

Angemerkt!

Was schon da und dort veröffentlicht wurde und im Grunde jeder Mensch erahnen oder auch wissen kann, wurde nun nochmals wissenschaftlich bewiesen. Sport ist gesund, zumindest gesünder als kein Sport. Im Journal of the American College of Cardiology wurde im Juli eine Studie publiziert. 50.000 Erwachsene wurden darin 15 Jahre lang untersucht und folgendes konnte nachgewiesen werden: Laufen – unabhängig von der Laufdauer – senkt das Mortalitätsrisiko um 30 %, das Risiko von Herzkrankungen oder Schlaganfällen sinkt bei schon einer Stunde Laufzeit pro Woche demnach gar um 45%. Insgesamt konnte auch herausgefunden werden, dass Läufer im Durchschnitt drei Jahre länger leben als Nichtläufer. Erfreulich auch, dass diese positiven Ergebnisse auf andere Arten sportlicher Bewegung wie Radfahren oder Walking übertragbar seien. Was nicht in der Studie steht: Sportliche Bewegung ist erlaubt, rezeptfrei und häufig gar kostenfrei zu haben. Großer Nachteil: Man muss es selber tun.

Dr. Stefan Gerhardinger

Schneller, höher, stärker Der Homo Sapiens in der Zeitfalle

Olympiaden finden bekanntlich alle vier Jahre statt, wobei es Sommer- und Winterolympiaden gibt, so dass die Zeiträume zwischen diesen großen Wettkämpfen auf zwei Jahre begrenzt bleiben. „Citius, altius, fortius“ ziert das olympische Emblem, was für den Nichtlateiner heißt: Schneller, höher, stärker oder frei übersetzt auch schneller, höher, weiter.

Otto Normalverbraucher nimmt gemeinhin nicht an derartigen olympischen Wettkämpfen teil und doch scheint der moderne Mensch zunehmend diesen olympischen Leitspruch zum Dogma erhoben zu haben. Das Leben will genutzt sein, da ist es hilfreich, ökonomisch zu denken und zu handeln. Üblicherweise steht uns nur ein einziges Leben zur Verfügung und das ist bekanntlich zeitlich arg begrenzt. So erscheint es fast vernünftig und dem Homo Sapiens, definiert als weiser Mensch, auch würdig und angemessen, die Effizienz, den Ertrag möglichst ständig zu optimieren. Der gegenwärtige Mensch beschleunigt also, isst während er von A nach B unterwegs ist, erledigt viele Aufgaben gleichzeitig, was dann Multitasking heißt, kommuniziert nebenher unablässig mit seiner Umgebung mittels faszinierender neuer Medien und ist ständig wachsam, um nur ja keine sich irgendwo bietende Option ungenutzt zu lassen. Ganze Sätze sind zu aufwändig, kosten Zeit, da ist es allemal besser einfach schnell ein cu (see you für die Altmodischen!) zu posten.

Tatsächlich konnte nachgewiesen werden, dass in

größeren Städten bei Passanten gemessene Gehgeschwindigkeit innerhalb eines Jahrzehnts um 10% zugenommen hat. Der Alltag wird also zur Optimierungswettkampfstätte, was aber auch bedeutet, wir haben – nicht wie bei Olympia – keine wettkampffreien Zeiten. Das kann dann mitunter zur spürbaren Belastung für den ständig online-präsenten Zeitoptimierer werden. Zu beklagen sind auch immer häufiger Opfer, die während der sms-Facebook-Kommunikation mit wichtigen Anderen derart in Trance verfielen, dass sie den herannahenden Zug nicht mehr wahrnehmen konnten.

Das Leben ist durchgetaktet und von Verschnappausen bereinigt. Zeit vergehen lassen, Innehalten, trödeln oder einfach Müßiggang sind verpönte Vokabeln. Heißt es doch im olympischen Gedanken auch „dabei sein ist alles“, der moderne Mensch scheint überall dabei sein zu müssen. Zumindest sollte man darüber nachdenken, wann dieses Verhalten den Zwangsstörungen zuzurechnen ist. Auf der Skala des Absurden hoch anzusiedeln ist die nun in den USA bestehende Möglichkeit der drive trough funerals, also einer Beerdigung im Vorbeifahren, nicht einmal durch den Tod soll sich der moderne Mensch aufhalten lassen müssen.

