, der Einnahmedauer.“ Damit ist für viele ein sehr großes Zeitfenster einzuplanen. Und ja - nicht bei jeder Diagnose ist es ratsam, mal eben eine Veränderung zu erzwingen. Manche Erkrankungen können leider nur mit einer stetigen Einnahme erträglich behandelt werden. Nur sollte diese NICHT aus einem Cocktail von einer ganzen Hand voll bestehen. Ich kann nicht Früh etwas zum Aufputzen, Mittag ein Mittel für die gute Stimmung und Abend ein Medikament zum sedieren einnehmen. Damit entmündige ich meinen Körper und meine Psyche komplett und verlasse mich nur noch auf die Wirkung der Medizin. Das hat aber die unangenehme Folge, dass wir irgendwann immer mehr von diesem Zeug brauchen und wir davon komplett abhängig werden. Nicht zu vergessen, dass wir damit auch unserer Leber und anderen Organen einen nicht unerheblichen Schaden zufügen. In der Zeit in der ich viel davon eingenommen habe(leider auch noch Schmerzmittel), hatte ich Leberwerte eines schwer Alkoholkranken und einen derartig straffen Bauch, worauf man trommeln konnte. OHNE einen Tropfen Alkohol!

Manche Ärzte erklärten mir, dass es sich um einen reinen Fehler im Hirnstoffwechsel handeln würde. Heute weiß ich, ja – der gestörte Hirnstoffwechsel ist da gewesen. War aber nicht die Ursache, sondern die

Auswirkung eines workaholischen Lebenswandels und einiger posttraumatischen Erfahrungen. So habe ich erst mit Hilfe der Therapien meine Ursachen beseitigen müssen, um dann auch die Pillen absetzen zu können. Heute weiß ich, wie die Wechselwirkungen in meinem (und auch bei anderen) Leben zu Stande kommen.

Klar gibt es auch jetzt noch erhebliche Krisen, die ich durchaus ernst nehmen muss und die nicht so einfach wegzudiskutieren sind. Deshalb ist es auch so wichtig, dass in jedem Falle eine professionelle Behandlung mit sinnvoller Medikamentengabe jederzeit möglich ist.

Eine Therapeutin sagte mir einmal unser Körper reagiert immer auf die seelischen Dissonanzen mit körperlichen Beschwerden. Er sucht sich dazu meist die schwächste Stelle aus oder er gibt auf ganz perfide Art und Weise Hinweise was wir falsch machen.

Also wenige Medikamente sind mit entsprechender Therapie sinnvoll, damit die Symptome und die Ursachen bekämpft werden können.

Gerd

„ Oft ist man erstaunt, dass der gesunde Menschenverstand so wenig vom gesunden Leben versteht.“



Pharmakon – Heilmittel und Gift zugleich

„Stop!“, sagt Frau S., „an dieser Stelle möchte ich das Gespräch abbrechen.“

Frau S. - eben noch lässig die Beine übereinander geschlagen, um sich als leitende Ärztin dieser Abteilung auf ein Gespräch mit mir einzulassen - steht jetzt abrupt auf und deutet mir durch das Öffnen der Zimmertüre an, daß ich gehen kann. Ein flüchtiger Händedruck, eher unfreiwillig. Sie kann meine Hand, die ich ihr zwischen Tür und Angel reiche, nicht ausschlagen. Nochmals wende ich mich ihr zu mit einer letzten Frage, einer Frage, die ich im Gespräch schon gestellt habe ohne darauf eine Antwort zu bekommen. Ich will wissen, ob sie selbst auch Mutter sei und frage sie, ob sie Kinder habe. Jetzt kann Frau S. nicht mehr ausweichen, sie gibt ein Detail aus ihrem Privatleben preis, das einzige: Ja, zwei Kinder habe sie. Dann finde ich mich wieder auf dem langen, breiten Flur zusammen mit einigen Patienten, deren Bewußtseinsstörung sie in die geschlossene, psychiatrische Abteilung eines katholischen Krankenhauses gebracht hat. Was um Himmels Willen habe ich in dem Gespräch falsch gemacht? War es tatsächlich meine naive Frage, ob ihr als leitende Ärztin und Psychiaterin nicht klar ist, daß jeder Mensch eine Ausnahme ist.

War meine Anmerkung provokativ?

Oder etwa zu persönlich?

Ja genau, wir sprachen über Ausnahmen. Ausnahmen scheinen in solchen und ähnlichen Anstalten ein Reizthema zu sein. Wie üblich kam die alle Gegenargumente vernichtende Behauptung

„Wenn wir für jeden Patienten Ausnahmen zulassen würden, können wir einen geregelten Ablauf nicht mehr garantieren.“

Wer kommt auf eine solch verrückte Idee? In einem Kuckucksnest voll mit verrückten Patienten einen geregelten Ablauf zu garantieren. Zweifel steigen in mir auf, ob nicht alle in dieser Abteilung mehr oder weniger verrückt sind.

Oder verbirgt sich hinter der Verweigerung von Ausnahmen eine Methode?

In der dumpfen Atmosphäre der geschlossenen Psychiatrie gibt es nur die Einsamkeit, die Langeweile, die Eintönigkeit, das unabänderliche Gleichmaß der Abläufe, vom Frühstück und der ersten Tabletteneinnahme

me bis zum Abendessen und der darauf folgenden letzten Tabletteneinnahme. Hier gibt es keine Ausnahmen, keine Höhepunkte, keine Freude, keine Liebe. Ja, das alles fehlt wenn Ausnahmen nicht zugelassen werden. Wir kennen außergewöhnliche Sportler, Wissenschaftler, Politiker und Therapeuten. Sie alle haben etwas gemeinsam: sie sind Ausnahmereischeinungen. Das gilt auch für alles Großartige von Menschenhand erschaffene – Pyramiden, Tempel, Kathedralen. Sie zählen zu den Ausnahmen. Auch ein Freund oder Partner, den wir lieben, ist für uns persönlich eine Ausnahmereischeinung. Was wäre das für ein Leben, in dem man solche Ausnahmen eliminiert? Wäre es noch lebenswert? Oder reift in diesem Umfeld der Gedanke, freiwillig aus einem solchen Leben zu scheiden? Keine Ausnahmen zulassen heißt alle Höhepunkte des Lebens beseitigen: kein Geburtstage, keine Hochzeiten, kein Weihnachten und Ostern, keinen Sonntag, nur Werktage. Was für ein freudloser Lebensentwurf.

Die alten Griechen hatten für Menschen mit Bewußtseinsstörungen eine ganz andere Form von Therapie. Man hat diese Menschen aus den Enge ihres Daseins herausgenommen und einfach ans Meer gebracht, bis sie nach zahllosen Sonnenaufgängen und -untergängen in den Wellen des Meeres ihr eigenes Ich wiedergefunden hatten. Hier gab es keine Psychopharmaka, keine Schlaftabletten, keine Eintönigkeit und keine Langeweile. „Die Seele baumeln lassen“ nennen wir das heute ohne zu ahnen, wie wichtig dieser Vorgang für die Gesunderhaltung unserer Psyche ist. Hier wird ein Mensch gesund ohne Nebenwirkungen. In den heutigen Psychiatrien wird niemand wirklich gesund, aber hat danach oft mit heftigen Nebenwirkungen zu kämpfen.

Um keinen Zweifel aufkommen zu lassen: ein Patient, der auf Psychopharmaka eingestellt ist und die Psychiatrie verläßt, ist definitiv nicht gesund. Gesund ist er erst, wenn er diese Mittel nicht mehr benötigt und alle Nebenwirkungen verschwunden sind. Und das Allerwichtigste: wenn er keine Angst mehr hat vor „Schüben“ oder „Rückfällen“ und gelernt hat, auf Störungen im Leben nicht automatisch zum Medikament zu greifen. Hier zeigt das griechische Wort <pharmakon>, von dem wir das Wort <psycho-pharmakon> ableiten noch beide Seiten der Medaille. Es heißt übersetzt nicht nur Heilmittel sondern auch Gift.

Den gordischen Knoten lösen

Hartmut Haker aus Ratzeburg schreibt über sein Leben mit einer psychischen Erkrankung



Lange litt Hartmut Haker aus Ratzeburg unter einer schizoaffektiven Störung. Dann entschloss er sich, offen damit umzugehen. Heute schreibt er Bücher und Theaterstücke über den Umgang mit der Krankheit und will so auch anderen Betroffenen Mut machen und über die psychischen Erkrankungen aufklären und entstigmatisieren.

Am Samstag, den 21. Oktober 2017 wird Hartmut Haker zur Woche der Seelischen Gesundheit in Jena eine Lesung halten.

„Lasst uns wachsen in allen Stücken zu dem, der das Haupt ist, Christus.“ Das ist aus dem Bibelwort, das bei seiner Konfirmation im Schweriner Dom im Jahre 1988 gesprochen wurde. Eigentlich stand seinem Wachsen nichts im Wege, dachte er vor 20 Jahren, als er nach seinem Abitur anfang in Greifswald Rechtswissenschaften zu studieren. Das Leben ging ab: Rauchen, Saufen, Kiffen, Bordelle, Schlägerei, Arbeiten im Hamburger Hafen, per Autostopp zum Nordkap, mit dem Auto quer durch die USA, die erste große Liebe, die Trennung der Eltern, Schulden, die Freunde und Brüder. Im Dezember 1994 erkrankte Haker an einer schizo-affektiven Psychose. Seitdem wechselten sich depressive, manische und schizophrene Phasen ab. Oft musste er in der Klinik behandelt werden. Drei Mal versuchte er in tiefer Hoffnungslosigkeit sich das Leben zu nehmen. Gleich am Anfang lag eine Bibel auf seinem Nachttisch. Hartmut Haker las darin, ging in Gottesdienste, unterhielt sich mit Pastoren und mit Freunden und Verwandten über den Glauben, und er begann seine Lebens- und Krankheitsgeschichte aufzuschreiben. In diesen Texten stellt er an vielen Stellen Fragen nach dem Sinn seines Lebens, nach seiner Rettung aus seinen Nöten. Fünf Bücher und zwei Theaterstücke sind daraus bis heute entstanden.

In Deutschland ist jede 100. Person von dieser Krankheit betroffen, Frauen häufiger als Männer. Bekannt sind unterschiedliche

Ausprägungen, wichtig ist in jedem Fall fachlicher Rat. Hartmut Haker ist noch ein weiterer Punkt bedeutsam: „Man darf sich nicht verstecken, sondern muss mit anderen darüber reden.“

Deshalb ist ihm ein Anliegen, die Krankheit zu enttabuisieren. Haker fordert einen offeneren Umgang mit psychischen Krankheiten. Betroffenen rät er, nicht zu grübeln über das Warum. Man ist einfach krank geworden, so wie das jedem passieren kann.

Der Verfasser des Vorwortes der 2. Auflage seines ersten Buches „Station 23 – Begegnungen in der Psychiatrie“ schreibt: „... Geschlossene Station, gestresste Ärzte, ‚durchgeknallte‘ Mitpatienten, hin- und hergeworfen zwischen Hoffnung, Übermut und abgrundtiefer Verzweiflung ... Hartmut Haker nimmt teil am Schicksal und am Leiden anderer, er verliert nicht den Blick für das Schöne und sieht auch in dunklen Tagen Zeichen der Hoffnung. Er baut auf andere Menschen, von denen er weiß, dass sie zu ihm stehen werden – was auch immer passieren möge. Er vertraut letztlich auch den Ärzten und nimmt die Medikamente ein, trotz der Nebenwirkungen. Er glaubt an Gott und hofft, dass dieser ihn nicht im Stich lassen wird...“

In den Nachgedanken seines Buches „Mein Feuerzeug“ wird sein Kampf deutlich: „... Und doch habe ich Träume, die ich auf dieser Welt erreichen möchte. Eine Familie gründen, einen Beruf haben, ein Haus bauen, glücklich sein. Geht es weiter? Wie geht es weiter? Und wie mit mir? Ich muss an mir arbeiten. Kann ich den gordischen Knoten lösen, ohne ihn zu zerstören? Werde ich es schaffen, ein starker Mensch zu sein? Gibt es starke Menschen? Wer kann helfen? Gott?“

In einer Pressereaktion auf eine seiner Lesungen, die er mittlerweile bundesweit hält, wird berichtet: „... Hartmut Haker berichtete von seiner psychischen Krankheit, die gebannt und beherrscht scheint und doch gegenwärtig ist und bleibt. Wie lebt ein stattlicher Mann, der seinen Arbeitsalltag meistert wie jeder andere, mit einer Psychose? Was ist das überhaupt? Er muss viel wissen über die Angreifbarkeit der Seele, einen Lebensplan des Schutzes aufbauen, durchhalten und Rückschläge verkraften. Man darf ohne Vorbehalte den Mut dieses Mannes bewundern und Vertrauen haben...“

Es gibt das Recovery-Modell, das mit Wiedergesundung übersetzt werden kann. Es ist ein persönlicher Prozess und erfordert Menschen, die an die unterstützte Person glauben und dieser Person beistehen. Solche Menschen hatte auch Hartmut Haker in seinen zwanzig kranken Jahren um sich, Verwandte, Freunde, Ärzte, Arbeitgeber, seinen Verleger

und auch heute unterstützen und fördern ihn helfende Menschen. Dankbarkeit ist in ihm, dass diese Personen ihn ein Stück gesünder gemacht haben.

Gerade Anfang dieses Jahres ist Hartmut Hakers neues Theaterstück „Napothostadt – im Leben der Menschen“ im Schweizer Theaterverlag Kaliolabusto erschienen. Es werden nun Theater und Theatergruppen gesucht, die Interesse an einer Aufführung haben.

