

Ausgabe 1/2017

Angemerkt!

Süchtig nach Arbeit?

Neuen Erkenntnissen zufolge kann Arbeit, wenn sie als „zentraler Punkt im Leben“ empfunden wird, auf eine komplexe Suchterkrankung hindeuten. Arbeitsbeanspruchung (Zeit und Menge) kann auf den einen unter- und auf den nächsten überfordernd wirken. Wie viel ist dann zu viel? Es gibt kritische Anzeichen: Während (viel) Arbeit zunächst Freude bereitet und Erfolge Wohlgefühle auslösen, kann diese, empfunden als Ausstieg bzw. Flucht vor kritischen Lebenssituationen, gefährlich werden. Wie bei Suchterkrankten tritt Kontrollverlust bzgl. Beginn, Menge und Beendigung der Arbeit ein. Betroffene empfinden Unruhe, Anspannung und sogar ängstliche und depressive Symptome während ihrer Freizeit. Mehrarbeit bringt nicht den gewünschten Effekt. Therapieziele sind eine neue/positive Bewertung von Arbeit und das Wiederentdecken der Erfahrung von Ruhe und des Nichtstuns ohne Erfolgsdruck.

Kamila Benčáková

„Jetzt lass dich nicht so hängen ...“ Depression als Erkrankung, die man nicht haben darf

Der diesjährige Weltgesundheitstag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vom 7. April 2017 fand zu einem globalen Gesundheitsthema statt – "Depression – Let's talk" (übersetzt: „Depression – Sprechen wir's an“). Laut aktuellen Zahlen der WHO sind weltweit ca. 322 Millionen Menschen von der psychischen Erkrankung betroffen. Das entspricht mehr als 4,4 % der Weltbevölkerung. Die Zahl der depressiv erkrankten Menschen für Deutschland liegt schätzungsweise bei 4,1 Millionen, also 5,2 % der in Deutschland lebenden Personen. Dies gibt Anlass sich mit dieser weltweit verbreiteten psychischen Krankheit, die dennoch oftmals Tabuisierungen sowie Vorurteilen ausgesetzt ist, eingehender zu befassen.

Die internationalen und nationalen Ausmaße sind beträchtlich und es stellt sich die Frage, welche Risikofaktoren zum Ausbruch der Erkrankung beitragen. Das Risiko einer Depression bei Menschen, die überdurchschnittlicher Stressbelastung ausgesetzt sind, im Vergleich zu Menschen mit unter- bis durchschnittlicher Stressbelastung, ist mehr als zweimal so hoch. Bei sehr starken Stressbelastungen geht man vom zehnfach erhöhten Risiko aus. Doch Stress allein lässt einen Menschen nicht psychisch auffällig werden. Es ist vielmehr ein Zusammenspiel von u. a. Umweltfaktoren, Genen und der eigenen Stresstoleranz, das einen Ausbruch der Krankheit nach sich ziehen kann. Dann können Symptome wie Traurigkeit

keit, Niedergeschlagenheit und Interessenverlust auftreten. Häufig ist die Erkrankung mit Antriebslosigkeit, Appetitverlust, Schlafstörungen, unangemessenen Selbstvorwürfen und Wertlosigkeitsgefühlen sowie Konzentrationsstörungen und reduzierter Leistungsfähigkeit verbunden. Suizidgedanken und Suizidversuche können in einer schweren depressiven Episode auftreten, insbesondere wenn Betroffene sich allein gelassen fühlen oder scheinbar keine geeigneten Hilfen für sie greifbar sind.

