

Andersdenker

Schatten Höhen Menschen
Dunkelheit Enge Blut
Hunde Fahrstühle Schlangen
Spinnen Zahnarzt Kon-
trollverlust Zukunft



Ängste

Inhaltsangabe

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?	3
Vorwort	3
Was gibt es Neues?	3
Was mich bewegt	3
Hauptthema: Ängste	4
Stadtschnack 1	7
Timis Welt	7
Interview Frau Abraham (Stigmatisierungsgruppe)	8
Film: "Angst vor der Angst"	10
Deko – Tipp: "Windlichter basteln"	11
Puzzlerätsel: Schiffe	12
Zukunftsängste	13
Rezept: "Kohlauflauf"	15
Lied: "Angst" von Herbert Grönemeyer	16
Interview mit Herrn Puhle, Genesungsbegleiter	19
Praktische Tipps zum Kühlen	24
Interview mit Maria Abraham	24
Sinnlose Fragen	26
Skills mit "M"	27
Wenig bekannte Phobien	27
Ziel Angstfrei	31
Leserbrief	33
Soziale Phobien	34
Agoraphobie	35
Ergebnis der Umfrage zum Thema "Ängste"	35
Dr. Eikmeier geht in Rente	38
Stadtschnack 2	38
Terminkalender	39
Selbsthilfegruppen	40
Bitte beachten	41
Im Falle einer Krise	42
Impressum	44

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?

Das Bild soll ausdrücken, dass es sehr viele unterschiedliche Formen der Angst gibt.

Vorwort

Happy birthday lieber Andersdenker! Heute vor 3 Jahren erschien die erste Ausgabe vom Andersdenker, unglaublich oder?

Und wir haben immer noch Spaß an der Zeitung, wir hoffen, Ihr auch!

Wir versuchen, das Beste für Euch heraus zu holen, aber sind auch für Vorschläge immer offen!

Heute haben wir das Thema Angst, ein wirklich großes Thema. Wir hoffen, Euch gefallen die Interviews dazu und Ihr habt Spaß, so einiges über das Thema zu erfahren! Danke, dass Ihr uns so treu bleibt!!

Was gibt es Neues?

Es war mal schön ruhig! Es gibt uns jetzt 3 Jahre, Frau Manuela Schwager von der ambulanten Dienste *Perspektive* gGmbH hilft uns jetzt bei so manchen Problemen. Sie ist das Frauchen von Timi, passt also perfekt! Herzlich willkommen bei uns, Manuela!

Außerdem möchten wir uns ganz herzlich bei den Krankenkassen im Lande Bremen, die uns sowohl in diesem als auch schon im letzten Jahr finanziell unterstützten, bedanken! Ohne diese Hilfe wären einige Sachen gar nicht möglich gewesen, vielen Dank!!!

So, jetzt mal ran an den Speck, viel Spaß beim Lesen!

Was mich bewegt

Passend zum Hauptthema beschäftigen mich gerade meine eigenen Ängste, vor allem möglichem. Ich kann nicht einmal sagen, warum sie so plötzlich wieder da sind. Ich hatte sie lange Zeit einigermaßen unter Kontrolle, aber nun ist im letzten und in diesem Jahr schon so viel passiert, dass ich sie nicht beherrsche.

Ich frage mich ständig, warum gerade jetzt. Habe ich eine Angst besiegt, kommt schon eine Andere und ich frage mich, ob ich überhaupt noch ohne Angst leben kann. Viele meiner Ängste sind gar nicht begründet, trotzdem male ich mir die schlimmsten Szenarien aus.

Alleine kann ich sie nicht besiegen, daher werde ich mit Hilfe suchen und hoffe dann wieder ein normaleres Leben führen zu können.

Hauptthema

„Angst essen Seele auf“ ist der Titel von einem Referat von unserer Steffi. Und ich muss sagen, dass stimmt. Denn man kann als Außenstehender nicht nachvollziehen, was los ist und wie schlecht es demjenigen geht, wenn die Angst kommt. Wer kann schon verstehen, dass man eine panische Angst vor Spinnen hat, obwohl die ja deutlich kleiner sind und nichts tun? Und das ist das Komplizierte daran, aber jetzt mal der Reihe nach.

Angst ist eigentlich eine ganz normale Reaktion, die jeder von uns braucht. Wenn damals die Neandertaler einen Löwen gesehen haben, hätte es tragische Folgen gehabt, wenn sie keine Angst gehabt hätten. Angst lässt jemanden besser konzentrieren, man stößt Adrenalin aus, alle Organe und Hormone sind in Alarmstellung und dadurch wird der Körper zu Höchstleistungen gesteigert. Somit waren seine Überlebenschancen deutlich besser, da er den Kampf aufnehmen konnte.

Die Angststörung hingegen ist eine übersteigerte Angst, die alles betreffen kann.

Angst ist der Oberbegriff für eine Vielzahl von Gefühlsregungen, deren Gemeinsamkeit auf einer Verunsicherung des Gefühlslebens beruht. Der Psychoanalytiker Fritz Riemann unterscheidet in seinem verbreiteten Hauptwerk zur Angst, zwischen dem „schizoiden“, dem „depressiven“, dem „zwanghaften“ und dem „hysterischen“

Persönlichkeitstypus. Als damit verbundene „Grundängste“ des Menschen beschreibt er die „Angst vor Veränderung“, die „Angst vor der Endgültigkeit“, die „Angst vor Nähe“ und die „Angst vor Selbstwerdung“

Angst lässt sich nicht grundsätzlich als unangenehme, negative Gefühlsregung festlegen. Wesentlich abhängig vom Grad der individuellen Risikoerfahrung und der persönlichen Kompetenzeinschätzung, kann Angst auch als in hohem Maße lustvolle Erfahrung gesucht und erlebt werden, etwa in Form des Thrills. Die Kontrasterfahrung von aufregender Gefahrensituation und deren Bewältigung führt zu einer gewünschten Steigerung des Lebensgefühls. Der sogenannte Kick kann dabei als (erwarteter) Wendepunkt zwischen der Anspannung und Befreiung aus der Angstphase gesehen werden.

Dagegen ist die Angststörung alles andere als ein positives Gefühl. Die Symptome hier sind sehr vielfältig und können auch bei anderen Krankheiten auftauchen. Erhöhter Herzschlag und Blutdruck, hohe Muskelanspannung, flachere und schnellere Atmung, Schwitzen, Zittern, Ohnmachtsgefühl, Übelkeit, Atemnot, Bauchschmerzen, Engegefühl im Hals (Kloß) und ein Gefühl der Unsicherheit. Bei jedem 4. kommen dann auch chronische Schmerzen dazu.

Die Therapien dagegen sind vielfältig. Auf alle Fälle hilft ein Psychotherapeut, den Ängsten Herr zu werden. Dies ist jedoch kein einmaliger Prozess, sondern bedeutet, dass man ein Leben lang daran arbeiten muss.

Als Therapie steht für mich an erster Stelle eine Verhaltenstherapie, wo man erlernen kann, wie man mit seiner Angststörung leben kann (sei es durch bewussteres Atmen, Realitätscheck, Achtsamkeit usw.), natürlich die Vermeidungsstrategie (äußert ungünstig, da sich dadurch der Lebensstandard extrem einschränkt) und im Bedarfsfall eine medikamentöse Therapie (die aber alleine nicht ausreicht).

Ich mache hier jetzt auch Schluss, denn Ihr werdet auf den folgenden Seiten noch sehr viel über Angststörungen erfahren, sodass ich nicht schon alles aufschreiben möchte.

Aber eins noch! Es lohnt sich immer, gegen die Angst etwas zu unternehmen und sie zu akzeptieren, denn wenn man aktiv bleibt, ist der erste Weg schon geschafft! Also versucht etwas, das Euch helfen kann, Ihr kämpft nicht alleine, wir sind bei Euch!

Antje

Angst ist etwas sehr schlimmes und man erntet auch sehr selten Verständnis dafür. Manchmal wünschte ich mir, dass das jeder mal durchmachen muss, damit einen die anderen wenigstens in Ruhe lassen.

Allerdings habe ich auch eine sehr positive Erfahrung machen dürfen. Ich habe panische Angst beim Einkaufen, vor den Menschenmengen. Ich habe mich dann immer in dem einen Supermarkt auf die Getränkekisten gesetzt, bis der Ansturm an der Kasse vorbei war. Die Angestellten kannten mich schon und irgendwann habe ich ihnen von meiner Angst erzählt. Sie haben mir dann immer ein Glas Wasser gebracht und mir Zeichen gegeben, wenn sie eine Kasse aufmachten! Vielen lieben Dank dafür!!

Britta

Die meisten sagen, dass sie vor nichts Angst habe! Aber kann man das glauben? Ängste sind nämlich sehr weit gefächert!

Vor fast 12 Jahren bin ich noch nicht mal mehr alleine zum Briefkasten gegangen und jetzt kann ich, dank der Unterstützung meiner Familie und vor allem durch meinen Mann, sogar wieder alleine raus gehen. Die Angst geht zwar noch immer mit, aber sie nimmt mich nicht mehr komplett ein.

Vielen, vielen Dank dafür an meine Familie, dass sie so viel Geduld mit mir hatte und noch immer haben!!!

Susanne

Was bedeuten Ängste für einen selbst. Ich denke, dass jeder schon Angst hatte. Vor kleineren oder auch größeren unklaren Situationen. Aber im Normalfall verschwinden sie immer wieder oder man kann das Problem lösen.

Natürlich gibt es auch begründete Ängste. Diese helfen uns auch in brenzligen Situationen oder warnen uns vorher und machen uns so achtsamer und verteidigungsbereit.

Andererseits gibt es aber auch Ängste die krank machen, Ängste die eigentlich nicht "real" sind. Ich meine, für einen "Gesunden" wären sie kein Problem.

Dann kommen noch die Ängste, die eine Panik verursachen, die nicht zu beherrschen sind, die Handlungsunfähigkeit nach sich ziehen. Ängste die nicht "lösbar" erscheinen, wie eine riesige Mauer, die einen umgibt und erdrückt. Dann wird es Zeit, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Steffi

Hermann wer?

Passend zu unserem Thema möchte ich euch mal jemanden vorstellen und das ist Herrmann. Zuweilen kann er recht nützlich sein, meistens jedoch nervt er.

Herrmann ist meine Angststörung!

Herrmann hat viele gute Seiten. Er warnt mich vor gefährlichen Situationen, vor fremden unberechenbaren Dingen, mit denen ich vielleicht nicht umgehen kann. Leider warnt er mich ebenso vor allem, was mir neu erscheint, worüber ich nicht die Kontrolle oder was ich noch nie ausprobiert habe, aber besonders gerne vor fremden Menschen. Da fängt er dann an, mir lästig zu werden und ich sage ihm: „Hau ab“. Manchmal funktioniert das, oft aber auch nicht. Hartnäckig bleibt er an meiner Seite. Dann muss ich ihn und seine blöden Kommentare aushalten.

...In letzter Zeit ist er leiser geworden, aber noch immer ist er an meiner Seite. Er hat sich an mich gewöhnt und ich mich an ihn. Denn zuweilen ist er ja doch recht nützlich.

Christine

Meiner Meinung nach hat jeder vor irgendetwas Angst, sei es vor Spinnen, Fahrstühlen oder zu kleinen Räumen.

Die Angst ist bei jedem unterschiedlich stark ausgeprägt.