Warum aber macht der Homo Sapiens all das? Was ist der Sinn? Lässt sich Zeit tatsächlich einsparen? Wofür soll die vermeintlich hinzugewonnene Zeit genutzt werden, für noch mehr schneller-höher-weiter-Spiele? Dabei scheinen Umfrageergebnissen zufolge die meisten Bundesbürger das klare Ziel zu haben, Stress zu vermeiden und Stress abzubauen, die Mehrheit wünscht sich mehr Zeit für Freunde oder Familie. Da ist es wohl vonnöten, dass die Bundesregierung nicht nur eine Anti-Stress-Verordnung im Ar-

beitsleben auf den Weg bringt, ebenso bedeutsam wäre eine Anti-Stress-Verordnung für das Privatleben. Der Homo Sapiens braucht Hilfe, um der Zeitfalle entrinnen zu können.

„Das Leben ist durchgetaktet und von Verschnappausen bereinigt. Zeit vergehen lassen, Innehalten, trödeln oder einfach Müßiggang sind verpönte Vokabeln.“
Dr. Stefan Gerhardinger

Bemerkenswert zum Schluss ist immerhin, dass es sich dabei nicht unbedingt nur um ein Phänomen der Jetztzeit handelt. Michael Ende beschrieb in seinem 1973 erschienen Roman Momo graue Herren, Zeitdiebe, die den Menschen Lebenszeit und damit die Freude am Leben rauben.

Dr. Stefan Gerhardinger

Das besondere Angebot

Zeitreise ins Mittelalter – Besuch im Geschichtspark in Bärnau

Einen Ausflug in den Geschichtspark nach Bärnau, einem archäologischen Freilandmuseum, unternahmen kürzlich neun Klienten zusammen mit unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin Claudia Hippeli. Thomas Sporrer, der die Führung leitete, verstand es sehr anschaulich, Einblicke zu geben in das Alltagsleben der Slawen, die Nordostbayern im frühen bis Hochmittelalter besiedelten.

Bei dem Rundgang erkundeten die Klienten ein frühmittelalterliches Dorf, bestiegen die imposante Turmhügelburg und gelangten in eine hochmittelalterliche

Siedlung. In den verschiedenen original rekonstruierten Häusern konnten sie erfahren, wie im 9. bis 13. Jahrhundert gelebt und gearbeitet wurde. Aufgrund von Ausgrabungen wurden das Flechtwerkhaus, Grubenhaus, Pfostenhaus und die Burg ausschließlich mit Materialien und Werkzeugen, wie man sie im Mittelalter kannte, nachgebaut. Alle Projekte und Aktivitäten werden durch einen Archäologen wissenschaftlich begleitet.



Die Teilnehmer waren beeindruckt vor der Motte, der Turmhügelburg des Hochmittelalters, die auch Wahrzeichen des Museums ist.

So manch interessante Details über den Einfallsreichtum und die Kunstfertigkeit unserer Vorfahren konnte man auf dem Rundgang durch den Park erfahren. Den Bewohnern des Mittelalterdorfes, die meist an Wochenenden hier ihre Freizeit verbringen, ist es wichtig, die alltäglichen Lebensumstände von damals möglichst authentisch nachzuleben. Dazu gehören auch Tätigkeiten wie das Schmieden, das Spinnen von Wolle, das Färben, das Weben, das Nähen von Kleidung und Schu-

hen bis hin zur Zubereitung von Speisen im Lehmbackofen.

Beeindruckt zeigten sich die Klienten vor allem von der Handwerkskunst des Mittelalters, mit welch einfachen Mitteln sich die Menschen in dieser entbehrensreichen Zeitepoche zu helfen wussten und so den Alltag bewältigten.