Das Ziel, das die WHO mit einem Weltgesundheitstag verbindet, ist, dass hilfesuchende Betroffene, deren Freunde, Familien und Kollegen eine entsprechende Hilfe erhalten – und über diese Unterstützungsangebote in Kenntnis gesetzt werden. Es soll folglich über die Ursachen und Konsequenzen und ebenso über vorbeugende und behandelnde Möglichkeiten öffentlich informiert werden. Nach wie vor spielen gesellschaftliche Befangenheiten und Stigmatisierung eine nicht unbedeutende Rolle darin, dass Betroffene verfügbare Hilfsangebote nicht in Anspruch nehmen oder erst gar nicht aufsuchen. Verbreiteten Vorurteilen gegenüber Menschen mit Depressionen zufolge würde ihnen nur die nötige Selbstdisziplin und die Willenskraft fehlen, würde die Erkrankung nur schwache Leute betreffen und außerdem wäre doch jeder schon mal schlecht drauf gewesen – da müsse man „nicht gleich zum Psychologen rennen“. Dies ist eine kleine Auswahl der Voreingenommenheit gegenüber Menschen mit einer Depression. Betroffene sind durch ihre Krankheit mit einem negativen Stereotyp behaftet, erleben häufig Abwendung anderer oder einen Minimierung ihrer Lebenschancen und erfahren dabei vielfach eine Ausgrenzung aus unserer Gesellschaft.

Jeder Einzelne von uns kann dem entgegenwirken – nur wie und wann? Wir können uns bewusst machen, welche Medien wir verfolgen und konsumieren und welches Abbild psychisch Erkrankter dort wiedergegeben wird. Schon das Meiden von Sendern oder Zeitungen, die stigmatisierende Inhalte ausstrahlen oder abdrucken, ist Teil einer kritischen und bewussten Auseinandersetzung des gesellschaftlichen Umgangs mit psychischen Erkrankungen. Außerdem ist generell ein respektvoller und aufmerksamer Umgang mit psychisch erkrankten Menschen wünschenswert, wozu auch gehört, selbst eine niederschwellige Beratungsstelle aufzusuchen oder einer nahestehenden Person zu helfen psychiatrische oder psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein offenes Ohr zu haben und aufgeschlossen zu sein gegenüber Erkrankungen der Psyche ist ein wichtiger weiterer Schritt in eine Gesellschaft, die sich der Vielfältigkeit und Herausforderung von psychischen Störungen annimmt.

Kamila Benčáková

Bullshit-Bingo: Depressionen

Jeder war schon mal...	Willenskraft	Kinder in Afrika	Kopf hoch	Früher gab es das auch nicht...
nicht hängen lassen	Modekrankheit	einfach an die frische Luft	Psycho-Pillen/ Drogen	Ausrede
Zusammenreißen	selbst schuld	Antidepressiva machen abhängig	kriegen nur schwache Leute	muss nur positiv denken
anderen gehts viel schlechter	einfach ablenken	war auch schonmal schlecht drauf	gleich zum Psychologen rennen	reinsteigern
Selbstmitleid	...muss einfach nur...	in den Hintern treten	muss nur wollen	ist keine Krankheit

Quelle: erzählmix

Nachgefragt:



**Interview mit
Diakon Michael
Weißmann,
Diözesan-
Caritasdirektor
Regensburg**

1. Ihre genaue Berufsbezeichnung

Diakon: Die Bezeichnung Diakon geht auf das griechische Wort für Diener oder Helfer zurück. So hat es uns der Bischof auch bei der Weihe ins Stammbuch geschrieben: *"Im Dienst des Wortes, des Altares und der Liebe ist der Diakon für alle da."* Der Dienst der Liebe, der Caritas bringt auf den Punkt, was im Zeichen der Fußwaschung am Gründonnerstag wie in einem Brennpunkt als Geheimnis und Auftrag Christi offenbar wird: vorbehaltlose Liebe! Eine Liebe, die bereit ist bis zum Äußersten. Er wäscht nicht den Kopf, sondern die Füße. ER bückt sich vor dem Menschen. Gott ist dem Menschen zu Diensten. Er ist da für die Menschen ganz unten, für die Menschen am Rand.