Zum Beispiel habe ich Angst vor Bienen, Wespen und auch vor den harmlosen Hummeln, weil mich in der Kindheit mal eine Zwergwespe unter der Brille in die Augenbraue gestochen hat.

Manche Ängste entstehen in der Kindheit oder erst im Erwachsenenalter durch ein traumatisches Erlebnis, andere Ängste stecken bereits in unseren Genen wie die Angst vor kleinen Tieren wie Spinnen usw. weil schon unsere Vorfahren in der Steinzeit meist Angst vor den Kleintieren hatten, da diese giftig und somit lebensgefährlich sein könnten.

Kerstin Lena

Ängste können was gutes sein, nur sollte man eine gesunde Angst haben und nicht die Angst gewinnen lassen. Sonst geht man nicht mehr raus, was ich selber auch schon durch habe. Ich bin 2 Jahre nicht raus gegangen und dann habe ich es langsam geübt.

Stadtschnack 1

Habt Ihr es bemerkt?

Es gibt jetzt im Gebäude in der Hafenstrasse, wo die Sparkasse, die ambulanten Dienste Perspektive gGmbH usw. Sicherheitsleute. Es stehen 2 Leute am Eingang zur Hafenstrasse.

Es wurde ja langsam Zeit, dass da etwas passiert, da sich da viele rumgetrieben haben, die da nicht hingehören und man schon manchmal mit einem mulmigen Gefühl dort war, aber so finde ich es auch seltsam.

Ich gehe nie in Läden, wo gerade die Polizei davor steht, weil man ja nie weiß, was dort los ist, aber wenn ich dort die Sicherheitsleute sehe, wird mein Gefühl auch nicht besser.

Schüchtert Euch das auch immer ein?

Anfangs waren dort gar keine Hunde mehr erlaubt! Im Bäcker- und Sparkassenbereich sind Hunde noch immer tabu. Aber wenn Besucher aus den oberen Etagen Hunde dabei haben, dann sind diese auch weiterhin willkommen! Sie dürfen aber nur noch durch den Hintereingang ins Gebäude und entweder durch das Treppenhaus nach oben gehen oder sich bequem mit dem Fahrstuhl transportieren lassen!

Was meint Ihr dazu?

Timis Welt

Hallo Freunde des Lächelns, wie geht es Euch? Ich halte mich hier ganz aufrecht, es macht immer noch keiner, was ich möchte, aber das bin ich ja gewohnt!

Das Thema Angst ist ja ein großes Thema! Und auch ein sehr schlimmes! Ich als Senfhund habe natürlich keine Ängste, dafür sind meine Gene zu stark! Obwohl, eine Sache macht mir wirklich zu schaffen und löst jedesmal Übelkeit in mir aus und daran sind die Menschen schuld! Es gibt eine Zeit im Jahr, die einfach ein Alptraum ist. Frauchen ist so klug und holt mir immer schon einen Tannenbaum ins Zimmer, allerdings darf ich ihn nie als Toilette benutzen, das versteht sie einfach noch nicht!

Ich weiß nicht warum, aber Ihr fangt dann an, alles knallen zu lassen! Eine Lautstärke ist das und Lichtblitze, überall am Himmel! Immer, wenn der Baum ins Zimmer kommt, weiß ich, dass es bald wieder losgeht! Frauchen sagt mir immer, dass ich keine Angst zu haben brauche, aber das ist leicht gesagt!

Ich fange an zu zittern, verstecke mich in der Wohnung, will auch nicht nach draußen, sodass mein Frauchen mich regelrecht nach draußen ziehen muss. Dort versuche ich dann allen Gefahren auszuweichen! Ich renne nach links und rechts, ducke mich, zittere und bebe vor mich hin und kann mich manchmal vor Angst gar nicht bewegen! Ich bin so froh, wenn wir dann wieder zuhause sind!! Dann krieche ich unter den

Tisch, zittere und hoffe, dass bald alles vorbei ist! An Fressen ist dann auch nicht so richtig zu denken und an Genuss schon gar nicht!

Mein Frauchen sagt immer, dass ich keine Angst haben muss, aber sie erkennt die Gefahr einfach nicht, denn sie ist ja nur ein Mensch!

Selbst wenn sie „Wischmopp“ zu mir sagt, ärgere ich mich nicht, dafür habe ich dann einfach keine Kraft mehr!

Wenn die Knallerei dann endlich aufhört, bin ich nur erschöpft und schlafe den ganzen Tag, nur gestört vom Fressen! Frauchen kuschelt dann immer viel mit mir, das brauche ich dann auch und tief in mir hoffe ich, dass diese Knallerei nicht mehr vorkommt, aber nach einem Jahr geht es wieder los!

So, jetzt muss ich meine Gedanken an etwas anderes lenken, sonst fange ich wieder an zu zittern, alleine beim Gedanken!

Macht Euch einen schönen Sommer, ich grüße Euch!

Haltet die Pfötchen sauber und die Ohren steif, Euer Timi

Interview mit Frau Abraham

Frau Marion Abraham ist die Leiterin der Gruppe „Stigmatisierung“ in Reinkenheide. Sie hat sich freundlicherweise bereit erklärt, uns einen Fragenkatalog zu ihrer Gruppe auszufüllen!

1.) Können Sie sich einmal kurz vorstellen?

Ich bin jetzt seit 3 Jahren Genesungsbegleiterin auf der Station 1c im Klinikum Reinkenheide. Es ist eine Offene- und Akutstation.

Zu meiner Person: Ich selber habe 1999 eine Psychose erlebt, bin dann drei Jahre in die Depression gerauscht und 2001 kam dann noch die Schizophrenie mit Stimmen hören dazu. Ich nehme seit 2001 kontinuierlich meine Medikamente und bin seit 2002 symptomfrei und stabil.

2.) Wie lange gibt es Ihre Gruppe schon?

Die Gruppe gibt es seit Mai 2018.

3.) Wie hatten Sie sich die Gruppe vorgestellt?

Dazu, denke ich, sollte ich erst einmal erklären, was Stigmatisierung heißt: Man kann das ganz nett formulieren, indem man sagt „die Gesellschaft reduziert uns auf unsere Diagnose“. Aber Stigma ist übersetzt ein „Brandmal“ oder „Schandmal“.

Ich persönlich würde es aber anders formulieren. Es ist wie ein Stempel auf die Stirn, wenn man stigmatisiert wird. Und das fühlt sich in keinster Weise schön an (Psychostempel).

Ich muss dazu sagen, es ist immer noch ein kleiner Unterschied in unserer Gesellschaft. Wenn man eine Depression hat, wird dies von unseren Mitmenschen schon wesentlich besser akzeptiert.

Menschen mit einer Psychose oder Schizophrenie leiden stärker unter Stigmatisierung. So sind zumindest die Erkenntnisse in meiner Gruppe.

4.) Warum hat es nicht geklappt?

Ja, warum hat es nicht geklappt. Ich habe festgestellt, dass die Patienten nicht so das Bedürfnis haben, darüber zu reden. So wie ich das immer raus höre, haben sie noch nicht so viele Erfahrungen damit gemacht wie ich.

So oft, wie ich den Psychostempel erlebt habe, ob in der Familie, bei Freunden oder im Arbeitsleben.

5.) Was macht Ihre Gruppe jetzt?

Die Gruppe hatte von Anfang an die Überschrift "Reden statt Schweigen". Ich habe immer wieder bemerkt, dass die Patienten ganz anderen Gesprächsbedarf hatten. Über andere Sorgen und Dinge, die ihnen auf dem Herzen lagen. Und somit reden wir über alles, was gerade Thema ist.

Die Patienten ergänzen sich untereinander. Es gibt eine Tasse Kaffee, was die Stimmung auflockert. Und wenn dann doch ein Patient über Stigmatisierung reden möchte, dann tun wir das gemeinsam.

6.) Hat vielleicht Angst damit etwas zu tun?

Ich glaube nicht, dass ein Patient bei mir Angst hat. Ich bin ein sehr offener Mensch und viele Patienten kennen mich auch schon.

Manchmal kommen auch nach der Gruppenrunde Einzelgespräche zustande, wenn die Patienten sich nicht trauen, in der großen Runde was zu sagen.

Ich bin gerne für sie da. Kein Problem.

7.) Wie können Sie bei Angststörungen unterstützend helfen?

Ich kann mich nur anbieten zu ermutigen und zu unterstützen, wie zum Beispiel beim Busfahren.

Man muss es immer wieder üben, in die Angst hinein zu gehen, bis man sie besiegt hat.

8.) Was können Sie uns aus Ihrer Praxis zum Thema Angst sagen?

Ich kann da nur aus meinen Erfahrungen sprechen. Wenn ich Angst oder Panikattacken erlebt habe, dann habe ich mich selber immer versucht zu beruhigen, indem ich die Situation kontrolliert habe.

"Eigentlich gibt es jetzt keinen Grund, Angst zu haben!"

Mich selber wieder runterzuholen. Ich weiß, dass es sich leichter anhört als es ist, aber das ist meine Praxis gewesen.

9.) Kann man sich Ihrer Gruppe noch anschließen?

Ihr könnt die Gruppe besuchen, wenn Ihr derzeit Patient im Klinikum Reinkenheide seid. Jeder Patient ist herzlich willkommen.

10.) Wie stellt man den Kontakt her?

Ihr kommt einfach auf eine Tasse Kaffee vorbei.

11.) Wann und wo treffen Sie sich?

Nach Ankündigung von mir auf den Stationen. Immer montags um 13 Uhr im Lese-raum auf der Station 1C.

Liebe Frau Abraham, wir bedanken uns herzlich bei Ihnen, dass Sie sich die Zeit genommen haben, uns diesen Fragenkatalog zu beantworten!

Es ist eine ganz tolle Arbeit, die alle Genesungsbegleiter leisten!

Ein großes Dankeschön an alle!!!

--- --- --- ---

In einer Hafenkneipe sitzt ein typischer Pirat an der Theke: Augenklappe, Holzbein, Haken als Hand. Ein Tourist fragt ihn: „Wo haben Sie denn das Bein verloren?“ „Das hat man mir bei einem Kampf vor Trinidad weggeschossen.“ „Und was war mit Ihrer Hand?“ „Ein Säbelhieb, als wir eine Fregatte geentert haben.“ „Und das Auge?“ „Da hat mir eine Möwe reingeschissen.“ „Aber dadurch verliert man doch kein Auge?“ „Doch — da hatte ich den Haken gerade erst zwei Tage.“

--- --- --- ---

Film: Angst vor der Angst

Dies ist ein deutscher Film aus dem Jahre 1975 von Rainer Werner Fassbinder.

Der Film dreht sich um eine Familie. Der Mann arbeitet und bereitet sich auf eine Prüfung vor und seine Gedanken sind nur bei der Arbeit und bei sich. Die 5-7 jährige Tochter ist zwischen Ma und Pa hingerissen und die Frau, hochschwanger, arbeitet als Hausfrau. Im Haus leben auch noch ihre Schwägerin und die Schwiegermutter, die der Frau deutlich zu verstehen geben, dass sie nicht gut genug ist.

Zu Beginn merkt man nur, dass der Frau immer schwindelig wird und sie ahnt nicht warum. Sie merkt nur, dass sie nicht alleine bleiben will und so ihre Tochter immer an sich bindet.

Nach der Geburt des Sohnes verschlimmern sich die Symptome, sodass sie nicht mehr in der Lage ist, das Baby zu versorgen, sie verzieht sich ins Bett, mit Decke über dem Kopf.