Der Protagonist Jochen tritt am Ende aus diesem Theaterstück heraus und proklamiert in direkter Ansprache an das Publikum: „Das Leben ist ein Kreis, nicht eine gerade Linie, wie ich immer dachte. Alles wiederholt sich und kommt wieder zurück. Alles was man tut hat seine Auswirkungen. Das Leben ist knallhart und kennt keine Gnade. Ich war der Überzeugung, dass mein Theaterstück über Napothostadt meiner Phantasie entsprungen war. Aber nein, es ist ein realistisches Abbild dieser Welt. Aber am Ende unseres Stückes gibt es vielleicht doch noch eine gute Lösung. In der Dunkelheit dieser Welt glaube ich an gute Mächte, die das Wohl dieser Welt in der Hand haben. Ich weiß es, wenn ich in die Augen meines Sohnes schaue. Ich sehe es, wenn die Sonne aufgeht. Ich bin überzeugt, wenn es Weihnachten und Ostern wird...“

Hartmut Haker bewegt sich mit seinem faustischen Theaterstück aus dem Kreise seiner früheren autobiographischen Werke. Er gibt damit nicht nur sich, sondern den vielen anderen Betroffenen Hilfestellung, mit einer solchen Erkrankung gut umzugehen und zu leben. Haker weiß aus eigenem Erleben, dass der Weg aus einer solchen Erkrankung heraus kein einfacher ist. „Man muss viel Geduld aufbringen und wissen, dass es auch wieder Rückschläge geben kann“, sagt er in seinen Lesungen. Hilfreich waren für ihn die Krankenhausaufenthalte, in denen er durch den Klinikalltag und die Gespräche in jeder Hinsicht wieder Struktur in sein Leben bekam. Wichtig waren die Menschen um ihn herum, Ärzte, Mitpatienten, Freunde und die Familie, die ihn ernst nahmen. Zusätzlich hat ihm geholfen, außerhalb der Krankenhauszeiten immer im Berufsleben gestanden zu haben.

Heute lebt er mit seiner Frau und seinem vier Jahre alten Sohn in Ratzeburg. Er arbeitet Vollzeit als Konstrukteur in einem Ingenieurbüro, seiner schriftstellerischen Tätigkeit geht er in der Freizeit nach. Haker konnte sich immer auf ein

funktionierendes soziales Umfeld verlassen. In seinem Bekannten- und Kollegenkreis wissen alle von seiner Erkrankung, es gibt nirgendwo Probleme. Er nimmt regelmäßig Tabletten und ist seit gut vier Jahren von keiner neuen Episode der Erkrankung betroffen gewesen, alle drei Monate geht er zur ärztlichen Kontrolle.

Wenn Haker darüber und über die Vergangenheit spricht, dann will er so auch Stärke vermitteln. Er spricht von der Gesellschaft, in der man jeden Tag funktionieren muss und keine Schwäche zeigen darf.

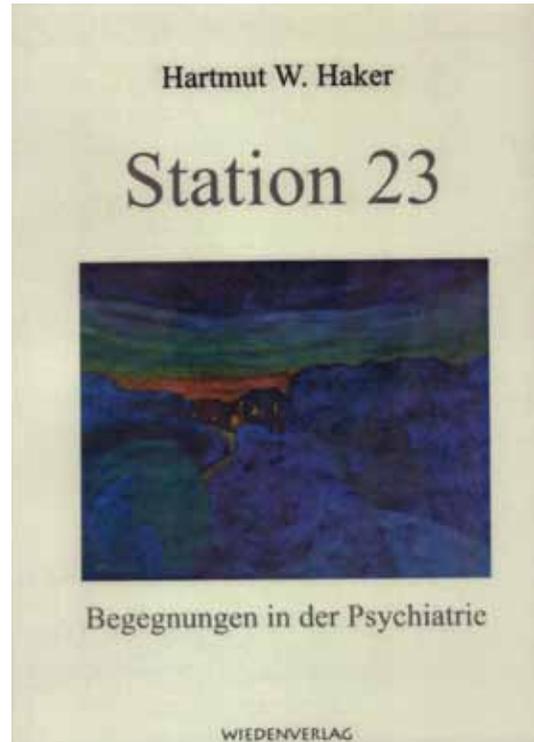
„Aber jemand ist dann sehr stark, wenn er auch Schwäche zulässt“, sagt Hartmut Haker lächelnd.

Seine Energie nimmt er aus seinem Glauben und aus seiner Erfahrung. Er weiß, was er für seine Gesundheit tun muss.

Seine Frau und sein Sohn geben ihm Kraft. Er ist dankbar, was ihm geschenkt wurde.

(Hartmut Hakers Bücher und Theaterstücke sind bei den Verlagen und über ihn selbst bestellbar:

www.wieden-verlag.de / www.theaterstuecke.ch / hartmut.haker@web.de)



***Eine Tür schließt sich erst,
wenn es an der Zeit ist,
neue Wege zu gehen.***

Einer dieser Tage

Sie sind schwer. Ein vager Schimmer Helligkeit. Er tritt hindurch. Leise. Schwach. Zu schwach. Ich kapituliere. Dunkel. Es ist wieder dunkel. Keine Gedanken. Nichts. Ich bin wach. Ich schlafe nicht. Ich bin wach und kann es nicht zeigen. Ich schlafe nicht. Ich schlafe nicht. Schwarzer Raum. Vakuum. Glocke. Taucherglocke. Ich fühle nichts. Wer ist das, der das nichts fühlt? Ich will raus. Raus aus der Glocke. Ich will eine Wiese atmen. Ich will mich an einen Baum lehnen. Ich will schreien und meine Stimme hören. Ich will meine Tränen auf meinen Wangen spüren. Ich will meiner Tochter übers Haar streichen. Sie in die Arme nehmen. Ich will ihr sagen, wie schön es ist, daß es sie gibt. Ich kann nicht. Ich bin gelähmt. Ich kann ihn nicht steuern. Meinen Körper. Ich habe Wut. In mir will ein Vulkan explodieren und kann nicht. Ich zerberste. Meine ganze Kraft. Ich nehme sie zusammen. Noch einmal. Ein Versuch. Wo bin ich? Ich weiß nicht wo ich bin. Wie lange bin ich schon hier an dem Ort, den ich nicht kenne? Wie lange? Was ist das hier? Wie bin ich hier hin gelangt? Was ist geschehen? Hier? Mit mir? Ich kann sie nicht öffnen. Ich krieg meine Augen nicht auf. Ich krieg meine verdammten Augen nicht auf. Sie sind wie Blei. Diese Lider. Alles ist schlaff. Ich weiß nicht wie ich sie öffnen kann. Ich brauche was Kraftvolles. Irgendwas, was mich belebt. Irgendwas, das all mein Innerstes mobilisiert. Mein Brustkorb hebt sich. Gut. Ich atme. Er hebt und senkt sich heftig. Meine Kraft, sie will zu mir. Mein Kind. Mein Kind. Ich will mein Kind wieder sehen. Ich kann hier nicht bleiben. Ich muss sie sehen. Ich will zu ihr. Meine Tochter. Wo ist sie? Ich weiß nicht wieviele Tage und Nächte ich nicht geschlafen habe. Ich bin müde und bin es doch nicht. Mein Rücken schmerzt vom Liegen auf diesen sterilen Krankenhausbetten. Ich hab sie nicht gesehen. Seit Tagen hab ich sie nicht gesehen. Ich vermisse sie. Ich vermisse sie so sehr. Über mir das Auge, das alles beobachtet. Rundumblick im Zimmer. Jede meiner Bewegungen wird überwacht. Alles können sie sehen. Jedes Zucken in meinen Lidern. Jede Träne, die nicht geweint



werden kann. Alles. Nur die Toilette ist ohne Kamera. Dort rauche ich manchmal heimlich eine Zigarette und schmeiße sie anschließend in die Toilette. Dort verdampft sie mit einem lauten Zischen. Dann wieder dieser Raum. Leer und steril. Die Tische werden jeden Morgen gereinigt. Mit einem sterilen Tuch natürlich. Gegen sechs. Dann dieses erbärmliche Frühstück. Unter Aufsicht. Nur schweigende Gesichter. Graue Wurst, verwelkter Käse und trockene Brötchen. Kalter Kaffee. Danach wieder ins Bett. Und das Auge. Direkt über mir. Ich ziehe die Decke bis über meinen Kopf. Die Bettwäsche hart und spröde. Jede Bewegung schmerzt. Ich liege stumm und starre an die Decke. Stunde um Stunde. Bis zum Mittag. Aufgewärmtes über Stunden warmgehaltenes undefinierbares. Ich zwänge es in mich hinein. Ein bisschen Wärme in meinem Bauch. Vielleicht überstehe ich so den Nachmittag besser. Wieder liegen und starren. Starren und liegen. Die Minuten. Sie vergehen einfach nicht. Alles dreht sich und nichts bewegt sich. Nur das Auge. Es schweigt. Unermüdlich. Stunde um Stunde. Minute um Minute. Niemand spricht. Entsetzliche Stille. Trauer. Einsamkeit. Depression. Wohin das Auge auch blickt. Kollektive Starre. Bett. Stuhl. Tisch. Toilette. Liegen. Und kein Schlaf. Der Körper schmerzt. Das Herz krampft. Der Magen verschlossen. Das Ohr neben dem Telefon. Sehnsuchtsvoll auf einen Anruf warten. Von irgendwem. Egal. Hauptsache Kommunikation. Es schweigt. Kein Ton. Kein Mensch. Die Uhr tickt leise. Sekunde um Sekunde. Draußen ein paar Vögel. Ihnen ist es egal. Sie zwitschern ihre Lieder. Die Wände grau. Die Schwestern matt. Kein Lachen. Keine Umarmung. Keine Berührung. Und wieder vergehen die Minuten.

Langsam. Tick Tack. Tick. Tack. Endlos. Der Essenswagen. Drei mal am Tag wird er hereingeschoben. Diesmal ist es das graue Brot. Der klebrige Aufstrich. Die verpackte Butter. Der dünne Tee. Schweigendes Kauen. Gesenkte Köpfe. Die letzte Mahlzeit. Für heute. Dann Anstehen. Nach Tabletten. Alle die gleichen. Hauptsache Chemie. Wortloses Schlucken. Bett. Liegen. Ringen nach Schlaf. Die Uhr tickt leise ihr einsilbiges Lied.



30 Jahre „Spritze“: was hält uns am Aushalten?

Mein Mann und ich sind mit der gleichen Diagnose Mitbetroffene und leben seit 23 Jahren zusammen. Wir lernten uns vor 30 Jahren in der Klinik als Patienten kennen. Wir stehen seitdem durchgehend unter Neuroleptika mit guter Compliance.

Zuerst dachte ich, die Auflistung von Faktoren, die uns am Aushalten halten, getrennt für Mann und Frau aufzuschreiben, weil ich dachte, wir sind sehr verschieden. Jedoch betreffs dieses Aushaltens stimmen unsere Faktoren bezüglich des Charakters und der Außenfaktoren überein. Das hat mich überrascht.

Eine Grundbedingung für unser gutes Gedeihen ist natürlich der Frieden im Land, wodurch die sozialen Bedingungen gegeben sind für unser Zusammenleben und auch zu DDR-Zeiten war eine lückenlose Versorgung mit Arznei möglich.

Wir haben eine linksliberale Weltanschauung gemeinsam. Wir wollen von Anfang an füreinander eintreten, in jeder Richtung und täglich. Wir haben ein bisschen Glück dabei gehabt, trotz des schweren Suchtproblems meines Mannes, im Prinzip ungeschoren durchgekommen zu sein. Das hatten die Profis nicht erwartet.

Wir bringen Gottvertrauen und Liebe in die Beziehung mit. Wir sind seit vielen Jahren Invalidenrentner und unsere Arbeit, die jeder Mensch braucht, bestand im Großziehen unserer vier Kinder und in aktiver Beschäftigung in Kunstfragen. Mein Mann schreibt Kurzgeschichten – es sind jetzt über 600 Stück geworden, er malt Karikaturen. Ich schreibe auch Kurzgeschichten, über 250 sind es geworden, male Seidenbilder und kleine Skizzen.

Wir haben beide das sogenannte Helfersyndrom, viel Mut und Zähigkeit. Unsere Familien, die zusammen gekommen sind, reagieren differenziert auf unsere Probleme.

Meines Mannes überwiegender Teil der Familie reagiert auf Grund des



Suchtverhaltens distanziert, und meine Familienmitglieder stehen alle ungeteilt hinter uns beiden.

Das ist nicht Verdienst, sondern Glück.

Unser Freundeskreis wächst stetig und will auch unterhalten sein. Das macht Arbeit.

Wir haben eine ausgesprochen dauerhafte Therapie- und Therapeuten-treue und eine belastbare Arzt-Patienten-Beziehung mit offenen Karten. Wir haben ein ausgesprochen wohlwollendes Helfernetzwerk in paradiesischer Art aufgebaut. Auch sind wir durchaus fleißig und ehrgeizig. Eitel sind wir nicht, dürfen das auch nicht sein.



Die Geldverwaltung für uns beide ist ehrlich, transparent und fleißig. Das war nicht immer einfach.

Wir haben das Glück, in einer kleinen Mietwohnung in einem geordneten, gesunden Wohnumfeld behindertengerecht zu leben. Wir haben dadurch eine relative Selbständigkeit für uns beide. Wir pflegen als Ehepaar eine gegenseitige Wertschätzung und Lob im Alltag und besonders in der Kunst. Wir verzeihen uns unsere Krankheit und haben Erbarmen im täglichen Umgang. Nicht zu vergessen: wir hatten das Glück, in 30 Jahren „Spritze“ eine weitgehende körperliche Gesundheit und Rüstigkeit zu genießen, trotz 18 Jahre Pflegebedürftigkeit. Natürlich ist dieser Zustand sehr wacklig und unberechenbar für die Zukunft. Die Pflege kam dadurch in unsere Fa-

milie, dass ich begriff, dass meine minderjährigen Kinder damit überfordert sind, alleine die beiden Kranken zu versorgen. Ich hielt das für eine Zumutung. Als die Kinder dann aus dem Haus waren, behielten wir das bewährte System bei, weil wir auch nicht gesünder geworden sind. Eine Beschäftigung außer Haus wäre gut für uns gewesen, jedoch wegen der Suchtkrankheit meines Mannes schier unmöglich geworden. Eigentlich wollte ich nur kurze Bemerkungen schreiben über das Aushalten, nun ist aber eine Art wissenschaftlicher Erörterung daraus geworden.

Dr. Ruth Berles-Riedel



Die Geschichte einer Odyssee

Aufgrund traumatischer Erlebnisse litt Herr T. an einer Arzt Phobie. Er hatte fast 40 Jahre keinen Arzt in Anspruch genommen, einen Hausarzt kannte er nicht.