2. Was sind Ihre wesentlichen Aufgabenbereiche als Caritasdirektor?

Man kann das wie in einer Stellenbeschreibung beantworten: Der Direktor fördert die strategische und inhaltliche Weiterentwicklung des Verbandes, seiner Dienste und Arbeitsfelder und ist für die Positionierung in Kirche, Politik und Gesellschaft mitverantwortlich.

Aber man kann es auch anders formulieren: Es gilt, der Caritas nach außen ein gutes Gesicht zu geben, junge Menschen

für uns zu gewinnen und die Dinge nach innen so gut zu organisieren, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den nötigen Freiraum für ihre Arbeit haben, den sie brauchen, um mit Überzeugung den uns anvertrauten Menschen wirkungsvoll zu helfen.

3. Was schätzen Sie an Ihrer Arbeit?

Den Kontakt zu den Menschen in all den verschiedenen Bereichen von Caritas. Die Möglichkeit mitzugestalten und Dinge neu auf den Weg zu bringen.

Dass Caritas da verortet ist, wo es notwendig ist: an der Seite der Ungeborenen und ihrer Mütter und Väter, bei den alten und kranken Menschen, den Behinderten, den Ausgegrenzten, den Abhängigen, den Armen, bei denen, die ihre Heimat verloren haben – dort, wo der Herr uns haben will: bei den Schwachen und Beladenen.

4. Haben Sie Wünsche und Visionen, wie die sozialpsychiatrische Versorgungslandschaft in unserer Region in Zukunft aussehen soll? Wo sehen Sie künftig Arbeitsschwerpunkte des SpDi?

Psychische Erkrankungen werden in unserer Gesellschaft immer noch zu sehr tabuisiert. Als Caritas ist es unsere Aufgabe, genau dorthin zu schauen, wo andere wegschauen. Deshalb müssen und wollen wir auch psychisch kranken Menschen in den Blick nehmen und ihnen die Unterstützungsangebote machen, die sie brauchen. Vor der Entwicklung von Strategien steht zunächst die Analyse der Situation in der Region. Ich vertraue da auf die gute Arbeit unserer Beratungsstellen in Weiden und Tirschenreuth.

Das Interview führte Viktoria Hermann

Die Kunst das rechte Maß zu finden

Oder: Wann ist genug genug?

Die Frage nach dem rechten Maß begleitet uns in vielen Lebensbereichen und alltäglichen Situationen: Bin ich nur ordnungsliebend oder schon zwanghaft? Treibe ich zu viel Sport oder zu wenig? Bin ich meinem Partner gegenüber zu misstrauisch oder zu naiv? Arbeite ich zu viel oder arbeite ich zu wenig? Kaufe ich in Übermaßen unnötiges Zeug? Untersuche ich meinen Körper zu häufig nach Krankheits-symptomen? Übernehme ich zu viel Verantwortung oder zu wenig?

Auch in der Beratungstätigkeit sind wir oftmals mit diesem Thema konfrontiert. Viele Klienten haben das rechte Maß verloren und möchten mit Hilfe von Beratung oder Psychotherapie sich wieder besser kontrollieren können. Zahlreiche psychopathologische Symptome sind mit dem Verlust des rechten Maßes verknüpft. Man mag dabei zunächst wohl an süchtige Verhaltensmuster denken, z.B. Alkoholabhängigkeit, Kaufsucht, Mager-sucht oder Esssucht, die mit dem Bemühen um Kontrolle und Kontrollverlust einhergehen. Auch bei Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen gibt es kein „normales Maß“ und auch „Gesunde“ können nicht immer die Kontrolle bei Stimmungsschwankungen, Krisen oder Ängsten bewahren. Ist der Versuch der Kontrolle über das rechte Maß die Lösung, oder sogar Teil des Problems? Oder ist Kontrollverlust nicht auch mal okay?