Der Arzt stellt dann fest, dass sie körperlich gesund ist und sie sich nach der Geburt einfach nur erholen sollte. Selbst der Hinweis von ihr, dass sie Angst hat, dass aber nicht besser formulieren kann, prallt am Arzt ab (sie wäre eine sehr sensible Frau und Ängste hat jeder), verschreibt ihr jedoch Valium, wovon sie dann jedoch abhängig wird.

Während einer Entzugssymptomatik wendet sie sich an den Apotheker, der die Situation allerdings ausnützen möchte, ihr allerdings auch das Valium gibt und mit ihr auch Alkohol trinkt.

Somit nutzt sie das auch aus, um sich der Angst zu entziehen. Selbst nach einer versuchten Selbsttötung versteht ihre Umwelt sie auch nicht besser, was mit ihr passiert, das Ende bleibt offen. Sie sieht man dann sehr lethargisch.

Interessant ist auch ein Nachbar, der als geistig krank gilt, sie verfolgt und von Anfang an merkt, was mit ihr los ist, auch er nimmt sich zum Schluss das Leben.

Deko-Tipp Windlichter basteln

Wer hätte nicht gerne ein selbst gemachtes Windlicht? Man kann es ganz leicht basteln, dazu braucht man:

1 abgewaschenes Glas

1 Teelicht

etwas Sand

1. Schritt: Man füllt etwas Sand in das Glas.

2. Schritt: Man stellt das Teelicht rein und zündet es an.

3. Schritt: Man kann das Glas mit Window Colour oder Pappe etc. verschönern.

--- --- --- ---

Neulich in Köln. Der Chef einer Feuerwehrrache kommt, beide Hände tief in den Hosentaschen gesteckt, ganz langsam in den Aufenthaltsraum seiner Männer. Nachdem er einen Kaffee getrunken hat, sagt er: „Macht euch mal ganz langsam und sachte fertig. Das Finanzamt brennt ...“

--- --- --- ---

Puzzlerätsel: Schiffe

Adler Princess, Albert Johannes, Anny von Hamburg, Astarte,
Augsburg, Borkumriff, Ella, Eye of the Wind, Franzius Plate,
Geestemuende, Groenland, Hendrika Bartelds, Hermann Rudolf
Meyer, Jade, Johanna, Landrath Kuester, Mir, Seebiene, Stettin,
Ubena von Bremen, Wal, Zuiderzee

U	A	O	F	H	E	N	D	R	I	K	A	B	A	R	T	E	L	D	S
B	H	D	A	D	G	H	Z	T	R	E	E	W	Q	S	A	H	J	U	K
E	E	M	L	N	M	B	V	C	X	D	C	V	G	T	R	Z	R	W	J
N	K	Y	B	E	D	E	D	A	J	K	I	O	L	H	K	J	G	F	G
A	T	Z	E	Z	R	Q	A	Y	O	S	S	S	W	G	F	D	S	G	R
V	K	L	R	O	U	P	U	T	H	U	O	P	P	U	K	J	N	H	U
O	R	D	T	G	F	L	R	U	A	K	I	U	Z	M	N	B	B	V	B
N	W	E	J	V	H	T	R	I	N	T	O	P	L	M	N	H	J	I	M
B	A	A	O	Q	F	E	H	W	N	J	K	L	E	T	R	A	T	S	A
R	F	J	H	Z	L	K	U	E	A	C	I	R	H	B	C	D	C	C	H
E	M	N	A	B	C	Y	X	F	W	V	E	L	L	A	E	R	T	H	N
M	Z	U	N	R	Q	A	D	F	G	I	Z	S	Z	L	K	J	U	T	O
E	H	N	N	M	V	F	X	H	U	J	N	J	S	J	G	F	D	E	V
N	T	H	E	N	D	H	J	I	U	Z	T	D	E	W	Q	Q	D	F	Y
A	U	G	S	B	U	R	G	K	L	H	F	R	D	S	E	H	J	B	N
R	E	T	S	E	U	K	H	T	A	R	D	N	A	L	Y	Y	A	H	N
K	U	Z	T	R	T	T	U	U	M	N	V	V	F	S	S	A	X	Y	A
J	U	T	E	G	E	E	S	T	E	M	U	E	N	D	E	A	W	G	J
T	I	U	T	R	R	O	P	U	O	P	M	K	J	H	G	T	Z	U	U
L	Q	W	T	O	O	P	K	G	D	V	S	A	Q	W	E	R	T	Z	N
H	J	U	I	E	C	C	F	R	A	N	Z	I	U	S	P	L	A	T	E
Y	C	G	N	N	H	F	R	T	Z	U	I	O	P	L	J	F	D	S	E
A	S	Q	A	L	R	I	O	T	E	N	E	I	B	E	E	S	G	F	Z
A	S	D	F	A	G	H	Z	R	E	W	N	M	K	L	H	Z	R	F	R
N	M	K	F	N	R	T	Z	U	K	J	H	G	R	D	S	S	A	B	E
B	V	C	B	D	G	H	Z	R	E	W	D	J	I	B	N	H	U	K	D
H	E	R	M	A	N	N	R	U	D	O	L	F	M	E	Y	E	R	G	I
A	W	R	Z	H	G	F	D	S	S	N	M	N	M	J	U	H	G	C	U
F	W	A	L	L	L	H	Z	F	F	I	R	M	U	K	R	O	B	R	Z

Zukunftsängste

Zukunftsangst ist ein wichtiger Begriff in der heutigen Zeit. Viele haben Angst wenn es um das Thema Zukunft geht.

Da es sehr individuell sein kann, habe ich im Internet recherchiert. Ich habe eine Internetseite gefunden die das Thema meiner Meinung nach sehr gut beschreibt.

„Zukunftsangst ist ein sehr weit verbreitetes Phänomen. Sie kommt in verschiedenen Formen und in unterschiedlicher Intensität vor.“

Angst und Zukunftsangst

„Oft sind es ganz bestimmte Ängste und Sorgen in Bezug auf ganz bestimmte Szenarien oder Situationen. Dabei geht es oft um Existenzangst, also um die finanzielle Versorgung von sich oder auch von sich und der Familie, um grundlegende Lebensumstände, um Gesundheit und um Sicherheit.“

„Die Zukunftsängste können konkrete Szenarien sein, wie etwa Arbeitslosigkeit, Krankheit oder Unfälle. Dazu kann es Anlässe geben, muss es aber nicht. Die eigenen Erwartungen eines bestimmten negativen Ereignisses können sowohl realistisch als auch unrealistisch sein. In ersterem Fall wäre die Angst, sofern sie zu einer Aktion führt, um die erwartete negative Situation zu vermeiden oder abzuschwächen, exakt das, wofür Angst eigentlich da ist.

Nun ist jedoch ein Symptom für die Zukunftsangst als ein Problem, dass eben dies nicht geschieht. Stattdessen wirkt die Angst lähmend und anstatt Lösungen zu suchen, werden eher die Probleme verdrängt.“

Ursachen und Auswirkungen

„Eine allgemeine Bestimmung der Ursachen ist schwierig, da die individuelle Situation sowie Vergangenheit eine entscheidende Rolle spielt. Generell spielt die genetische Disposition zur Ängstlichkeit sowie die Sozialisation des Individuums eine entscheidende Rolle dafür, ob negative Zukunftserwartungen zu Ängsten führen. Dazu kommt die jeweilige Situation. Zu den typischen Anlässen, die bei vielen Menschen Zukunftsängste auslösen, gehören:

- neue Lebensabschnitte
- sich anbahnende, große Probleme etwa finanzieller oder gesundheitlicher Natur
- Beziehungsprobleme oder auch eine Trennung

Die Zukunftsangst Symptome sind typische Angstsymptome, wie sie generell bei Angsterkrankungen auftauchen. Allerdings kann die Zukunftsangst bereits mit Unzufriedenheit, ob nun im Job oder privat, beginnen. Dazu kommen negative Gedanken, Grübelzwänge und eine innere Unruhe, die nicht unterschätzt werden dürfen. Denn oft ist genau das der Fall: Zukunftsängste werden unterschätzt und anstatt die Zukunftsangst zu bewältigen wird sie ignoriert und wächst somit nur weiter an. Das kann zu einem Teufelskreis führen, der im schlimmsten Fall in eine Depression mündet. Ein Problem dabei ist der schleichende Prozess und die Verdrängung dabei.“

Die Angst vor dem Versagen und das Aufschieben

„Sehr viele Menschen kennen das Phänomen der Prokrastination (siehe was heißt Prokrastination), also das Aufschieben von unliebsamen Tätigkeiten aller Art, aber mitunter auch von eigentlich beliebten Tätigkeiten. Hinsichtlich der Zukunftsangst kann die Auf-

schieberitis eine ganz entscheidende Rolle spielen. Dabei kann sich ein typischer Teufelskreislauf der Angst entwickeln: Ängste und Sorgen führen zu einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht, das zu einer Versagensangst und dann zur Lähmung führt, die in Form von Prokrastination auftritt. Je mehr wichtige Handlungen hingegen aufgeschoben werden, desto größer werden die Probleme und damit auch die Ängste und Sorgen. Das kann schleichend und nach und nach geschehen, ohne, dass die Betroffenen das wirklich realisieren. Zwar ist das Aufschieben als solches und auch die damit verbundene Vergrößerung der Probleme meist schon bewusst, allerdings wird dieses Wissen oft verdrängt oder verharmlost.“

Quelle: www.angst-verstehen.de/zukunftsangst

Kohlaufauf

Zutaten

- 1 Brokkoli
- 1 Kopf Blumenkohl
- Salz, Pfeffer
- 1 große Zwiebel
- 100 g Cheddarkäse (Stück)
- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 1/4 l Milch
- Muskat
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Brokkoli und Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Gemüse abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Kohlröschen kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen und würfeln. Käse fein reiben. Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl zugeben und kurz anschwitzen. Milch und 1/4 l Kochwasser nach und nach einrühren. Soße unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.
3. Backofen vorheizen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C). 50 g Käse in die Soße rühren und schmelzen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Gemüse in eine ofenfeste Auflaufform geben.
4. Käsesoße darüber gießen und mit restlichem Käse bestreuen. Im heißen Ofen 20–25 Minuten überbacken.

ANGST – Herbert Grönemeyer

Angst vor der Geschichte
Angst vor sich selbst,
sich in sich zurückzuziehen
aus Angst vor der Welt
Angst auszubrechen, sich zu blamier'n,
sich aufs Eis zu wagen,
Angst, zu erfrier'n.

Einfach Angst zu verblöden
vor der Endgültigkeit
sich an alles zu gewöhnen,
aus Angst vor der Zeit
Angst zu verblöden, bereits mundtot zu sein
Angst stellt ruhig, Angst kriegt klein.

Angst braucht Waffen
aus Angst vor dem Feind,
obwohl keiner so recht weiß:
Wer ist damit gemeint?
Angst überholt zu werden,

Angst vor Konkurrenz
Angst vor der Dummheit,
vor ihrer Intelligenz.

Angst als Methode angewandt,
Das Einschüchtern ist geplant
Angst stellt ruhig, Angst kriegt klein
Angst vor dem Ende
Angst 'rauszugehen,
wir sind uns alle verdächtig.
Angst in die Augen zu sehen
Angst vor Gefühlen
Angst vor Zärtlichkeit
Angst aus Erfahrung,
zu viel Vertraulichkeit.

