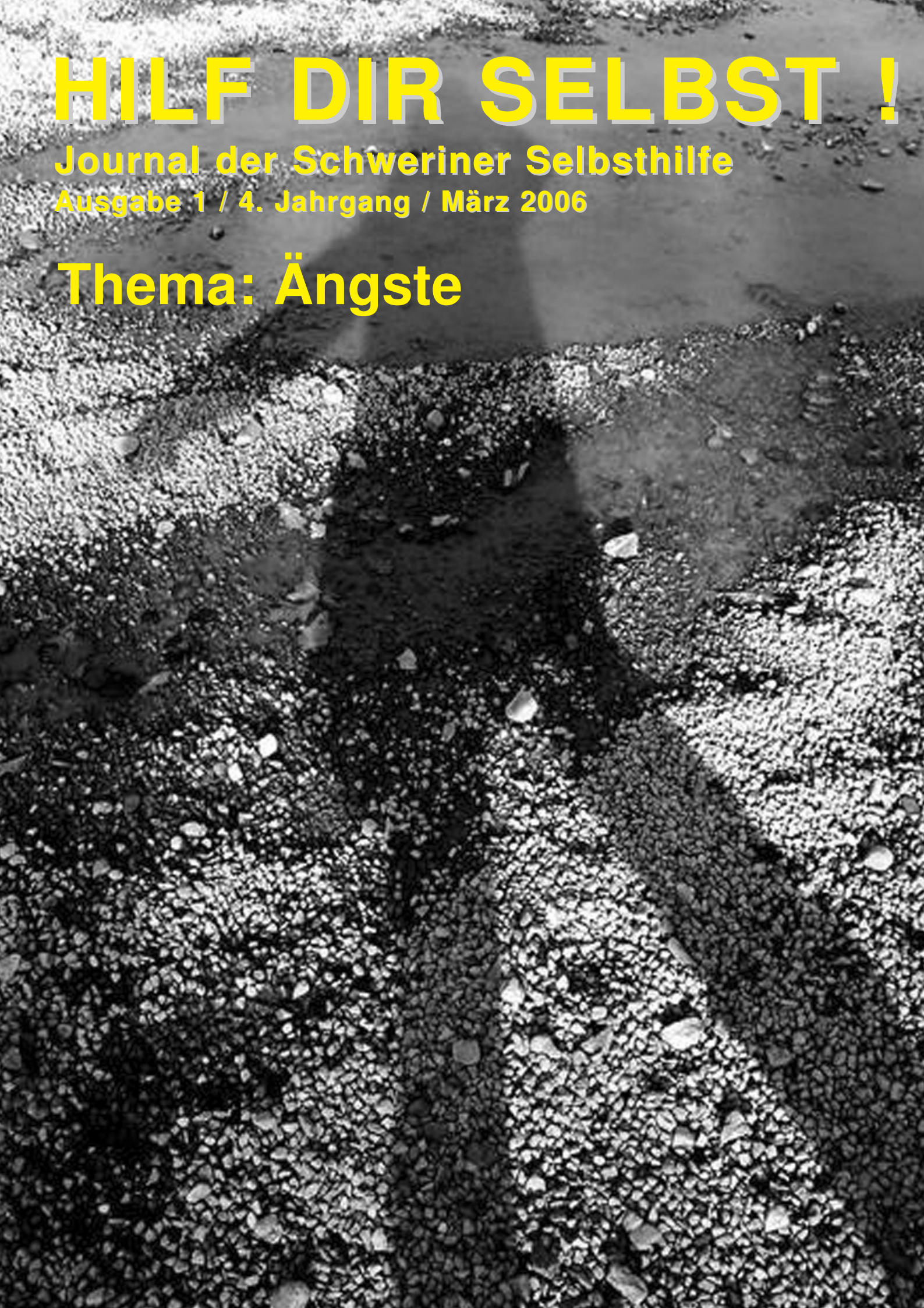


HILF DIR SELBST !

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 1 / 4. Jahrgang / März 2006

Thema: Ängste



Liebe Leserin, lieber Leser,

Inhalt:

Editorial	2
Gastkolumne	3
Im Gespräch: Beratungsangebote für Angstpatienten	4/5
Medizin: Was sind Ängste	6/7
Service	8/9
Erfahrungen: Nur die Ängstlichen können mutig werden	10/11
Erfahrungen: Wie ich die Angst besiegte	12/13
Selbsthilfe: Wenn Angst krank macht	14
News	15
Gender: Männer haben keine Angst	16/17
Menschen: Interview mit der Angst	18
Bewältigung	19
Termine/Kontakte	20/21
Rätsel	22
Glosse	23

sicher kennen Sie das Gefühl Angst; aus Kindheitstagen, vor Prüfungen, großen Entscheidungen, oder auch dahingehend, dass Sie Angst um ihr Leben, ihre Existenz, ihre Kinder hatten. Ängste sind in unserer Gesellschaft offensichtlich nicht wirklich vorhanden, wehe dem der welche hat; nein, der sie benennt. Wird man nicht oft als Angsthase, Weichei oder Warmduscher betitelt. Ängste, so werden Sie noch öfter in unserem aktuellen Heft lesen, gehören aber zu uns; sind lebenswichtig, manchmal sogar überlebenswichtig - nur das dies oft vergessen, sogar verdrängt wird. Ich frage mich öfter: Hat Angela Merkel gar keine Angst vor der großen Verantwortung, die sie derzeit insbesondere bei internationalen Entscheidungen bzw. Interventionen trägt?. Wie geht sie eigentlich damit um, ist sie sich ihrer Macht und Tragweite bewusst? Und geschlechtsspezifisch gefragt: Hätte ein Mann andere Ängste, eine andere Wahrnehmung und möglicherweise davon abgeleitet andere Bewältigungsstrategien? Schade, dass man sich heutzutage kaum mehr die Zeit nimmt, sich seiner Gefühle bewusst zu werden oder gar darüber zu reden. Es scheint nicht chic, cool und zeitgemäß zu sein; zeichnet es heute doch sogenannte gestandene Menschen aus, immer vital, gut drauf zu sein und sich freudeschreiend neuen Herausforderungen zu stellen. Nur was sagt unsere „innere Stimme“ dazu? Packen wir die Angst auch so einfach auf die Müllhalde wie den abgetragenen Anzug oder das ausgetrunkene

Tetra Pack. Möglicherweise sind wir durch die Verblendung und Beschleunigung in unserem Alltag bereits derart konditioniert, dass wir sie einfach nicht mehr wahrnehmen. Vielleicht haben Sie Lust und Muße mal darüber nachzudenken. Wann habe ich Angst zuletzt wahrgenommen und wie bin ich eigentlich damit umgegangen? Hat mich die erlebte Angst möglicherweise zu Lösungen geführt, die vorher so für mich nicht denkbar waren.

Das aktuelle Heft zeigt jedoch auch die Kehrseite der Medaille: Menschen, die durch ihre Angst krank wurden, sich ihr stellten, Hilfe suchten und auch fanden. Ihr Leidensweg war oftmals gezeichnet von Isolation, Armut und Unverständnis. Sich professionelle Hilfe zu suchen, bedarf immer wieder einer großen Überwindung und einem enormen Leidensdruck, den jeder nur für sich alleine bewältigen kann. Diesen Kreislauf der Angst durchlebten alle Betroffenen, die uns in den vorliegenden Erfahrungsberichten ihre facettenreiche Bewältigung offenbarten.

Viele interessante Einblicke werden Ihnen im aktuellen Heft geboten: Haben Sie schon einmal die Angst interviewt, über Lebensbremsen oder sportliche Aktivitäten nachgedacht. Wie Sie sehen werden, ist Angst vielschichtig, sehr differenziert zu betrachten und zu bewältigen.

Herzlich Ihre

Die Angst des Menschen

Was wäre menschliches Leben ohne Angst, oder aber: gäbe es menschliches Leben ohne Angst? Versuchen wir uns das Leben ganz früher Menschen vorzustellen, die von wilden Tieren, Buschbränden oder Artgenossen bedroht worden sind. Wären sie ohne Angst in der Lage gewesen, angemessen zu reagieren, überhaupt zu überleben? Sicher nicht.

Denn, nachdem der Mensch solche Bedrohungen wahrgenommen hatte, empfand er Furcht als emotionalen Zustand, dem dann eine Reaktion auf die jeweilige Bedrohung folgte. Diese Reaktion konnte regressiv sein, sich als Angst äußern und zum Weglaufen führen, was bei Buschbränden, gefährlichen Tieren oder überlegenen Feinden einzig sinnvoll war, um zu überleben. Sie konnte aber auch zu einem Totstellreflex führen, um den Angreifer zu täuschen und so einen Angriff zu verhindern. Angst konnte aber auch zu einer aggressiven Reaktion, also zum Kampf führen.

Alle diese Reaktionsweisen wurden seelisch und körperlich erlebt, und so erleben wir es noch heute, da wir über dieselben Reaktionsmuster verfügen wie zu Urzeiten.

Die Bedrohungsszenarien haben sich gewandelt. Naturerscheinungen haben zum großen Teil ihren bedrohlichen Charakter verloren und werden eher als Naturschauspiel bewundert.

Dafür gibt es neue Bedrohungen aus der Natur, die oft vom Menschen selbst verursacht worden sind. Aber es sind nicht nur Umweltkatastrophen oder Klimawandel, die uns Angst machen. Auch das Zusammenleben der Menschen auf der Erde bringt durch Ungerechtigkeit, Machtstreben oder religiösen Fanatismus immer neue Bedrohungen hervor. Und jeder einzelne von uns ist vor Unfällen oder Krankheiten nicht sicher.

Furcht und Angst aus seinem Leben zu bannen versuchte der Mensch seit Urzeiten. Doch es gelang ihm auch mit Magie und später mit zunehmenden wissenschaftlichen Erkenntnissen immer nur die Angst erträglicher zu machen.

Und heute? So wie es mit Wissenschaft und Technik immer besser gelingt, Bedrohungen und Gefahren zu minimieren oder zu beherrschen, so tauchen aber auch immer wieder neue auf.

Diesen Bedrohungen zu begegnen, braucht es Demut im Angesicht der übermächtigen Natur, Hoffnung auf neue Konflikt- und Problemlösungen, aber auch Entschlossenheit, um das in Gesellschaft und Natur abzuwenden, was abgewendet werden kann. Leider sind wir oft genug weit davon entfernt.

Und so bedeutet Leben im großen und im kleinen stets auch Risiko. Dagegen gibt es keine Absicherung, wenn es auch für materielle Schäden Versicherungen gibt.

Das Risiko des Lebens müssen wir *annehmen und tragen*. Wenn wir dies bewußt tun, schwindet auch die Angst.



Dr. med. Wolfgang Jähme
Vorsitzender des Vereins
Nervenarzt und Psychotherapeut

Ein Kuss für die Selbsthilfe

Am 18. 01. 2006 hat sich unsere Selbsthilfekontaktstelle mit einem Tag der Offenen Tür in ihren neuen Räumlichkeiten, am Spieltor-
damm 9, präsentiert. Bei der Eröffnungs-
veranstaltung konnte neben Selbsthilfegruppenleitern und -beirat, Kooperationspartnern, Vorstand und zahlreichen Gästen vor allem die Sozialministerin Dr. Marianne Linke begrüßt werden. Diese - so war später in der SVZ zu lesen - überbrachte einen Kuss für die Selbsthilfe!. "Die KISS hat einen wohlklingenden Namen im Lande, weil sie eine außerordentlich wertvolle und qualifizierte Arbeit leistet und Maßstäbe setzt.", so die Ministerin.



Sozialministerin Dr. Linke
und Dr. Jähme

Kostenlose Beratungsangebote für Angstpatienten

Die Leistungskoordination (LEIKO) bei ANKER Sozialarbeit orientiert sich an dem sogenannten Casemanagement aus der amerikanischen Sozialarbeit. Dahinter steht bei LEIKO konkret die Einzelfallbegleitung psychisch kranker Frauen und Männer, die es in dieser Form seit dem 01.02.2000 gibt. Wir sprachen mit Frau Sippel, Diplom-Heilpädagogin und systemische Sozialtherapeutin. Sie arbeitet seit acht Jahren bei ANKER, davon seit November 2002 als Leiterin des Bereichs Leistungskoordination, zu dem auch die Beratungsstelle ANKER gehört.

Redaktion: Welches Hauptziel verbirgt sich hinter LEIKO und Ihren Angeboten?

Sippel: Unsere Klienten durchlaufen oftmals unterschiedliche Angebote und hätten sonst immer wieder neue Ansprechpartner. LEIKO gewährleistet ihnen bei einem Wechsel des Angebotes beispielsweise von stationärer zu ambulanter Betreuung eine Bezugsperson, die übergreifend agiert. Damit wird die so wichtige Kontinuität hergestellt und langfristig gewährt. Derzeit befinden sich 135 Frauen und Männer in der laufenden Betreuung. Weiterhin begleiten wir unsere 20-25 „Stammgäste“ aus der Kontakt- und Begegnungsstätte regelmäßig. Hier steht die Alltagsbewältigung im Mittelpunkt unserer Beratungstätigkeit.