Im vorigen Jahr verlor Herr T. (60 Jahre) seine Arbeit. In Folge wurde er mit Angeboten vom Job – Center, sowie Zeitarbeitsfirmen bombardiert. Auf seine Bewerbungen folgten Absagen, oder die Firmen hatten es nicht nötig, eine Antwort zu erteilen. Also Umschulung. Doch es kam anders, er erkrankte schwer und kam mit dem Rettungsdienst in die KIM Jena. Dort wurde er notoperiert wegen einem Aortariss. Bei den Untersuchungen stellte sich heraus, das er außerdem an einem bösartigem Lungenkarzinom erkrankt war. Ein Schock! Zum Glück verliefen beide Operationen Dank hervorragender Ärzte und ihren OP - Teams erfolgreich. Was allerdings im Anschluss in den Wochen seiner Verlegung auf eine Station der KIM vorgefallen ist, kann er bis zum heutigen Tag nicht nachvollziehen, da ihm die Erinnerung an seinen Klinikaufenthalt vollständig fehlt. (Z. B. Bluttransfusionen, starke Antibiotika Fusionen infolge einer schweren

Pneumokokken Infektion, Blasenkatheter, Nahrungsverweigerung, usw.. Bei seiner Entlassung wiegt Herr T. Bei einer Körpergröße von 1,70m gerade noch knapp 50 kg und muss vom Krankenwagen die Treppen zur Wohnung getragen werden. In den kommenden Tagen zu Hause erholt er sich etwas und der im Anschluss folgende Aufenthalt in einer Reha Klinik baut seinen angeschlagenen körperlichen Zustand wieder auf. Allerdings verschlechtert sich seine psychische Verfassung im Laufe der Zeit zunehmend. Auch körperlich verliert er immer mehr an Kraft, so dass er sein Bett nur mit Mühe verlässt und kaum noch Nahrung zu sich nimmt. Zu dieser Zeit kommt bei seiner Frau die Vermutung auf, ob eventuell die starke Medikation eine Ursache für den sich mehr und mehr verschlechternden Gesundheitszustand ihres Mannes sein könnte (14 Medikamente, davon einige 2 mal täglich einzunehmen). Als Herr T. sich weigert seine Medikamente zu nehmen, sowie einen Arztbesuch ablehnt, wendet sich seine Frau an den Hausarzt. Dieser weist ihn in die Psychiatrie ein. Noch am gleichen Tag findet Herr T. (nach reichlich 5 Stunden Wartezeit auf dem Gang von St.1) Aufnahme auf St. 7 der Psychiatrie Jena. Hier scheint es aufwärts mit ihm zu gehen, er nimmt wieder Nahrung zu sich, bemüht sich zu laufen und findet auch sein Interesse am Lesen wieder. Nach vier bis fünf Tagen berichtet er allerdings seiner Frau von krassen Alpträumen und dass er nachts von Halluzinationen heimgesucht werde. Als bei ihr während der Nacht 11 Anrufe von ihm eingehen, nimmt sie sich vor, diesbezüglich noch am gleichen Tag mit einem Arzt zu sprechen. Doch dazu soll es nicht kommen. Denn beim Eintreffen zur Besuchszeit befindet sich ihr Mann in der KIM Jena. Sie vermutet, da sie keine konkrete Auskunft erhält, dass er von einer Untersuchung noch nicht zurück auf der Station ist. Das Pflegepersonal ist sehr freundlich. An das Gespräch mit einer Ärztin einige Zeit später, kann sie sich nur schemenhaft erinnern. So erfährt sie, dass ihr Mann (wohl in der Nacht?) schwer gestürzt sei und sich an der Wirbelsäule verletzt hat. (Leider liegt nach fast 5 Monaten trotz Anforderung vom Hausarzt noch kein Arztbrief der Station vor.) Nach zwei Operationen infolge eines Bruches der Lendenwirbelsäule kann Herr T. nach 3 Wochen die KIM Jena verlassen. Eigentlich sollte im Anschluss eine Reha Behandlung erfolgen, doch der Bescheid lässt auf sich warten. Nach einem Gespräch von Herrn Nowka (TLPE) mit Frau Dr. Möchel (SPDi Jena), welche sich der Angelegenheit

annehmen, treffen die Reha – Unterlagen unmittelbar darauf bei Herrn T. ein. Er wird die Maßnahme nicht in Anspruch nehmen können, da er 4 Tage vor Beginn, durch den Rettungsdienst mit Verdacht auf Schlaganfall in die KIM eingeliefert wird. Im Anschluss folgt erneut ein Aufenthalt in der Psychiatrie Jena. Da sich Herr T. in einer drastischen psychischen Verfassung befindet, wird er mit richterlichen Beschluss auf der geschlossenen Station untergebracht. Dort diagnostiziert man bei ihm eine schwere Borreliose.

Als sich eine Besserung seines Zustandes einstellt, kann er in einen anderen Bereich verlegt werden. Dank der freundlichen und kompetenten Hilfe und Zuwendung des Pflegepersonals, der Therapeuten und Ärzte erholt er sich auf Station 6 zunehmend. Hier findet er neuen Lebensmut, sowie durch physiotherapeutische Behandlung seine körperliche Kraft wieder. Die Einstellung seiner bisherigen Tablettendosis wurde spürbar reduziert

Seit dem Tag seiner Entlassung musste sich Herr T. nochmals einer Stentimplantation unterziehen. Es geht ihm, trotz körperlicher Einschränkungen, gesundheitlich deutlich besser.

Anne

Leider kann sich Herr T. nur aufgrund dessen, dass seine Ehefrau nach ihren täglichen Krankenhausbesuchen, Arztgespräche, sowie die gesundheitliche Verfassung ihres Mannes schriftlich dokumentiert hat, einen Eindruck über seinen damaligen Krankheitszustand vor der Aufnahme auf Station 6 der Klinik für Psychiatrie Jena verschaffen, da er sich an die Odyssee seiner Klinikaufenthalte gar nicht, oder nur fragmentarisch erinnern kann.

***„ Wer die Gesundheit entbehrt,
für den haben andere Schätze keinen Wert.“***

Verzeih mir!

*Du bist schwarz, verzeih mir,
ich bin weiß,
kannst du mich trotzdem leiden?*

*Du bist gelb, verzeih mir,
ich bin weiß,
wirst du mich deshalb meiden?*

*Du bist rot, verzeih mir,
ich bin weiß,
muss das uns unterscheiden?*

*Wir sind uns fremd,
doch wollen wir Freunde sein
auf Lebenszeit!*

*Nur wer sich kennt,
verspürt das Menschlichsein
in Dankbarkeit.*

*Der urteilt nicht, der geht entgegen
mit offener Hand,
der richtet nicht
und fühlt den Segen
und ist gebannt
von diesem warmen Licht.*

*Wenn nichts mehr trennt,
ist nichts zu überwinden
und alles geht.*

*Nur wenn es brennt,
das Licht, wirst du auch finden,
was Frieden sät.*

Dr. Schwarz



TLPE e.V. Fachtag „Raus aus der Einsamkeit“: Mut und Offenheit können Schlüssel sein



„Der Weg geht über das Lernen“ ist sich ein Teilnehmer des jüngsten Fachtages des TLPE e.V. sicher. Er spricht aus bitterster Erfahrung. Die Einsamkeit verstrickte sich in sein Leben, als seine liebe Frau am Krebs zugrunde ging. Das war so schlimm, schmerzhaft, unbeschreiblich traurig. Er suchte nach Lösungen, kämpfte sich durch eine Therapie, frischte seinen Glauben auf.



„Raus aus der Einsamkeit“ war das Motto des TLPE e.V. Fachtages im Erfurter Trägerwerk Soziale Dienste in der Tungerstraße am 1. Juli 2017, zu dem zahlreiche Menschen angeströmt kamen.



Edith Handschuh, Vorstandsvorsitzende des TLPE e.V., begrüßte alle Besucher und lud jeden Einzelnen herzlich in die Gesprächsrunde ein. Antje Wollenhaupt aus Thamsbrück bei Bad Langensalza startete den Tag mit einem Begrüßungsritual, mit verschiedenen Klängen, meditativen

Geschichten, die die Seele streichelten.

Jeder einzelne in der Runde konnte, wenn er wollte, seine eigenen Erfahrungen zur Einsamkeit formulieren. Zeitweise war die Atmosphäre sehr bewegt, die Emotionen hatten ihren freien Lauf, viele ehrliche Worte zur eigenen Befindlichkeit. Das regte zum Nachdenken an, das verstärkte die Empathie, das vereinte ein Stück weit die Seelen in dem Tagungsraum.

Jeder hatte seine eigene Geschichte. Da eine Frau, die aus einer einsamen Gegend von Jena stammt, da gab es kaum Nachbarn, erst recht keine Kinder zum Spielen. Sie sei stets alleine gewesen, in der Schule fand sie auch keine Freundin. Da wurde ihr zum ersten Mal bewusst, wie sich Ausgrenzung anfühlt. Sie wusste einfach nicht, was sie mit anderen

reden sollte, sie kam nicht aus der Umklammerung raus. Sie fühlte sich hinter Gittern und wusste aber, dass sie da heraus müsse. Wenig hilfreich waren auch ihre schweißigen Hände, sie scheute sich deshalb, anderen die Hand zu geben. Das und vieles mehr erschwerte ihr das entspannte Zusammenleben mit anderen Kindern, später Erwachsenen. Es habe lange gedauert, bis sie soziale Kompetenz entwickelte.

Eine andere Frau macht Mut, dass man auf andere Menschen zugehen solle. Sich von Dingen trennen, die nur noch Belastung waren. „Ich bin mir selbst genug. Ich genieße das auch.“ Eine weitere Teilnehmerin erzählt, dass sie stets ein positiver Mensch mit sehr schöner Kindheit gewesen sei, sie zöge sich gern zurück, ihre Krankheit lehrte sie, sich neu zu sortieren, eine neue Basis zu schaffen. Das Gefühl der Einsamkeit dürfe einen nicht erdrücken.

Bestätigung in der Arbeit und eine neue Selbstachtung fand eine weitere Frau auf der Suche aus der Einsamkeit. Die introvertierte Frau hatte eine kaputte Ehe, keine Arbeit, kein Hobby, wusste nicht, wie es weiter geht. Die eigenen Kinder verstanden sie nicht mehr. „Die Einsamkeit ging weg, als ich nicht mehr depressiv war.“

Jeder hat seine eigene Geschichte. Und jeder der Teilnehmer schämte sich nicht, diese auch vorzutragen. Respekt vor dem Mut und der Offenheit der Tagungs-Teilnehmer. Es gab sogar so viele persönliche Einsamkeits-Geschichten zu berichten, dass der Programmverlauf etwas modifiziert werden musste.

Als ernst zu nehmendes Problem bezeichnete Referentin Sabine Wechsung.

Vorstandsvorsitzende AfpK Erfurt und Umgebung e.V. das Thema des Fachtages. Die Gesellschaft solle sich dieser Problematik annehmen. Grund für Einsamkeit seien die Zunahme von Scheidungen, Veränderungen in der Arbeitswelt, Zunahme von Single-Dasein, kein stabiles Umfeld. Eine Befragung in der SHG ergab, dass sich aufgrund des TLPE e.V. Fachtages 21 Angehörige von Krankheit betroffene Familienmitglieder nach deren Gefühlslevel erkundigten. 21 psychisch Kranke fühlten und fühlen sich einsam, so die traurige Bilanz. „Mich will doch sowieso keiner, das war



doch schon immer so“, so die Aussagen.
Nicht nur kranke Menschen quält das ätzende Gefühl. Einsamkeit



werde verstärkt durch Vorurteile, Stigmatisierung, Angst, sich durch Offenheit zu schaden, mangelnde Kenntnisse über psychische Krankheiten; da sei die Flucht in die Einsamkeit programmiert. Aber man kann auch was dagegen tun. Zum Beispiel soziale Fertigkeiten erlernen, gezielte Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten, Selbstbewusstsein erhöhen durch das Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit mit anderen. Einsamkeit ist nicht nur negativ: sie kann auch eine Chance auf eine Erholungsmöglichkeit sein. Denkfehler werden überprüft und verhindert, „ein bisschen selbst an sich verändern, positiver werden...“.

Für Kontakte und Begegnungen plädiert Edith Handschuh. Man solle sich selbst etwas Gutes tun, man solle anderen etwas Gutes tun. Warum eigentlich fühlen wir uns in einer Zeit von SMS, Email, Handy einsam und sozial isoliert? Was können wir dagegen tun? Zum Beispiel unseren Freundeskreis pflegen, Entspannungstechniken erlernen, Problemlösestrategien aus- und aufbauen, lernen, um Hilfe zu bitten, vor einer Therapie nicht zurückscheuen, unser Selbstwertgefühl stärken. Und da gibt es noch allerhand Bewältigungsstrategien, beispielsweise das Leben lieben, statt die Dinge.

Wolfgang Denzinger, Dipl. Mathematiker und Astrologe, will die Einsamkeit nicht bekämpfen, sondern nach östlichem Vorbild, östlicher Weisheit verwandeln.

Das Leben sei von ständigem Wechsel belebt, die höchste Form von Einsamkeit sei der Suizid. „...wenn Du alles verlassen hast, wenn Dich alles verlassen hat...“

Einsamkeit sei die Sehnsucht nach Berührung, man solle sich erlauben, die Welt mit anderen Augen zu betrachten. Kein Mensch entspreche der Norm, jeder Mensch sei anders. Man dürfe sich erlauben, hinter die Oberfläche zu schauen, um Lebensgesetze zu erkennen.

Der Fachtag „Raus aus der Einsamkeit“ war ein Erfolg, viele Teilnehmer gingen/fuhren nachdenklich und bewegt und ermutigt an diesem ersten Samstag im Juli nach Hause.

Marion

„In einem Meer von Einsamkeit und Schmerz kann man ertrinken, aber man kann auch schwimmen lernen und ans Ufer der Zuversicht kommen.“

Buchempfehlung

Tobi Katze

Morgen ist leider auch noch ein Tag
Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet
erschieden im Rowohlt Taschenbuchverlag

Tobi Katze schreibt Drehbücher, Geschichten, Gedichte und er hat Depressionen.