Einfach Angst zu verblöden,
vor der Endgültigkeit.
Sich an alles zu gewöhnen,
Aus Angst vor der Zeit.
Einfach Angst zu verblöden,
bereits mundtot zu sein.
Angst stellt ruhig.
Angst kriegt klein.

Angst ferngelenkt zu werden
Angst vor dem Aus
Es allen recht zu machen
Angst frisst auf.
Angst sich zu wehren
Angst alleine zu sein
Angst vor der Angst
wir schlafen ein.

Angst vor der Angst.
Wir schlafen ein.

<https://www.songtexte.com/songtext/herbert-gronemeyer/angst-53dcf759.html>

Antje

Ich mag Grönemeyer unheimlich gerne und die Inhalte seiner Texte lassen einen wirklich nachdenken. Genauso ist es bei diesem Lied. Er zählt ja einige Ängste auf, die fast jeder haben könnte, mit Konsequenzen. Am besten finde ich dabei den Satz: „Angst kriegt klein“, denn das stimmt zu 100%, ein tolles Lied!

Britta

„Angst frisst auf“. Dieser Satz sagt schon alles! Herbert Grönemeyer bringt es, wie in fast allen seiner Lieder, auf den Punkt. Man fängt an, darüber nachzudenken, was Angst mit einem anstellt, wie sie jemanden verändern kann. Dieses Lied ist richtig klasse!

Susanne

Da ich ja Probleme habe, zu einem Lied was zu schreiben, fällt mir hier auch nichts ein, denn das Lied spricht für sich. Es ist wahr und stimmt und sollte schon populärer werden, ich kannte es nicht. Es drückt sehr gut Angst aus.

Steffi

In den ersten Takten des Liedes denkt man kurzzeitig an Klammer-Blues – bis der Text beginnt. Obwohl bereits 1986 veröffentlicht, hat er nichts von seiner Aktualität eingebüßt.

Angst. Allein dieses Wort löst bei vielen Menschen schon negative Gefühle aus. Grönemeyer benutzt diesen Begriff in seinem Lied ganze 23 mal... in nur 4 Minuten.

Sie bringt uns dazu, uns immer mehr in uns zurückzuziehen, weg von der Welt. In den düstersten Farben malen wir uns aus, was passieren könnte. Als wäre die Angst Medusas Schlangen, die sich in Stein verwandeln. In jeder Strophe wird der Hörer weiter von der Angst umkreist, was letztendlich zu einer Angst vor der Angst mündet. Um diese nicht mehr durchleben zu müssen, hört der Mensch auf zu agieren, zu leben – und schläft ein.

Um nicht ganz der Traurigkeit des Liedes zu verfallen, hier ein Zitat von Wilhelm Busch: „Wer Sorgen hat, hat auch Likör“. (Aber das ihr mir vom Alkohol wegbleibt!)

Christine

Ich finde das Lied „Angst“ von Grönemeyer wirklich gut, da es viele Ängste benennt.

Ich denke, dass jeder von uns mindestens eine Angst davon kennt.

Kerstin Lena

Das Lied von ihm finde ich sehr gut, da er mir in manchen Punkten aus der Seele singt und ich viel Empathie habe und daher mitfühlend bin. Das ist mein absoluter Favorit.

Wir/Ich kenne mich gut mit Ängsten aus und finde, wie er es beschreibt, super....

Interview mit Herrn Puhle

Herr Jürgen Puhle ist ein Genesungsbegleiter, der sich freundlicherweise zu einem Interview mit uns bereit erklärt hat. Hier erzählt er uns einiges über seine Angststörung und seinen Werdegang zum Genesungsbegleiter.

1. Können Sie sich einmal kurz vorstellen?

Ich bin ein 56er Baujahr und arbeite als Genesungsbegleiter.

2. Wann bekamen Sie Angststörungen?

Ein festes Datum habe ich nicht für den Beginn, es gibt nur 2-3 Sachen, an die ich mich erinnern kann, sie irgendwann nicht mehr gemacht zu haben. Das zog sich über ca. 10 Jahre. Es gab keinen Auslöser für die Krankheit, sondern sie kam einfach schleichend.

3. Wovor hatten Sie Angst?

Ich war so erkrankt, dass ich meinen Beruf gar nicht mehr hätte ausüben können. Im Hafan beim Autofahren war es die Weite der Plätze, Höhe und große Gitterroste, wo ich nicht mehr rüber gehen konnte.

Mit dem Fahrrad zu fahren habe ich langsam eingestellt, dieses aber auf das Fahrrad geschoben.

Das Autofahren konnte ich nicht mehr während einer Spanienreise. Nach vielen Stunden am Steuer konnte ich die Rücklichter nicht mehr einordnen, ich hyperventilierte.

Von dem Tag an bin ich 15 Jahre keine Autobahn mehr gefahren.

Sogar das Fußball spielen habe ich deshalb eingestellt. Damals wusste ich aber noch nicht, warum ich nicht mehr spielte. Das wurde mir erst sehr viel später bewusst.

Während meine Fußballkollegen zum Platz rannten, musste ich mich überall festhalten, weil ich dies als Sicherheit brauchte.

Auch beim Laufen auf der Straße brauchte ich immer den Kontakt zu einer Wand. Dieses Gebäude zu betreten wäre mir unmöglich gewesen.

4. Wie hat Ihre Umwelt reagiert und hatten alle Verständnis für Sie?

Bei meinem Flipchart, wenn ich die Angstgruppe habe, steht ganz oben: Warum ziehen sich Angehörige, Freunde und Bekannte von einem zurück?

Einige Gründe sind:

Unwissenheit

Angst zu hinterfragen

Gleichgültigkeit, weil sie selber ja gesund sind

Da gebe ich immer das Beispiel von einer Kegelgruppe. Einer sondert sich ab und zieht sich immer weiter zurück, ohne es selbst zu merken. Ich habe es bei mir ja auch nicht bemerkt und fand alles in Ordnung, wie es war!

Die Kegelbrüder unterhalten sich natürlich über ihn. Aber da er immer nur irgendwelche Ausreden wie Überstunden, neue Arbeitszeiten usw. Irgendwann erzählt dann einer, dass er öfter angerufen hat und es aber nur Ausreden kamen und man keine Lust mehr hat, hinterher zu telefonieren. Und schon ist man da raus!

5. Welcher Einschränkungen hatten Sie dadurch?

Ich konnte nicht mehr arbeiten, kein Auto fahren, kein Fußball mehr spielen, nicht über freie Plätze oder Straßen laufen, private Kontakte blieben aus, mein Gleichgewichtssinn war gestört, Schlafstörungen, Unruhe.

Selbst der Einkauf wurde für mich zum Kraftakt.

6. Was haben Sie dagegen unternommen? Welche Therapie haben Sie gemacht?

Ich war in ärztlicher Behandlung beim Psychiater, aber dort wurden nur Tabletten verabreicht, weil aber ja auch nichts anderes gemacht werden konnte.

Mit meinem Hausarzt habe ich dann einen Antrag auf eine Reha gestellt.

Alle, die aus der Reha kamen, wurden von der Rentenversicherung (RV) angeschrieben oder antelefoniert und zu der IRENA-Nachsorge eingeladen. Irena Nachsorge: Die Intensivierte Rehabilitationsnachsorge (kurz: **IRENA**) ist ein **Nachsorge**-Konzept der Deutschen Rentenversicherung, das seit 1999 angeboten wird. Das Programm kann von Versicherten der Deutschen Rentenversicherung nach einer stationären oder ambulanten Rehabilitation in Anspruch genommen werden.

Das war die Nachsorge: 25 Treffen à 1,5 Stunden mit einem Therapeuten. Da hatte RV für uns einen tollen Therapeuten aus der Nähe von Bremen angeheuert. Dieser hat eine Räumlichkeit angemietet in Bremerhaven in einer Schule. Als die 25 Treffen

vorbei waren, fiel es mir sehr schwer, weil der Herr R. seine Arbeit sehr gut gemacht hat. Er hat viel mit Beispielen gearbeitet, sodass man sich in die Situationen hinein versetzen konnte.

Eines davon habe ich auch übernommen:

Diese Geschichte mit dem Kraken kann sich jeder vorstellen.

Jeder Mensch hat bei seiner Geburt einen bösen Kraken im Kopf. Bei manchen wacht er niemals auf und bei mir ist er irgendwann aufgewacht und hat sich überlegt, was er mir als erstes wegnehmen könnte von den Aktivitäten, die mir gefallen. Dann hat er mir mit einem Fangarm das Fußballspielen geklaut, mit einem anderen das Autofahren usw. Bei mir wachte der Krake leider sehr oft auf und hat mir viel genommen!

Irgendwann, vor der Reha, habe ich angefangen, ihm die Fangarme abzuhacken.

Eine riesige Hilfe hatte ich in meinem Nachbarn! Er hat mir angeboten, mit mir spazieren zu gehen. Das hört sich banal an, aber auch das war eine Überwindung.

7. Glauben Sie, dass die Angststörung weg ist oder dass sie wieder kommen kann?

Es ist so, dass man nie wieder so stabil, so belastbar wird wie vor der Angststörung. Die Ängste haben ihre Spuren hinterlassen. Man wird emotionsvoller, weint eventuell bei Sachen oder Situationen, wo man früher drüber gelacht hätte. Die meisten werden auch feinfühlicher Menschen gegenüber.

8. Wie verhindern Sie es, dass sie wiederkommt?

Da ist keiner vor gefeit.

Ich weiß nicht, wo sie geblieben ist, kann aber auch nicht sagen, ob die gleichen Probleme nicht wiederkommen.

Das Bildliche ist da: Ich habe dem Kraken fast alle Fangarme abgehackt und hoffe, dass sie nicht nachwachsen!

9. Sie sind jetzt Genesungsbegleiter, wie ist es dazu gekommen?

Ich bin Genesungsbegleiter geworden durch diese Angsterkrankung.

3 Jahre hat es gedauert, bis das Arbeitsamt die Genehmigung zur Kostenübernahme für dieses Projekt mit Genesungsbegleitern gegeben hat. In dieser Zeit ist die Gruppe der angehenden Genesungsbegleiter (6 Personen) zusammen geblieben. Wir haben uns 1x im Monat getroffen und jedesmal, wenn ich hierher musste, war es für mich Therapie.

--- --- --- ---

Vier Jahreszeiten in Deutschland: - Immer diese Kälte – Immer diese Pollen – Immer diese Hitze – Immer dieser Regen.

10. Wie können Sie Angstpatienten helfen und können sie besser helfen, als jemand, der es nicht kennt?

Ich kann nicht helfen, dieses Wort gehört hier nicht hin. Ich kann begleiten, aber therapieren dürfen wir nicht, dafür fehlt uns auch die Ausbildung! Aber es bleibt die Frage: Wo fängt Therapie an

Ich versuche den Leuten klar zu machen, dass sie nicht darüber nachdenken, was früher war.

Wir üben Busfahren, spazieren gehen. Sie sollen daran denken, wie es z.B. vor 5 Wochen war, als sie sich 7x angezogen haben, um aus dem Haus zu gehen und sich 7x auch wieder ausgezogen haben, ohne die Wohnung zu verlassen! Wenn dieses begriffen wird, ist das schon ein riesiger Schritt!

Es ist ja die Verzweiflung da, weil einige schon seit vielen Jahren in der Krankheit gefangen sind.