Frau Sippel

Redaktion: Wie gewinnen Sie das Vertrauen von Angstpatienten?

Sippel: Generell machen wir freiwillige Angebote. D. h., wenn der Klient kommt, hat er ein Anliegen und er möchte daran etwas verändern. Es gibt viele Menschen, die Ängste haben, jedoch alleine damit klar kommen. Zu uns kommen Menschen mit hohem Leidensdruck. Ein hoher Vertrauensvorschuss ist bereits durch das Aufsuchen der Beratungsstelle vorhanden. Wir sind offen für alles, was vom Klienten kommt, nehmen alles ernst, was sie uns erzählen. Häufig haben Klienten Angst von sich zu erzählen. Fangen sie dann an, hat man schon Vertrauen gefasst.

Redaktion: Ist ihre Beratung kostenlos und wer kann sie in Anspruch nehmen?

Sippel: Ja, die von uns angebotene Beratung ist kostenlos, „unverbindlich“ und vertraulich. Spezialisiert haben wir uns auf die Beratung von Menschen mit psychischen Problemen, also auch von Angstpatienten. Beraten werden aber auch Partner, Angehörige, gesetzliche Betreuer und engagierte Nachbarn. Im Jahre 2005 wurden 120 Beratungsgespräche durchgeführt. D.h., 120 Frauen und Männer suchten bei uns einen Ansprechpartner. Im Einzelfall führen wir auch eine allgemeine Sozialberatung durch. Immer wieder zeigt sich wie wichtig es ist, die gesamte Lebenslage des Einzelnen zu betrachten.

Redaktion: Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede?

Sippel: Frauen reden leichter über ihre Ängste. Männer haben da immer noch mehr Probleme, weil ihre Rollenzuweisung Ängste nicht erlaubt in dem Sinne: Männer haben keine Angst zu haben. Somit ist das Eingestehen und Losgehen für sie schwerer.

Redaktion: Wann suchen Angstpatienten Ihre Beratungsstelle auf?

Sippel: Psychische Erkrankungen zeigen auch soziale Auswirkungen, was sich im Alltag niederschlägt. Ein Mensch mit Angst vor engen Räumen (Klaustrophobie) ist schlicht überfordert mit der Situation beispielsweise das Arbeitsamt aufzusuchen. Dort ist es immer voll. Ähnlich ergeht es Menschen mit sozialen Phobien bspw. beim Straßenbahnfahren. Eine statistische Aussage, wie viele Angstpatienten nun unsere Beratung aufsuchen, gestaltet sich schwierig. Um eine Beratung bei uns in Anspruch zu nehmen, braucht man nämlich keine Diagnose.

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass Ängste die betroffenen Menschen in ihrem alltäglichen Tun behindern. Diese Einschränkung führt zu massiven Problemen. Oftmals treten Ängste ja nicht isoliert auf, sondern sind Begleiter bei Depressionen, Schizophrenien, Persönlichkeitsstörungen, aber auch chronischen Erkrankungen. Angst ist ein Symptom und somit auch Indikator dafür, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Redaktion: Sie sagten, dass auch bei chronischen Erkrankungen Ängste eine Rolle spielen. Können diese Betroffenen auch auf das Angebot der LEIKO zurückgreifen?

Sippel: Menschen mit einer chronischen Erkrankung haben oft seelische Probleme und auch Ängste. Sie können bei großem Leidensdruck unsere Beratungsstelle aufsuchen. In vielen Lebenssituationen treten Ängste auf: bei einer chronischen Erkrankung, Arbeitslosigkeit, schizophrene Psychose u.a.. Ich denke, es ist alles gleichberechtigt ernst zu nehmen. Jedoch wirkt sich die Angst oftmals anders aus.

Redaktion: Nimmt die Angst zu; macht sie krank?

Sippel: Die Anzahl der Menschen, die an einer Schizophrenie erkranken, nimmt nicht zu; die dabei erlebte Angst schwankt individuell bei den Klienten. Was zunimmt sind die sozialen Ängste wie bei Ehescheidung, Trennung, die Kinder verlassen das Haus, Arbeitslosigkeit, materielle Ängste, wenn man den Lebensstandard nicht mehr halten kann oder Existenzängste bestehen. Ob Ängste krank machen, muss stark differenziert betrachtet werden. Ängste sind normal und gehören zum Leben dazu. So erleben wir in Gefahrensituationen Angst, die eine wichtige Reaktion in unserem Körper auslöst. Sie mobilisiert uns und manchmal setzen wir Kräfte frei, von denen wir nichts wussten. Dies ist aber bei jedem Menschen unterschiedlich. Wie schon gesagt, Angst hilft uns auch. Sie hat eine positive und wichtige Funktion. Abtrainieren wäre da nicht sinnvoll. Sprechen wir von krankmachender Angst, meinen wir damit auch Menschen, die diese Situation nicht mehr ausleben können. Also man hat Angst vor der Angst und kann möglicherweise nicht mehr sinnvoll reagieren.

Suche Rat bei Gleichen,
Hilfe bei Überlegenen.

aus Dänemark

psychiatrische Dienst als aufsuchende Einrichtung der städtischen Fürsorgepflicht zum Einsatz (siehe Heft 2/2005).

Redaktion: Welchen Stellenwert sehen Sie in der Selbsthilfe?

Sippel: Wenn Ängste sich so entwickelt haben wie eben beschrieben, sollte eine Therapie in Erwägung gezogen werden. Die ist in einem überschaubaren Zeitrahmen absolvierbar und wird professionell angeleitet. Selbsthilfe kann ein Sprungbrett dafür sein, den nächsten Schritt zu gehen. Insbesondere in der Selbsthilfegruppe wird über die Probleme gesprochen und Vertrauen aufgebaut. Selbsthilfegruppenmitglieder erleben, dass sie nicht alleine sind.

Wichtig ist vor allem das gemeinsame Tun. Im relativ geschützten Raum wie beispielsweise auch in der Tagesstätte ANKER können Klienten Erfahrungen sammeln, die sie bisher nicht kannten, sich ausprobieren und auf neue Situationen einlassen.

Redaktion: Was raten Sie betroffenen Menschen im Beratungsgespräch?

Sippel: Zuerst einmal freue ich mich, dass der Klient gekommen ist und selbst diesen ersten Schritt gemacht hat. Dann höre ich zu. Im zweiten Schritt wird gemeinsam geschaut, was will der Klient ändern, was muss er ändern, weil ihn die Angst so stark einengt. Oft ist es so, dass man sich nicht immer selbst helfen kann und dann kann professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Hier ist die Frage zu klären: Wie und von wem lasse ich mir helfen?

Wir danken Ihnen für das interessante Gespräch
Norbert Lanfersiek und Silke Gajek

Redaktion: Sie sprechen von der Angst vor der Angst. Was verbirgt sich dahinter?

Sippel: Die Angst vor der Angst zeigt sich oftmals, in dem die angstausslösenden Situationen vermieden werden. Interessant ist dabei, dass die sogenannten chronifizierten Vermeidungsstrategien aufzeigen, wo die Angst liegt, aber gleichzeitig auch zum Problem werden und zu drastischen Einschränkungen führen können. Beispielsweise stellt jemand sein Gas ab, heizt und kocht nicht mehr, Nachbarn fällt dies vielleicht auf; oder berechnete Sozialleistungen werden nicht beantragt. Hier kommt oftmals der Sozial-



ANKER Sozialarbeit gGmbH
„Hilfe zur Selbsthilfe“ Schwerin

Hilfen zur Tagesgestaltung
: Psychosoziale Tagesstätten
: Begegnungsstätten

Hilfen zur Selbstversorgung
: Psychosoziales Wohnheim
: Sozialtherapeutische Wohngruppen
: Ambulant Betreutes Wohnen

Hilfen zur Arbeit
: Möbelbörse (Integrationsabteilung)
: Beschäftigungsprojekte
: Berufliche Rehabilitation

Kinder und Jugendliche
: Sozialpädagogische Familienhilfe
: Erziehungsberatung und -beistand

Beratungsstelle

: individuelle Beratung
: Information über mögliche Hilfen
: Vermittlung in Betreuungs- und Unterstützungsangebote

Rogahner Straße 4
19061 Schwerin

Tel.: 0385 - 6 17 32 56

Fax: 0385 - 6 17 13 90

E-mail:

beratung@anker-sozialarbeit.de
www.anker-sozialarbeit.de

Angst - ein Gefühl das jeder kennt

Jeder hat schon einmal Angst verspürt und dabei vielleicht aber auch festgestellt, dass Angst durchaus einen Sinn hat: Angst schützt uns, lässt uns vorsichtig sein, schärft unsere Sinne und hilft uns, in Gefahrensituationen schnell und effektiv zu reagieren.

Leider kann Angst aber auch krank machen und zu Angststörungen führen. Wie es dazu kommen kann ist eigentlich leicht zu verstehen, wenn man über die Mechanismen von Angstreaktionen und bestimmte lernpsychologische Erkenntnisse informiert ist.

Hilfreich ist es oft schon zu wissen, dass das Gefühl Angst (wie alle Gefühle) in ständiger Wechselwirkung mit Gedanken, körperlichen Veränderungen und dem Verhalten steht.

Da Angst ein Phänomen ist, das sich offensichtlich evolutionsbiologisch bewährt und Menschen schon vor mehr als 100.000 Jahren geschützt hat, dienen verschiedene, bei Angst im menschlichen Körper sehr schnell einsetzende Veränderungen hauptsächlich der Vorbereitung auf typische Gefahren der vorzivilisatorischen Zeit.

Der Körper wird im Rahmen einer Angstreaktion schnellstmöglich darauf vorbereitet, mit aller Kraft zu flüchten und/oder zu kämpfen. Es kommt u.a. zu einer Erhöhung von Herzschlag- und Atemfrequenz, Schweißbildung und Muskelanspannung. Wenn man diese Körpersymptome wahrnimmt, kommt es nicht selten zu einer Fehlinterpretation dieser Symptome. Man denkt dann z.B., man sei von einer akuten Herz-, Gehirn- oder Lungenerkrankung betroffen und werde gleich sterben, ersticken oder zumindest zusammenbrechen. Diese Gedanken/Befürchtungen führen wiederum sehr schnell zu einer Zunahme des Angstniveaus und somit auch wieder zu einer Zunahme der Körpersymptome. Innerhalb von Sekunden kann das Vollbild einer Panikattacke entstehen. Dieser Entstehungsmechanismus von Panikattacken (Teufelskreis der Angst) kann, verbunden mit jeweils spezifischen Gedanken/Befürchtungen im



Matthias Klampe

Rahmen aller Angstkrankungen, aber auch ohne das Vorbestehen einer Angststörung z.B. bei anderen psychischen oder körperlichen Störungen und sogar aus völliger Gesundheit heraus zu panikartigen Angstzuständen führen. Abhängig von der Art der angstausslösenden und verstärkenden Gedanken können sich spezifische Phobien, soziale Phobien, Panikstörungen (mit und ohne Agoraphobie) und auch bestimmte Zwangserkrankungen entwickeln.

Bei der Entstehung dieser Angst- (und Zwangs-) erkrankungen spielt darüber hinaus das fast regelhaft einsetzende Vermeidungsverhalten eine große Rolle. Orte und Situationen, an denen man Angst oder sogar Panikattacken erlebt hat, beginnt man zu vermeiden. Dabei lernt man (nur teilweise bewusst), dass die Angst zurückgeht, wenn man dem vermeintlich gefährlichen Ort oder der vermeintlich gefährlichen Situation aus dem Weg geht. Dies wiederum führt dazu, dass man mehr und mehr vermeidet und schließlich in seiner Lebensqualität oftmals erheblich beeinträchtigt wird.

Mit vielen spezifischen Phobien, bei denen die Betroffenen regelmäßig Ängste in ganz charakteristischen Situationen erleben (Hundephobie, Höhenangst, Spinnenphobie, Platzangst), können sich die meisten Menschen arrangieren, da es oft recht gut gelingt, die Situationen im Alltag zu meiden ohne sich dabei besonders einzuschränken. Schwierig wird es nur dann, wenn z.B. ein Hundephobiker, der bei der Post arbeitet, plötzlich nicht mehr Briefe abstempeln, sondern Post austragen soll.

Menschen mit sozialen Phobien haben es da schon schwerer. Sie fürchten Situationen, in denen sie von anderen bewertet werden könnten. Dabei gelingt es noch recht gut, keinen Vortrag zu halten oder nicht in Restaurants essen zu gehen. Aber wenn schon das Zahlen an der Kasse und das Unterschreiben eines Formulars beim Amt angstbedingt nicht mehr möglich ist, ist die Lebensqualität doch schon stark eingeschränkt.

