

# Psychisch Kranke: Menschen wie Du und ich

## Folge 5.1: Wenn die Realität schwimmt

Unsere Serie

# »Turne bis zur Urne«: Krafttraining ist bester Schutz vor Altersheim

-Anzeige-



**Brücke SH**

Foto: Privat

**Hzgt. Lauenburg** (mab) - In Deutschland gelten je nachdem, welche Statistik man liest, zwischen 35 und 40 Prozent der Menschen als psychisch krank. Eine Studie des Robert-Koch-Instituts spricht sogar davon, dass jeder zweite Deutsche im Verlauf seines Erwachsenenlebens mindestens einmal an der Psyche erkrankt. Psychisch kranke Menschen sind Menschen wie Du und ich. Betroffen ist vielleicht der

Nachbar, der Vorgesetzte, der Partner, das eigene Kind – oder man selbst. Aber was bedeutet psychisch krank überhaupt? Depressionen, Angststörungen, Störungen durch Alkohol- und Medikamentenkonsum, Essstörungen oder somatische Störungen sind Namen für die zahlreichen Arten, in der die Psyche erkranken kann. Und wie sind Menschen, wenn sie psychisch erkrankt sind? Wie wird man überhaupt psychisch krank und wie hilft die Brücke Schleswig-Holstein in so einem Fall? In dieser Artikelserie geht es darum, diesen Fragen auf den Grund zu gehen. So können Betroffene, deren Angehörige und die Menschen, die auf der



Foto: Lightspring/shutterstock

Seite der Helfenden stehen, zu Wort kommen. Der heutige sowie der nächste Artikel beschäftigen sich mit dem Thema Schizophrenie.

»Mir wird oft gesagt, du bist doch gesund.« Sie kann vieles gut vor anderen verbergen. Wenn es ihr schlechter geht, fällt das durch ihren langsamen Gang auf. Sie wird misstrauisch und glaubt, belogen zu werden. Seit einigen Jahren lebt Frau X in einem Wohnhaus der Brücke SH. Sie selbstständig Hilfe zu holen, fällt ihr sehr schwer, aber die Gespräche mit dem Bezugsbetreuer helfen ihr sehr. Die Kontrolle ihrer Finanzen ist eine wichtige Stütze, denn alleine gelingt ihr das nicht so gut.

Angebote wie Ausflüge oder gemeinsame Reisen sind eine große Bereicherung für sie. Das Leben in der Gemeinschaft ist toll. Es macht ihr Freude, Gesellschaftsspiele zu spielen, Musik zu hören, zu backen und zu kochen. Manchmal gibt es die Gelegenheit, dies in der großen Küche für alle zu tun. Durch die Erkrankung kann Frau X nicht mehr selbstständig in einer Wohnung leben und, auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt tätig zu sein, geht leider auch nicht. Darüber ist sie schon traurig. Dennoch geht sie zur Arbeitstherapie und findet dort eine sinnvolle Beschäftigung. Durch die Medikamente und ihr Leben in der Gemeinschaft gelingt es ihr, zufrieden zu sein.

**Kontakt:** Brücke Schleswig-Holstein gGmbH, Grabauer Strasse 27a in 21493 Schwarzenbek, E-Mail: herzogtum-lauenburg@bruecke-sh.de, Telefon: 04151-89890

**Geesthacht** (pmi) - Zu einem spannenden wie informativen Vortrag lädt das Team von Physio-aktiv, Bergedorfer Straße 58 in Geesthacht, am Mittwoch, 14. November, um 17.59 Uhr im Veranstaltungsraum der Kreissparkasse, im zweiten Obergeschoss, ein. Hier geht es besonders um die Themenbereiche Ernährung, Training und Motivation. Ewald Schliep, der Referent des Abends ist Motivationscoach und Ernährungstrainer, klärt zunächst einmal über die Folgen einer Diät auf, mit denen sich die Mehrzahl der Menschen in der Gesellschaft herumschlagen müssen. Sein Tenor: »Durch jede Diät verliert der Körper an Wasser, Muskelmasse und erst zuletzt an Fett.« Der Stoffwechsel sinkt dabei in den Keller. Nachdem man sich ein paar Kilogramm abgerungen habe und wieder zum gewohnten Essverhalten zurückkehre, nehme man, da der Stoffwechsel immer noch auf Sparflamme laufe, noch mehr zu. Sein Fazit:

»Nur wer zunehmen will, sollte eine Diät machen.« Um ein Kilogramm des ungeliebten Fettes abzunehmen, müsse man ganze 7.800 Kalorien einsparen. Der Referent weiß des Weiteren zu berichten, dass die Figur durch die Muskulatur bestimmt wird, die im Laufe des Lebens durch den schleichenden Alterungsprozess allerdings abnimmt. »Wer das verhindern möchte, sollte an seiner Kraft arbeiten.« Es ist ein aufschlussreicher Vortrag rund um die Themen Training, richtige Ernährung und die eigene Motivation und könnte bei den zahlreichen Besuchern ein Umdenken in ihrer Lebensweise auslösen. Die Besucher können sich auf ein kurzweiliges Seminar freuen, bei dem sich jeder erwischte fühlen darf, dem Alltag mit seinen kleinen und großen Fallen zu unterliegen. Die Veranstaltung ist kostenlos. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl gibt es die Eintrittskarten direkt bei Physio-aktiv in der Bergedorfer Straße 58.