Gerlinde Zölch

Nachgefragt:



Interview mit Evelyn Schrems

Seit 01.02.2011
zertifizierte Pflege-
geberaterin bei
der AOK Bayern –
Direktion
Tirschenreuth

1. Was sind Ihre wesentlichen Aufgabenbereiche in der AOK?

Die Pflegeberatung bietet pflegebedürftigen Versicherten und deren Angehörigen Informationen zum Leistungsumfang der Pflege- und Krankenkasse sowie zu Leistungsangeboten der kommunalen Träger (Stadt, Landkreis, Bezirk).

Meine Beratung biete ich den Pflegebedürftigen bzw. pflegenden Angehörigen am Telefon, in der Direktion oder auf Wunsch auch gern zu Hause an. Beraten wird dabei unter anderem zu folgenden Themen:

- Fragen zur Mobilität
- Hilfen für pflegende Angehörige
- Pflege sicherstellen (z.B. bei Urlaub des pflegenden Angehörigen)
- Information zur Pflegebegutachtung und zur Pflegestufe
- Entscheidungshilfen bei der Frage nach Pflegegeld, Kombileistungen, Tages- und Nachtpflege, Kurzzeitpflege oder vollstationäre Pflege
- Betreuungsleistungen für Demenzkranke, Psychisch Kranke oder Behinderte (Zur Entlastung der pflegenden Angehörigen)
- Verbesserung des Wohnumfeldes
- Sturzprävention
- Fragen zu Vollmachten und Patientenverfügung

Des Weiteren informiere ich über Heil- und Hilfsmittel zur Erleichterung der Pflege in der Häuslichkeit, informiere über Selbsthilfegruppen zum Austausch für die Betroffenen bzw. pflegenden Angehörigen und über Angebote Ehrenamtlicher bzw. ambulanter Pflegedienste für die Betreuung Demenzkranker oder psychisch erkrankter Menschen.

Als Pflegeberaterin erarbeite ich mit dem Pflegebedürftigen und den pflegenden Angehörigen konkrete Lösungen für die jeweilige individuelle Pflege- bzw. Betreuungssituation. Die erforderlichen Sozialleistungen sowie die gesundheitsfördernden oder kurativen und sonstigen medizinischen Leistungen werden dann in einem Versorgungsplan zusammengefasst und verschaffen den Betroffenen einen Überblick im Dschungel der Pflegewelt.

2. Wie wünschen Sie sich die zukünftige Zusammenarbeit mit dem SpDi?

Als AOK Pflegeberaterin habe ich häufig Kontakt mit pflegebedürftigen Demenz-

kranken und psychisch belasteten Angehörigen. Hier gibt es in der Beratung auch immer wieder Schnittstellen. Deshalb ist mir der Kontakt zur Beratungsstelle für seelische Gesundheit sehr wichtig.

Im Rahmen meines Aufgabengebietes als Pflegeberaterin berate und unterstütze ich die Betroffenen, organisiere Tages- oder Nachmittagsbetreuung für die Pflegebedürftigen, damit die Angehörigen entlastet werden und nicht selbst erkranken. Die Gefahr für die Angehörigen ist jedoch groß, sich durch die Fürsorge für den Angehörigen aufzuopfern und selbst psychisch zu erkranken. Oftmals melden sich Angehörige erst, wenn sie bereits psychisch erkrankt sind. Dann ist es mir wichtig, gemeinsam mit dem Betroffenen, Kontakt zum SpDi aufzunehmen und umgehend einen Beratungstermin mit der Fachstelle zu vereinbaren.

3. Was schätzen Sie an Ihrer Arbeit?

Ich schätze an meiner Tätigkeit als Pflegeberaterin, dass ich die Möglichkeit habe, die Ratsuchenden auch zu Hause zu besuchen und so vor Ort oftmals besser erkennen kann, wo Hilfe wirklich notwendig ist und welche Probleme als erstes gelöst werden sollten. Dies ermöglicht es mir umgehend Hilfestellungen/Entlastungsmöglichkeiten für die pflegenden Angehörigen im konkreten Fall zu organisieren.