Besonders stark betroffen sind Menschen, die durch unvorhersehbar wiederkehrende Panikattacken an verschiedensten Orten mehr und mehr Situationen und Orte vermieden haben und sich schließlich nicht mehr trauen, das Haus zu verlassen.

Da die Behandlung von Angsterkrankungen zwar im Prinzip recht einfach und erfolgversprechend ist, der Teufel aber wie immer im Detail steckt, sollte sich jeder Betroffene den Rat eines auf psychische Erkrankungen spezialisierten Arztes oder Psychologen einholen. Bei Ärzten sollte darüber hinaus überprüft werden, ob es körperliche Gründe für die Angstbeschwerden gibt, die dann natürlich spezifisch zu behandeln wären.

Erfreulich ist, dass man den meisten von Angststörungen betroffenen Menschen mit modernen verhaltenstherapeutischen Methoden gut helfen kann. Schon durch Informationsmaterial oder eine ausführliche Aufklärung über die Mechanismen, die die vorliegende Angststörung entstehen lassen haben und sie nun aufrecht erhalten, ist es möglich, einem großen Teil der Betroffenen zu helfen. Dann sind nur noch ein paar Regeln für den Umgang mit Angst und Vermeidungsverhalten zu beachten und ein Übungsprogramm zu absolvieren, um die eigene Angsterkrankung in den Griff zu bekommen. Hilfreich können hierbei auch Selbsthilfegruppen sein, wenn sie nicht dem Zweck dienen, sich gegenseitig dabei zu unterstützen, mit Ängsten zu leben und Situationen, in denen unangemessene Ängste auftreten, zu vermeiden, sondern krankhafte Ängste z.B. durch gemeinsame Übungen loszuwerden.

*Matthias Klampe
Oberarzt und Facharzt
für Psychiatrie an der Flemming-Klinik*

*Das etwas schwer ist, muss ein Grund
mehr sein, es zu tun.*

Rainer Maria Rilke

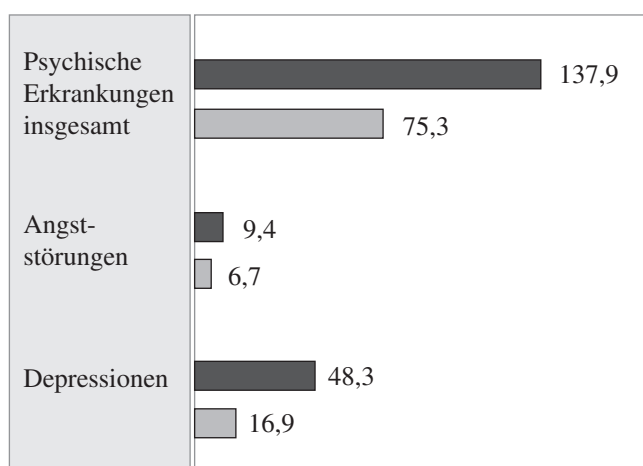
Angst

Angst ist normal.
Angst schützt.
Angst kann beleben.
Angst kann Angst machen.
Angst kann krank machen.
Angst kann das Leben
unerträglich machen.
Gegen Angststörungen
kann man etwas tun.
Angst macht nicht mehr krank.
Angst macht keine Angst mehr.
Angst schützt wieder.
Angst ist wieder normal.
Angst kann wieder beleben.
Das Leben kann wieder
Freude machen.
Danke.

*Gedanken über die Angst von
Matthias Klampe*

Arbeitsunfähigkeitstage

aufgrund von Depressionen, Angststörungen und
psychischen Erkrankungen nach Geschlecht
Daten für Mecklenburg-Vorpommern
Angaben in Arbeitstagen



■ Frauen
■ Männer

Quelle: DAK AU-Daten 2004

10 goldene Angstregeln:

Manche Betroffene empfinden diese Merksätze als so hilfreich, dass sie sie immer mit sich führen.

- Angstgefühle und dabei auftretende körperliche Symptome sind verstärkte normale Stressreaktionen
- Angstreaktionen sind nicht schädlich für die Gesundheit
- Verstärken Sie Angstreaktionen nicht durch furchterregende Phantasievorstellungen
- Bleiben Sie in der Realität; beobachten und beschreiben Sie innerlich, was um Sie herum wirklich geschieht
- Bleiben Sie in der Situation, bis die Angst vorübergeht
- Beobachten Sie, wie die Angst von alleine wieder abnimmt
- Vermeiden Sie keine Angstsituationen!
- Setzen Sie sich allen Situationen aus, die Ihnen Angst machen
- Seien Sie stolz auf kleine Erfolge, auch die ganz kleinen!
- Nehmen Sie sich in Angstsituationen Zeit

Interessante Informationen:

Patienten mit Angststörungen leiden gehäuft auch unter anderen psychischen Störungen. Zwischen 30 % und 80 % leiden unter mindestens einer weiteren Angststörung bzw. haben irgendwann einmal darunter gelitten. Häufig sind es sogar zwei und mehr Angststörungen.

Darüber hinaus bestehen häufige Komorbiditäten (Vorkommen von zwei oder mehr diagnostisch zu unterscheidenden Krankheiten mit Substanzmissbrauch und -abhängigkeiten). 60 % aller Patienten mit einer Panikstörung litten im Laufe ihres Lebens auch an einer Depression. In mehr als 70 % aller Fälle von Komorbidität geht die Angstsymptomatik der Depression voraus.

Ein großer Teil der Angststörungen zeigt einen chronischen Verlauf. Die Zeitdauer zwischen dem Erstauftreten von Angstsymptomen und ihrer Diagnose beträgt zwischen 5 und 15 Jahren.

Angststörungen können jedoch auch Symptome einer Depression sein. Die beiden Erkrankungen sind also sehr häufig miteinander verbunden, was insbesondere bei der Diagnose von Angsterkrankungen berücksichtigt werden muss.

Beratungsstellen:

Sozialpsychiatrischer Dienst (Gesundheitsamt)

Anne-Frank-Str. 29, 19061 Schwerin

Sprechzeiten: Die. 08.30 - 12.00 Uhr

Do. 14.00 - 18.00 Uhr

oder Terminvergabe nach telefonischer

Vereinbarung, Tel.: 0385 / 54 52 83 4

E-Mail: Gesundheitsamt@schwerin.de

Beratungsstelle ANKER Sozialarbeit GmbH

Rogahner Straße 4, 19061 Schwerin

Öffnungszeiten: Die. 13.00 – 16.00 Uhr

Do. 09.00 – 12.00 Uhr

13.00 – 16.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Tel.: 0385 / 61 73 25 6

E-Mail: beratung@anker-sozialarbeit.de

Sonstige Angebote:

- Niedergelassene Ärzte/innen

- Niedergelassene Psychotherapeut/innen

- HELIOS-Kliniken Schwerin

Carl-Friedrich-Flemming-Klinik

(Psychiatrischer Bereitschaftsdienst
rund um die Uhr)

Wismarsche Straße 393-397, 19055 Schwerin

Tel.: 0385 / 520 - 0

Kassenärztlicher Notdienst /

Hausbesuchsdienst

Mo., Die., Do., Fr. 19.00 - 07.00 Uhr

Mi. 13.00 - 07.00 Uhr

Tel.: 0385 / 52 03 60 0

Telefonseelsorge

gebührenfrei

Tel.: 0 800 / 111 0 111

0 800 / 111 0 222

Internet-Adressen:

www.angst-auskunft.de

www.angsterkrankungen.de

www.angsthaben.de

www.meine-gesundheit.de

www.selbsthilfe-angst-depressionen.de

Selbsthilfegruppen:

SHG „Ängste“

vierzehntägig ungerade Woche,
Dienstag, 17.00 Uhr, „Anker“ (Wohnheim),
Große Wasserstraße 15/17, 19055 Schwerin
Kontakt über KISS

SHG „Auftanken“

wöchentlich, Montag, 14.00 Uhr,
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin
Kontakt über KISS

SHG „Angehörige von psychisch Kranken“

monatlich, 1. Dienstag, 17.00 Uhr,
Gesundheitsamt
Anne-Frank-Str. 29, 19061 Schwerin
Tel.: 0385 / 54 52 82 9

SHG „Lachen ohne Grund“

vierzehntägig gerade Woche,
Freitag, 14.00 Uhr,
Seniorenbüro
Martinstraße 1 A, 19053 Schwerin
Tel.: 0385 / 61 15 82

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker (LApK M-V e.V.)

Henrik-Ibsen-Str. 20, 18106 Rostock
Tel.: 0381 / 72 20 25
Mobil: 0170 / 29 55 04 0

Sonstige Selbsthilfeangebote:

SHG „Depressionen“
SHG „Psychosomatik“
„Nordic Walking“
„Kreatives Gestalten“

Helga Braun

Apothekerin
Hamburger Allee 140 E



**REGENBOGEN
APOTHEKE**

Tel.: 0385 - 20 02 25 1, Fax: 0385 - 20 02 25 2

E-Mail: Regenbogen-Apotheke-Schwerin@t-online.de

Ihre kompetente Ansprechpartnerin für
pharmazeutische Beratung (auch Vorträge)

Zusätzliche Hilfen:

Erlernen von Entspannungsverfahren:

Um Ihre Erwartungsangst herabzusetzen und Ihr allgemeines Erregungsniveau zu senken, so daß die Schwelle für Angstempfindungen vermindert wird, haben sich Entspannungsverfahren bewährt, z.B. die progressive Muskelentspannung oder das autogene Training. Diese Verfahren sind besonders erfolgversprechend bei der generalisierten Angst und wenn Ihre Angstproblematik mit streßreichen Lebensbelastungen verbunden ist. Beide Verfahren können Sie selbst durch Bücher und Kassetten lernen oder aber durch die Teilnahme an Kursen, die Ärzte, Psychologen oder Volkshochschulen anbieten.

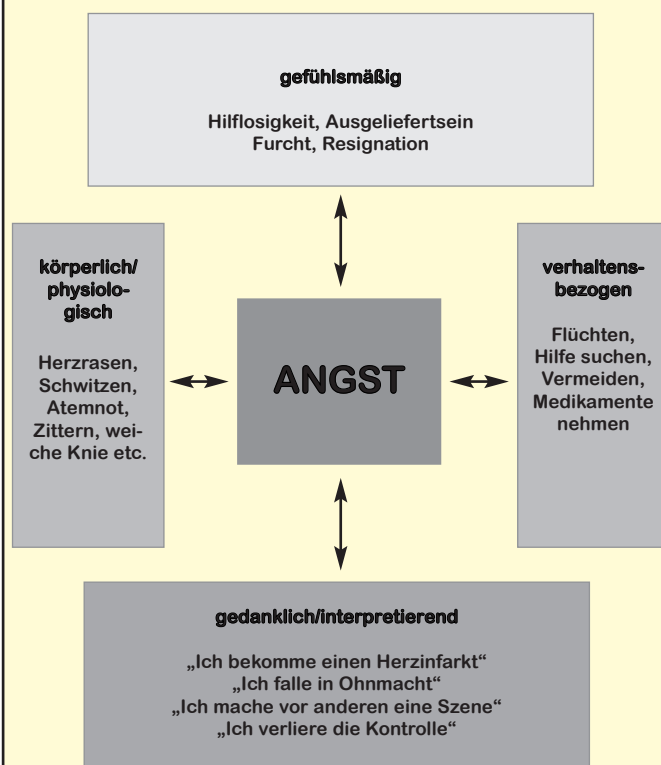
Körperliche Fitness:

Körperliche Fitness kann vor Angstbeschwerden schützen. Wenn Ihr Arzt feststellt, daß Sie körperlich gesund sind, sollten Sie sich durch körperliche Aktivitäten wie regelmäßige Spaziergänge, Schwimmen und andere Sportarten fit halten.

Quelle: www.selbsthilfe-angst-depressionen.de

Teufelskreis der Angst:

Quelle: Berger, M.: Psychische Erkrankungen, 2. Auflage 2004



Nur die Ängstlichen können mutig werden!

Nun diesen Satz habe ich mal aus Spaß gesagt und nun habe ich ihn als Überschrift gewählt, um über mich und meine Ängste zu schreiben. Leider habe ich noch nicht so richtig den Anfang finden können, denn auf einmal habe ich Angst über mein Ängste zu schreiben.

Ich war schon als Kind ein ruhiger und schüchterner Junge. Und so habe ich als Kind vieles einfach nur runtergeschluckt und mich nicht gewehrt. So banal fing es dann auch an: Ich musste mal wieder zu einem Amt. Dafür brauchte ich dringend ein paar Unterlagen, die ich nicht fand. So dachte ich mir, wenn ich höflich frage, wird mir geholfen - waren doch meine persönlichen Daten im Computer gespeichert. Leider bekam ich eine unhöfliche Antwort und so bin ich einfach aufgestanden und gegangen. Am nächsten Tag hatte ich mich beruhigt und wollte wieder dorthin. Doch ich stand vor dem Amt und ging nicht hinein.