Wie geht man mit dieser Diagnose um, müsste man jetzt nicht ständig traurig sein??

Bin ich jetzt verrückt??

Tobi Katze erzählt, wie er seiner Krankheit begegnet, sich mit ihr auseinandersetzt und sie und sich zu verstehen sucht. Und das auf eine urkomische Art und Weise, die den Leser oft zwingt, das Buch aus der Hand zu legen. Aber nicht, weil es ja so traurig ist,....nein, weil man vor Lachen das Buch sonst fallen lassen würde.

So ging es mir jedenfalls. Einfach herrlich.

Andrea

Leonhards Geige

Er ist das Meer für mich mit seiner Geige!
In der Nacht höre ich sie. Gutes Holz für ihn. Sie ist ein Feld.
Mein Sohn ist weiß. Seine Augen sind braun. Und wie: Ohne Leid?
Sein Herz ist eine menschliche Maschine!
Ich suche ihn im Eldorado.
Die Nähe: mein Herz. Freiheit ist da.
Ich schlafe auch für ihn.
Die Geige ist keine Peitsche.
Kein Tod in seiner Nähe.
Melancholie ist das Purpur.
Keine Tränen-Tage.
Montags-Klage.
Der Mond räumt auf noch in der Nacht.
Der Rasen hier hinten ist voll von Leid.
Fremde klage nicht: das Leben.
Himmlische Blumen: seine Melodien.
Wie sieht er die Sonne? Entzücken durch die Geige!
Im Ernst ist eine Sage. Sie.
Seine Seele ist groß: nicht Mond, mehr ein Stern! Keine Klage: denn er ist
da im Leben: im Himmel.
Mein Leid ist in meinem Herz!
Die Schwingungen der Geige von Leonhard sind göttlich

M.R.



Für alle Krankenkassen ab März 2017 zugelassen: Ambulanter Psychiatrischer Pflegedienst in Gotha

Herzliche und dankbare Grußworte von Vertretern der Stadt Gotha und dem Landratsamt huldigten ein ganz besonderes Ereignis im Juni in der Klosterstraße 1: Der Ambulante Psychiatrische Pflegedienst startete im März 2017, Menschen mit psychischen Erkrankungen können von nun an die Leistungen des Bodelschwingh-Hof Mechterstädt e.V. in Anspruch nehmen. „Heute ist ein guter Tag für den Landkreis Gotha, es wird eine Lücke geschlossen für Menschen, die Hilfe brauchen. Heute können wir sagen, der Weg war richtig.“ Der Vertreter des Landratsamtes wünschte dem Team während der feierlichen Eröffnungsveranstaltung alles Gute, viele Erfolgserlebnisse und dass die Einrichtung einen langen Bestand habe. Thorsten Kilian, Bereichs- und Pflegedienstleitung, ackerte sich monatelang durch einen Dschungel an Bürokratie, bis er endlich das erhoffte Ergebnis erreichte: Den Psychiatrischen Pflegedienst. Derselbe ist von den Krankenkassen zugelassen.

Die Mitarbeiter haben eine dreijährige Krankenschwester/-pfleger Ausbildung und eine psychiatrische Zusatzausbildung, sie besuchen Menschen mit einer psychiatrischen Erkrankung in ihrem gewohnten Umfeld. Mit dieser Unterstützung sollen die Menschen auch in schwierigen gesundheitlichen Situationen in der eigenen Wohnung zurecht kommen. Die Begleitung kann dabei sehr unterschiedlich aussehen, zum Beispiel Hilfe im Haushalt, Begleitung zu Ärzten und Behörden oder wie gestaltet ich meinen Alltag (Tagesstruktur) bis hin zu Gesprächen. Wenn es hilfreich und vom Patienten gewünscht ist, kann es auch Gespräche mit Angehörigen, Freunden, Nachbarn geben.

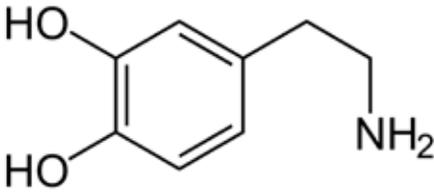
„Die Ambulant Psychiatrische Pflege (APP) kann dabei unterstützen, immer wiederkehrende Krankenhausaufenthalte zu vermeiden. Dabei kann ein Krisenplan helfen, in ihm wird festgehalten, was ich machen kann, wenn es mir wieder schlechter geht, damit ich mich aus dem Tief selbst heraus manövrieren kann.

Die APP ist eine Leistung der Krankenkasse und wird durch diese finanziert, der behandelnde Facharzt oder der Hausarzt darf dies verordnen. Mehr Infos dazu im Büro in der Klosterstr. 1. (Eingang Judenstraße), Tel.: 0173/1686340 oder 03621/5216668.



Neuroleptika-Tagung der DGSP in Neudietendorf

Neuroleptika (von griechisch neuron = Nerv, lepsis = ergreifen, auch: Antipsychotika), sind Medikamente aus der Gruppe der Psychopharmaka, die sedieren und denen eine antipsychotische – den Realitätsverlust bekämpfende – Wirkung nachgesagt wird. Zum Einsatz kommen die Arzneistoffe bevorzugt zur Behandlung von Wahnvorstellungen und Halluzinationen, die bei psychischen Störungen wie etwa der Schizophrenie oder Manie auftreten können. Als Beruhigungsmittel werden sie verabreicht bei Unruhe, Ängsten oder Erregungszuständen. Deshalb werden sie häufig in Altenheimen verordnet; jeder dritte der Senioren ist davon betroffen. Mittlerweile spielen die Neuroleptika auch eine Rolle bei der Behandlung vom Tourette-Syndrom, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, Zwangserkrankungen, ADHS bei Kindern, FAS und Autismus. Es ist noch nicht wissenschaftlich erklärt, wie Neuroleptika wirken. Nach der gängigen, auch umstrittenen, Dopaminhypothese der Schizophrenie entstehen sogenannte Positivsymptome wie Halluzinationen und Wahngedanken durch eine erhöhte Konzentration des körpereigenen Botenstoffs Dopamin im mesolimbischen Trakt des Gehirns. Die Antipsychotika hemmen nun die Übertragung von Dopamin im Gehirn durch ihre antagonistische Wirkung auf postsynaptische D2-Rezeptoren. Daraus resultiert nun eine Hemmung der mesolimbischen Bahnen, welche die antipsychotische Wirkung erklären könnte.



Strukturformel Dopamin

Die Einführung der Neuroleptika revolutionierten die Behandlung psychotischer Störungen. Zwar wurde ein Durchbruch erzielt, doch blieben sie bei 30–40 % der Patienten unwirksam. Im Jahre 1971 führte das Clozapin eine neue Generation von Neuroleptika ein, die sogenannten atypischen Neuroleptika. Diesen wird nachgesagt, sie hätten eine mit den klassischen Neuroleptika vergleichbare antipsychotische Wirkung bei geringen oder fehlenden extrapyramidal-motorischen Nebenwirkungen. Auch eignen sie sich zur Behandlung der sogenannten Negativsymptome der Schizophrenie. So ersetzen sie die älteren Medikamente als Mittel der ersten Wahl und wirken häufig auch bei Patienten, die auf die bisherigen Medikamente nicht ansprechen.

Zu den unerwünschten Wirkungen von Neuroleptika gehören solche vegetativer Art (hormonelle und sexuelle Störungen, Muskel- und Bewegungsstörungen, Schwangerschaftsschäden, Körpertemperaturstörungen usw.) und solche psychischer Art (sedierende Wirkungen, Depressionen, Antriebslosigkeit, emotionale Verarmung, Verwirrtheit, andere Wirkungen auf das zentrale Nervensystem usw.).

Je nach Dosis und Zeit zeitigt die Behandlung mit Antipsychotika einen Umbau der Struktur des Gehirns mit einer Verschiebung des Verhältnisses von grauer zu weißer Substanz und einer Verringerung des Volumens diverser Strukturen (Neurodegeneration). Eine an Affen durchgeführte Studie ergab, dass deren Hirnvolumen und das Gewicht vom Gehirn um etwa 10 % sanken, nachdem ihnen über längere Zeit die Wirkstoffe Olanzapin und Haloperidol verabreicht wurden.

Tagungsablauf

Am 05. Mai 2017 lud nun die Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V. (DGSP) im Zinzendorf-Haus in Neudietendorf ein zu einer trialogischen Fachtagung rund um das Thema Neuroleptika (Medikamente gegen Psychosen). Etwa hundert Menschen – Betroffene, Angehörige und Profis – folgten der Einladung des Fachausschusses Psychopharmaka der DGSP zu dem nicht billigen Fachtag, für den Nichtmitglieder 90 € zu berappen hatten.



Die Einstimmung übernahm Frau Christel Achberger, die Vorstandsvorsitzende der DGSP. Sie sprach sich dafür aus, dass die Betroffenen, die ihre Neuroleptika (Antipsychotika) reduzieren möchten, und ihre Angehörigen, nicht alleingelassen werden sollen. Vielmehr bedürften sie Rückhalt und Beistand, der oft fehlte, weil sich die dafür nötigen Leistungen vom Behandler nicht abrechnen lassen. Ein Antrag auf Änderung dieser Missstände

an den Gemeinsamen Bundesausschuss lag dann auch zum Unterzeichnen aus.

Es bedürfe überdies auch eines Gegengewichts zum vorherrschenden Biologismus, der wenig hilfreich ist. Man erwarte auch, dass die neue S3-Richtlinie Schizophrenie mit dem sich daraus ableitenden schematischen Vorgehen nichts zu tun hat mit einer bedürfnisangepassten Behandlung. Frau Renate Seroka, die Sprecherin des Fachausschusses Psychopharmaka, schloss sich dem Gesagten an und wies darauf hin, dass die Verordnung von Neuroleptika derzeit einem Wandel unterworfen ist. Die Veränderungen der Rezeptoren bei der Einnahme der Psychopharmaka werde zunehmend als Problem erkannt. Auch wächst das Bewusstsein dafür, dass „viel auch viel schaden kann“ und therapeutisches Arbeiten erst bei kleineren Dosierungen wirksam sein kann. Frau Seroka wies auch kritisch darauf hin, dass selbst die neueren Neuroleptika eben keine niedrigeren stationären Bettenzahlen in der Psychiatrie zur Folge hätten und Monotherapien (Therapien mit nur einem Medikament) anstatt eines Medikamentencocktails die Regel sein sollten, da sich die Wechselwirkungen kaum mehr überblicken lassen. Auch sie wies darauf hin, dass es nicht sein könne, die Patienten irrsinnig hoch dosiert zu entlassen und dann alleinzulassen. Wenn nun Patienten ihre Neuroleptika reduzieren oder gar absetzen, dann erfordert dies auch eine stärkere Zuwendung, die zeitintensiv ist und keine Kennziffern zum Abrechnen hat. Der Einsatz von weniger Neuroleptika erfordere auch eine neue Psychiatrie: Man könne ohne Weiteres etwa ein Viertel bis ein Drittel weniger Neuroleptika verschreiben, müsste dann jedoch den Biologismus abschaffen und verstärkt auf Ergotherapie, Musiktherapie, Körpertherapie, Kunsttherapie usw. setzen. Frau Seroka verweist zudem auf die Tatsache, dass es viele Betroffene gibt, die es ganz ohne Medikamenten geschafft haben, ihre Krise zu überwinden und ihrem Leben wieder einen Sinn zu geben.

Jann Schlimme ist nach Tätigkeit in der Charité nun niedergelassener Psychotherapeut und Psychiater in Berlin. Trotz seiner Praxis ist er auch in der Forschung aktiv. Schlimmes Vortrag „Modell und Grundprinzipien des Genesungsprozesses und der Stellenwert der Neuroleptika“ begann mit



dem gelungenen Versuch, Psychose zu definieren, welche er als „Purgatorium“ (das läuternde Fegefeuer) und als „Martyrium der Schlüsselreize“ umschrieb. Anhand einer alltäglichen Situation auf dem Bahnhof wies er nach, dass das, was wir als Normalität bezeichnen, nichts anderes als eine passive Leistung darstellt. So bahnt sich der „normale“ (gesunde) Mensch seinen Weg durch das Gewimmel im Bahnhof hin zu seinem Bahnsteig. Unsere Welt besteht aus vielen Zeichen, Chiffren und Symbolen, mit denen wir auch von Kindesbeinen an vertraut sind. Ein psychotischer Mensch dahingegen verliert diese selbstverständliche Vertrautheit und damit seine Orientierung in dem ansonsten automatischen Handlungsraum und gerät in eine Atmosphäre der Überforderung und Angst, da er neue Bedeutungen und Aspekte seine Lebenswelt bereichern. Die Psychose ist nun ein Schutzmechanismus gegen diese Überforderung. Um zu genesen bedürfe es erst einmal eines „bedeutungsdosierten Sozialraums“, der es dem Patienten erlaubt, ein wenig an der Gesellschaft teilzuhaben und dabei einen stetigen sozialen Abgleich zu erfahren, um sich neu auszurichten.

Schlimme betont, dass Psychosen einen exklusiven Charakter haben - sie gelten nur für den jeweiligen Betroffenen - und dass Psychosen auch Momente der Klarheit beinhalten (islands of clarity), so dass sich der Betroffene darüber bewusst wird, dass er gerade verrückt und eben nicht mehr normal ist und handelt.