Das Wort „Maß“ kommt von „mäßigen“. Wenn es ein rechtes Maß gibt, wer bestimmt und kontrolliert dies? Sicherlich ist es eine Frage der gesellschaftlichen Ak-

zeptanz, wann das Maß als überschritten gilt. So sind Verhaltensmuster wie Arbeitssucht, Karrierebeflissenheit und Überengagement sozial erwünscht, abgemagerte Körper gelten als attraktiv, übermäßige Beschäftigung mit gesunder Ernährung gilt als zeitgemäß.

Neben einer sozialen Norm gibt es auch eine individuelle Norm: Was ist für Klienten das rechte Maß, und wie kann man es herausfinden? Wie kann man sich von den sozialen Erwartungen besser abgrenzen? Wie lässt sich eine Balance herstellen zwischen „dem Zuviel und dem Zuwenig“? Wie kann man „Spitzen“ ausgleichen, auch Beschränkungen und Grenzen erkennen und akzeptieren?

„Wer beachtet Maß und Ziel, der tut nicht zu wenig und nicht zu viel.“

Spruchwort

Der Ansatz der Ego-State-Therapie bietet hier eine Hilfestellung, das persönlich individuell stimmige Maß herauszufinden. Es werden verschiedene und extreme „Ich-Anteile“ bewusst wahrgenommen, in ihrer Existenz gewürdigt und miteinander in Kontakt gebracht. So ist es möglich, sich selbstfürsorglich mit den eigenen Maßstäben auseinanderzusetzen und eine hilfreichere Haltung zu entwickeln.

Nach dem Motto „Weniger ist oft mehr.“ meint Genügsamkeit das Zufriedensein mit Wenigem, Zurückhaltung, Bescheidenheit und Mäßigung. Suffizienz als Lebensgrundhaltung befasst sich mit dem rechten Maß in Bezug auf Selbstbegrenzung, Konsum und Entschleunigung, es geht um nachhaltigen, genügsamen Umgang mit ökologischen Ressourcen.

Hinweise, wie man für sich selbst eine gesunde Balance finden kann, beschreibt Anselm Grün in seinem Buch „Die Kunst das rechte Maß zu finden“.

Gerlinde Zölch

Ein sehr einfältiger Mensch war einmal im Hause eines Reichen zu einem festlichen Essen geladen. Dabei bemerkte der Hausherr, wie sein Gast die am stärksten gesalzenen Gerichte mit besonderem Genuss verschlang. Um seinem Gast noch größeres Wohlbehagen zu bereiten, fügte er den Speisen, die direkt vor dem Mann standen, jeweils noch eine kräftige Prise Salz hinzu. Mit dieser Geste war der Gast hochzufrieden. „Um wie viel besser schmeckt es doch mit diesem weißen Zeug am Essen“, schrie er begeistert auf. „Wie Ihr meint“, erwiderte der Gastgeber, der sich natürlich freute, wenn es den Leuten mundete. „Ja“, rief der einfältige Mann, „Salz und nur Salz allein ist die Ursache des erlesenen Geschmacks!“, grinste dann breit und sprach: „Nun seid bloß nicht so kleinlich mit dieser Kostbarkeit.“ Kurz darauf ergriff er mit seiner rechten Hand forsch das kleine Porzellanfässchen mit den hell schimmernden winzigen Kristallen und kippte sich den ganzen Inhalt gierig über seinen Teller, auf dem nun mehr Salz als anderes war. Erst beim anschließenden Herunterschlingen merkte er, dass seine Zunge trocken wurde und wie widerlich das schmeckte.

ZEN-Geschichte

Wussten Sie schon ...

... dass sich die Beratungsstelle für seelische Gesundheit in Kooperation mit anderen Stellen befindet, um die Versorgung junger Menschen mit psychischen Problemen zu verbessern?