Mein Vorteil ist, dass ich weiß, wie die Leute mit Ängsten sich fühlen, da ich selber auch Angststörungen hatte. Wenn man z.B. einen Brief bekommt mit einem Termin für ein Gespräch im Amt, ist es einfach nur die Hölle. An Schlaf oder Entspannung ist nicht mehr zu denken. An dem Tag, wo man hin muss, geht dann gar nichts mehr. Wir zwingen die Leute dann auch nicht, dorthin zu gehen, sondern organisieren einen neuen Termin.

Da ich nicht ausgebildet bin, überlege ich bei vielen Sachen gar nicht, sondern sage einfach Sachen aus dem Bauch heraus. Das bringt oftmals viel mehr, als lange nach einer Lösung zu suchen.

11. Haben Patienten mehr Vertrauen zu Ihnen? Erzählen Sie von Ihrer Vergangenheit?

Ich höre den Leuten zu und sie haben das Vertrauen, vielleicht auch, weil ich selber erkrankt war! Sie fühlen sich in den Gesprächen verstanden und wahrgenommen.

12. Wie können sich Patienten selbst helfen?

Sie müssen erst einmal begreifen, dass sie krank sind. Machen sie das nicht, kann man 5 Jahre auf sie einreden und es würde sich nichts ändern. Ich habe für mich z.B. das Stildarten entdeckt. Das war die Phase, wo ich weder lesen noch fernsehen konnte. Dabei habe ich Musik gehört und solange gespielt, bis mein Körper mir gesagt hat, dass es Zeit ist, ins Bett zu gehen. Aber lange schlafen ging auch nicht.

Noch heute spiele ich von 19-20 Uhr. Feste Strukturen sind ganz wichtig!

Das habe ich mal jemandem vorgeschlagen, der den Tipp auch aufgegriffen hat. Er hat sich ein Board gemacht zum Aufschreiben, hat zeitweise 3-4 Stunden gespielt. Er sagte, was kein Mathelehrer geschafft hat, klappte mit diesem Tipp von mir.

13. Nehmen Sie von den Problemen der Patienten und Klienten Sie viel mit nach Hause?

Das darf ich gar nicht! Wie ich es mache, kann ich nicht sagen, aber wenn ich nach Hause gehe, ist mein Kopf leer. Meine Kollegen bewundern das einfach. Ich blende die Sachen unbewusst aus, kann sie aber jederzeit bei den einzelnen Leuten wieder auspacken.

13. Wie kann man das Umfeld dafür besser sensibilisieren?

Ich gebe immer gerne das Beispiel mit einem Spiel: Es gibt verschiedene Level. Man fängt bei 0 an und dann geht es immer höher. Es kann einem passieren, dass man abends bei Level 15 ist und morgens auf einmal wieder runter auf 5 gefallen ist, ohne dass man weiß, warum das so ist.

Das Umfeld hat einen auch nicht darauf angesprochen, wieso, weshalb, warum man sich z.B. plötzlich komplett zurück zieht oder sich total verändert. Vielleicht bemerkten sie es auch einfach nicht, weil man vor anderen eine Rolle spielt, die ganz viel Kraft kostet. Dann ist man Zuhause, wo dann der Zusammenbruch kommt und am nächsten Tag geht es genauso weiter.

Viele Freunde melden sich vielleicht noch 2x oder auch 3x, aber dann bleibt der Kontakt weg, weil es ja nichts bringt, hinterher zu telefonieren.

Entweder die Angststörungen werden akzeptiert oder nicht. Mehr Möglichkeiten gibt es nicht. Direkt sensibilisieren kann man niemanden dafür!

14. Möchten Sie noch etwas zum Thema Angst sagen?

Angst hat sehr viele Facetten.

Ich möchte mich bei Ihnen, Herr Puhle, herzlich für das wirklich interessante Interview bedanken! Auch ich habe für mich aus diesem Gespräch wichtiges heraus gezogen, vielen Dank dafür!!

Ich wünsche Ihnen für die Zukunft weiterhin viel Erfolg und hoffe, dass es für Sie nächstes Jahr als Genesungsbegleiter weiter geht!

--- --- --- ---

Ein Pferd, eine Kuh ein Schaf und ein Hund spielen Poker. Das Schaf gewinnt immer. Dagegen ist der Hund schon pleite. Sieht ein Schwein zu und fragt: "Wieso verliert der Hund denn immer?" "Ja er ist leicht zu durchschauen", meint das Schaf, "jedes Mal, wenn er ein gutes Blatt hat, wedelt er mit dem Schwanz!"

Praktische Tipps zum Kühlen

Hier habe ich ein paar Tipps zum Kühlen bei heißen Tagen.

Getränke kühlen:

Zum Kühlen von Getränke braucht man nur einen großen Tontopf, einen größeren Untersetzer, eine Sprühflasche mit Wasser und ein Getränk.

1. Schritt:

Man stellt das Getränk auf den Untersetzer, unter den umgedrehten Topf, in die pralle Sonne.

2. Schritt:

Man sprüht den Topf mit Wasser ein und lässt es verdunsten.

3. Schritt

Man sprüht den Topf über 2-3 Stunden regelmäßig ein und schaut zwischendurch nach. Das Getränk sollte sich abgekühlt haben.

Sich selbst kühlen:

1. Schritt:

Man hält seine Unterarme unter möglichst kaltem Wasser und lässt sie an der Luft trocknen.

Räume kühl halten:

1. Schritt:

Man lüftet ganz früh morgens gegen 5-6 Uhr, damit kühle frische Luft reinkommt.

2. Schritt:

Man dunkelt den Raum ab indem man Vorhänge o.ä. zu macht und geschlossen hält.

Interview mit Maria Abraham

Leiterin der SHG SAD: Angst und Depressionen

Frau Abraham ist die Leiterin die Leiterin der Selbsthilfegruppe SAD Angst und Depressionen. Sie hat uns einen Fragenkatalog beantwortet und dies ist dabei raus gekommen.

• **Können Sie sich bitte einmal kurz vorstellen?**

Ich heiße Maria Abraham, bin 47 Jahre jung, seit 25 Jahren verheiratet, habe 2 Kinder, wohne in einem Haus und bin Hausfrau.

• **Wie lange gibt es Ihre SHG schon?**

Es gibt unsere Gruppe seit 2007.

• **Wie viele Mitglieder haben Sie durchschnittlich?**

Wir sind eine geschlossene Gruppe mit 15 Mitgliedern und haben schon 2 neue Gruppen eröffnet.

• **Wann treffen Sie sich immer und wie sind Sie auf den Termin gekommen (Abstand, Dauer der Gruppe)?**

Einmal die Woche für 2 Stunden treffen wir uns. Gefunden habe ich sie im Bremerhavener Topf.

• **Was besprechen Sie bei dem Treffen?**

Wir machen erst einmal eine Befindlichkeitsrunde von allen Mitgliedern, was so geschehen ist und wie es einem geht.

• **Wie läuft so ein Treffen ab?**

Unterschiedlich. Wir reden sehr viel, was bei einem so anliegt und wenn jemand ein Problem hat, versuchen wir zusammen eine Lösung zu finden.

Aber jeder versucht auch das mitzunehmen, was er braucht und ihm hilft.

• **Was ist der Unterschied zwischen Ihrer und anderen SHG's?**

Uns fehlen die Vergleichsmöglichkeiten mit den anderen Gruppen. Unsere Gruppe ist auf unsere Bedürfnisse ausgerichtet.

• **Wie kamen Sie auf das Thema Angst?**

Depressionen hat etwas mit Ängsten zu tun.

• **Welche Ängste sind am meisten?**

Es ist sehr individuell, z.B. soziale Phobie, Zukunftsängste, Angst alleine zu sein, Panikattacken.

• **Wie können Sie dann helfen?**

Miteinander reden, zuhören und unterstützen, sowie Erfahrungen auszutauschen.

• **Kann man Ängste heilen?**

Ängste sind nur bedingt therapierbar. Viele Ängste sind nicht heilbar, aber gelindert werden.

• **Was möchten Sie noch zum Thema Ängste sagen?**

Ängste gehören zum Leben, sie sollten aber nicht lebensbestimmend werden. Und man sollte sie schnellstmöglich therapieren.

• Kann man noch in Ihre SHG kommen und wie macht man es dann?

Kann man bei unserer Gruppe nicht, aber es gibt ja noch 2 andere Gruppen. Bei Interesse kann man sich im Bremerhavener Topf melden.

Vielen Dank liebe Frau Abraham, dass sie sofort bereit waren, dieses Interview zu geben und für Ihre ganze Arbeit, es hat wirklich Spaß gemacht und war interessant.

Was aufgefallen ist, ist, dass unbedingt noch eine Gruppe fehlt, deren Mitglieder jünger sind (so ab 16 Jahren aufwärts), da die Probleme meist anders gelagert sind.

Wer Interesse hat, so eine Gruppe zu leiten, meldet sich bitte im Bremerhavener Topf. Es lohnt sich!!!

Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V., Georgstr.79, 27570 Bremerhaven, Tel:0471 - 45050

Sinnlose Fragen

- Wenn ein Wort falsch geschrieben im Wörterbuch steht, werden wir das je erfahren?
- Warum hat Noah die zwei Stechmücken nicht erschlagen?
- Was zählen Schafe, wenn sie nicht schlafen können?
- Hat ein Schmetterling auch Schmetterlinge im Bauch, wenn er verliebt ist?
- Macht es den Meeresspiegel kaputt, wenn man in See sticht?
- Wenn ein Mensch eine Gänsehaut bekommt, weil er sich gruselt, was bekommt dann eine Gans, die sich gruselt?
- Sind Vegetarier, die eine Fleischtomate essen, noch Vegetarier?
- Eine Thermoskanne hält im Winter warm und im Sommer kalt, doch woher weiß sie, welche Jahreszeit wir haben?
- Dürfen Vegetarier Schmetterlinge im Bauch haben?
- Schwitzen Kühe unter ihren schwarzen Flecken mehr als unter den weißen?
- Wenn es keine Dummen gäbe, woher wüssten die Intelligenten dann, dass sie schlau sind?
- Rapper rappen, Rockstars rocken, aber was machen dann Popstars?
- Wie verfärbt sich ein Chamäleon, wenn es auf einem karierten Sofa sitzt?

Quelle: <https://www.gute-witze.com/sinnlose-fragen/index-4.html>

Skills mit M

• **Mathe**

Das ist ein Skill, den ich gerne mal nutze, da meine Mathekünste zu wünschen lassen! Einfach ein paar Matherätsel heraussuchen (Internet oder Freunde stellen welche zusammen) und los geht es. Oder auch Kopfrechnen, einfach schrecklich!

• **Murmeln**

Na, habt Ihr noch welche? Ihr könnt sie Euch auch sehr billig kaufen und dann geht es los wie früher, welche Murmel kommt der Großen am nächsten? Ich habe noch welche und es macht Spaß! Eine Einschränkung gibt es allerdings: Wenn Ihr Katzen habt, werdet Ihr euch mit Ihnen um die Murmeln streiten müssen!!!

• **Mandalas**

Ich denke, da brauche ich nicht viel erklären, oder? Einfach Mandalas besorgen und ausmalen, entspannt echt!

• **Malen**

Besorgt Euch Leinwand und Farbe und los geht es, malt einfach, wonach Euch gerade ist! In einer Reha hat jemand mal eine“ explodierende Pflaume im Obstkorb“ gemalt, ich habe mich gekringelt vor Lachen!!

Bei „N“ fällt mir bisher nur Neoprenanzug anziehen ein, also brauche ich dringend Hilfe!!!