In mehreren Beispielen beschrieb der Referent dann, wie seine Patienten über ihre Genesungsschritte erzählen und ihre Copingstrategien, um in der sozial mit den anderen geteilten Normalität zu verbleiben oder wieder darin einzutauchen. Genesung würde dann erst gelingen, wenn ich den psychotischen Anteil als Teil meiner eigenen Person annehmen kann oder aber dazu in der Lage bin, diesen Anteil neben mir zu parken – natürlich gepaart mit der Einsicht, dass der nicht normale Anteil

immer wieder aktiviert werden könne. Letzten Endes muss ich also eine persönliche Einstellung zu meiner Psychoseerfahrung finden. Nach diesem Ausflug in die Welt der Psychosen widmete sich Jann Schlimme dem Nutzen und den Risiken der Behandlung mit Neuroleptika. Die Medikamente nehmen dem Patienten zunächst die empfundenen seelischen Schmerzen. Dosierte der Arzt jedoch zu hoch, dann umpolstert er seinen Patienten mit einem „Mantel des Vergessens“, was diesem wiederum die Chance nimmt, sich mit der Erfahrung seiner Psychose und den anderen damit verbundenen Krisen auseinanderzusetzen. Wissenschaftlich fundiert sei, dass die Einnahme von Neuroleptika über einen Zeitraum von mehreren Jahren hilfreich sein könne. Auf längere Sicht betrachtet ginge es jedoch jenen Patienten besser, die nach einer gewissen Zeit die Medikamente herabsetzen oder gar ganz absetzen. Die Reduktion bedürfe einer großen Geduld - besonders nach längerer und hochdosierter Einnahme - und sollte stets schrittweise erfolgen. Das dafür nötige Wissen gehöre in die Facharztausbildung. Durch die Reduktion der Neuroleptika erhält der Patient wieder mehr Lebensqualität und Kreativität. Es wird jedoch nicht unbedingt leichter für ihn, denn er ist auch angehalten, in den „Steinbruch“ des Lebens zurückzukehren und sich mit dessen Problemen auseinanderzusetzen. Auch Schlimme beklagt, dass die Finanzierungsstrukturen der Krankenkassen nicht das hergeben, was nötig wäre, wenn die Medikamente reduziert werden..

Danach kam die Betroffene Thelke Scholz zu Wort. Sie berichtete eine Stunde lang von ihrem Leidensweg und Ihrem Genesungsprozess, auf dem sie sich von den Psychopharmaka befreite, die eine lange Zeit ihr Leben bestimmt haben. In ihren Augen begreift sie sich als eine „seelisch Verwundete“, die sich nach und nach ihr Leben zurückerobert hat. Sie beschreibt rückblickend ihren Leidensweg mit den Worten „Die Nebenwirkungen [der Psychopharmaka] nahmen mir die Würde, als ich ohnehin keinen Wert mehr in mir verspürte.“

Über das Reduzieren der Medikamente spricht sie wie von einem schmerzhaften Entzug. Besonders litt sie darunter, dass ihre Gefühle (wieder) auf sie einstürmten, die ja blockiert waren durch die Neuroleptika. Die damit verbundenen Stimmungsumschwünge bewirkten, dass sie sich ihrem Umfeld bei jeder Reduktion immer wieder als ein neuer Mensch präsentierte. Das Heruntersetzen der Medikation wirkte sich nämlich sowohl auf emotionaler als auch auf rationaler Ebene aus. Zudem musste sie ganz neu lernen: Wie grenze ich mich ab, ohne zu verletzen? Wie gehe ich mit meinen und fremden Gefühlen um? Was ist

Beziehung und was ist Liebe? In wenigen Monaten musste sie im Schnelldurchlauf die emotionale Reifung mehrerer Jahre im Kokon der Neuroleptika nachholen. Das war für sie und auch für die anderen ein anstrengender Prozess. Heute hat sie, da sie nicht mehr so viel schläft wie unter der Medikamentengabe, wieder mehr Zeit und ganz besonders mehr Energie zur Verfügung. Besonders muss Frau Scholz nun darauf achten, mit Augenmaß die freigewordenen Energien zu nutzen, da sie sonst zu Aktionismus und Überforderung ihrer selbst neigt und damit auf einen Zusammenbruch zusteuern würde.

Frau Scholz berichtet, dass ihr stetes Ringen um Normalität ihrem sozialen Umfeld viel Unterstützung und Nachsicht abgefordert hat. Zum Abschluss benennt die EX-IN-lerin etwas unübersichtlich knapp 20 Wirkfaktoren, die ihr dabei geholfen haben, ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen. Im Mittelpunkt stand dabei ihre Lust auf das Leben und die daran gekoppelte Hoffnung auf mehr Lebensqualität.

Zusammengefasst waren die Grundaussagen, dass die verordneten Medikamente nicht heilen, sondern nur Symptome lindern und dass Psychopharmaka brutal in die Lebensentwürfe der Betroffenen eingreifen. Nach der Mittagspause begann der Nachmittag mit fünf parallel abgehaltenen Workshops, von denen ich für mich das Forum „Medizinische Aspekte beim Absetzen und Reduzieren von Neuroleptika“ herausgesucht habe. Jann Schlimme und Thomas Hummelsheim waren die Referenten und stellten sich nach einer kurzen Einführung mit vielen Fachbeispielen den drängenden Fragen der Teilnehmer.

Neuroleptika blockieren die Dopaminrezeptoren und dienen der Reizabschirmung und reduzieren sowohl die psychotischen Symptome als auch die eigenen Wahrnehmungen. Neurobiologisch gesehen verringern sich Rezeptordichte und Rezeptorempfindlichkeit aber auch die Plastizität des Gehirns. Für die Gabe von Antipsychotika spricht zunächst das Nebenwirkungsprofil sowie die Wirksamkeit und der Verlauf. Falls Neuroleptika nicht wirken, dann gibt es übrigens keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass eine Erhöhung der Dosis die gewünschte Wirkung entfalten könne. Zudem spräche für den Einsatz von Antipsychotika die erwiesene höhere Gesundheitsrate. Dagegen sprechen vor allem die Absetzprobleme.

Beim Reduzieren und Absetzen von Neuroleptika sind einige einfache Regeln zu beachten, um nicht in eine Absetzpsychose zu fallen. Zunächst benötige ich eine stabile Lebenssituation und ausreichende Selbsthilfefähigkeiten. Eine ärztliche Begleitung ist angebracht, um Komplikationen vorzubeugen. Im Vorfeld der Änderung der Arzneigaben sollten Netz

werkgespräche erfolgen – das soziale Umfeld soll also mit einbezogen werden. Zudem sollte ich einen Krisenplan erstellt haben, auf den ich bei Problemen zurückgreifen kann.

Die Änderung der Dosis fordert auch vom behandelnden Arzt eine gewisse Flexibilität ab. Engmaschige Arztkontakte (ein- bis zweimal in der Woche) und telefonische Erreichbarkeit des Arztes (am besten rund um die Uhr) sind unabdinglich.

Die Reduktion kann in kleinen Schritten erfolgen; auf das Reduzieren um jeweils zehn Prozent der Ausgangsdosis sollte ich mindestens vier bis sechs Wochen mit der neuen Dosis verbringen, bevor ich eine neue Reduzierung vornehme. Die gesamte Prozedur dauert etwa doppelt so lange, wie die Zeit des Einschleichens. Wenn ich also viele Jahre lang Neuroleptika geschluckt habe, dann kann ich keineswegs davon ausgehen, in wenigen Wochen die Psychopharmaka wieder ausgeschlichen zu haben. Es bietet sich an, ein Reduktionstagebuch zu führen und darin die Dosen und die von mir festgestellten Besonderheiten festzuhalten. Viel Schlaf vor 23 Uhr ist mal wieder die halbe Miete. Wichtig ist es auch, mit Entspannung, Sport, Recovery, Coping und Therapien den Prozess zu begleiten.

Ich habe mich auch auf emotionale Reaktionen einzustellen und diese abzureagieren. Falls die Reaktionen zu heftig sind, dann sollte ich besser wieder auf die zuletzt verwendete Dosis zurückgreifen und es nach einigen Wochen erneut mit einer Reduktion versuchen. Falls es zu psychotischen Episoden kommt, dann können diese mit Diazepam (langwirken- des Benzodiazepin) behandelt werden.

Nach dem Vortrag kam es zu den folgenden Erkenntnissen:

Einer der Teilnehmer fügte an, dass das Reduzieren nur einen kleinen Schritt darstellt auf einem langen Weg, da hartnäckige oder gar bleibende Schädigungen noch zu abzarbeiten sind. Dazu gehören etwa Übergewicht, Dyskinesien, Ticks, Organschädigungen und der veränderte Stoffwechsel.

Bei Einnahme von Omega-3-Fettsäuren benötige ich weniger Neuroleptika.

Zinkmangel kann zu Psychosen führen

Die inzwischen zulässige Psychotherapie für Psychosepatienten stellt ein neues attraktives Verdienstoffeld für Psychiater dar.

Das Reduzieren / Absetzen stört den eingeschliffenen Betriebsablauf des behandelnden Arztes, wenn sich der Betroffene „aus dem Wattebausch herauschält“. Es ist nicht leicht, einen geeigneten Psychiater zu finden.

Mehr Krisen erfordern einen höheren Zeitbedarf



Der MDK (medizinischer Dienst der Krankenkassen) achtet auf die Behandlungszeiten → Eine neue Psychiatrie ist nötig
Besonders junge Patienten und Erstpazienten sollten konsequent niedrig dosiert werden

Die letzte Stunde füllten fünf Personen der Leipziger Selbsthilfegruppe „Barfußläufer“. Sie beschrieben ihre persönliche Krankheits- und Behandlungsgeschichte und untermalten ihre Ausführungen mit heiteren musikalischen Eigenkompositionen und -texten

Fazit

Das Fazit der Tagung war: Die Begleitung und Behandlung von Menschen mit Psychosen bedarf vieler an den jeweiligen Betroffenen angepassten Verfahren und Vorgehensweisen in Krisenzeiten, aber auch dann, wenn es ihm gut geht. Die Neuroleptika spielen dabei eine zwiespältige Rolle, da sie ja in der Krise hilfreich sein mögen, aber ansonsten den Alltag erschweren. So ist es angebracht, zusammen mit dem Betroffenen auf dem Genesungsweg seinen richtigen Umgang mit seinen Neuroleptika zu finden. Dafür gibt es keine Lösung von der Stange, sondern nur individuell zu ermittelnde Lösungsansätze, die von „weniger Dosierung“ bis „keine Dosierung“ reichen.

Leider wurde der Einfluss der Pharmakonzerne nicht weiter thematisiert. Neuroleptika sind schließlich nach den Antidepressiva die am häufigsten verordneten Psychopharmaka und liegen bei den erzielten Umsätzen an erster Stelle. So wurden 2009 mit Antipsychotika allein in Deutschland eine Milliarde Euro umgesetzt, mit Antidepressiva 750 Mio € und mit Beruhigungsmitteln 90 Mio €.

Rainer Stötter

Quellen:

https://www.dgsp-ev.de/fileadmin/user_files/dgsp/pdfs/Tagungsberichte_und_Powerpoint/Renate_Seroka_-_Grusswort.pdf

Zur Vertiefung: Die Absetzbroschüre der DGSP

https://www.dgsp-ev.de/fileadmin/user_files/dgsp/pdfs/Flyer_Infoblatt_KuFo-Programme_Broschueren/ReduktionNeuroleptika_2014_web.pdf



Die Sonnenblume

***Trostlos gebeugt vom Übermaß der Frucht,
Des Lichtes müde, dessen Bild sie war,
Sieht sie den Himmel täglich glühend klar
Und fühlt noch schwerer ihres Samens Wucht.***

***Längst ist der Sommer eilig auf der Flucht,
Und Blätter wirbeln, leicht und wunderbar,-
In ihr wächst fort die drängende Gefahr,
Des Himmels Segen und des Himmels Zucht.***

***O Übermaß gestaltversuchten Lebens,
Du beugst den Stamm, bevor er Früchte reift,
Du nimmst den Saft, eh sich die Kapsel schließt.***

***So glüht die Sonne endlich doch vergebens,
Weil sie zu tief in deine Wurzeln greift
Und ihr dein Mark zu voll entgegenfließt.***

Reinhold Schneider

HORIZONTE

Oft liegen die Hilfen aus Unkenntnis ungenutzt vor der Tür. Deshalb hat sich die Thulpe vorgenommen, ihren Lesern die vielfältigen Hilfen in Thüringen an ausgewählten Beispielen exemplarisch vorzustellen. Dabei beginnen wir mit der HORIZONTE gGmbH, welche im Altenburger Land ansässig ist.

Die Altenburger HORIZONTE gGmbH



Nach der Wende ging es darum, auf die neuen Bundesländer das sektorisierende Versorgungssystem des ehemaligen Westens zu übertragen, da es keine Psychiatrie in Altenburg gab und die wenigen bestehenden Angebote weit weg waren. Nach Errichtung einer psychiatrischen Klinik entstand so 1995 der Diakonieverein HORIZONTE e.V., der die Gemeindefürsorge in Altenburg etablieren sollte. Inzwischen handelt es sich um eine gemeinnützige GmbH, die sich der Gemeindepsychiatrie verpflichtet sieht.

Ausgehend von den bestehenden Beratungsstellen und einer Art von Tagesstätte entstand im Lauf der Zeit ein psychosoziales Zentrum der Diakonie, welches den Klienten eine gute Grundlage bietet, was die Bereiche Arbeit, Wohnen und Freizeit angeht und dabei hilft, miteinander in Kontakt zu sein und Mensch zu sein.

Die HORIZONTE gGmbH als Element des komplementären Bereichs

Der HORIZONTE eV übernahm in der Betreuungskette für psychisch Kranke als Träger der sozialen Integration und beruflichen Rehabilitation den sogenannten komplementären Bereich. Der komplementäre Bereich ist zwischen der vollstationären bzw. teilstationären Krankenhausbehandlung und der ambulanten ärztlichen Versorgung angesiedelt.

Die Angebote des komplementären Bereiches von Beratung und Hilfe bei der Lebensgestaltung hilft Menschen mit psychischen Erkrankungen dabei, ihrer Isolation zu entinnen.

Die abgestuften Hilfsangebote können Krankenhauseinweisungen vermeiden und eine effektive Hilfe bei der Wiedereingliederung geben.

Die HORIZONTE gGmbH übernimmt somit Versorgungsaufgaben des öffentlichen Sozialhilfeträgers. Das Unternehmen hält inzwischen ein umfassendes Assistenzangebot vor zur Teilhabe der Betroffenen am Leben in der Gesellschaft.

Aufgaben der HORIZONTE gGmbH

Die HORIZONTE gGmbH ist Träger sogenannter komplementärer Angebote für Menschen mit psychischen bzw. psychiatrischen Erkrankungen, seelisch behinderten Menschen und Menschen mit Suchterkrankungen. Eine psychische Behinderung zu haben bedeutet, dass der Patient nicht nur vorübergehend an einer seelischen Störung erkrankt ist. Trotz der recht guten Versorgungslage wurde jedoch das ursprüngliche Ziel, die Betroffenen in die Gemeinde zu bringen nicht erreicht – es wurden Sondermilieus geschaffen.