Stattdessen spazierte ich dann durch die Stadt, um später wieder hinzugehen. Doch dann stand ich wieder davor und konnte nicht hinein. Das Gefühl bzw. die Angst, die ich dann hatte konnte ich damals nicht und kann ich auch heute nicht beschreiben. Durch das Wegbleiben hatte ich dann ja auch kein Anrecht auf bestimmte Leistungen. Und dann hatte ich Angst vor der Angst! Das es so etwas gibt und darunter mehr Menschen leiden als wir hinlänglich denken, weiß ich erst seit dem Interview mit Frau Sippel.

Ich habe mich dann total zurück gezogen, vor allem von der Familie und von Freunden. Es ging sogar soweit, dass ich Angst hatte zu leben. Der Abschiedsbrief war schon geschrieben! Letztendlich hat mich meine Familie gerettet.

Sie konnte es nicht hinnehmen, dass ich mich von ihr so radikal zurückziehe. Mit Hilfe des SpDi (Sozialpsychologischer Dienst der Landeshauptstadt Schwerin) lebe ich noch und kam ins Krankenhaus (Carl-Friedrich-Flemming Klinik). Zusätzlich bekam ich mit meiner Zustimmung eine gerichtliche Betreuerin und dadurch wieder bestimmte Leistungen,

die zum Leben notwendig sind. Doch damit waren meine Ängste natürlich nicht auf einmal weg. So wollte ich aus dem Krankenhaus auch nicht raus. Hier wurde ich von allem abgeschottet und ich wusste nicht, was ich nach dem Krankenhausaufenthalt mit meinem Leben anfangen sollte.

Im Krankenhaus erfuhr ich dann, dass es den „ANKER“ gibt. So ging ich dann mit SpDi in die Rohgahner Straße. Doch da hieß es dann, hier in der „Tagesstätte für psychisch Kranke“ ist alles belegt. Ich kam aber auf eine Warteliste. Mir wurde in diesem Zusammenhang der Hinweis gegeben, wenn ich die „Begegnungsstätte“ regelmäßig besuche, komme ich eher an einen Tagesstättenplatz. Also ging ich zur „Begegnungsstätte“, saß da aber zum Anfang nur dumm rum, aß dort mein Mittag und verschwand dann so langsam. Ich fragte mich nur: Was soll das ganze hier? Aber man bemühte sich dann um mich, als man merkte, dass ich nicht selber aus mir raus kam und

keinen Kontakt zu den anderen Besuchern der „Begegnungsstätte“ suchte.

Durch Nachfragen bekam man schnell heraus, dass ich gerne Karten spiele. Und so spielten wir dann alle zusammen Rommé, sobald ich in der Einrichtung war. Damit „taute“ ich langsam auf und ging nun gerne in die „Begegnungsstätte“.

Die erste Hürde war geschafft: Ich kam in die „Tagesstätte“. Auch hier saß ich zum Anfang ganz still auf einem Platz und ließ alles um mich herum geschehen.

Hier gab es aber einen geregelten Tagesablauf. Angefangen wurde mit dem Frühstück. Dazu kam dann täglich ein Gruppenangebot wie Holzwerkstatt, Kognitives Training, Kompetenztraining, Gartenarbeit, Kreatives Gestalten, Korbflechten und selber Mittag kochen. In all diesen Gruppen habe ich für mein bzw. wurde für mein Selbstwertgefühl sehr viel getan. So habe ich wieder Selbstvertrauen in der Arbeit mit Holz tanken können, bin ich doch von Beruf Tischler.

Auf einmal konnte ich auch kochen und heute schmeckt mein Essen allen, obwohl ich oft viel ausprobieren beim Kochen. Im Kompetenztraining konnte ich über meine Ängste reden und diese damit auch abbauen! So wurde ich dann ein aktives Mitglied der „Tagesstätte“ und Initiativgruppe Sozialarbeit e.V. Es kam dann doch zu einem Rückfall in die Depression und Angst. Da bekam ich zusätzliche Hilfe beim „Betreutes Wohnen“. Hier wurde mir gerade bei Behördengängen sehr geholfen. Bedanken möchte ich mich bei allen Mitarbeiter/innen beim „Betreutes Wohnen“, der „Begegnungs- und Tagesstätte ANKER“, egal in



welcher Funktion sie agieren! Vor allem bzw. besonders auch bei allen jungen Menschen, die in dieser Zeit als FSJler/innen und Praktikanten/innen da waren. Deshalb war ich mutig genug im ANKER eine Zeitung, den „Fingerhut“, und für die KISS zu schreiben.

Auch heute noch, wenn ich zu einem Amt oder ins Stadthaus muss, ist mir nicht ganz wohl dabei. Ich gehe aber hinein und bin dadurch ein Ängstlicher, der mutig geworden ist.

Norbert Lanfersiek

Angst – Angst – Angst!

**Angst in 1000 Einzelheiten
sollte niemals mich so leiten!**

**Dennoch ist sie immer da
und ich spüre die Gefahr!**

**Angst – ob jemand mich wird meiden
oder Angst davor zu leiden –
auch entscheiden mich zu müssen
oder einfach nichts zu wissen!**

**Angst davor
allein zu bleiben
und mich deshalb aufzureiben!**

**Angst davor
Spott zu ertragen
oder Neues mal zu wagen!**

**Angst - dass jemand mich verletzt
sich an mir die Zunge wetzt und
ich könnt' auch nicht ertragen,
keine Freunde mehr zu haben.**

**Damit schlag' ich mich,
wie dumm –
jeden Tag erneut herum.**

Stephan – damals 15 Jahre



Durch die erlebte konsequente
Farbanalyse von La Beauté
lässt sich auch Ihr persönlicher Hautunterton feststellen.
Erleben Sie es selbst einfach schön zu sein!
Sieglinde Steuer
Ganzheitliche Farb- und Stilberatung
Tel.: 0385 - 61 22 24 o. 0160 - 99462950

Sprechwerkstatt®

Logopädie Nadja Helms & Anett Jantz

Therapie von

- Sprach- und Sprechstörungen
- Redeunflüssigkeiten
- Stimm- und Schluckstörungen

sowie

- Stimm- und Sprech-
erziehung

Ärztehaus Schwerin-Lankow, Kieler Str. 31 a, 19057 Schwerin
Tel.: 0385 - 480 69 65, 0385 - 480 69 75,
E-Mail: sprechwerkstatt@gmx.de

Psychologische Beratung

Marion Mayer
geprüfte Psychologische Beraterin/Lebensberaterin

Hilfe in Konflikt- und Krisensituationen

Termine nach Vereinbarung - auch kurzfristig
Goethestr. 90/92 (am Schlosspark-Center)
19053 Schwerin

Tel.: 0163 4 25 36 71, E-mail: mmayer@vfp.de

Wie ich die Angst besiegte

Ich bin verheiratet und Mutter von drei Kindern. Alle Schwangerschaften waren wegen familiärer und/oder gesundheitlicher Probleme nicht einfach für mich und lösten großen Stress in mir aus, was vielleicht auch der Grund für viele Angstattacken war. Früher wusste ich natürlich nicht, wie so etwas entsteht, geschweige denn behandelt werden kann.

Die erste erinnerte schwere Attacke war im Jahre 1982. Ich studierte gerade im 5. Studienjahr und wohnte mit meinem damals dreijährigen Sohn zu Hause bei meinen Eltern, als ich nachts plötzlich eine schwere Attacke bekam. Wie aus dem Nichts wachte ich auf, hatte starkes Herzrasen, Atemnot, Kribbeln und Taubheitsgefühl in den Armen und Beinen. Dadurch bekam ich natürlich Todesangst. Zum Glück wurde ich daraufhin von meinem Vater beruhigt, der in seinen jungen Jahren von ähnlichen Ereignissen geplagt wurde.



Nach so einem starken Anfall bekam ich ein starkes Zittern und gleichzeitig Frieren am ganzen Körper. Nach diesem für mich und meine Familie sehr beunruhigendem Ereignis suchte ich natürlich gleich einen Arzt auf. Nach einigen Untersuchungen im Herz-Kreislauf-Bereich schickte man mich ohne Ergebnis und Erkenntnisse nach Hause. So erging es mir immer wieder, jahrelang.

Auch kleinere Dinge, wie Zugfahrten, Fahrstühle und Raumenge erschwerten mir das Leben so sehr, dass ich immer mehr Angst vor der Angst, so genannte Erwartungsangst, bekam und mich kaum noch traute, mein Leben zu gestalten. Immer wieder gab es große und kleine Attacken, wonach ich mit dem Notarzt ins Krankenhaus fuhr und/oder Medikamente bekam. Das alles half nicht wirklich, höchstens nur für einen Moment.

Auch die Ereignisse in meiner Familie unterstützten die Attacken. Im Jahre 1984 wurde meine erste Tochter geboren, die einen schweren inoperablen

angeborenen Herzfehler hatte und somit Krankenhausaufenthalte und Stress für mich und meinen Mann vorprogrammiert waren. Während dieser Zeit gab es zwar keine großen Panik- oder Angstattacken, aber die Symptome blieben.

1 ½ Jahre später brachte ich meine zweite Tochter zur Welt, bei deren Schwangerschaft ich arge Probleme hatte. In dieser Zeit machte mir vor allem meine Erstgeborene durch Lungenentzündung große Sorgen. Dieses und das zunehmende Alleinsein mit den Kindern aufgrund dessen, dass mein Mann Musiker war und lange Zeit mit Tourneen verbrachte, brachten Stress, Unzufriedenheit und deshalb auch immer wieder kleinere Attacken zurück.

Irgendwann beschloss ich, zu einer Psychologin zu gehen und das Gespräch zu suchen. Es tat zwar sehr gut, über meine Ängste und Sorgen zu reden, aber gesundheitlich hat es mir leider nicht sehr geholfen. Immer wieder hatte ich Erwartungsängste und meine Medikamente griffbereit, was mich natürlich daran hinderte, ein „normales“ Leben zu führen. Auch Hyperventilationen machten mir das Leben so schwer, so dass ich in die Klinik gefahren werden musste, weil ich währenddessen völlig verkrampfte und die so genannte Pfötchenstellung einnahm. Dort im Krankenhaus bekam ich zum ersten Mal Informationen über meine Angst und der falschen Atmung während einer Hyperventilation. Erst seit diesem Zeitpunkt wusste ich, dass das Atmen in eine Plastiktüte helfen kann. Das war für mich schon eine große Erleichterung zu wissen, dass es wenigstens ein kleines Hilfsmittelchen gab.

Nach einiger Zeit machte ich mich auch selber auf die Suche nach Informationen, bis ich eines Tages dazu passende Literatur fand, vor allem über Agoraphobie (Angst vor öffentlichen Räumen, etwas falsch zu machen, sich bloß zu stellen) und Klaustrophobie (Angst in geschlossenen Räumen). Teilweise waren diese medizinischen Informationen sogar unter Ärzten unbekannt, was mich doch sehr

entmutigte und verunsicherte. Doch ich wusste, dass ich Störungen hatte und mich behandeln lassen musste und wollte.

Daraufhin machte ich mich auf die Suche nach passenden Verhaltenstherapeuten. Mit deren Hilfe schaffte ich zwar keine großen Sprünge, aber es kam zur zeitweiligen Abnahme der Symptome.

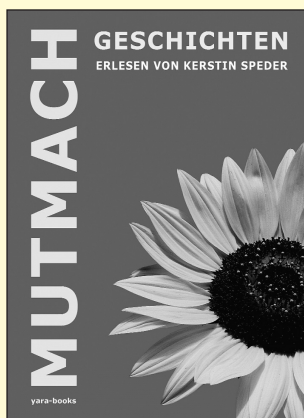
Aufgrund dessen, dass ich auch an Flugangst litt, organisierte ich mir im Jahre 1996 einen Flugangstbewältigungskurs bei der Lufthansa Hamburg/München. Währenddessen hatte ich zwar immer noch Attacken, aber ich traute mich danach, einen ersten Flug zusammen mit meinem Mann nach Sizilien zu buchen. Bei diesem Flug litt ich zwar unter Verkrampfungen und einer starken Anspan-

nung, war aber wahnsinnig stolz, diesen großen Schritt geschafft zu haben. Später, 16 Jahre nach Erhalt des Führerscheins, schaffte ich es auch, wieder alleine Auto zu fahren und dadurch unabhängig zu werden.