Wenig bekannte Phobien

Überraschend viele Menschen leiden an Angststörungen – sie haben zum Beispiel Angst vor Spinnen oder Flugzeugen. Aber manche Phobien sind so selten, dass selbst die Wissenschaft über sie staunt...

Das Gefühl, Angst zu haben, ist jedem bestens bekannt. Doch was, wenn die Angst sich auf ganz bestimmte, banale, alltägliche Dinge bezieht und einfach nicht mehr weggeht? Triskaidekaphobiker sollten jetzt erstmal weghören, denn es folgen nun 13 der seltensten Phobien in der klinischen Psychologie!

1. Alektorophobie

Wer beim Anblick von Hühnern in panische Zustände und Schweißattacken verfällt, der könnte an dieser psychischen Störung leiden. Ladenketten wie KFC sollten daher dringend gemieden werden, viele Betroffene können nicht mal in die Nähe von Farmen, Eiern oder Federn geraten.

2. Triskaidekaphobie

Dieser Name steht für die Angst vor Freitag, dem 13ten. Viele Leute, die unter dieser Phobie leiden, weigern sich, an diesen Tagen ihr Haus zu verlassen. Sie tun meist alles dafür, auch die Zahl 13 an sich zu meiden, wann immer es nur möglich ist.

3. Neophobie

Die zwanghafte Angst vor neuen Dingen wird mit dieser Bezeichnung betitelt. Schon in der Kindheit ist dieses Phänomen in einer frühen Stufe zu erkennen, wenn sie sich beispielsweise konsequent dagegen wehren, neue Gerichte auszuprobieren.

4. Heliophobie

Die Angst vor der Sonne wird in der Psychiatrie auch als Heliphobie bezeichnet. Wann immer die von dieser Phobie betroffenen Menschen in Kontakt mit der Sonne geraten, sind neurotische Angstzustände die Folge, weswegen sie oft nur bei Nacht ihre Wohnung verlassen.

5. Chaetophobie

Tatsächlich gibt es sogar Menschen, die starke Angst vor Haaren haben. Manche fürchten sich so sehr vor ihnen, dass sogar ihre eigenen Kopfhaare sie in Angstzustände versetzen können.

6. Gymnophobie

Nein, diese Phobie hat nichts mit Gymnasien oder Fitness-Gyms zu tun, sondern steht für die Angst vor Nacktheit. Dies geht teilweise so weit, dass Gymnophoben sich nicht in öffentlichen Umkleidekabinen umziehen können und sogar privat ihre Unterhose zum Duschen anbehalten.

7. Oikophobie

Schon mal Angst vor der eigenen Wäsche gehabt? Oikophobie bezeichnet die Angst vor Haushaltsgegenständen. Hierbei handelt es

sich um eine sehr alltagshinderliche Phobie, manche der darunter Leidenden haben zum Beispiel große Probleme damit, ein Bad zu nehmen.

8. Trypophobie

Trypophobie ist die Angst vor Löchern in allen unterschiedlichen Größen und Formen. Wissenschaftlern zufolge setzt sich diese Angststörung aus biologischen Fehlfunktionen zusammen, bei denen der Betroffene Löcher stets mit Gefahr verbindet. Dies hat zwar jeder Mensch in begrenztem Ausmaß, bei dieser Erscheinung ist es jedoch noch mal deutlich ausgeprägter und kann ebenfalls große Schwierigkeiten im Alltag hervorrufen.

9. Phagophobie

Eine weitere stark hinderliche Angststörung ist die Phobie vor dem Schlucken. Phagophobiker leiden oft außerdem unter Essstörungen, da sie ihr Trinken und Essen fast nie runterschlucken.

10. Omphalophobie

Bei dieser Phobie leidet der Betroffene unter einer starken Angst vor Bauchnabeln. Der Gedanke daran, wie jemand den eigenen Bauchnabel anfasst, ist für diese Leute wie das Kratzen weißer Kreide an einer Tafel zu hören.

11. Ergophobie

Diese Phobie dürfte vielleicht dem einen oder anderen bekannt sein. Sie bezeichnet nämlich die Angst vor dem eigenen Arbeitsplatz und der Arbeitsumgebung. Viele von ihnen arbeiten deshalb gar nicht, denn sie ertragen das Gefühl nicht, bei der Arbeit unter Menschen zu sein.

12. Panphobie

Ein ganz besonderer Fall sind die Panphobiker, die einfach Angst vor allem haben. Sie leben in einem konstanten Angstzustand und sind oft stark paranoid. Viele müssen sich stets in alle Richtungen umschaun, da sie von der Angst verfolgt sind, dass hinter ihnen etwas Böses lauert.

13. Phobophobie

Auch die Angst vor der Angst selbst ist ein psychologisches Phänomen. Jeder, der es geschafft hat, in dieser Liste bis nach ganz unten zu kommen, kann sich jedoch schon mal auf der sicheren Seite sehen.

Quelle: <https://www.bigfm.de/topic/11035/13-verrueckten-phobien>

Hier kommen noch einige "skurrile" Phobien:

Aichmophobie: Angst vor spitzen Gegenständen, Angst vor Punkten

Agliophobie habe ich übrigens auch: Angst vor Schmerz

Ambulophobie – Angst, zu stehen und zu laufen

Androphobie – Angst vor Männern

Anglophobie – Angst vor England / seiner Kultur etc.

Aulophobie – Angst vor Flöten

Barophobie – Angst vor der Schwerkraft

Chrematophobie / Chrometophobie – Angst vor Geld

Cyclophobie – Angst vor Fahrrädern

Dinophobie – Angst vor Schwindel oder vor Whirlpools

Dutchphobie – Angst vor Holland, seiner Kultur etc.

Epistemophobie – Angst vor Wissen

Friggaphobie – Angst vor Freitagen

Hippopotomonstrosesquippedaliophobie – Angst vor langen Wörtern

Hypnotopophobie – Angst vorm Bettenmachen

Ideophobie – Angst vor Ideen

Keraunothentophobie – Angst vor herabstürzenden Satelliten

Leukophobie – Angst vor der Farbe Weiß

Logophobie – Angst vor Wörtern

Nomatophobie – Angst vor Namen

Novercaphobie – Angst vor Stiefmutter

Octophobie – Angst vor der Zahl 8

Oneirogmophobie – Angst vor feuchten Träumen

Papaphobie – Angst vor dem Papst

Scorodophobie – Angst vor Knoblauch

Selenophobie – Angst vor dem Mond

Sinistrophobie – Angst vor Dingen auf der linken Seite, vor Linkshändern

Denkt jetzt aber bitte nicht, dass wir uns hier über die Ängste der Menschen lustig machen wollen: das liegt uns wirklich fern!!! Wir möchten Euch nur mal zeigen, wie viele Phobien es überhaupt gibt (und dies sind noch lange nicht alle)!!!

--- --- --- ---

Männer mit Bart vor 100 Jahren: Ich geh dann mal Brennholz hacken.

Männer mit Bart heute: Ist meine Gesichtsmaske wohl glutenfrei?

--- --- --- ---

Ziel: Angstfrei

Erinnert ihr euch noch an Herrmann? Ja genau, dieser nervige Gnom am Anfang. Herrmann war meine Antwort auf die Frage, wie ich mit meiner Angst umgehen kann. So viele Ängste es gibt, so viele Möglichkeiten gibt es, mit ihnen umzugehen. Wie ihr jetzt mittlerweile wisst, ist Angst eine völlig natürliche Reaktion unseres Körpers auf eine Gefahrensituation, sei sie nun real oder nur so empfunden. Fight-or-Flight, zu Deutsch kämpfen oder fliehen. Die Probleme beginnen, wenn wir diese Ängste nicht mehr bewältigen können, sprich, wenn der Topf mit unserem Fassungsvermögen überläuft, weil die Belastung zu groß geworden ist, denn dann beginnt die Angststörung.

Ich möchte euch jetzt mal eine paar Möglichkeiten vorstellen, wie Ihr besser mit euren Ängsten umgehen könnt. Einen Großteil davon habe ich selbst ausprobiert. Testet einfach, womit ihr euch am wohlsten fühlt.

Die einfachste Art mit dem Problem fertig zu werden ist das Vermeidungsverhalten. Das was mir Angst macht, tue ich in Zukunft einfach nicht mehr. Ich fahre nicht mehr Bus und Bahn, ich halte mich von engen Räumen fern und von Menschen sowieso. Einkaufen – kein Problem, die Supermärkte liefern. Man denke nur, was alles passieren kann, wenn ich selber einkaufen gehe. Die Leute starren mich an, was denken die wohl über mich. Sicher hassen die mich. Oder wenn ich jetzt keine Luft mehr bekomme und umfalle. Dann müssen die einen Krankenwagen rufen, wie peinlich wäre das denn. Oder ich vergesse mein Geld und kann nicht bezahlen. So spiele ich weiter „Dialog-Pingpong“ und bleibe einfach zuhause, denn dort ist es sicher.

Ihr habt es sicher gemerkt. Ich bin in einen Teufelskreis geraten. Merke...vermeiden...blöde Idee.

Ich kann natürlich auch so tun, als gebe es mein Problem nicht. Angst? Ich doch nicht. Ich spürte also los und stürzte mich in das nächste Menschengewimmel. Wann ist noch mal wieder Seestadtfest? Ab zum Einkaufen. Es kommt so, wie es kommen muss. Mir wird heiß und ich spüre Übelkeit in mir aufsteigen. Es fällt mir schwer zu atmen, mein Herz rast. Hallo Panikattacke.

Wir fassen zusammen, Verdrängen funktioniert also auch nicht. Also wie wäre es mit der goldenen Mitte.

Ja, ...ich habe ein Problem, aber... ich kann daran arbeiten.

Puh, der erste Schritt ist getan. War doch gar nicht so schwer oder?

Solange man noch handlungsfähig ist, kann man selbst noch einiges tun. Jede Art von Angst ist erlern- und auch wieder verlernbar. Das Hauptproblem ist die Angst vor der Angst, sprich die Ausmalung einer Katastrophe, die jedoch nicht passieren muss. Also muss man davon überzeugt sein, dass alles gut geht, bzw. sich so sehr auf andere Dinge konzentrieren, dass für die Katastrophisierung kein Platz im Bewusstsein mehr ist.

Gesagt, getan. Singen. Tief durchatmen. Zählen. Das sind nur einige Möglichkeiten, eure Gedanken in andere Richtungen zu lenken. Was ebenfalls helfen kann, ist das Erlernen von Entspannungsmethoden, um sie in Angstsituationen anwenden zu können. Mein persönlicher Favorit ist noch immer das Autogene Training, aber probiert selbst, was euch helfen könnte. Meditation, Progressive Muskelentspannung, Yoga oder auch einfache Entspannungsübungen, sie alle können euch dabei helfen, euch wieder sicherer zu fühlen.

Solltet ihr aber euer Leben bereits komplett nach der Angst ausrichten, solltet ihr euch Hilfe suchen in Form von Therapien und/oder Medikation. Der erste Ansprechpartner ist hier immer euer Hausarzt. Denn eine nicht behandelte Angststörung kann sehr schnell zu einer schweren Depression werden.

Über eines solltet ihr euch aber klar sein. Die Angst selbst oder auch eine gewisse Angstsensibilität wird immer bleiben (wie mein Hermann. Ihr könnt aber lernen, euer Verhalten und eure Reaktionen zu kontrollieren.