Die 67 Angestellten der HORIZONTE gGmbH leisten Arbeit in den folgenden Geschäftsfeldern: In der Beratung und Tagesstruktur für



psychisch Kranke, in der Beratung und Tagesstruktur für Suchtkranke. Dann decken sie den Bereich Wohnen ab und sogar das Feld Arbeit, Beschäftigung und Zuverdienst. Neu hinzugekommen ist das Tätigkeitsfeld Jugendhilfe und geplant ist eine Ausweitung auf den Bereich der Pflege betroffener Menschen.

Dabei stellt die HORIZONTE gGmbH die folgenden Dienste zur Verfügung: Eine Tagesstätte für Menschen mit seelischen Problemlagen und eine Tagesstätte für Menschen mit einer Suchtproblematik. Dann gibt es

Arbeitsangebote wie eine Gärtnerei und eine Zuverdienstfirma (Arbeit, Beschäftigung und Zuverdienst, ABuZ) als Alternative zur Werkstatt für behinderte Menschen. Im Wohnheim, dem sogenannten Bucky-Haus, erfolgt das Betreute Wohnen. Zudem gibt es ein Ambulant Betreutes Wohnen (ABW), welches vor Ort beim Klienten tätig wird. Im Rahmen der Jugendhilfe werden zum Beispiel Schulbegleitungen angeboten. Auch ist die HORIZONTE gGmbH noch in der Integrierten Versorgung und in der Suchtprävention tätig.

Neben diesen Angeboten gibt es noch eine Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle und eine Suchtberatungsstelle, die jeder, der Hilfe sucht, in Anspruch nehmen kann.

Das Bild rundet noch ein Tagestreff ab, in dem sich die Betroffenen in gemütlicher Atmosphäre austauschen können.

Zusätzlich gibt es eine ganze Menge weiterer Angebote wie etwa Näh- und Bastelkurse, Mal- und Tanzkurse, EDV- und Handykurse, man trifft sich zu Ausfahrten oder zum gemeinsamen Schwimmen oder Nordic Walking; im wöchentlichen Abendtreff wird gemeinsam gekocht usw. Zwei Klientenfürsprecher dienen zusätzlich als Ansprechpartner für die Klienten.

Zugangsvoraussetzungen

Wir unterscheiden zwischen den momentan 180 regelfinanzierten Plätzen (ambulant, teilstationär stationär) und den freien Angeboten.

Die Beratungsstellen und den Begegnungstreff nutzen etwa 900 Menschen im Jahr. Diese Angebote im Bereich Beratung und Begegnung (Daseinsfürsorge) kann jeder nutzen, ohne vorher einen Antrag stellen zu müssen – sie sind für alle offen.

Regelfinanzierung

Bei vielen Diensten handelt es sich um sogenannte regelfinanzierte Leistungen. Regelfinanziert bedeutet, dass Leistungsvereinbarungen mit Kostenträgern bestehen, die beantragt werden müssen.

Der individuelle Hilfebedarf der Unterstützung suchenden Person ist der Dreh- und Angelpunkt der einzelnen Angebote für die Klienten. Die Ressourcen und Wünsche des Klienten sollen Beachtung finden und die die nichtpsychiatrischen, dem Lebensfeld nahen Assistenzmöglichkeiten berücksichtigt werden. Der Hilfebedarf wird derzeit noch im Einzelnen im sogenannten IBRP (Integrierter Behandlungs- und Rehabilitationsplan) ermittelt, der in ganz Thüringen Ende des Jahres durch den ITP (Integrierter Teilhabeplan) ersetzt werden wird.

Bei der Finanzierung gibt es verschiedene Variationen:

Gebräuchlich ist die Finanzierung durch Eingliederungshilfe und Sozialhilfe. Dies betrifft wohl die meisten Menschen mit einer Behinderung, die nicht, nicht ausreichend oder nicht lange genug versichert waren

und zudem keine günstige Prognose aufweisen. Eine günstige Prognose setzen Krankenversicherung, Rentenversicherung und Arbeitsverwaltung grundsätzlich voraus, bevor sie Leistungen genehmigen. Gerade Menschen mit einer seelischen Behinderung erfahren durch diese Rechtslage zwar nicht ausdrücklich eine gesetzliche Benachteiligung, doch werden sie dadurch in der praktischen Anwendung des Sozialrechts sehr wohl benachteiligt, weil sie die Anspruchsvoraussetzungen für die Leistungen der Sozialversicherungen nicht erfüllen. So dient die Sozialhilfe regelmäßig als Kostenträger für rehabilitative Leistungen für diesen Personenkreis. Kommt nun eine solche steuerfinanzierte Regelfinanzierung zum Tragen, dann wird erwartet, dass der Betroffene bis zur Armutsgrenze in Selbstleistung tritt, was mit einer Vermögensprüfung einhergeht. Auch sind bei der Sozialhilfe die ausgegebenen Mittel wesentlich knapper als bei den Trägern der Sozialversicherungen (siehe Möller 2005, Seite 850). Bei der sektorenübergreifenden Integrierten Versorgung spielt es wiederum eine Rolle, welcher Krankenkasse ich zugehöre und ob diese. Und im Bereich Arbeit steht ein ganzer Strauß an Möglichkeiten zur Verfügung: Die Verwendung als Arbeitsgelegenheit (AGH) für Arbeitslose, als Eingliederungshilfe für Eigenzahler und für Sozialhilfeempfänger, nach SGB V als Arbeitstraining als Maßnahme seitens des Arbeitsamtes, auf Rezept durch die PIA (psychiatrische Institutsambulanz) oder einen behandelnden Psychotherapeuten. Auch gibt es Freelancer (freie Mitarbeiter), die auf einer 450-Euro-Basis arbeiten.

Quellen

<http://www.horizonte-altenburg.de/>

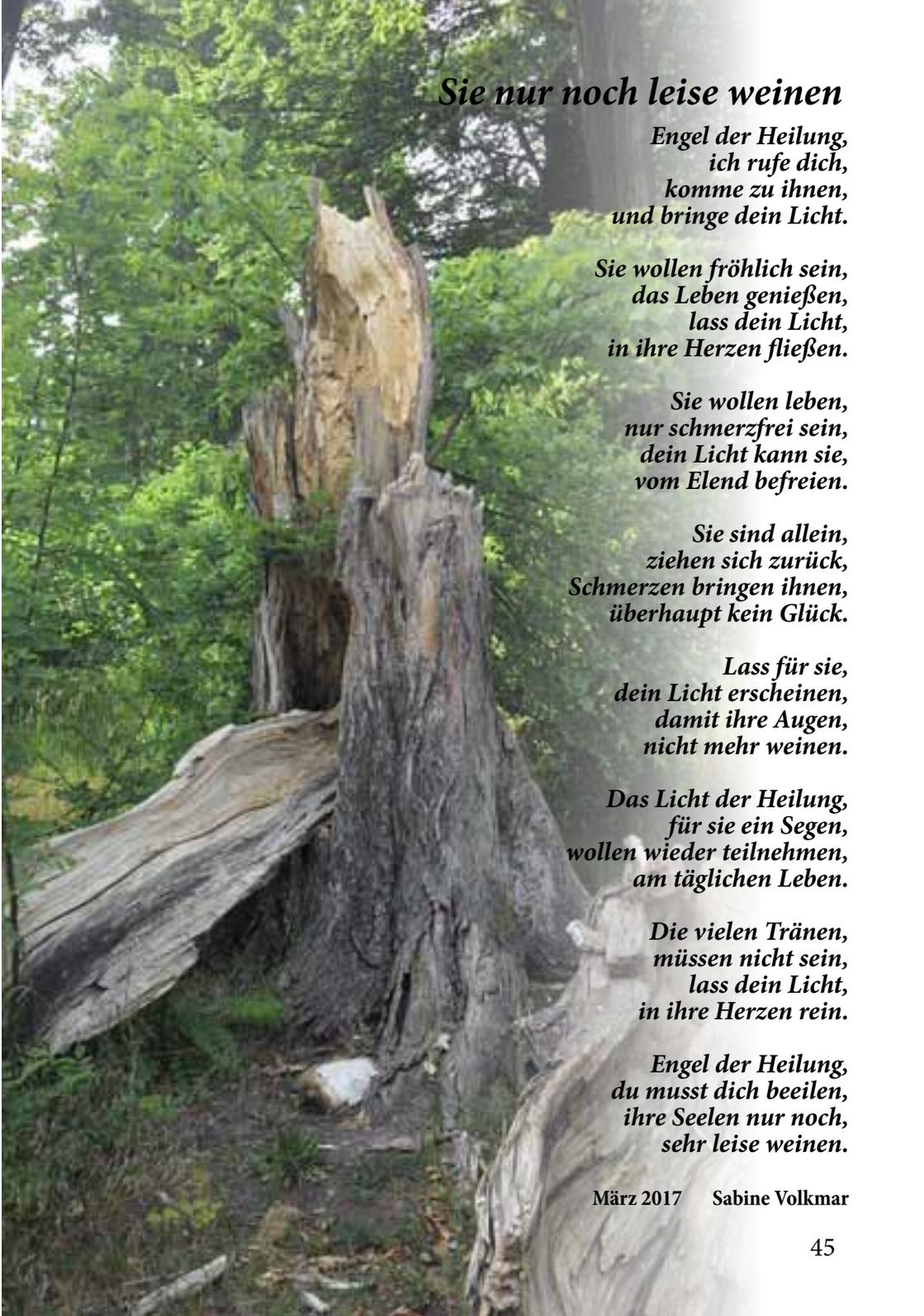
Gespräch mit Herrn Strecker, Leitung HORIZONTE gGmbH
„Psychiatrie & Psychotherapie“, Möller, 2005, Springer-Verlag

Auf einen Blick:

HORIZONTE gGmbH
Carl-von-Ossietzky-Straße 19
04600 Altenburg
Tel.: (03447) 51 42 10
strecker@horizonte-altenburg.de

Angebote:

Begegnungsstätte
Suchtberatungsstelle
Psychosoziale Kontakt- und
Beratungsstelle
Tagesstätte Psych
Tagesstätte Sucht
Betreutes Wohnen
ABW
ABuZ
Schulbegleitung
Integrierte Versorgung
Suchtprävention



Sie nur noch leise weinen

*Engel der Heilung,
ich rufe dich,
komme zu ihnen,
und bringe dein Licht.*

*Sie wollen fröhlich sein,
das Leben genießen,
lass dein Licht,
in ihre Herzen fließen.*

*Sie wollen leben,
nur schmerzfrei sein,
dein Licht kann sie,
vom Elend befreien.*

*Sie sind allein,
ziehen sich zurück,
Schmerzen bringen ihnen,
überhaupt kein Glück.*

*Lass für sie,
dein Licht erscheinen,
damit ihre Augen,
nicht mehr weinen.*

*Das Licht der Heilung,
für sie ein Segen,
wollen wieder teilnehmen,
am täglichen Leben.*

*Die vielen Tränen,
müssen nicht sein,
lass dein Licht,
in ihre Herzen rein.*

*Engel der Heilung,
du musst dich beeilen,
ihre Seelen nur noch,
sehr leise weinen.*

März 2017 Sabine Volkmar

Die Erfurter Woche zur seelischen Gesundheit



Vorwort

Sehr geehrte Bürgerinnen, sehr geehrte Bürger, die Bedeutung seelischen Wohlbefindens drängt in den letzten Jahren zunehmend ins öffentliche Bewusstsein, nicht zuletzt auch durch die Vielfalt an alternativen und ergänzenden Behandlungsansätzen zur traditionellen Schulmedizin. Mit der Erfurter Woche zur seelischen Gesundheit 2017 wird dieser Thematik in der Hauptstadt Thüringens erstmalig größere Aufmerksamkeit gewidmet.

Diese Aktionswoche findet als Teil einer bundesweiten Kampagne statt, die jedes Jahr rund um den internationalen Tag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober in rund 50 Regionen und Städten mit über 800 Veranstaltungen viele Interessierte erreicht.

Die Besucher erwarten ein vielfältiges Programm aus Vorträgen, Workshops, Schnupperstunden, Filmen, Lesungen, sowie fachspezifischen Diskussions- und Austauschmöglichkeiten. Jeder Aktionstag steht unter einem thematischen Schwerpunkt, der in der vorliegenden Publikation jeweils kurz erläutert wird.

Bitte beachten Sie auch, dass die Teilnehmerzahl einiger Veranstaltungen begrenzt bleiben muss und dass es zu kurzfristigen Programmänderungen kommen kann.

Weitere Auskünfte unter Telefon: 0361 / 655-4203 sowie

E-Mail-Adresse: psychiatrie-suchtkrankenhilfe@erfurt.de

Ausführliche Informationen zu den bundesweiten Aktionstagen unter <https://aktionswoche.seelischegesundheit.net>

Wir wünschen Ihnen eine interessante, spannende und hilfreiche Woche!

Jette Kintscher und Patrick Jung Amt für Soziales und Gesundheit Koordination

Montag, 09.10.2017

Yoga Schnupperstunde 15:30 - 16:30 Uhr

Haus der sozialen Dienste, blauer Salon Juri-Gagarin-Ring 150
Teilnehmerzahl: 15 - 20 Personen kostenfrei und ohne Anmeldung.

Workshop: Stressmanagement 16:00 - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Benediktsplatz 1, Eingang Alte Stadtmünze
Teilnehmerzahl: 10 - 15 Personen kostenfrei und ohne Anmeldung.

Ayurveda und seelische Gesundheit 17:00 -18:30 Uhr

Benediktsplatz 1, Eingang Alte Stadtmünze
Teilnehmerzahl: 15 - 20 Personen

Qi Gong Schnupperstunde 19:00 - 20:00 Uhr

Benediktsplatz 1, Eingang Alte Stadtmünze
Teilnehmerzahl: 10 - 15 Personen kostenfrei und ohne Anmeldung.

Dienstag, 10.10.2017

Aktionstag zur Selbsthilfe 10:00 - 16:30 Uhr Veranstaltungsort: Anger

Die Erfurter HilfELandschaft ist ohne das tatkräftige Engagement vieler ehrenamtlich Tätiger in der Selbsthilfe nicht denkbar. Zum Aktionstag zur Selbsthilfe laden unterschiedliche Gruppen von Selbsterfahrenen und Angehörigen auf dem Anger zu den Themen Depression, Demenz, Psychosen, illegale Drogen und Alkohol zum Kennenlernen ein.