Mit den Jahren ging es immer besser, mittlerweile leide ich gar nicht mehr unter großen Angstattacken. Kleinere Attacken wie Angst in engen Räumen, in Höhe, auf dem Wasser oder auch während des Fliegens sind geblieben, aber ich habe es mit viel Mühe, Kraft, Zeit und Geduld geschafft, meinen Alltag zu verbessern und zu meistern.

anonym

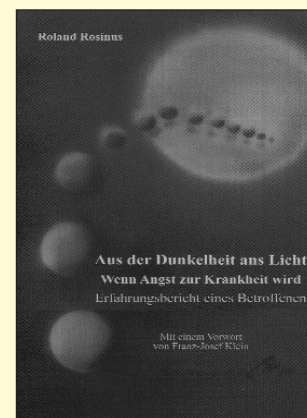
Lesereise



Manchmal schafft man es jahrelang nicht, seine Lebenssituation zu ändern, obwohl man unzufrieden ist. Und dann gibt es Momente, da ändert sich das Leben von einem Tag auf den anderen. Den eigenen Lebensweg gehen, Probleme bewältigen und Chancen ergreifen erfordert oftmals viel Mut und Kraft. In diesem Buch hat die Autorin die schönsten „MUT-MACH-GESCHICHTEN“ zusammengetragen, damit auch Sie das Leben genießen können, egal wie schwer die Last Ihres Alltags auch immer ist.

Buchlesung am 09.05.2006, 19.00 Uhr
mit der Autorin Kerstin Speder
im Schleswig-Holstein-Haus

Lesereise



Der Autor Roland Rosinus beschreibt mit einer einfachen, klaren Sprache und ohne „Psycho-Gebabbel“, wie er seine Ängste erlebt und sich ihnen gestellt hat, ohne wegzulaufen. Dabei wechseln eigene Erfahrungen und Informationen für Angehörige, Freunde und Interessierte gut lesbar ab. Ferner werden viele praktische Tipps und z.B. eine Handlungsanleitung für Entspannungsübungen gegeben. Das Buch macht Mut für den Umgang mit der eigenen Erkrankung und rät, die Angst aus einem bisher vielleicht nicht bekannten Blickwinkel zu betrachten.

Das Buch ist unter ISBN-Nummer
3 - 8311 - 0582 - 0 oder unter
Telefon 06894 / 9 56 23 3 erhältlich!

Wenn Angst krank macht

Man muss sich seinen Ängsten nicht hilflos ausliefern. Angstfreies Verhalten wieder zu erlernen braucht seine Zeit.

Eine bewährte Methode ist sich mit ihnen auseinanderzusetzen, um sie dadurch erträglicher zu machen bzw. sogar abzubauen. Eigene Betroffenheit lässt vieles besser verstehen und gibt den Gruppenmitgliedern so das Gefühl, verstanden und angenommen zu werden.

Anliegen der Mitglieder ist es selbst Hilfe zu erhalten und andere zu unterstützen. So mancher Tipp, wichtiger Hinweis oder die Erfahrung der anderen erweist sich als wertvoll und hilft weiter. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann die dauerhafte Stabilisierung entscheidend positiv beeinflussen.

In der „**Selbsthilfegruppe Angst**“, die sich nach der Wende gegründet hat, finden Gespräche über diverse Ängste und mögliche Bewältigungsstrategien statt.

Die Gruppe trifft sich:

vierzehntägig ungerade Woche
Dienstag, 17.00 Uhr
in der **ANKER Sozialarbeit gGmbH Schwerin**
in der **Großen Wasserstraße 15/17**

um gemeinsam über ihre spezifischen Ängste zu sprechen.

Angststörungen und Depressionen sind wechselseitig sehr eng miteinander verbunden. Hier kann die Selbsthilfe Unterstützung bieten, denn der Austausch mit Betroffenen wirkt entlastend, auch für deren Familien.

Betroffene erfahren, dass sie mit ihrer Krankheit nicht allein sind, geben sich gegenseitig Halt und Unterstützung. Die Selbsthilfegruppe bietet die Chance gemeinsam aktiv zu sein und ist zugleich eine Informationsbörse, sich über die Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Ein häufiges Thema in dieser Gruppe sind gesellschaftlich bedingte soziale Ängste, wie eine Betroffene uns im Gespräch mitteilte. Sie selbst ist

seit sieben Jahren dabei und bestätigt, wie hilfreich diese Zusammenkünfte für sie sind.

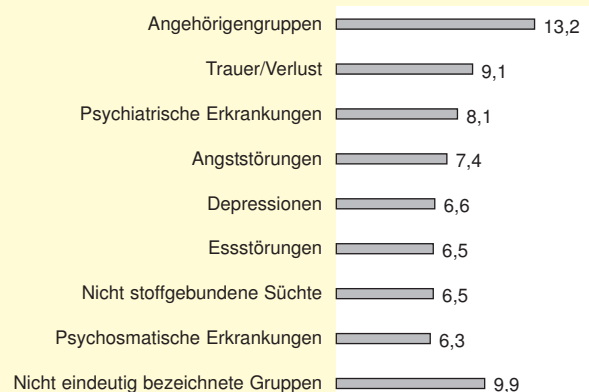
Durch die erlebte Arbeitslosigkeit fehlen häufig soziale Kontakte, ebenso die Anerkennung für eine geleistete Arbeit, über die sich viele Menschen heute noch stärker definieren. Angsterkrankte kommen durch diese Zusammenkünfte aus ihrer sozialen Isolation heraus und arbeiten an sich selbst. Ihre persönlichen Lebensumstände und die Einstellung zur Krankheit verändern sich durch gegenseitigen Mutzuspruch zum Positiven.

Die Selbsthilfe ist unverzichtbar und eine besondere Stütze in Krisenzeiten.

An dieser Stelle will ich Betroffene ermutigen, es mal mit einer **SELBSTHILFEGRUPPE** zu versuchen. Welche Angstprobleme sie auch haben, verbessern sie Ihre Lebensqualität durch eigenes Selbsthilfepotenzial, keine Situation ist so schwierig, dass sie sich nicht verbessern lässt.

Evelyn Mammitzsch

Verteilung von Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Beschwerden (Angaben bundesweit in %)



Typisch für die Selbsthilfe ist, dass sich nur ein Teil der Gruppen bestimmten Diagnosen zuordnen lässt.

Quelle: Hilfe zur Selbsthilfe
Folie 8, Meyer et al. 2004

Im Dezember 2005 hat die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen Mecklenburg-Vorpommern einen Fragebogen an Besucher der Vita-med in Rostock verteilt; 295 wurden ausgefüllt zurückgegeben und von uns ausgewertet.

Interessant ist, dass über 96 % der Befragten Selbsthilfegruppen kennen. Die meisten Personen wurden durch Zeitung, Fernsehen und Radio darauf aufmerksam gemacht (64,4 %); dagegen nannten nur 29,5 % den Arzt und 25,4 % die Krankenkassen. Auf die Frage: Wo würden Sie nach Selbsthilfegruppen suchen?, antworteten 61,4 % der Befragten: beim Arzt, gefolgt von den Krankenkassen mit 54,9 % sowie dem Internet mit 14,2 %. Bei Behörden (11,9 %) und der Auskunft

(11,2 %) würden eher Wenige nachfragen. Auffällig ist jedoch, dass fast 72 % der Befragten keiner Selbsthilfegruppe angehören, auch ihre Freunde und Nachbarn nicht. Dennoch kannten sich über 75 % mit den Kriterien und Aufgaben der Selbsthilfe aus. Eine geschlechtsspezifische Unterteilung erfolgte nicht.

Was sind Ihrer Meinung nach die Aufgaben von Selbsthilfegruppen?

- offen und ehrlich über Probleme reden	92,2%
- Erfahrungen austauschen	94,2%
- einander helfen und Isolation überwinden	90,5%
- Selbstvertrauen festigen	91,2%

Präventionskurse

von den Krankenkassen anerkannt
und qualitätsgeprüft mit
„Gesund & Fit - Trube“:

Sanftes Joggen:

Kurs J1: 29.03.-31.05.2006 sowie
Kurs J1A: 30.03.-08.06.2006
jeweils 18.30-19.30 Uhr

Walking/Power Walking:

Kurs W1: 29.03.-31.05.2006
Kurs W1A: 30.03.-08.06.2006
jeweils 17.30-18.30 Uhr
Treffpunkt: Schleifmühle /
Fauler See
Anmeldungen unter
0385 / 39 24 33 3 oder
info@kiss-sn.de

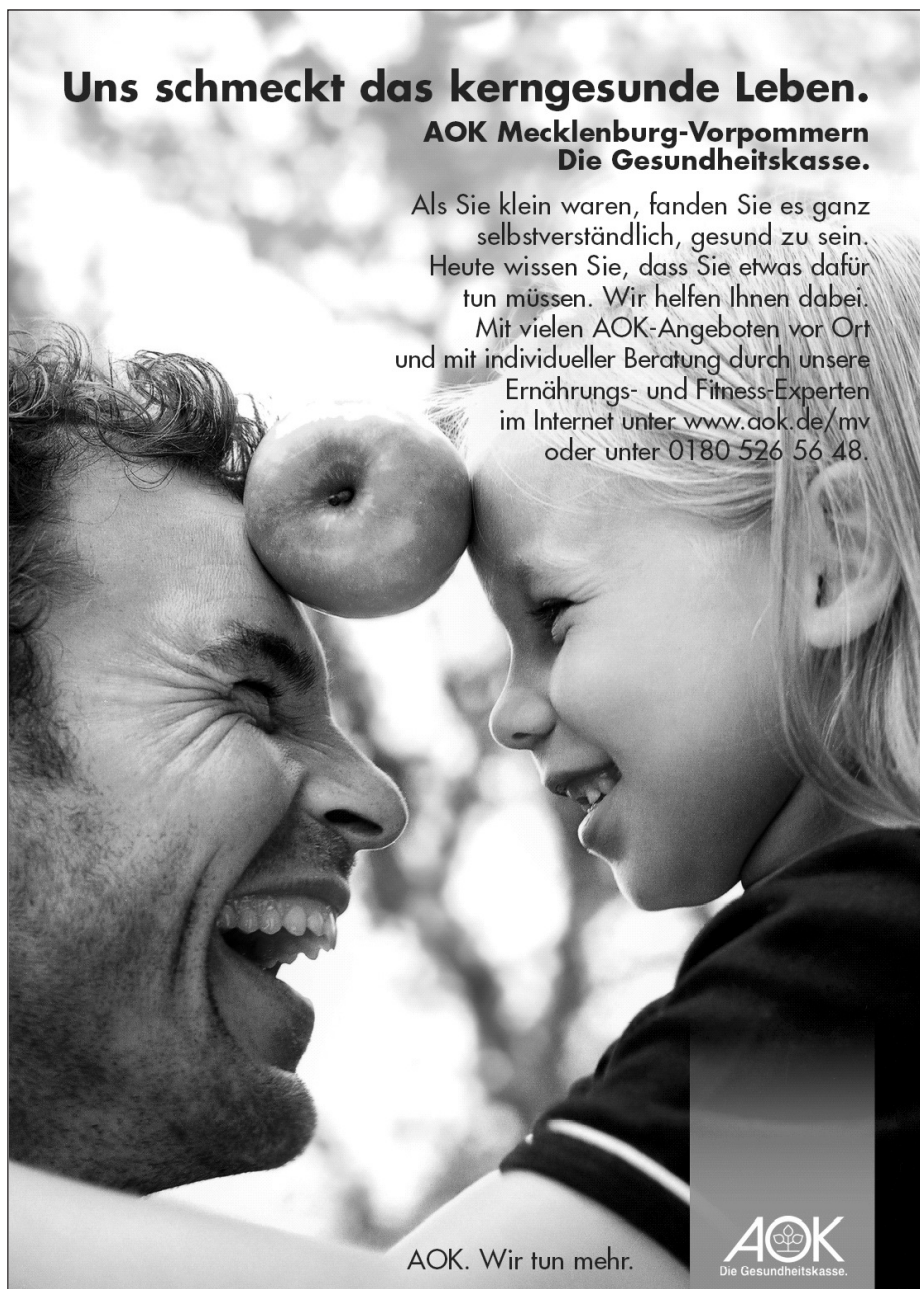
Anmeldung unter:
frauenlauf-2006@web.de
sowie nähere Informationen unter
www.kiss-sn.de



Uns schmeckt das kerngesunde Leben.