Ich habe ein paar Adressen zu diesem Thema für euch aus dem Internet herausgesucht, die ich sehr interessant fand:

Gesellschaft für Angstforschung www.gwdg.de

Bundesverband der Selbsthilfe www.vssp.de

Angst klopfte an

Vertrauen öffnete

keiner war draußen.

(aus China)

Leserbrief

Es gab mal Zeiten, da habe ich geglaubt, das Äußere von Menschen spiegelt ihre innere Gesundheit wieder. Mit einem gut bezahlten Job hat man es geschafft.

Heute weiß ich, das ist weder falsch noch richtig. Menschen haben viel mehr einen inneren Wert, etwas was sie einzigartig macht. Eine Veranlagung, eine Persönlichkeit.

Je weniger es einen Widerspruch gibt, zwischen sich selbst und der Arbeit oder Umwelt, umso glücklicher ist der einzelne. Das Gestalten des eigenen Lebens bedeutet Eigenverantwortung, Lebensfreude.

Für mich ist jeder Tag etwas Besonderes, weil ich vertraute Wege verlassen habe. Es gibt ein Buch, das heißt: „Die Logik des Verrückteins“.

Sollte es den sogenannten Verrückten manchmal möglich sein, sich anders zu beschäftigen, als man es ihnen zutraute.

Die Kranken könnten vielleicht der Gesellschaft klar machen, wie Toleranz und Pluralismus zu einem neuen Miteinander mit weniger Furcht führen können. Letztendlich sollte jeder sich die Frage stellen: „Wenn du dein Leben nicht lebst, wessen Leben lebst du dann?“

--- --- --- ---

Tower: "Um Lärm zu vermeiden, schwenken sie bitte 45 Grad nach rechts." Pilot: "Was können wir in 35 000 Fuß Höhe schon für Lärm machen?"

Tower: "Den Krach, wenn ihre 707 mit der 727 vor Ihnen zusammenstößt!"

--- --- --- ---

Soziale Phobien

Soziale Phobien gehören zu den phobischen Störungen und werden im ICD-10 unter F40.1 klassifiziert.

Das zentrale Merkmal sind ausgeprägte Ängste, in sozialen Situationen im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen und sich peinlich oder beschämend zu verhalten.

Soziophobie ist eine Angst vor Menschen im Allgemeinen, daher ist man sehr unsicher und misstrauisch was andere Menschen angeht. Es kommt oft drauf an was man erlebt hat.

Man vermeidet in die Öffentlichkeit zu gehen und schließt sich eher in der Wohnung ein und bleibt für sich. Man geht nicht einkaufen und man vermeidet eigentlich alles was Öffentlichkeit betrifft.

Mehrere Faktoren können bei der Entstehung einer Sozialen Phobie zusammenwirken:

- Genetische Anlagen (Vererbung)
- Persönlichkeitsmerkmale (z.B. Schüchternheit und Angst vor neuen, unvertrauten Situationen)
- bestimmte Denkstile (z.B. überhöhte Erwartungen an sich selbst, negatives Selbstbild, Katastrophenphantasien bezüglich der Auswirkungen des eigenen Verhaltens)
- Konzentration auf sich selbst und die eigenen körperlichen Symptome (z.B. Erröten), dadurch Verschlimmerung der körperlichen Symptome
- Wenig emotionaler, dafür kontrollierender und überbehütender Erziehungsstil der Eltern
- Unangenehme Erfahrungen mit anderen Menschen (z.B. vom anderen ausgelacht, gedemütigt oder ausgeschlossen werden)

Meist gibt es noch Begleiterkrankungen, wie z.B. Depressionen, andere Angststörungen oder auch Abhängigkeitsfaktoren.

Diese Soziophobie kann nur in einer Psychotherapie im Zusammenhang mit einer Verhaltenstherapie verbessert werden.

Leider wird sehr oft ein Medikament eingesetzt, was auch oft abhängig machen kann, womit man doch sehr vorsichtig umgehen soll. Wird oft als Beruhigungsmittel eingesetzt (Benzodiazepine).

Wenn bei Euch oder im familiären Bereich so eine Störung bekannt ist und Ihr möchtet um Unterstützung bitten, dann gibt es den Selbsthilfegeweweiser, zu finden unter www.vssp.de!

Agoraphobie

Bei einer Agoraphobie hat man Ängste in Menschenmassen wie z.B. beim Einkaufen, bei Konzerten oder Bus, Bahn oder Zug fahren, im Allgemeinen beim raus gehen. Es ist eher so, dass man Zuhause bleibt und nicht raus geht, und alles, was Einkaufen und so betrifft von Familienangehörigen oder dem/der Freund/in machen lässt, da man Angst hat, Aufmerksamkeit zu erregen oder gedemütigt zu werden; mit Blicken, Worten oder wie auch immer.

--- --- --- ---

Ein Spieler kommt aus dem Casino, die Taschen voller Geld und vernimmt aus der Dunkelheit eine Stimme: „Ob der Herr wohl so freundlich ist, einen notleidenden Menschen zu unterstützen, der nichts besitzt außer einer Pistole, die er in seiner Hand hält?“

--- --- --- ---

Ergebnis der Umfrage zum Thema Ängste

1. Wie alt bist Du und welches Geschlecht hast Du?

Bis auf 2 Männer haben nur Frauen teilgenommen. Danke speziell an Euch beide! Das Alter schwankte zwischen 24 bis 74 Jahren.

2. Habt Ihr eine Angststörung? Seit wann?

5 beantworteten die Frage mit nein, alle anderen sagten ja und die Angst begleitet sie teilweise schon seit der Kindheit. Jemand antwortete, dass sie zwar Angst hat, aber keine Angststörung.

3. Wie sehr beschränkt sie Euch im Alltag?

Eine Person lässt sich dadurch stark einschränken, 2 überhaupt nicht und der Rest antwortete mit unterschiedlich oder je nach Tagesform.

4. Bei was verspürt Ihr Ängste?

Hier sieht man deutlich, wie unterschiedlich die Ängste sind. Ich schreibe mal die meisten Ängste auf: Menschenmengen, Sorge um die Familie, vor körperlichen Beschwerden, zu enge Räumen, alleine zu sein, vor Höhe, vor der Zukunft, vor Tieren (hier vor allem Spinnen, Wespen und Hunden), vor Überforderung, vor Stress und nicht alles schaffen zu können, vorm Einkaufen, alleine in der

Wohnung zu sein und vor schlechten Gedanken in der Schwangerschaft.

5. Was empfindet Ihr dann? (Symptome)

Auch hier wiederholen sich viele Symptome: Herzrasen, Zittern, Schweißausbruch, Kopfschmerzen, Übelkeit, Brust- und Nackenschmerzen, Atemnot, Panik, weinen, das Gefühl, in Ohnmacht zu fallen, Schwindel, Unruhe. Außerdem werden solche Momente gemieden oder man läuft weg.

6. Habt Ihr sie unter Kontrolle?

Einer hatte sie nicht unter Kontrolle, alle anderen antworteten mit ja oder Situationsabhängig oder es halfen Antidepressiva und Beruhigungstabletten.

Eine Bemerkung fand ich besonders passend: „Man weiß nie, wie man sich fühlt, man versucht es, so gut wie möglich zu bewältigen.“

7. Habt Ihr schon mal eine Therapie gemacht? Welche habt Ihr gemacht?

Für mich erschreckend war, dass 7 Personen mit nein geantwortet haben. Alle anderen waren auch teilweise öfter in Therapie, die meisten haben eine Gesprächs- oder Verhaltenstherapie gemacht. Allerdings wurden auch die Psychologentermine angemerkt, da man teilweise Jahre auf einen Termin warten muss.

8. Wie verhaltet Ihr Euch, wenn Ihr bemerkt, dass die Angst kommt?

Hier gibt es die unterschiedlichsten Taktiken: Die meisten versuchen sich abzulenken und ruhig bleiben. Dann gibt es noch: Ruhe, vergewissern, dass es nicht zum Ängstigen gibt, Entspannung, sich positive Gedanken machen, sich der Angst stellen (vor allem bei den Tieren), tief atmen, die Angst überwinden, indem man sich der Angst stellt oder man wird depressiv.

Es gibt natürlich auch die Antwort, dass man wegläuft oder sich erst gar nicht in solch eine Situation begibt.

9. Was ist für Euch der Unterschied zwischen Panik und Angst?

Viele beantworteten die Frage mit: keine Ahnung.

Der Rest meinte, dass Panik nicht kontrollierbar ist, es rationales Denken nicht mehr möglich macht, man ist handlungsunfähig, ist ein stärkere Gefühl als Angst, man weiß nicht, wie man damit umgehen soll. Bei einer bewirkt Panik, dass sie handeln kann.

Bei Angst wurde gesagt: Dass sie ein natürlicher Schutzmechanismus ist, sie kontrollierbar ist, man kann sich ihr stellen, sie ist nicht so schlimm wie Panik, es ist ein Gefühl, was immer in einem drin ist und man kann noch handeln.

10. Wie gehen Eure Partner damit um? Haben Sie Verständnis?

Bei einem hatte der Partner kein Verständnis. Manche Partner sind teilweise genervt, aber die meisten haben einen verständnisvollen Partner, der sie auch unterstützt. Hier mal ein Danke an diese Partner!!

11. Wie geht Eurer Meinung nach die Umwelt damit um?

Hier gingen die Meinungen auseinander. Die eine Seite antwortete: mit Mitgefühl, Verständnis, wirken beruhigend auf einen ein.

Die andere Seite antwortete: mit Unverständnis, Spott, man wird ausgelacht, es wird über einen geredet, man sei bescheuert, man erzählt es niemanden aus Angst, ausgelacht zu werden, nicht so gut, da man Stärke zeigen muss.

**Danke an alle, die mitgemacht haben, ihr ward wirklich klasse!
Lasst Euch nicht unterkriegen!!**

--- --- --- ---

Pilot: "F LX 30, Kontrollraum, bitte kommen, wir haben nur noch wenige Liter Treibstoff. Erbitte Anweisungen!" Fluglotse: "Bitte geben Sie uns ihre Position an, wir haben Sie nicht auf unserem Radarschirm...!" Pilot: "Wir stehen auf der Landebahn 2 und möchten wissen, wann der Tankwagen kommt."

--- --- --- ---

Polizist: "Was haben Sie denn getrunken?" Autofahrer: "Schreib a Kistn Bier, weil Champagner kannst eh ned schreiben!" Polizist: "Ihr Nachname?" Autofahrer: "Zscherboinsky-Crzycypierzak!" Polizist: "Wie schreibt man das?" Autofahrer: "Mit Bindestrich!"

Dr. Eikmeier geht in Rente

Man kann es kaum glauben und doch ist es wahr,
in Zukunft ist Dr. Eikmeier nicht mehr für uns da.

Gefühlt ein Leben war er an unserer Seite,
gab uns Tipps und Mut, half uns damit weiter.

Wie soll es jetzt werden, wie soll es jetzt gehen?

Wir wissen es nicht, wir müssen es sehen,
aber wir werden unseren Weg in seinem Sinne gehen.

Wir danken Ihnen von Herzen und wünschen Ihnen viel Mut,
den neuen Weg zu beschreiten, denn Ihre Rente tut Ihnen jetzt gut.

Vielen Dank für Ihre Energie, Kraft, Mut und Ideen, die Sie uns gaben.

Die Andersdenker

Stadtschnack 2

Vielleicht bin ich einfach alt geworden, aber findet Ihr nicht auch, dass der Verkehr in Bremerhaven immer mehr wird? Zu Anfang habe ich ja gedacht, dass es an den vielen Baustellen lag, aber das glaube ich jetzt nicht mehr!