„Tour de Psychiatrie: Teil I“ 09:30 - 12:00 Uhr

Tagesstätte Christophoruswerk Erfurt,
Helios Klinikum Erfurt,
Drogenhilfe Knackpunkt
Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen Die Tour ist kostenfrei und ohne Anmeldung
Abfahrt: Shuttlebus am Brunnen vor dem Anger 1

Tag der offenen Tür: Tagesstätte Christophoruswerk Erfurt 10:00 - 15:00 Uhr

Moskauer Straße 114
Tagesstätten für Menschen mit einer psychischen Erkrankung Das Christophoruswerk Erfurt öffnet Neugierigen seine Türen und stellt die Inhalte und Angebote der Tagesstätte vor.

Tag der offenen Tür: Suchthilfezentrum der Ev. Stadtmission 10:00 - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Nordhäuser Straße 82, Haus 34a (Gelände Helios Klinikum) Eingang Baumerstraße

Der Tag der offenen Tür im Suchthilfezentrum der Evangelischen Stadtmission Filmtipps 10:00 Uhr und 14:00 Uhr: „Morgen hör ich auf“- Die bewegende Geschichte einer Alkoholiker-Karriere von Eddi Cornwell (65 min).

11:45 Uhr und 15:45 Uhr: „Vielen Dank für das Gespräch“ - Die Abenteuer von Harry und seinem Monster (Kurzfilm 5 min).

„Tour de Psychiatrie“: Teil II 14:00 - 16:30 Uhr

Veranstaltungsorte: Teilhabezentrum Südost,
Katholisches Krankenhaus St. Nepomuk, Suchthilfezentrum S 13 Caritas
Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen Die Tour ist kostenfrei und ohne Anmeldung.
Abfahrt: Shuttlebus am Brunnen vor dem Anger 1

Vortrag: Yoga für eine starke Seele 18:00 - 20:00 Uhr

Veranstaltungsort: Benediktsplatz 1, Eingang Alte Stadtmünze

Teilnehmerzahl: 10 - 15 Personen kostenfrei und ohne Anmeldung.

Mittwoch, 11.10.2017

Die Waldmedizin: Warum fühlen wir uns nach einem Spaziergang im Wald so wohl? 10:00 - 13:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Thüringer Innenministerium

(Einstieg Hopfengrund am Steiger) Teilnehmerzahl: maximal 20 Personen

Diese Veranstaltung ist kostenfrei und erfolgt ohne Anmeldung.

Stadtteilaktion: „Ab ins (Hoch) Beet: Gärtnern hier, für mein Quartier.“
13:00 - 15:00 Uhr

Teilhabezentrum Südost, Tungerstraße 9

Teilnehmerzahl: unbegrenzt kostenfrei und ohne Anmeldung

Vortrag: Therapeutische Effekte beim Einsatz alternativer Mittel wie Kunst und Naturheilkunde 11:00 - 12:00 Uhr / 16:00 - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Stadt- und Regionalbibliothek Erfurt Domplatz 1, Tagungsraum 2.

OG Teilnehmerzahl: maximal 50 Personen

Diese Veranstaltung ist kostenfrei und erfolgt ohne Anmeldung.

Lesung: Gedichte und Texte über seelische Krisen 14:00 - 16:00 Uhr

Veranstaltungsort: Stadt- und Regionalbibliothek Erfurt

Domplatz 1, Tagungsraum 2. OG

Teilnehmerzahl: maximal 50 Personen kostenfrei und ohne Anmeldung.

Konzert der A-Cappella-Gruppe "BioTon" für Kinder aus psychisch belasteten Familien 19:30 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort: Lorenzkirche St. Lorenz Pils 30

Teilnehmerzahl: maximal 200 Personen

Die Veranstaltung ist kostenfrei und erfolgt ohne Anmeldung. Spenden an die Band sind ausdrücklich erwünscht und kommen einem wohltätigen Zweck zugute.

Donnerstag, 12.10.2017

„Wie geht's?“ - Eine Wanderausstellung zum Thema seelische Gesundheit. 10:00 - 16:00 Uhr

Veranstaltungsort: Stadt- und Regionalbibliothek Erfurt Domplatz 1

„Wie geht 's?“ ist eine Wanderausstellung zur seelischen Gesundheit, die aus 10 selbststehenden Bannern zu folgenden Themen einlädt:

- Anderssein! Muss ich mir deshalb Sorgen machen?

- Psychosen und Drogen - Wenn der Körper nervt - Gelähmt vor Angst

- Mobbing in der Schule - Was Dich stark macht - Sprechende Wunden. Sich selbst verletzen - Kein Land in Sicht: Suizid - Alkohol: Filmriss

- ...zu Tode betrübt: Depression

„Wie geht's?“ richtet sich an Jugendliche, Lehrer, Eltern und andere Menschen, die sich für Heranwachsende engagieren.

Diese Veranstaltung ist kostenfrei und erfolgt ohne Anmeldung.

Das Schulprojekt „Verrückt? Na und!“ stellt sich vor. 10:00 - 16:00 Uhr

Veranstaltungsort: Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1

„Verrückt? Na und!“ ist ein ungewöhnliches Schulprojekt zur Prävention und lädt junge Menschen ab der 8. Klasse und ihre Lehrer zu einem offenen Austausch über große und kleine Fragen zur seelischen Gesundheit ein. Es macht Schülern Mut, Probleme gemeinsam mit anderen besser zu bewältigen.

Seelische Gesundheit im literarischen Kontext 10:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 15:00 Uhr

Veranstaltungsort: Stadt- und Regionalbibliothek Erfurt Domplatz 1

Besondere Literatur aus den Gebieten Medizin, Psychologie und Ethik sowie Belletristik (Romane und Biografien) wird vorgestellt und mit den Besuchern diskutiert. Die Themen reichen von Depressionen über Suizid, Zwang, Sucht bis zu Demenz. Empfehlende Literaturlisten und ein Medientisch mit ausleihbereiten Büchern, Filmen und Hörbüchern ergänzen diese Veranstaltungen. Veranstaltung kostenfrei und ohne Anmeldung.

Was sagen psychologische Tests über uns aus? 10:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 15:00 Uhr

Veranstaltungsort: Stadt- und Regionalbibliothek Domplatz 1, Tagungsraum 2. OG

Junge Psychologen stellen wissenschaftlich erprobte Tests zu verschiedenen Themen vor. Diese Veranstaltung ist kostenfrei und erfolgt ohne Anmeldung.

15 Jahre Psychosegespräche (Erfurter Gespräche zur seelischen Gesundheit) 18:00 - 19:30 Uhr

Veranstaltungsort: Benediktsplatz 1, Eingang Alte Stadtmünze

Im ursprünglichen Format starteten die Gespräche in Erfurt im Jahr 2002 unter dem bundesweit verbreiteten Titel „Psychosegespräche“. Die Idee: Psychiatrie-Erfarene, Angehörige und professionelle Helfer, wie Sozialarbeiter, Psychologen oder auch Ärzte haben die Möglichkeit, jenseits des oft belasteten Arbeitsalltages in einen ungezwungenen Austausch miteinander zu kommen. kostenfrei und ohne Anmeldung.

Freitag, 13.10.2017

Der Film steht im Mittelpunkt am Ende der Erfurter Woche zur seelischen Gesundheit. Der Tag beginnt im Kinoklub Am Hirschlachufer: Hier wird neben einem dokumentarischen Film und autobiographischen Psycho-Drama die Verfilmung eines prämierten Kinder- und Bilderbuches gezeigt. Die Abschlussveranstaltung beginnt mit einem „Tatort“ und lädt zum gemütlichen Ausklang der Woche ein.

Kinotag im Kinoklub Am Hirschlachufer 09:30 - 16:30 Uhr

Veranstaltungsort: Kinoklub am Hirschlachufer 1

Weitere Informationen zum Programm unter: www.kinoklub-erfurt.de

Abschlussveranstaltung

ab 19:30 Uhr Veranstaltungsort: Weinatelier Rue Kleine Arche 1

Nähere Hinweise zu den einzelnen Veranstaltungen finden sich im Programmheft zur Woche der seelischen Gesundheit

Der Sonntag

*Jeder Tag Sonntag,
ist es das, was Ihr wollt?
Keine Last noch Mühe aber einen Sold.
Wie wollen wir den Sonntag ehren,
wenn wir ihn täglich begehren?*

*Die tägliche Mühe,
die ständige Last
beherrscht unseren Alltag
und nimmt uns die Kraft.*

*So wollen wir den Sonntag doppelt genießen:
Mal besinnlich,
mal verwegen.
Der Sonntag wird die Woche prägen.
Genießt den Tag, so gut es geht.
Am Montag ist es für den Sonntag zu spät.*

Regina Kaupert



Alte Erinnerungen an die Karpaten

Steile Berge, graues mit Flechten überzogenes Gestein. Raben ziehen krächzend ihre Kreise. Wasserfälle, Seen und Teich klar wie Bergkristall. Menschen wie Ameisen bewegen sich auf schmalen Pfaden. Schmetterlinge umsäuseln Blütenteppiche, die aus dem Geröll sich in das Freie drängeln. Wolken jagen sich unter dem blauen Firmament. Kleine Kiefern umschlingen den Fels und dazwischen wir. Bejubeln jedes Tal, bewundern die Gebirgsschönheit in all ihrer Pracht. Singen Felsen an. Lauschen dem Echo. Sonst Stille. Vogelstimmen, Wasserrauschen. Eine Welt, wo die Zeit keine Rolle spielt. Nur die Sonne und der Mond wissen, wann ihre Zeit gekommen ist. Es ist wie ein Abschied von guten Freunden, wenn wir diesem verträumten Stück Erde Lebewohl sagen müssen. Hohe Berge, dunkelblaue Seen. Hirten mit riesigen Schafherden unter den Felsen entlang wie Würmer am Käse. Wolkenfetzen, die an den Gipfeln hängen bleiben. Täler, aus denen weiße Nebelschwaden rauchen. Einer Vulkanlandschaft gleich und dazwischen wir. Ameisen, ihre Last schleppend am Berg entlang. Vorsichtig, denn das Gestein ist vom Wetter benagt. Für jede Erschwernis ein Geschenk. Neuentdeckte verlassene Winkel, Vögel schreien, Wasserfälle rauschen, wo sonnig warme Wiesen zur nächtlichen Rast rufen. Abends der Gebirgswind pfeift. Im Busch ein Lagerfeuer knistert und rötlich erhellte Gestalten schlürfen ihren wohlverdienten Zitronentee. Mond und Sterne stehen noch klarer am Himmel. Der alberne Nachtwind knallt dem Schläfer die Zeltwände um die Ohren. Die aufgehende Sonne taucht alles in ein goldenes Licht. Erwärmt alle Herzen. Egal, ob Mensch oder Tier. Der Abschied naht. Die Erinnerung ist wie ein Bilderbuch. Hohe Berge, moosbesetzte Steine. Ein Paradies auf eigene Art.

Muse Suse



Erfahrungsbericht: Natur Pur

Den Rennsteig und Natur Pur erleben, unterm dem Motto fing alles an.



Zwei angehende Erlebnispädagoginnen planten ihre Abschlussarbeit zu schreiben und kamen dabei auf die Idee eine Wanderung in den Rennsteig zu planen. Dies führte zu einer Teilnehmerkennlernrunde.

Jeder Teilnehmer lernte sich dadurch erst einmal kennen und es wurden

Infos gegeben was alles

bei der Wanderung ein zu packen ist. So war alles fertig für die Wanderung und jeder wusste was wichtig ist mit zu nehmen um in freier Wild- und Naturbahn ohne Hotel oder Zelt zu übernachten.

Die Reise begann am 10.06.2017 mit dem Treffpunkt in Gehlberg. Alle waren wir gespannt und auch mit zweifeln wie die Wanderung verläuft. Nun ging die Wanderung los in einen Team von zwei Männer, einen halben Mann Schlumpi (mein Hund) und fünf Frauen.

Von Gehlberg liefen wir erst ein kurzes Stück in den Wald bis zum Standort wo die Verpflegung war. Dort wurde das Essen für die zwei Tage in die Rucksäcke auf geteilt.

Jetzt ging es los von Gehlberg zuerst zur Schutzhütte "Güldene Brücke" und dann auf den Finsterberg.

In der Mitte der Strecke stießen zwei Frauen dazu und wir waren dann insgesamt neun Personen.

Erschöpft durch den Berganstieg mitten durch den Wald angekommen war erst mal Pausenerleichterung mit abspannen auf der grünen Wiese im Sonnenschein auf dem Finsterberg.

Nach einer Weile begannen die Vorbereitung für die Nacht. Wasser holen war angesagt von einen kleinen Bach der 1 km weit entfernt war. Die anderen holten das Wasser und ich machte währenddessen einen Faulen und bewachte mit Schlumpi (mein Hund) das Gepäck mit einer kleinen Geschichte aus dem Buch "Thüringer Sagenheimnisse".



Nach längerer Zeit kamen alle wieder mit den benötigten Wasservorrat und es ging an das gemeinsame Holz/Steine suchen für das bevorstehende Lagerfeuer.

Als alles beisammen war begann der Aufbau des Lagerfeuers und nach einiger Zeit haben wir es endlich geschafft das Feuer zum brennen zu bringen.

Der Wassertopf und zwei Pfannen wurden drauf gestellt. Das Wasser welches geholt wurden war musste erst abgekocht werden und

in den zwei Pfannen brateten wir unser Abendbrot, bestehend aus Bratkartoffeln und viel Gemüse.

Während so alles brutzelte waren zwei am Lagerfeuer und wir anderen waren auf der Suche nach einen geeigneten Schlafplatz im Wald.

Das Essen brutzelte und brutzelte so vor sich hin und diese Zeit nutzten wir um eine Aufklärung zu bekommen wie man eine Plane, wenn einer die wollte, anzubringen ist. Die Toilettenaufklärung im Wald wurde auch gemacht für große Häufchen.