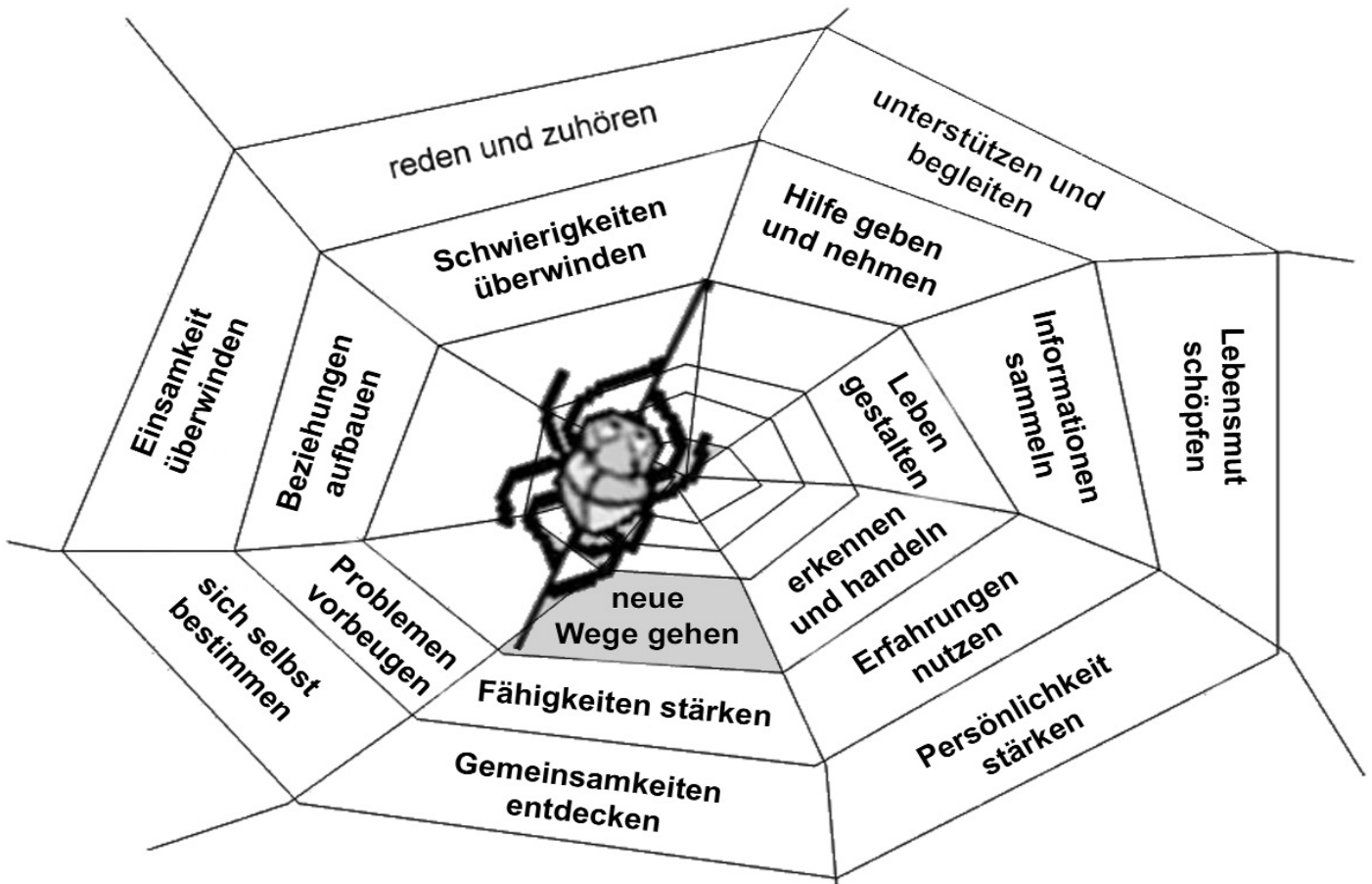
AOK Mecklenburg-Vorpommern
Die Gesundheitskasse.

Als Sie klein waren, fanden Sie es ganz selbstverständlich, gesund zu sein. Heute wissen Sie, dass Sie etwas dafür tun müssen. Wir helfen Ihnen dabei. Mit vielen AOK-Angeboten vor Ort und mit individueller Beratung durch unsere Ernährungs- und Fitness-Experten im Internet unter www.aok.de/mv oder unter 0180 526 56 48.



AOK. Wir tun mehr.

AOK
Die Gesundheitskasse.



Männer haben keine Angst ...

Die Angst begleitet uns seit jeher durch unser Leben. Sie ist sogar lebensnotwendig. Angst gibt es in den verschiedensten Formen: Zum Beispiel unsere Ängste vor dem Verlassenwerden als hilfebedürftiges Kleinkind, das kindliche Erleben von Angst als eine Nachahmung des elterlichen Verhaltens. All das trainiert uns, solche Situationen zu überstehen. Diese Erfahrung, Ängste aushalten zu können, ist sehr wichtig für uns.

Man(n) wächst mit seinen Aufgaben und somit eben auch mit den dazugehörigen Ängsten. So erlernen wir auch Verhaltensmuster, mit denen wir Alltagsängsten entgegenwirken können - das positive Denken, eine unbedingt positive Lebenshaltung und eine entsprechende Disziplin - . Dabei gibt es auch das geschlechtsspezifische Rollenverhalten zur Bewältigung der Angst. So sind Männer wohl immer noch weniger bereit, ihre Ängste anzunehmen und darüber zu reden, sich auch Hilfe von Außenstehenden zu holen. Wie wichtig gerade dieses jedoch für unsere Seele ist, wissen vor allem diejenigen, die sich immer wieder beruflich in Gefahr begeben und diese Erlebnisse unter fachkundiger Anleitung verarbeiten.

Aber oft wird auch heute noch der Mann gesucht, der immer taff ist und alle Situationen bewältigt. Ein sehr hoher Anspruch, der schon allein die Versagensangst provoziert. Und in der Unabwegbarkeit unseres Lebensweges nicht zu erfüllen ist. Ist es da nicht viel mehr angezeigt, sich um Verhaltensmuster und Lösungsstrategien zu bemühen, die uns die Nutzung der Hilfe zur Selbsthilfe ermöglichen. Dadurch können viele Situationen entschärft werden, oft hilft es auch schon, wenn man nur erlebt, dass es anderen genau so geht. Das Eingestehen von Angst ist dabei doch nur der Anstoß zur Bewältigung.

Diese Auffassung läuft dabei jedoch oft gegen das sogenannte gesunde Konkurrenzdenken innerhalb einer Gesellschaft. Dabei sollten wir uns doch immer wieder klar darüber sein, dass uns die Angst davor warnt überschießende Risiken einzugehen. So ist Man(n) sehr gut beraten, nicht wiederholt seine eigenen Reserven zu verschleifen bis Angst zum unüberwindbaren Hindernis wird. Dazu gehört jedoch auch zuerst das Eingestehen der Tatsache, dass niemand, auch nicht Man(n) selbst, perfekt ist. Wozu sollte dies auch so sein. Auch für Ängste, die

aus Krankheitserfahrungen resultieren, sollte Man(n) bereitwillig die Hilfe von professioneller Hand annehmen. Hier bieten auch die Selbsthilfegruppen eine Plattform, um mit anderen Betroffenen Erfahrungen und Wissen auszutauschen, neue Anregungen zu erhalten und Ängste zu überwinden. Das auch (mit)geteilte Ängste nur noch halbe Ängste sind, ist eine Erfahrung, die manchem Mann noch dadurch vorenthalten wird, dass er äußeren Ansprüchen genügen möchte. Hier gilt es auch selbst von Angst zu berichten. Es gibt viele Beispiele für erfolgreich verarbeitete Ängste, was auch zu einem Zugewinn an Lebenswert führt. Ein ganz wichtiger Baustein auf dem Weg zur Krisenbewältigung. Hier wird ersichtlich, wie wichtig nach einem einschneidenden Erlebnis ein konstruktiver Umgang mit der verbliebenen Angst ist.

Durch die zunehmende Gleichstellung findet auch eine stärkere Angleichung von Verhaltensmustern, auch bei der Angstbewältigung statt. Bleibt zu hoffen, dass die Männer auch erfolgreiche Strategien zur Vermeidung und Bewältigung von Krisen und deren Ängsten annehmen. Es gibt für niemanden ein Leben ganz ohne Angst, ohne Krankheiten oder Niederlagen. Man(n) kann aber lernen, ihnen den Platz im Leben zuzuweisen, den man für angemessen hält.

Und welchen Platz hat diese Angstbewältigung in der Gesellschaft und sind wir auf ein verändertes Rollenverhalten vorbereitet? Sicher gibt es auch für die Männer Plattformen und Vereine, auf denen aus der Geschlechterrolle heraus argumentiert und agiert wird. Doch hierbei spielen soziologische und für die Gesundheit unserer Psyche wichtige Fragen oft nur dann eine Rolle, wenn diese unsere Stärken herauskehren. Gesellschaftliche Tradition! Wo sich im Zuge der fälligen Gleichstellung Frauen in Führungspositionen finden, werden andere Formen des Umgangs mit den zugehörigen Ängsten Einzug halten. Die Strategie des sozialen Problemmanagements, auch gegen die Angst, wird dadurch erweitert. Frauen sind uns Männern dabei schon wieder voraus. Es gibt weit mehr Vereine und Verbände, die sich der „reinen Frauenthemen“ annehmen als es diese für uns Männer gibt. Dabei sind diese ein wichtiger Rückhalt der Gleichstellung. Machen wir uns nichts vor: Es hat funktioniert und ist damit dringend zur Nachahmung

empfohlen. Sonst kann es geschehen, dass wir unsere Eigenständigkeit verlieren. Und das nur aus lauter Angst davor, dass wir uns verändern müssen. Oder aber aus Angst dabei einen verkehrten Weg zu gehen und dass uns vielleicht noch jemand für Angsthasen hält.

Wenn wir weiter konkurrenzfähig bleiben wollen, wird es Zeit die Gesellschaft jetzt auch einmal mit den Ängsten der Männer zu konfrontieren und auf Veränderungen hinzuarbeiten, die uns neue Wege aus der praktizierten Verdrängung aufzeigen.

Reyck Böder

Verschiedene Ängste

Sie begleiten uns von der Geburt bis zum Tode. Täglich spüre ich sie in den Gesprächen mit Menschen. Der eine hat Angst vor der Operation, der andere Angst vor dem Zahnarzt, ein anderer wiederum vor der Einnahme der vielen Tabletten... Auch Angst vor dem Älterwerden begegnet mir häufig.

Die Angst gehört unausweichlich zu unserem Leben, dennoch sind wir uns ihrer nicht ständig bewusst, obwohl sie immer gegenwärtig ist. Und das ist gut so.

Alles Neue, Unbekannte, erstmals – Zutuende oder zu – Erlebende enthält Angst. Sie gehört zu unserer Existenz. Doch oft macht Angst krank. So leidet manch einer an einer Phobie oder andere unter bedenklichen Angststörungen. Leider ist die Volkskrankheit Angst auch die Ursache für jede zweite Depression. Angstbewältigung ist oft eine schwierige Angelegenheit.

Ich denke, Mut, Vertrauen, Erkenntnis, Hoffnung, Glaube und Liebe können uns helfen, die Angst anzunehmen, sich mit ihr auseinander zu setzen und sie immer neu zu besiegen.

*Helga Braun
Regenbogenapotheke*

Interview mit der Angst

Roland: Hallo Angst, du ‚trübe Tüte‘, darf ich Du zu dir sagen?

Angst: Gerne!

Roland: Warum bist du eigentlich der Feind für viele Menschen?

Angst: Verstehe ich auch nicht. Ich komme ja, um den Menschen zu helfen.



Roland Rosinus

Roland: Warum kommst du zu uns Menschen?

Angst: Ganz einfach: alle, zu denen ich gekommen bin, haben mich gerufen. Ich bin sozusagen ein Blockiersystem mit guten Absichten.

Roland: Du meinst, sie sollen inne halten und sich Gedanken machen über ihr Leben?

Angst: Ja, genau!

Roland: Hm... über was genau sollen sie sich Gedanken machen?

Angst: Nun – die meisten haben ja Beschwerden körperlicher oder seelischer Art. Ich möchte anregen zu überlegen, woher diese Beschwerden kommen, welche Symptome die logischen Folgen von z.B. Lebensgewohnheiten sind.

Roland: Ich habe über dich gelernt, dass du von Angst auslösenden Gedanken herbeigerufen wirst und dass so genannte Katastrophengedanken dich noch ärger wüten lassen!?

Angst: Stimmt! Nur – was euch so super gelingt, ist die bildliche Vorstellung negativer Geschehnisse. Ich wäre sehr zufrieden, wenn euch das auch im Positiven gelingen würde. Ich hätte dann keine Chance...

Roland: Hm... mir dämmert: du bist also nur eine logische Folge einer oft gedachten negativen Gedankenkette?!

Angst: Absolut richtig! Wenn du dir jeden Tag immer wieder sagst: „Ich bin zu dick, zu alt, meine Haare werden grau und grauer, mein Geld reicht nicht, den Chef könnte ich auf den Mond schießen, der Sprit wird immer teurer und wenn ich in Pension gehe, habe ich nur noch eine Minimalrente“... dann fühlst du dich genau wie du denkst nämlich dunkelgrau...

Roland: Was kann ich tun?