Bestärkt werde ich in meiner Tätigkeit durch das große, mir entgegen gebrachte Vertrauen der Pflegebedürftigen und pflegenden Angehörigen. Zudem schätze ich den Austausch mit Netzwerkpartnern vor Ort, damit die Hilfsangebote auch in unserem Landkreis sowohl für die Pflegebedürftigen als auch für die pflegenden Angehörigen, welche Demenzkranke oder

psychisch Erkrankte pflegen und betreuen, verbessert werden können..

4. Haben Sie Wünsche und Visionen, wie die sozialpsychiatrische Versorgungslandschaft in unserer Region in Zukunft aussehen soll?

Für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist es aus meiner Sicht ganz wichtig, dass sie sich in psychotherapeutische Behandlung begeben. Leider sind die Wartezeiten mitunter sehr lange bis psychisch Erkrankte einen Termin beim Psychotherapeuten bekommen. Hier finde ich es gut, wenn Erkrankte während der Wartezeit, also vorab einer Behandlung durch den Psychotherapeuten, Hilfe durch das niedrigschwellige Angebot des SpDi bekommen. Wünschenswert wäre eine bessere Versorgung mit Psychotherapeuten auch im ländlichen Raum.

5. Wo sehen Sie künftig Arbeitsschwerpunkte des SpDi?

Aus meiner Sicht als Pflegeberaterin sehe ich den künftigen Arbeitsschwerpunkt der SpDi in der Erweiterung des Angebots von Selbsthilfegruppen für Pflegebedürftige mit psychischen Erkrankungen sowie für die pflegenden bzw. betreuenden Angehörigen.

6. Was wäre, wenn es die SpDis nicht gäbe?

Ihr niedrigschwelliges Angebot ist für die Versorgung von psychisch kranken Menschen in der nördlichen Oberpfalz sehr wichtig und deshalb auch nicht mehr weg zu denken. Eine Vielzahl von Menschen, welche keine wöchentlichen Sitzungen beim Psychotherapeuten aufgrund langer Wartelisten bekommen, weiß Ihre Unterstützung zu schätzen.

Das Interview führte Viktoria Hermann

Wir über uns

In dieser Rubrik stellen wir Ihnen in jeder Ausgabe eine/n Mitarbeiter/-in des SpDi vor.



Heute:
Beate Liebl

Alter:
56 Jahre, verheiratet

Beruf
Bäckereiverkäuferin, jetzt tätig als Reinigungskraft

Ausbildung
1973-76 Ausbildung zur Bäckereiverkäuferin bei Bäckerei Greiner

Beruflicher Werdegang
1977 Bäckerei Knott
1978 Porzellanfabrik Bauscher
1978-83 Bäckerei Knott
1984-90 Bäckerei Jarczak
1991-93 Handwerkskammer Weiden
Seit 1993 bei der Caritas Weiden

An meiner Arbeit im SpDi gefällt mir besonders...
dass ich mein Aufgabengebiet als Reinigungskraft selbständig ausführen kann. Es macht sehr viel Spaß in einem so netten Team zu arbeiten. Hier bin ich angekommen.

Von der Arbeit entspanne ich mich am besten durch...
Walken oder den Besuch von Musikkonzerten, am liebsten von Hubert von Goisern oder Andreas Gabalier.

Zuletzt gelesenes Buch
Dackelblick von Frauke Scheunemann

Mein Lebensmotto
Lächle in die Welt und sie lächelt zurück!

Wenn ich einen Wunsch frei hätte, würde ich mir wünschen...
Frieden und Gesundheit auf der ganzen Welt.

Jörg Pöschl

Vortragsreihe zum Thema: Seelische Gesundheit im Alter

Wie jedes Jahr findet dieses Mal die Vortragsreihe zur seelischen Gesundheit im Alter, veranstaltet vom Arbeitskreis Geronto, in Tirschenreuth statt. Landrat Wolfgang Lippert übernahm zum ersten Mal die Schirmherrschaft und sprach die Begrüßungsworte zu Beginn der Veranstaltung.