... dass laut einer Analyse der DAK-Gesundheit zum Krankenstand aus dem Jahr 2016 die Ausfalltage wegen psychischer Erkrankungen im vergangenen Jahr einen neuen traurigen Höchststand erreichten? Nur Rückenleiden und andere Muskel-Skelett-Erkrankungen führten noch zu mehr Fehlzeiten als psychische Störungen.

Kamila Benčáková

Dieses Antidepressivum wirkt am besten, wenn Sie es mit einem Schluck Wasser auf dem Sonnendeck eines Kreuzfahrtschiffes einnehmen.



Wir über uns

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



Heute:
Kamila Benčáková

Alter:
28 Jahre

Beruf / Ausbildung
Psychologin, Master of Science (M.Sc.)

Lebenslauf bzw. beruflicher Werdegang
Allgemeine Hochschulreife – Gymnasium Eschenbach
Studium der Psychologie B.Sc. und M.Sc. an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg
Psychologin und Seminarleiterin in der Erwachsenenbildung & Arbeit mit Flüchtlingen und REHA-Umschülern, Berufliches Fortbildungszentrum Bayreuth
Psychologin und Leiterin der Beratungsstelle für seelische Gesundheit Weiden - Neustadt a.d.Waldnaab - Tirschenreuth

Seit wann sind Sie als Mitarbeiterin im SpDi tätig?
Seit 01. Februar 2017

Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit besonders?
Mit Menschen, die unsere Beratungsstelle aufsuchen, gemeinsam neue Ansätze und Chancen zu entdecken und Wege aus der Krise zu suchen und zu finden.

Wodurch entspannen Sie sich am besten von der Arbeit?

Mit Gitarre und Gesang

Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen?
Das Café am Rande der Welt – von John Strelecky

Haben Sie ein Lebensmotto? Wenn ja, welches?

Beim Lebensmotto geht es wohl um Prinzipien, nach denen man lebt oder leben möchte. Die wichtigsten Punkte sind für mich Wertschätzung anderen und sich selbst gegenüber, Respekt und Aufgeschlossenheit.

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich wünschen?

Jeder von uns wünscht sich vermutlich seelische und körperliche Gesundheit – die eigene wie auch die seiner Liebsten. Was die seelische Gesundheit, beispielsweise den Umgang mit psychischen Erkrankungen oder Erkrankten angeht – dafür stehen die Räume der Beratungsstelle offen. Alle Interessierten, Betroffenen und Angehörigen dürfen unsere Beratungs- sowie Gruppenangebote gerne in Anspruch nehmen und sollen keine Hemmungen haben. Ein offener, nicht stigmatisierender Umgang mit psychischen Erkrankungen wäre nicht nur für mich, sondern sicherlich auch für unsere Gesellschaft sehr wünschenswert.

Jörg Pöschl



**Psychose-Seminare
2017
Näheres dazu auf
Seite 8**

Neues aus dem SpDi

Faszinierendes Arbeiten mit Holz

Mittwochabend, 17 Uhr. Es geht hoch her im Gruppenraum der Beratungsstelle. Soeben sind die Teilnehmer eingetrudelt, kreative Holzbearbeitung steht wieder auf dem Programm.

Als Ergänzung zur Einzelberatung bietet die Beratungsstelle für seelische Gesundheit seit vielen Jahren ein buntes und vielfältiges Spektrum an Freizeitaktivitäten. Gerade der kreative Bereich ist dabei sehr beliebt. Bislang beschränkte er sich aber eher auf Bastel- und Malangebote. Unter Leitung des ehrenamtlichen Mitarbeiters Karlheinz Zeitler wurde seit kurzem auch die Arbeit mit Holz ins Programm aufgenommen. Da wir auf keine Werkstatträume zurückgreifen können, sind die Möglichkeiten natürlich etwas begrenzt. Trotzdem sollen unsere Klienten sich an das Material Holz heranwagen und Erfahrungen sammeln können. Karlheinz Zeitler nahm sich dieser Herausforderung an.