Da sahen wir nun am Lagerfeuer genossen das Essen, das Lagerfeuer und die Unterhaltung miteinander, bevor es zur Nachtruhe in freier Wildbahn im Schlafsack ging. In der Frühe wurde es allerdings ein bisschen kühl. Der nächste Tag war da und wir machten uns erst mal ein Frühstück bevor es ans packen und dem Abmarsch bergab ging. Richtung "Alte Tränke" und Bahnhof Rennsteig bei Schmiedefeld.

Während der gesamten Wanderung machte wir zwischendurch kurze Kooperationsübungen, wie z. B. Geräuschempass, sich Blind führen lassen durch einen anderen usw.

Trotz der Anstrengungen viel uns der Abschied schwer. Es war eine Erfahrung für sich um raus zukommen vom gewohnten Alltag und schönes Grün gemeinsam zu erleben. Es war auf jeden Fall ein tolles Team.



Torsten Sellenriek

Treffen an einem Teich

*Sie waren ursprünglich Menschen
und wohnten in einer Stadt.*

*Sie haben zu Gott gebetet:
Sie wollten Tiere werden.*

*Sie wollten Vögel werden,
die nur sehr leichte Sorgen haben,
die Futter im Wasser finden
und am Wasser leben.*

*Die Vögel leben in freier Natur
und haben nichts zu befürchten.
Sie wechseln vom Fluss zum nahen Teich
und tanzen glücklich dazwischen.*

*Die Tagesordnung der Vögel enthält
nicht mehr als drei gute Dinge.
Sie fressen und ruhen sich aus davon,
um sich danach zu vermehren.*

*Sie aber waren Menschen,
männlich und weiblich und unglücklich.
Da wurden sie Wasserhuhn, Teichhuhn und Ente,
sie wurden Schwan, doch sie wurden auch Biber.*

*Nun hatten sie auch die drei guten Dinge.
Sie hatten nun weniger Sorgen,
sie hatten ein friedliches Leben
und kaum etwas zu befürchten.*

*Als neulich ich spazieren ging,
da habe ich ihren Teich gesehen,
wo sie leben in ihrem kleinen Paradiese.
Da bin ich neidisch geworden, denn ich bin noch Mensch.*

Dr. Mohammed Al-Kuwaiti

Die rot-weiße Kaffeekanne

Honore de Balzac trank jeden Tag 40 Tassen Kaffee. Er schrieb 23 Romane, z.B. „Tante Liesbeth“.

Ich bin nur ein kleiner Skizzen-Schreiber. Das sind Streiflichter ... Diese Lichter sind für andere, für den lieben Gott und für mich.

Durch Ruth kriege ich nicht nur den Kaffee und Limonade. Sie gibt mir das Leben, und sie hat sehr viel Humor. Für die „Tolldreisten Geschichten“ von ihm wurde ich Frauen zugetan. Dieser große Franzose ist für mich früher sexueller Himmel gewesen.

Die Kaffeekanne spricht zu mir: „Der liebe Gott dreht die Erde an die Sonne jeden Tag für uns Menschen. Er macht das für uns Menschen und für andere.“

Himmel und Erde erschuf Gott.

Ich danke ihm mit meinem kleinen Herzen äußerst sehr.

M.R.



Rätsel und Denkaufgaben

Wer kann es erraten?

Vorwärts geschrieben, ist es uns allen lieb, rückwärts geschrieben, ist es kalt und trüb.

Steh ich davor, dann bin ich drin. Bin ich drin, bin ich davor.

Sie ist keine Heldin, Gefahr macht sie säumen, sie liebt die Sonne und wächst an den Bäumen.

Was geht durch Hecken und raschelt nicht? Was geht durch Glas, ohne dass es zerbricht?

Immer ist es nah, niemals ist es da, wenn du denkst, es ist da, nimmt es einen anderen Namen an.

Zwar steh ich schon im alten Testament, als Gewicht bin ich längst abge

schafft, doch der Maurer benötigt noch meine Kraft.

Man gibt sie ab, wenn man berät und wählt. Und man erhebt sie, wenn man singt und erzählt.

Jetzt wird's bunt!

Gesucht werden Titel von deutschen Volksliedern, in welchen Farben vorkommen.

Buntes Handwerkerlied; Lied von schnurrendem Haustier ; Auszug von fünf Federtieren;

Baum, welcher nie seine Farbe wechselt; Bitte an Frühjahresmonat, die Bäume zu färben;

Lied vom Ausflug mit Schwager; Farbige Jahreszeit beginnt; Lied von einbeiniger Wildfrucht;

Dorniges Blümlein auf der Heide; Frage nach unzähligen Lichtern am Nachthimmel;

Lied von der Vorliebe für Obst, das an Bäumen reift.

Wir suchen Gartenfrüchte (Obst und Gemüse)

Im Buchstabensalat sind 25 bekannte Früchtenamen versteckt.

OLTRICKIRSCHEPARALITGUSKRKEBOHNEKRATESDFADAP-
FELMUPTTEERBSEMSALATMOKMÖHREKRAHLPFLAUMESDERM-
KOHLRABIHNNMPASTINAKELALERKOHLSALOZIRADSERIERE-
BEERENKARMNHUTTETOMATEGKULIMASEGURKEWETPFIR-
SICHLERTEUKALTZUPRETTICHFAKLIRNEHERZIKÜRBISLUX-
ERZUCCHINIGÄXSPINATBIAPRIKOSETGERIRHABARBERMUX-
PLAUCHMÄLTEPAPRIKASSERFIZWIEBELNKLAWMIRABELLEWI

Anföung:
Wer kann es erraten? Leben/Nebel; Spiegel; Feige; Lichtstrahl; Morgen; Lot; Stimme.
Jetzt wird 's bunt! „Grün, ja grün sind alle meine Kleider“; „Uns're Katz heißt Morle“;
„Zogen einst fünf wilde Schwäne“; „Oh 'Tannenbaum“; „Komm lieber Mai“; „Hoch auf
dem gelben Wagen“; „Bunt sind schon die Wälder“; „Ein Männlein steht im Walde“;
„Sah' ein Knab ein Rös'lein stehn“; „Weißt du wieviel Sternlein stehen?“; „Rote Kir-
schen ess' ich gern“;
Gartenfrüchte: Kirsche, Bohne, Apfel, Erbse, Salat, Möhre, Plauume, Kohlrabi, Pastinake,
Kohl, Beeren, Tomate, Gurke, Pflirsich, Rettich, Birne, Kürbis, Zucchini, Spinat, Apriko-
se, Rhabarber, Lauch, Paprika, Zwiebel, Mirabelle

Kräuterhexentipp's für den Herbst

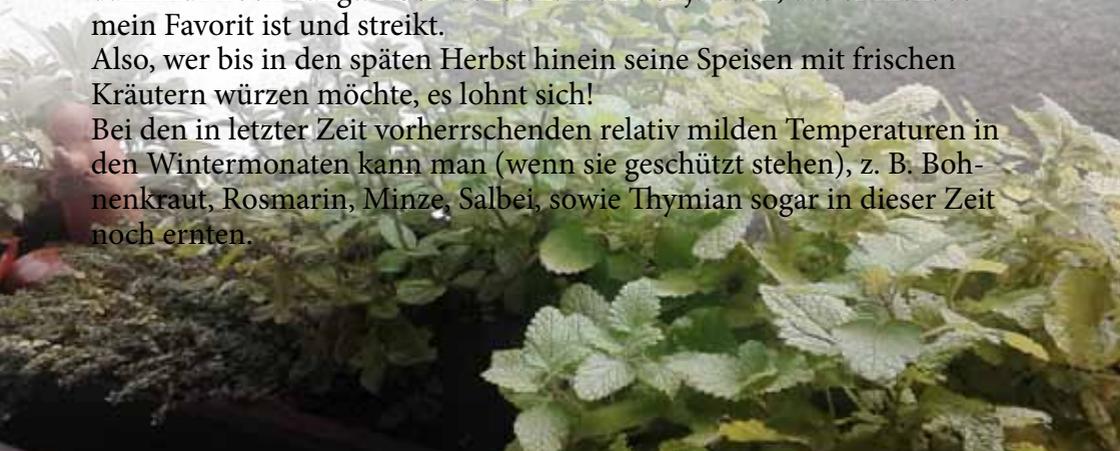
Liebe Kräuterhexenfreunde,

bei wem sich Garten- und Wildkräuter einen nicht wegzudenkenden Platz in der Küche, sowie im Leben erobert haben, kann sich glücklich schätzen, wenn er einen Garten, oder einen Balkon sein eigen nennen darf. Oder in seinem Wohnumfeld Wiesen findet, welche nicht durch Pestizide, Autoabgase oder Hundekot verunreinigt sind (Wobei ich versichere, das ich Hunde sehr mag und wenn nicht eine Katze bei mir wohnen würde, sogar gern einen Hund als Mitbewohner aufnehmen würde! Aber meine Katze hat leider etwas dagegen). Außerdem sind Hunde, im Gegensatz zu den fanatischen Rasenmähermännern in meinem Wohngebiet keine Kräuterfeinde. Wenn der Rasen um unser Haus noch nicht mal zehn Zentimeter hoch gewachsen ist, geht das Gemetzel los und ihm wird auf niedrigster Stufe der Garaus gemacht. Da haben Wildkräuter keine Chance! Und auch Hunde, welche dies gern mal tun, können nicht ins Gras beißen.

Ich besitze einen Garten, in dem viele Küchen- und Wildkräuter zu Hause sind. Leider kostet es mich aber immer eine Busfahrt bis ans andere Ende der Stadt, um dorthin zu kommen. Also haben meine Lieblingskräuter (Wildkräuter leider nicht) einen Platz auf meinem Balkon, sowie auf der Fensterbank vor meinem Küchenfenster gefunden. Hier halten sie bis weit in die kühleren Monate aus und ich kann auch schon im zeitigen Frühjahr ernten. Thymian, Basilikum, Minze, Salbei, Melisse, Lavendel, Rosmarin, Bergbohnenkraut, Petersilie, Kapuzinerkresse, Majoran und vor allen Hauswurz fühlen sich recht wohl. Leider wächst Schnittlauch im Topf oder Kasten nicht gut, da er schnell gelb wird und dann nur noch hängt. Aber vielleicht merkt er ja auch, das er nicht so mein Favorit ist und streikt.

Also, wer bis in den späten Herbst hinein seine Speisen mit frischen Kräutern würzen möchte, es lohnt sich!

Bei den in letzter Zeit vorherrschenden relativ milden Temperaturen in den Wintermonaten kann man (wenn sie geschützt stehen), z. B. Bohnenkraut, Rosmarin, Minze, Salbei, sowie Thymian sogar in dieser Zeit noch ernten.



Zwei meiner Lieblingsrezepte mit frischem Thymian:

Tagiatelle/ Linguine (Bandnudeln)mit Bacon (4Pers.)

100 g Bacon (Bauchspeck) in Scheiben
50 g Serrano – oder Parmaschinken (Scheiben)
400-500 g Bandnudeln (Tagiatelle oder Linguine)
aus dem Kühlregal
150-200 g Parmesankäse am Stück
2 Bio Zitronen
getrocknete Tomaten in Öl eingelegt (nach Geschmack)
Thymian frisch
Öl zum Beträufeln (z.B. Olivenöl, Omega -3- Öl)



Zitronen waschen, abtrocknen. Bacon in feine Streifen und dann in Würfel schneiden. Thymian fein hacken. Parmesankäse reiben. Schale von Zitronen reiben und mit Parmesan und Thymian in Schüssel gut vermischen. Die Tomaten in feine Streifen schneiden. Nudeln in kochendes Salzwasser, bissfest garen, abgießen und gut abtropfen. Pfanne erhitzen und Bacon auslassen, knusprig braten. Nudeln und Tomaten in Pfanne geben, sowie Schinken zerzupfen und vermischen. Zum Schluss die Parmesan- Zitrone- Thymianmischung gut mit den Nudeln vermengen. Beim Anrichten auf Teller mit Öl beträufeln.

Gute Laune Teller für trübe Herbsttage (1Person)

1 Mozzarella
1 Möhre 4 Tomaten 1 Drittel Salatgurke
Basilikum Thymian Petersilie
1 halbe Pepperoni
Pfeffer, Salz, Prise Zucker
Öl (z. B. Olivenöl)

Möhre auf Teller grob raspeln, leicht salzen und pfeffern. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, mit Blätter von Basilikum belegen. Tomaten und Gurke in Scheiben darüber legen(Tomate leicht zuckern), dann salzen und pfeffern und mit fein geschnittener Pepperoni, sowie gehackter Petersilie und Thymian bestreuen. Zum Schluss etwas Öl darüber geben. In meinen Tipp,s und Rezept Empfehlungen bemühe ich mich stets darum, dass diese relativ wenig Zeit und Aufwand zur Herstellung benötigen.

Deshalb noch zwei ganz einfache Deko - Tipp`s zu einer wunderschönen Gestaltung mit bunten Herbstblättern. Es kostet nichts, außer etwas Zeit beim Spaziergang durch die Natur oder sogar auf dem Heimweg inne zu halten und die goldene Pracht des Herbstes zu genießen. Nur diese Jahreszeit schenkt uns dieses einzigartige Farbspiel in den Facetten von gelb, orange, golden bis dunkelrot.

Nehmen wir uns doch von dieser Farbigkeit ein paar Tupfer mit in unser Heim und erfreuen uns an trüben Tagen daran.

Herbstblätterzauber am Fenster

Bunte Herbstblätter ca. 3 – 4 Tage in dickem Buch pressen. Dann mit kleinen Tesafilm Streifen verteilt an Fensterscheibe kleben. Schale mit Herbstblättern und Früchten Keramik oder Glasschale mit bunten Blättern und Herbstfrüchten dekorieren. Dann Gläser mit Teelichtern dazwischen drapieren und die Schönheit dieses Arrangement auf sich wirken lassen.



Da die Zeit im Nu verfliegt und bald Weihnachten vor der Tür steht, werde ich mich in den kommenden Wochen langsam damit beschäftigen, nach Rezepten zu schauen und auch meine Deko für die Festtage hervor zu zaubern. Bis zur nächsten Ausgabe der ThuLPE verabschiede ich mich und habt alle schöne Herbsttage!

Eure Pia Flora Kräuterhexe

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