Am 01. Oktober referierte Georg Pilhofer über Ängste im Alter. Herrn Pilhofer gelang es, den Zuhörern das Thema Angst und Panikattacken, die zumeist eine langjährige Entstehungsgeschichte haben, näher zu bringen. Eine Angstentwicklung beginne dann, wenn die positive Persönlichkeitsentfaltung gestört oder behindert sei. Um verdrängte Ängste nicht wieder erleben zu müssen, benötige der Mensch Abwehrmechanismen. Herr Pilhofer sprach auch die Ursachen, Symptomatik, Therapie und Betreuungsmöglichkeiten bei Angsterkrankungen an.

Positiven Anklang fand ebenso der nächste Vortrag über Depressionen im Alter. Hier lag der Schwerpunkt darauf, wie

Angehörige eine Altersschwermerut erkennen können und wie sie im Alltag mit ihrem depressiven Angehörigen umgehen sollten.

Die nächste Veranstaltung richtete sich an Menschen, die sich darüber informieren wollen, wie Senioren mit Handicap möglichst lange in ihrem Zuhause wohnen können. Frau Anita Busch, Wohnberaterin des Landratsamt Tirschenreuth, gab Antworten auf die Fragen, welche Möglichkeiten der Wohnraumanpassung es gibt, wie sie finanziell geschultert werden kann und welche Ansätze und Möglichkeiten vorhanden sind, Wohnraumumgestaltungen individuell auf den Einzelfall anzupassen.

Die letzten Monate, Tage, Stunden im Leben eines Menschen sind oft eine intensive Zeit für den Gehenden wie für die Bleibenden. Der Vortrag von Beate Wiedemann, Hospizbegleiterin, zeigte unterstützende Angebote im Landkreis Tirschenreuth und Umgebung auf, die letzte Lebensphase achtsam, wertschätzend und würdevoll zu gestalten. Ziel der Hospiz- und Palliativarbeit ist es, das Kostbare an dieser letzten Lebensphase dauerhaft zu erhalten.

Die letzte Veranstaltung gestaltete sich als ein Versuch, die Schwierigkeiten und Belastungen pflegender Angehöriger in kurzen Theatersequenzen darzustellen. Unterstützt wurde das Projekt von Schülerinnen der Berufsfachschule für Altenpflege und Altenpflegehilfe Erbendorf. Anschließend wurde das Publikum dazu aufgefordert, sich aktiv an der Diskussion der Überlastung pflegender Angehöriger zu beteiligen.

Sonja Dobmeier

Das Selbstsicherheits-Training Evaluation der Ergebnisse

Die Projektgruppe „Wissenschaftliche Begleitung“ (Jörg Pöschl, Andrea Schiffl, Gerlinde Zölch) beschäftigte sich mit der Frage, inwieweit die Teilnahme am Selbstsicherheitstraining die Selbstsicherheit verbessert. Grundlage der Evaluation waren 232 Rückmeldebögen und Selbsteinschätzungsfragebögen zur „Sozialangst“

Beim Selbstsicherheitstraining, das die Beratungsstelle seit etwa 15 Jahren regelmäßig in Weiden und in Tirschenreuth anbietet, handelt es sich um ein verhaltenstherapeutisches Gruppentraining, basierend auf dem Konzept „Assertivness Training Programm“ (ATP) nach Ullrich & Ullrich de Muynck. Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen geht es bei den acht Gruppentreffen um das Verändern von Denk- und Verhaltensmustern. Die Übungssituationen, insbesondere Rollenspiele und Konfrontationsübungen, beziehen sich auf konkrete, von den Teilnehmern erlebte Beispiele aus den Bereichen „Forderungen stellen“, „Nein-Sagen“, „Sich der öffentlichen Beachtung aussetzen“ und „Kontaktverhalten“.

Im Zeitraum 2004 bis 2013 wurden insgesamt 27 Gruppen durchgeführt. In Weiden waren die Gruppenleiter Dr. Stefan Gerhardinger und Elke Lehner, in der Außenstelle Tirschenreuth Angela Frank, Viktoria Hermann und Gerlinde Zölch. Die durchschnittliche Teilnehmerzahl je Gruppe betrug 9 Teilnehmer.