Angst: Du musst den positiven Gegenspieler ein wechseln, wenn du merkst, dass du auf dem Negativtrip bist. Du kannst „Stopp“ sagen! „Bis hierhin und nicht weiter!“

Roland: Wer sind denn die positiven Gegenspieler?

Angst: Lachen, Freude empfinden, sich seiner sicher sein, Zufriedenheit, Vertrauen, Geborgenheit im Fluss des Lebens, nicht zu viel erwarten, genießen, leben ... insgesamt die Messlatte für sich selbst ein wenig tiefer hängen.

Roland: Du quälst die, die dir nicht zuhören mit unter ganz schön?

Angst: Das muss so sein, stell dir vor, jemand hört dich nicht, obwohl du dich bemerkbar machst, dann musst du lauter reden.

Roland: Das heißt, du wirst um so ‚gemeiner‘, je weniger die Leute auf dich hören?

Angst: Ja, ich will eine Bestandsaufnahme ihres Lebens. Ich bin der Prüfstein, ob sie *so* weiterleben möchten oder ihrem Denken und Tun eine andere Richtung geben möchten. Nicht falsch verstehen: es geht ums Leben! Die Betonung liegt auf ‚so‘.

Roland: Wäre es nicht besser, ihm/ihr zu sagen, ‚was‘ er/sie nachholen müsste?

Angst: Erstens zählt der Prophet nichts im eigenen Land und zweitens ‚sitzen‘ Dinge, die du dir selbst erarbeitest, wie ein Maßanzug.

Roland: Ich befürchte: einige deiner Antworten werden meine Leser nicht verstehen...

Angst: Falsch formuliert: früher oder später alle!

Roland: Danke für dieses Gespräch, das war sehr aufschlussreich...

Angst: Keine Ursache. Du weißt doch: ich bin immer für dich da!

*Idee: Marlies Wank, Selbsthilfegruppe
„Die Muthasen“, Bensheim /Hessen
Text: Roland Rosinus*

Wollen Sie mehr darüber erfahren, gehen Sie auf die Homepage: rolandrosinus.de oder besuchen Sie den Vortrag des Autors am 24.08.2006, um 19.30 Uhr im Festsaal des Hauses der Kultur, Arsenalstraße 8, in Schwerin!

Alltägliche Ängstlichkeiten als Lebensbremsen

Als Persönlichkeitstrainerin unterstütze ich Menschen, die ihr Leben verändern wollen, aber auch Menschen, deren Lebensumstände sich durch äußere Geschehnisse (meist Schicksal genannt) plötzlich stark verändert haben und die nun zurück ins Leben wollen.

Im Folgenden soll es um **Lebensveränderungen durch den eigenen Willen** gehen, wenn man also, unzufrieden mit dem jetzigen Leben, nicht mehr so weiter leben möchte wie bisher (Veränderungen in der Partnerschaft, Arbeits- und Wohnumfeld, Alltagsgegebenheiten). Lebensveränderung heißt, seine Komfortzone verlassen.



Kerstin Speder

Die **Komfortzone** ist das Paradies unserer Gewohnheiten. Hier finden wir Bekanntes, Geborgenheit, Schutz, Sicherheit, Routine, Ruhe, Entspannung und Erholung. Außerhalb dieser Zone ist die **Wachstumszone**. Hier warten Chancen, Wachstum, Weiterentwicklung, Erfolg, Glück, Spaß und Lebensfreude, aber auch Stress, Unsicherheit, Anstrengung, mögliche Niederlagen und Schmerzen. Überschreiten wir die Grenze der Komfortzone zur Wachstumszone, stellen wir uns den **Herausforderungen des Lebens**. Diese heißen deshalb HERAUS-Forderungen (und nicht HINEIN-forderung), weil sie uns aus gewohnten Lebens- und Verhaltensweisen *heraus* fordern (und eben nicht *hinein*). Wir müssen uns auf etwas Neues, Unbekanntes einlassen.

An dieser Grenze zum Wachstum warten unsere **Bremsen** auf uns, die uns in der Gemütlichkeit der Komfortzone zurückhalten. In erster Linie bremsen mangelndes **Selbstvertrauen und Angst**. Als weitere Hindernisse stellen sich oft Bequemlichkeit, fehlende Disziplin, mangelnde Begeisterungsfähigkeit und schlechtes Zeitmanagement heraus.

Eine Präsentation, Prüfungsangst, ein Bewerbungsgespräch, klärende Gespräche mit einem Kunden, einem Kollegen oder dem Vorgesetzten, eine Reklamation – Lebenssituationen, die bei den meisten Menschen ein unangenehmes Gefühl verursachen. Alltägliche Ängstlichkeiten sind **Versagensangst, Angst vor Fehlern, Nichtanerkennung und**

Kritik. Ängstlichkeit ist eine persönliche Einstellung und Charaktereigenschaft. Sie ist nicht krankhaft.

Angst ist ein wichtiges und normales Signal unseres Körpers, eine Art **Frühwarnsystem**, welches unser Leben vor Gefahren und Bedrohung schützen soll. Sie stimuliert das Nervensystem, um es (durch vermehrte Wachsamkeit, Konzentration und Handlungsbereitschaft) zu Höchstleistungen zu befähigen. **Angst wird dann zum Problem**, wenn sie in Situationen auftritt, die in Wirklichkeit nicht gefährlich sind, also zur falschen Zeit am falschen Ort erscheint. Wenn die Angst das Leben belastet, also Aktivität und Lebensfreude einschränkt, empfehle ich immer therapeutische Unterstützung und zwar sofort, bevor die Angst zu eingefahrenen Verhaltensmustern (Zurückgezogenheit, Vermeidungsverhalten) und weiteren psychischen Störungen (Schlaflosigkeit, Depression, Sucht) führen kann.

Wir Persönlichkeitstrainer haben es in der Regel mit den **alltäglichen Ängstlichkeiten als persönliche Einstellung und Charaktereigenschaft** zu tun. All diese Ängstlichkeiten hängen eng zusammen und bedingen einander. Nährboden für die alltäglichen Ängstlichkeiten ist ein geringes Selbstbewusstsein und damit verbunden ein schwaches Selbstwertgefühl. Dies gilt es zu stärken. Wo ein Grundvertrauen in die eigenen Kräfte ist, haben Ängste keinen Platz.

Es gibt ein Schlüsselwort am Tor von der Komfortzone zur Wachstumszone, ein Wort das allen Ängsten und mangelndem Selbstbewusstsein trotzt. Die Kombination hat nur drei Buchstaben:

TUN

Kerstin Speder

Brust-Vorsorge-Veranstaltungen:

Wir bitten Sie, in Ihren Gruppen für diese Veranstaltungen zu werben.
Es besteht des weiteren die Möglichkeit, dass Selbsthilfegruppen eigene Veranstaltungen durchführen.

Die nächsten Termine:
13. März, 10. April, 8. Mai,
um 17.30 Uhr
in der Selbsthilfekontaktstelle
Spieltordamm 9

28. März, 25. April, 30. Mai,
16.00 Uhr
im Klinikum (Haus 7, Eingang Frauenklinik Etage I,
gegenüber dem Kreißsaal)

Interessierte Frauen melden sich bitte an
Tel. 0385 / 39 24 33 3
E-mail: info@kiss-sn.de

Neue Angebote der KISS:

wöchentlich Montag, 10.00 und 18.00 Uhr
REIKI

*Es wird ein **Unkostenbeitrag von 2,50 €** erhoben.*

wöchentlich Montag, 16.00 Uhr,
Kreatives Gestalten
März - Filzen
April - Körbe flechten
(nur mit Anmeldung sowie Unkostenbeitrag)

wöchentlich Mittwoch ab 17.05.2006, 10.00 Uhr
„Progressive Muskelentspannung mit Aktivteil“
(nur mit Voranmeldung sowie Unkostenbeitrag)
mit der Seniortrainerin Bärbel Lipka

monatlich 2. Donnerstag, 15.00 bis 18.00 Uhr
Persönlichkeitstraining für
SelbsthilfegruppenleiterInnen
mit Kerstin Speder
(jeweils 1 Stunde kostenfreie Beratung)
- nur mit Voranmeldung -

Alle Veranstaltungen finden in der KISS,
Spieltordamm 9, statt.

Therapeutisches Tanzen und antroposophisches
Gestalten ist bei ausreichender Teilnahme möglich.

Gruppengründungen 2006:

23.03.2006, 15.00 Uhr
SHG „Epilepsie“, Spieltordamm 9

27.03.2006, 17.00 Uhr
SHG „Angehörige von Messies“, Spieltordamm 9

28.03.2006, 18.00 Uhr
SHG „Familien mit plötzlich chronisch Erkrankten“,
Spieltordamm 9

Gegründete Gruppen:

vierzehntägig (ungerade W.) Mittwoch, 15.00 Uhr
SHG „Eltern von sexuell missbrauchten Kindern“,
Spieltordamm 9

vierzehntägig (ungerade W.) Dienstag, 19.00 Uhr
SHG „Frauen und Sucht“, Spieltordamm 9

monatlich 1. Dienstag, 18.00 Uhr
SHG „Mobbing“, Spieltordamm 9

monatlich 3. Dienstag, 18.00 Uhr
SHG „Stotternde“, Spieltordamm 9

monatlich 3. Montag, 16.30 Uhr
Pumpenträger (Diabetes), IKK, Ellerried 1

Änderungen bei Selbsthilfegruppen:

monatlich letzter Dienstag, 14.30 Uhr
SHG „Schlaganfall“ im Haus der Behinderten und
Senioren, Max-Planck-Str. 9a, 19063 Schwerin

vierzehntägig (ungerade W.) Montag, 18.30 Uhr
SHG „Station 15 - Gruppe II“ in den HELIOS-Kliniken

monatlich 1. Donnerstag, 18.00 Uhr
SHG „Väteraufbruch“ in der KISS

wöchentlich Dienstag, 18.00 Uhr
SHG „Selbstfindung“ in der KISS

wöchentlich Montag, 14.00 Uhr
SHG „Auftanken - Menschen mit psychischen
Problemen“ in der KISS

monatlich 1. Mittwoch, 17.00 Uhr
SHG „Fibromyalgie“ in der KISS

nur noch bis 07.03.2006
SHG „Frauen die häusliche Gewalt erleben“

Veranstaltungen der KISS:

14.03.2006, 15.00 Uhr

Filmvorführung „Am seidenen Faden“
für SchlaganfallpatientInnen, Angehörige und
Interessierte (Eintritt 2,50 €)
in Zusammenarbeit mit dem Landesfilmzentrum MV

28.03.2006, 18.00 Uhr

Vortrag „Psychische Veränderungen bei chronisch
Kranken“ mit Psychologen Daniel Hecht, Lübeck

07.04.2006, 10.00 - 12.00 Uhr

Wandern „Frühlingserwachen im Schelfwerder“
mit der Seniortrainerin Siegmute Hoyer
(ca. 6 - 8 km - bitte anmelden!)
Treffpunkt: Endstation Schelfwerder

10.05.2006, 14.00 - 16.00 Uhr

Tag der Offenen Tür anlässlich der
„Europatage für Seniorinnen und Senioren“

13.06.2006, 15.00 - 16.30 Uhr

Tag der Offenen Tür der SHG „Tinnitus“

28.06.2006

Tag der Offenen Tür der SHG „Fibromyalgie“

Weiterbildung der KISS:

21.03.2006, 17.00 Uhr

Aufbauseminar „Depression und Suizidalität“
mit Oberarzt Uwe Ahrendt
in der KISS, Spieltordamm 9

08.05.2006, 10.00 - 16.00 Uhr

Workshop für SelbsthilfegruppenleiterInnen
zum Thema „Kollegiale Beratung“
mit dem ISA-Institut
in der KISS, Spieltordamm 9

Vorankündigung: 11./12.09.2006 mit Übernachtung
im AWO-Schullandheim



15.03.2006, 17.00 Uhr

Schleswig-Holstein-Haus
„**Depression und Sucht**“
mit Dr. med. Markus Stuppe,
Carl-Friedrich-Flemming-Klinik

24.04.2006, 17.00 Uhr

Schleswig-Holstein-Haus
„Sport und Bewegung zur Behandlung
von depressiven Störungen“
mit Prof. Dr. Andreas Broocks
Carl-Friedrich-Flemming-Klinik

10.05.2006, 17.00 Uhr

Schleswig-Holstein-Haus
„Depression im Alter
Erkennen und Behandeln“
mit Dr. med. Lutz M. Drach
Carl-Friedrich-Flemming-Klinik

17.05.2006, 15.00 Uhr

Mitgliederversammlung
der
KISS



Samstag,

26.08.2006

10.00 - 17.00 Uhr

6. Schweriner
Gesundheitsmarkt
in der
Schweriner Innenstadt

Gesamttreffen:

22.03.2006, 16.00 Uhr

Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen
mit Wahl des SHG-Beirates