War früher auch so viel auf den Straßen los? Und vor allem, waren damals auch schon so viele „tolle“ Autofahrer unterwegs, die glauben, die Straße gehört nur Ihnen?

Ich finde die Aggressivität mittlerweile echt schlimm. Wenn man früher mal seinen Wagen an einer Ampel abgewürgt hat, haben die anderen vielleicht mal mit dem Kopf geschüttelt. Heutzutage wird gehupt, als wenn der Lauteste etwas gewinnen würde, sie zwingen sich an einem vorbei, teilweise mit Beschimpfungen. Ist denn jeder so im Stress, dass es auf die 10 Sekunden ankommt? Oder woher kommt das?

Besonders schlimm finde ich es, wenn eine Rettungsgasse gebildet werden soll, sich 90% dran halten, die restlichen 10% machen jedoch alles kaputt und behindern die Einsatzkräfte! Ich hoffe wirklich, dass diejenigen auch mal auf dringende Hilfe angewiesen sind.

Ich weiß nur, dass ich darauf achte, nie ein so „toller“ Autofahrer zu werden und ich meide den Feierabendverkehr, dann geht es mir jedenfalls schon besser!

--- --- --- ---

Wie oft kann man 7 von 83 abziehen, und was bleibt am Ende übrig? Man kann so oft wie man will 7 von 83 abziehen, und es bleibt jedes mal 76 über.

--- --- --- ---

Ein älteres Ehepaar steigt am Essener Hauptbahnhof in ein Taxi. Der Fahrer fragt: „Wo soll es hingehen?“ Der Opa antwortet: „Nach Alten-Essen.“ Darauf die schwerhörige Oma: „Was hat er gesagt?“ Der Opa: „Er hat gefragt, wohin wir wollen.“ Dann fragt der Taxifahrer: „Wen besuchen Sie denn?“ Der Opa: „Unseren Sohn.“ Die Oma: „Was hat er gesagt?“ Der Opa: „Er will wissen, wen wir besuchen.“ Der Taxifahrer erneut: „Wo kommen Sie denn her?“ Der Opa: „Aus Berlin.“ Darauf der Taxifahrer leise: „In Berlin hatte ich den schlechtesten Sex meines Lebens.“ Die schwerhörige Oma: „Was hat er gesagt?“ Darauf der Opa: „Er sagt, er kennt dich ...“

--- --- --- ---

Ein arbeitsloser Frauenarzt bewirbt sich als Gehilfe bei Malermeister Pinsel. Nach einem Test-Arbeitstag fragt Pinsel seinen Gesellen Färber, wie der Neue sich so angestellt hat. Sagt der Geselle: „Der Typ hat's drauf. Der hat durch den Briefkasten-Schlitz den ganzen Hausflur gestrichen.“

--- --- --- ---

Terminkalender Januar – März 2019

•Montag – Freitag von 18.00 – 22.00 Uhr:

Nachtcafé: Die beiden Genesungsbegleiter Andrea Kühl und Birgit Kowski warten in der „Boje“ auf Euch, wenn es Euch nicht gut geht oder Ihr alleine seid.

•jeden Dienstag von 14.30 – 17.00 Uhr:

Stammtisch im ZsG mit Kaffee, Tee, netten Gesprächen, Hilfen und Spielen wie Skip-Bo, Skat u.v.m.

•jeden letzten Mittwoch im Monat ab 17.30 Uhr:

Bremerhavener Trialog im ZsG, Themen siehe Aushang, nicht an Feiertagen und im Dezember

•jeden 2. Sonnabend im Monat:

Repair Café: Bringt Eure defekten Elektrogeräte (bis zu der Größe, die Ihr tragen könnt!); wir helfen beim Reparieren.

Etwaige Terminänderungen waren bis zum Redaktionsschluss nicht bekannt. Alle Angaben sind ohne Gewähr!

Wir würden uns freuen, wenn wir auch tolle Termine mit einer kurzen Beschreibung von Euch zugeschickt bekommen:

Unsere E-Mailadresse: andersdenker67@gmx.de

Erklärung:

- ZsG= Zentrum seelischer Gesundheit:

Hafenstraße 126, 2. Stock, 27576 Bremerhaven

- **Tagesstätte „Boje“ (Nachtcafé):**

Bürgermeister-Smidt-Str. 129, 27568 Bremerhaven

- **Repair Café (Werkstatt 212):**

Bürgermeister-Smidt-Str. 212; 27568 Bremerhaven

- **Bremerhavener Topf e.V.**

Georgstr. 79; 27570 Bremerhaven

Selbsthilfegruppen (SHG) Bremerhaven

Bei diesen Selbsthilfegruppen lohnt sich ein Besuch immer, weil sie Euch helfen können!

● **SAD: Selbsthilfe Angst und Depression**

Unsere Gruppe besteht seit dem Jahr 2007 und wir treffen uns jeden Freitag, außer an Feiertagen, bei der unten aufgeführten Kontaktadresse von 19.30 - 21.30 Uhr. Wir freuen uns immer über neue Teilnehmer!

Adresse

Albert-Schweitzer-Begegnungsstätte

Fährstrasse 1-3

27568 Bremerhaven

Telefon: 0471 - 4 50 50

Ansprechpartnerin/Kontakt

Anja Menge: 0471 - 800 466 9 oder 0176 - 726 386 35

● **SHG Borderline**

Treffen alle 14 Tage mittwochs von 18.00 - 20.00 Uhr im Nachtcafé.

Ansprechpartnerin/Kontakt

Kerstin: 0176 - 301 907 21

● **SGH Borderline Angehörige**

Treffen ist 1x im Monat von 18.00 - 20.00 Uhr im Nachtcafé. Terminabfrage per Telefon!!!

Ansprechpartnerin/Kontakt

Christina Krüger: 0176 - 301 907 21

● **SHG Angehörige von psychisch Kranken**

Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage freitags von 16.00 - 18.30 Uhr

Bitte melden unter:

0471 - 24 96 2 (bitte auf den Anrufbeantworter sprechen!!!!)

● **Gemeinsam gegen Angst und Depression**

Die Gruppe trifft sich jeden Donnerstag, außer an Feiertagen, um 18.00 Uhr in den Räumen vom Bremerhavener Topf.

Ansprechpartner/Kontakt

Werner: 0178 - 40 500 48

● **Gesprächsgruppe "Antidepressiv"**

Die Gruppe trifft sich jeden **1. Donnerstag** im Monat von 16.00 - 17.00 Uhr.

Adresse/Treffpunkt

Wursterstrasse 104
27580 Bremerhaven

Kontakt

Tel.: 0471 - 308 562 18

Bitte beachten!!!!

1. Wir sind eine Zeitung für psychisch Erkrankte. Wir wollen uns austauschen und miteinander in Kontakt treten. Wir sind **keine Psychiater** und **Therapeuten**, alles, was Ihr hier lest, spiegelt unsere eigenen Erfahrungen wider.
2. Auch wir haben Schweigepflicht. Das bedeutet, dass wir Eure Namen nicht veröffentlichen. Ihr müsst uns dann nur ein Kürzel mitteilen, unter dem wir Eure Meinung veröffentlichen dürfen. Eure Namen mit Anschrift und Kürzel sind bei uns korrekt zu hinterlegen. Ihr könnt uns unter folgender Email- Adresse erreichen: **andersdenker67@gmx.de**
3. Bei Suizidandrohungen sind wir verpflichtet, sofort die Polizei einzuschalten und werden dieses auch sofort tun. Also überlegt bitte, dass Äußerungen wie "ich will nicht mehr" oder "ich kann nicht mehr" auch von uns überprüft werden. Unten stehen Notfallnummern, die Ihr in einer Krise bitte benutzen könnt. Denn wir wollen Euch nicht verlieren und es gibt immer eine Lösung.
4. Wir sind Privatleute und keine professionellen Journalisten. Deshalb dürft Ihr gerne alle Rechtschreibfehler entdecken und behalten und auch spezielle Formulierungen sind von uns frei erfunden.
5. Auch Angehörige und Interessierte sind herzlich Willkommen.
6. Unter diesem Link findet Ihr alles Wissenswerte, was das Thema Psyche in Bremerhaven zu bieten hat
http://brels.de/files/wegweiser_psychiatrie_stand_03-07-13_neu.pdf

Im Falle einer Krise oder eines Notfalls meldet Euch bitte:

- Telefonseelsorge: 0800 - 111 0 111 oder 0800 - 111 0 222 (24 Std./Tag)
- Kinder - und Jugendtelefon: 0800 - 111 03 333 (24 Std./Tag)
- Klinikum Bremerhaven Reinkenheide: 0471 - 299 - 0 (24 Std./Tag)
- Krankenhaus Seepark: 04743 - 893 - 0 (24 Std./Tag)
- Sozial - psychiatrischer Dienst: 0471 - 590-2655
- Polizei: 110 (24 Std./Tag)
- Feuerwehr/Rettungsdienst: 112 (24 Std./Tag)
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bremerhaven: 116 117
Wiener Str. 1, AMEOS Klinikum St. Joseph Bremerhaven
(früher Joseph-Hospital): 116 117

Montag, Dienstag, Donnerstag + Freitag von 19 - 23 Uhr

Mittwoch von 19 - 23 Uhr

Samstag, Sonntag + Feiertage von 08 - 23 Uhr

**Nach 23 Uhr wird die Versorgung weiterhin durch das
AMEOS Klinikum St. Joseph Bremerhaven gewährleistet!**

Wir mussten leider unsere Homepage aufgeben und aus diesem Grund kann der "Andersdenker" online nur noch auf folgender Seite gelesen werden:

www.adperspektive.de

**Unsere nächste Ausgabe vom "Andersdenker" erscheint
zum 01. Oktober 2019 und behandelt das Thema:**

Achtsamkeit

Redaktion:

Antje, Britta, Susanne, Stefanie, Christine und Kerstin Lena

Copyright:

Alle Rechte vorbehalten.

Ein Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion erlaubt!

Auflage:

250 Stück

Foto:

Gemeinschaftsarbeit

Service:

Die Zeitung erscheint einmal im Quartal.

Bestellung und Vertrieb:

über andersdenker67@gmx.de

Druck:

Blatt für Blatt

Postanschrift:

Ambulante Dienste - Perspektive gGmbH

Hafenstraße 126

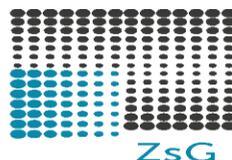
z.Hd.: "Andersdenker"

27576 Bremerhaven

Email: andersdenker67@gmx.de

Wir bedanken uns für die regelmäßige finanzielle Unterstützung beim:

Zentrum
seelische Gesundheit



Wir bedanken uns auch bei den Krankenkassen im Lande Bremen für die regelmäßige finanzielle Unterstützung!

Impressum

Herausgeber:

Ambulante Dienste

Perspektive

gGmbH

Ambulante Dienste – *Perspektive* gGmbH
Wachmannstrasse 9
28209 Bremen

Tel: 0421 – 3403 – 260
Fax: 0421 – 3403 – 263

Geschäftsführung: Jürgen Stehning und Dagmar Theilkuhl
Amtsgericht Bremen HRB 23414
Steuernummer: 460/ 145/08501

Homepage: www.adperspektive.de

Mailadresse: geschaeftsstelle@adperspektive.de