Denn das Arbeiten mit Holz ist einfach faszinierend: Es spricht alle Sinne an, lässt der eigenen Kreativität Raum, führt in handwerkliche Techniken ein und vor allem, es entstehen tolle Ergebnisse. Holz als Material ist einzigartig. Bei der Planung von Objekten muss die ursprüngliche Eigenart des Rohlings beachtet werden, Struktur, Größe, Form und individuelle Maserung müssen kunstgerecht integriert werden.

Am heutigen Abend geht es darum, aus vorbereiteten Holzstücken Schmuck-Anhänger zu fertigen. Karlheinz Zeitler hat eine bunte Auswahl an Rohlingen dabei. Jeder darf sich sein Wunschstück herausuchen. Dann geht es eifrig ans Werk. Zunächst muss der Rohling mit Raspeln und Feilen in Form gebracht werden. Dann wird fleißig geschmirgelt, damit alles schön glatt und samtig wird. Um die schöne Maserung und Farbe der verschiedenen Objekte noch hervorzuheben wird zum Schluss die Oberfläche mit Holzbutter oder Öl behandelt.

Die Zeit vergeht wie im Fluge und schnell kommt es zu einer dynamischen Gruppenatmosphäre. Man tauscht sich aus, berät und hilft sich gegenseitig, wenn es

einmal knifflig wird. Das Ganze ist mit guter Stimmung gewürzt, sodass es ein kurzweiliger Abend wird. Und am Ende sind sich alle einig: Wow, echt tolle Werke sind entstanden. So manch einer ist richtig überrascht, welche kreativen Fähigkeiten in ihm stecken.



Schmuck-Anhänger aus Holz
Bild: Karlheinz Zeitler

Die Lust auf mehr ist geweckt. Karlheinz Zeitler ist bereit, dieses Angebot fortzuführen. Im Rahmen des jeweils

zweimonatigen Freizeitprogramms wird es noch öfter heißen: „Ran ans Holz“. Wer Interesse hat dieses spannende Hobby einmal für sich zu entdecken, kann sich gerne unter Tel. 0961 389050 in der Beratungsstelle für seelische Gesundheit melden.

Elke Lehner

Witz des Tages

Der Patient sagt zum Arzt: "Herr Doktor, ich bin so wahnsinnig aufgeregt. Das wird meine erste Operation!"

Daraufhin meint der Arzt: "Mir geht es genauso."

Impressum Herausgeber:

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden-Neustadt/Waldnaab-Tirschenreuth
Bismarckstr. 21
92637 Weiden

Tel.: 09 61/38 90 50
Fax: 09 61/3 89 05 20
e-mail: info@spdi-weiden.de

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden-Neustadt/Waldnaab-Tirschenreuth
Ringstr. 55
95643 Tirschenreuth

Tel.: 0 96 31/79 89 50
Fax.:0 96 31/7 98 95 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 Schiff



Der besondere Tipp



Psychose-Seminare 2017 Termine 2. Halbjahr

- 04.07.2017 **Psychose und Angehörige**
Welche Hilfen brauchen Angehörige
- 12.09.2017 **Psychose und Öffentlichkeit**
Welches Bild von Psychosen entsteht in den Medien?
- 21.11.2017 **Psychose und Medikamente**
Welche Erfahrungen gibt es im Umgang mit Medikamenten?
- jeweils von 16.00-17.30 Uhr
in der Volkshochschule Weiden,
Luitpoldstr. 24 (ehem. FOS/BOS)

Moderation: Inge Anna Bergmann
(Verein „Irren ist menschlich“)
Kamila Benčáková
(Beratungsstelle für seelische Gesundheit)

Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich und kostenlos.

Das Psychose-Seminar dient dem Austausch unterschiedlicher Erfahrungen und Perspektiven von Psychoseerfahrenen (Betroffene), Angehörigen, Freunden, Mitarbeiterinnen (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