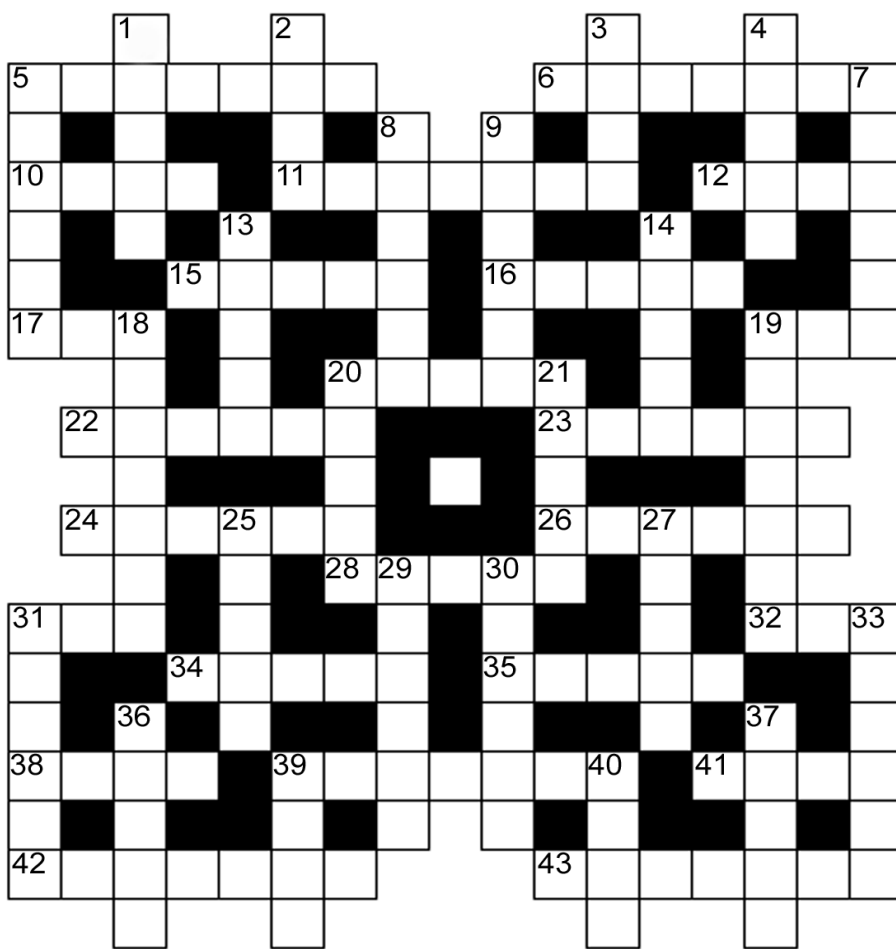
04.04.2006, 16.00 Uhr

Gesamttreffen für die familienorientierte Selbsthilfe

05.04.2006, 16.00 Uhr

Gesamttreffen für die psychischen sowie psychoso-
matischen Gruppen

Achtung! Die beiden letzten Veranstaltungen
haben **neue Termine**.



Waagrecht:

5) Ostseebad, 6) Flußtal in Tschechien, 10) jugendl. Ausdruck für großartig, 11) Gemütserscheinung (lat.), 12) viel zu wissen, 15) Erde (lat.), 16) 3. Fall, 17) gekocht, 19) Biene (engl.), 20) Längenmaß, 22) Sinfonie v. Beethoven, 23) Cousin, 24) Radsportart, 26) geben und nehmen, 28) Verniedlichung von Großvater, 31) selten, 32) Erscheinungsform eines Stoffes (Chemie), 34) männliches Tier, 35) russisches Gebirge, 38) kurze Bekanntgabe (Abk.), 39) Hauptstadt Mexikos, 41) Gebiet, 42) kleine Reime in Plattdeutsch, 43) Rohstoff zur Kerzenherstellung,

Senkrecht:

1) das gewisse Etwas, 2) Kante, 3) Abk. für internat. Standardbuchnummer, 4) Tierunterkunft, 5) Weggehen, 7) seichter Meeressaum, 8) Musikstück, 9) Babyausstattung, 13) Gegenteil von nehmen, 14) Ausspruch, 18) Rentenart, 19) Aufhellung, 20) U-Bahn, 21) Musical, 25) Mädchenname, 27) nichts Gutes, 29) auf Jagd gehen, 30) Tisch..., 31) Jagdgebiet, 33) schwach kochend, 36) Darmausgang, 37) Teil der Karpaten, 39) Weihnachtsfest (engl.), 40) Zensur

Die Buchstaben **14, 38, 15, 18, 28, 22, 2** ergeben eine Südfrucht!

Lösungswort: Zitrus

Angret Möller

Frühling...

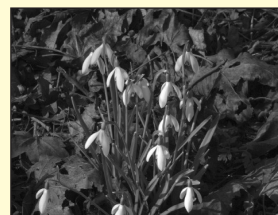
Frühling läßt sein
blaues Band
wieder flattern durch
die Lüfte.

Süße wohlbekannte
Düfte streifen ahnungsvoll
das Land.

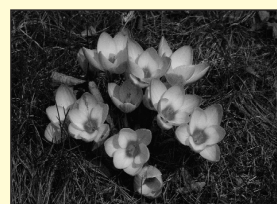
Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen.

Horch, von fern
ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich habe ich
vernommen!

Eduard Mörike



Beste Wünsche



für unser Redaktionsmitglied
Susanne Ulrich

sowie in Verbindung mit
einem herzlichen Dankeschön
an die bereits
ausgeschiedenen Mitglieder

**Jens-Peter Dreyer
Marita Klenke
Hartmuth Wagner!**

Lieber fünf Minuten feige sein als ein Leben lang tot!

Diesen Satz habe ich von meinen Eltern. Es soll heißen: Lieber mal nein zu sagen, um das Schlimmste zu verhindern. Aber was heißt das nun?

Als Kind habe ich mich oft nicht daran gehalten. Denn solange nichts passierte, waren es schöne Erlebnisse, die aber auch sehr gefährlich bzw. sehr, sehr leichtsinnig waren. Doch ich möchte jetzt nicht über meine Jugendsünden berichten!

Nur wünschte ich auch manchmal, Politiker und Journalisten wären feige oder hätten Angst vor ihren Entscheidungen. Viel zu oft wird in der Politik zum Krieg aufgerufen und das wird dann als mutig verkauft. Ich weiß nicht ob der Chefredakteur der dänischen Zeitung mit ihren Mohamed-Karikaturen wirklich mutig war. Hier wäre etwas Feigheit in Form von Zurückhaltung möglicherweise besser gewesen. Das ist meine persönliche Meinung. Natürlich entschuldigt es nicht, dass Botschaften angezündet werden. Es wurde die Zündschnur gelegt und die Islamischen Fundamentalisten haben nur zu gerne die Fackel entflammt.

Doch wenn man nun die heiligen Bücher liest, ob nun den „Koran“, die „Bibel“ oder die „Vier Wahrheiten“ - also egal ob man nun Moslem, Christ, Jude, Buddhist ist oder einer anderen Glaubensgemeinschaft angehört - liest man viel vom Frieden und der Botschaft: Du sollst nicht töten!

Ich habe schon oft in meinen Artikeln geschrieben, die Christen sollten nach Jesus Worten leben. Aber nun rufe ich als Atheist alle Gläubigen auf! Egal welchen Glauben sie haben, sie sollten mutig sein und nach ihrem Glauben leben! Dann hätten wir auf unserem Planeten Frieden und niemand müsste mehr hungern. Heutzutage wird aber jede und ich betone jede Religion in der einen oder anderen Weise „missbraucht“. Manchmal scheint mir, dass gerade die Religion als mutig bezeichnet wird, in deren Namen man Gewalt ausübt. Ich persönlich bin dann lieber feige und das nicht nur fünf Minuten. Dann



Norbert Lanfersiek

habe ich damit ein Leben lang ein gutes Gewissen. Aber ich bin ja Atheist und muss mich nicht an eine Religion binden. Wir Atheisten sollten auch ein Credo pflegen und das heißt Humanismus, also menschlich und edel leben; nicht sich selbst sondern den anderen Menschen, egal welchen Geschlechts, Herkunft, Nationalität, Alter, Sexualität gegenüber Schön wäre es, wenn alle Gläubigen und Atheisten zusammen wirken würden. Dann hätten wir eine perfekte Welt, fast wollte ich schreiben: Den Garten Eden, das Paradies. Dies hört sich aber zu christlich an, darum habe ich darauf verzichtet und nenne es noch einmal perfekte Welt. Was heißt das ganze nun?

Jeder Mensch sollte Mut zum Leben und zur Toleranz haben, um für eine friedliche Welt kämpfen zu können! Dazu gehört auch, mutig genug zu sein, in manchen Situationen nein zu sagen, Zivilcourage zu zeigen und Nächstenliebe zu leben.

Norbert Lanfersiek

Neue Öffnungszeiten der Selbsthilfekontaktstelle Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

Montag und Mittwoch	9.00 - 12.00 Uhr
Montag und Dienstag	14.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag	14.00 - 18.00 Uhr

Probleme mit dem Computer?

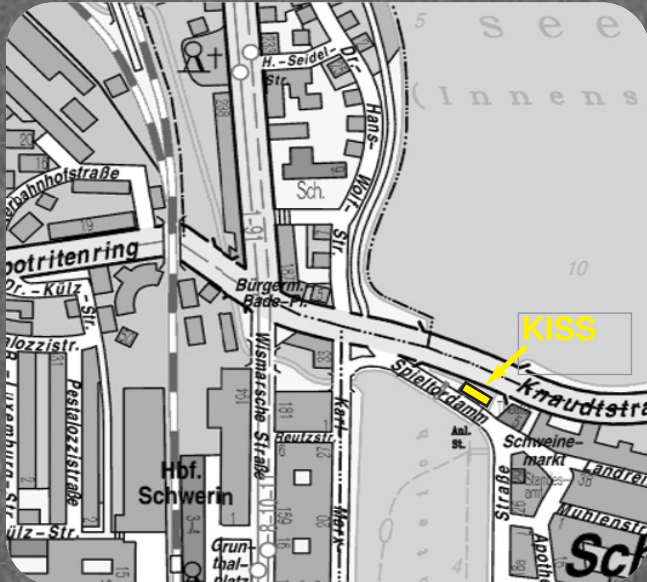
Mobil: 0171 - 8116366

Fehlersuche
Fehleranalyse
Fehlerbeseitigung
Beratung für Neukauf
Computereinstellung Bedienung +
Betriebssystem (Windows-Systeme)

stemacon
webmaster@mammitzsch.de
Steffen Mammitzsch
Wuppertaler Straße 23
19063 Schwerin



Hier finden Sie uns!



Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

Auflage: 1.500 Stück

Erscheinungsweise: vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)

Verteilung: Selbsthilfegruppen /-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Sponsoren und Förderer

Leitung und V.i.S.d.P.: Silke Gajek, Bärbel Mursch

Satz und Layout: stemacom, Steffen Mammitzsch, webmaster@mammitzsch.de, www.mammitzsch.de

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Reygk Böder, Norbert Lanfersiek, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller, Marlies Thomas-Steinert, Susanne Ulrich,

Druck: c/w Obotritendruck Schwerin

Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.,

Spieltdamm 9, 19055 Schwerin, Tel.: 0385 - 39 24 333, Fax: 0385 - 39 22 052, e-mail: redaktion@kiss-sn.de

Vorstand: 1. Vorsitzender Dr. med. Wolfgang Jähme; 2. Vorsitzende Renate Apenburg,

Beisitzer/innen: Dr. Rolando Schadowski, Gerlinde Haker, Marlies Thomas-Steinert, Heide Kreft, Gudrun Pieper.

Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Redaktionschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. Mai 2006
mit dem Schwerpunktthema: Familie

In folgenden Arztpraxen liegt das Journal "Hilf Dir selbst!" aus:

MR Dr. Dierk von Appen, Dr. Sabine Bank, Dr. Kristin Binna, Dipl.-Med. Thomas

Bleuler, Dipl. Med. Birger Böse, Gerhard Conradi, Dr. Angelika Fischer, Dipl. Gisela

Francke, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Dr. Haase & Dr. Rollin, Dipl.-Med. Cornelia Jahnke, Dr. Wolfgang Jähme,

Dr. Kaisa Kurth-Vick, Dipl. Med. Rainer Kubbutat, Dipl. Med. Siegfried Mildner, Dr. Petra Müller,

Dr. med. Heike Richter, FAin Evelyn Schröder, Dipl. Med. Margrit Spiwok, Dr. Ute Rentz, Dr. Undine Stoldt,

Dr. Detlef Scholz, Dr. Sven-Ole Tiedt, Holger Thun, Dr. Annette-Rosel Valdix und Dr. Barbara Boeckmann