Der Angstfragebogen (modifizierter Unsicherheitsfragebogen nach Ullrich & Ullrich de Muynck 1994) ermöglicht wegen der Prae- und Postuntersuchung eine teil-

nehmerbezogene Einschätzung der sozialen Ängste vor und nach der Gruppenteilnahme. Mit 20 Itemfragen konnte auf einer Skala das Maß der sozialen Angst eingeschätzt werden, z.B. die Angst vor Misserfolg, die Angst vor Kritik anderer, die Angst vor neuen Kontakten oder vor fremden Situationen. Insgesamt verringerte sich die „Sozialangst“ um durchschnittlich 17 Punkte.

Die Rückmeldebögen erfassen die Zufriedenheit sowie die Einschätzung, inwieweit die Gruppe bzw. die verschiedenen Methoden hilfreich waren. Sie werden beim letzten Gruppentreffen von den Teilnehmern anonym ausgefüllt. Über 90 % der Teilnehmer äußerten sich „sehr zufrieden“ bis „zufrieden“ mit dem Gruppenbesuch. Bei den Methoden wurde der „Austausch mit anderen Gruppenteilnehmern“ von 97 % der Teilnehmer als „sehr wichtig“ oder „wichtig“ bezeichnet. Am wenigsten wichtig wurden die „Hausaufgaben“ genannt, vermutlich auch, weil diese Methode von vielen Teilnehmern „negativ besetzt“ sein dürfte. Insgesamt bewerteten 95 % der Befragten die Teilnahme als „sehr hilfreich“ oder „hilfreich“.

Bei den „offenen Fragen“ berichteten die Teilnehmer auffallend häufig über positive Erfahrungen in der Gruppe, vor allem das Miteinander, das gemeinsame Bewältigen von Problemen und der offene Austausch mit anderen Menschen wurden hier betont.

Da knapp die Hälfte der Teilnehmer (48 %) erstmalig eine Gruppe besucht hatte, zeigt, dass diese mit dem Selbstsicherheitstraining eine positive erste Gruppenerfahrung machen konnten.

Gerlinde Zölch

Witz des Tages –

Definition von „Teufelskreis“:
Therapeut: „Warum rauchen Sie so viel?“
„Zur Beruhigung, Herr Doktor.“
„Und was ärgert Sie so?“
„Das Ewige Rauchen.“

Impressum Herausgeber:

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
-Sozialpsychiatrischer Dienst-
Bismarckstr. 21
92637 Weiden

Tel.: 0961 38905-0
Fax: 0961 38905-20
e-mail: info@spdi-weiden.de

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
-Sozialpsychiatrischer Dienst-
Außenstelle Tirschenreuth
Ringstr. 55
92643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 79895-0
Fax.: 09631 79895-30
e-mail: info@spdi-tirschenreuth.de

Sie finden uns auch auf der Webseite des Caritasverbandes der Diözese Regensburg:
www.spdi-weiden.de

Erscheinungsweise:
Halbjährlich, Auflage 200 Stück
Gestaltung:
Andrea Schiffl



Der besondere Tipp



Psychose-Seminare 2015 Termine 1. Halbjahr

03.02.2015 **Psychose und Lebenspläne**
Wir lassen sich Lebenspläne und Psychose in Einklang bringen?

19.05.2015 **Psychose - was ist das?**
Jubiläumsthema: 5 Jahre
Psychoseseminar Weiden

jeweils von 16.00-17.30 Uhr
in der Volkshochschule Weiden

Moderation:
Frau Inge Anna Bergmann
(Verein „Irren ist menschlich“)
Herr Dr. Stefan Gerhardinger,
(Sozialpsychiatrischer Dienst Weiden)

Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich und kostenlos.

Das Psychose-Seminar dient dem Austausch unterschiedlicher Erfahrungen und Perspektiven von Psychoseerfahrenen (Betroffene), Angehörigen, Freunden, Mitarbeitern (sozial-)psychiatrischer Einrichtungen und weiteren Interessierten.

Unsere Angebote sind kostenfrei, mit einer Spende können Sie aber gerne unsere Arbeit unterstützen.

Bankverbindung:
Liga Bank EG, Regensburg
IBAN: DE05 7509 0300 0001 3918 87
BIC: GENODEF1M05