## Erklärung: Was versteht man unter Schizophrenie?

(sha) - In der Gesellschaft werden Menschen mit einer schizophrenen Störung als verückt angesehen, weil sie einen Realitätsverlust erleiden und häufig Wahnvorstellungen entwickeln. Bei der psychischen Störung Schizophrenie handelt es sich jedoch nicht um das Vereinen mehrerer Persönlichkeiten, wie es oft irrtümlich angenommen wird. Stattdessen sind das eigene Denken und die Wahrnehmung der Umwelt stark gestört. Die Schizophrenie tritt in Schüben auf. Es gibt sogenannte positive Symptome wie beispielsweise Wahnvorstellungen oder Halluzinationen, die überwiegend nur in den akuten Phasen auftreten. Wahnvorstellungen sind für die Betroffenen so wirklich,

dass diese Vorstellungen nicht von anderen korrigiert werden können. So fühlen sich Betroffene in einem Verfolgungswahn fälschlicherweise überwacht und verfolgt, was sowohl Angst als auch Aggression auslösen kann. Bei den Halluzinationen nehmen Betroffene beispielsweise Stimmen wahr, ohne dass jemand spricht. Daneben gibt es die Negativsymptomatik wie mangelnder Antrieb, Aufmerksamkeitsstörungen und sozialer Rückzug. Nach einem akuten Schub lassen die Symptome teilweise oder vollständig nach. Die Wahrscheinlichkeit eines Menschen, im Laufe seines Lebens schizophren zu werden, liegt bei einem Prozent. Hierbei sind Männer und Frauen gleichermaßen betroffen. Es gibt Betroffene, die nach einer schizophrenen Krankheitsphase wieder vollständig gesund werden. Häufig verschwinden die Symptome jedoch nicht dauerhaft, können aber durch eine geeignete Behandlung wieder abklingen. Mit Unterstützung ist auch mit der Erkrankung Schizophrenie ein weitgehend normales Leben möglich.

## Interview mit einer Nutzerin (weiblich, 54 Jahre alt):

»Ich war 33 Jahre alt, als es damit anfing, dass ich nicht gut schlafen konnte. Ich begann, mich komisch zu verhalten, und hatte eine andere Realität als meine Familie. Mein Kopf war voller verrückter Ideen. Ich bin dann für lange Zeit in einer Klinik für Psychiatrie gewesen. Dort erkannte ich, dass ich Sachen sehe und glaube, die so nicht stimmen.« Über das Krankenhaus ist Frau X 1998 zur Brücke SH gekommen. Sie konnte damals nicht in einer eigenen Wohnung leben und wohnte daher in einer betreuten WG in Ratzeburg. Da sie in einer großen Familie aufgewachsen ist, kommt sie alleine nicht so gut klar. Sie braucht eine Gemeinschaft, wo sie sich kümmern und sich austauschen kann. Wenn Frau X in einer psychotischen Phase ist, dann macht sie »dumme Sachen«. Sie sucht dann nach einer bestimmten prominenten Person und fährt auch schon mal ohne Fahrkarte in andere Städte. Oder sie versteckt sich in der Natur und schläft draußen. Es kommt auch vor, dass sie dann Dinge tut, die ihrem Körper schaden, zum Beispiel hat sie giftige Flüssigkeiten getrunken.

## Vortrag im Familienzentrum: Liebe, Lust und Doktorspiele

**Geesthacht** (pmi) - Im Rahmen des Elternabends am Dienstag, 6. November in der Zeit von 19 bis 21 Uhr im Familienzentrum Kita Regenbogen, Neuer Krug 31 in Geesthacht werden gemeinsam mit Magdalena Thams und Florian Bauer, dem sexualpädagogischen Team von profamilia Geesthacht, unter dem Motto »Liebe, Lust und Doktorspiele« Fragen gestellt und bearbeitet: Wie entwickelt sich Sexualität im Kindesalter und welche Ausdrucksformen kann sie bein-

halten? Welche Handlungen unter Kindern sind in welchem Alter angemessen? Wie können Eltern diese Entwicklung begleiten und Kinder darin stärken, die eigenen und die Grenzen anderer wahrzunehmen? Der Elternabend ist für Teilnehmer kostenlos. Er wird interaktiv gestaltet und bietet Raum für Fragen und zum Austausch mit anderen Eltern. Um eine Anmeldung per Mail an familienzentrum@geesthacht.de oder telefonisch unter 0151-72 21 07 31 wird gebeten.

**Musterhaus-Besichtigung**

**Jeden Sonntag 14 – 16 Uhr**

**23881 Alt Mölln**  
Energierstraße 4

www.zuhause-bau.de

## K. PIPPING IMMOBILIEN



**Büchen – Charm. DHH mit vielen Möglichkeiten:** Bj. 1948, mod. 70er. Ca. 99 m² Wfl. zzgl. ca. 37 m² Nutzfl., 2 Zi., Wohnküche, V-Bad, G-WC, ausgebautem Spitzboden, Keller, Carport auf ca. 409 m² sonnigem Grundstück. B: 195,0 kWh/(m²a), Gas, F. **KP € 195.000,-**



**Schwarzenbek – Idyllisches MRH in familienfreundlicher Spielstraße:** Bj. 1996. Ca. 105 m² Wfl., 4Zi., Wohn-/Essbereich, G-WC, HWR, Balkon, elektrische Außenrollläden, Carport, Gerätehaus auf ca. 179 m² Grundstück. V: 53,8 kWh/(m²a), Gas, B. **KP € 269.000,-**



**Geesthacht – Ideal für die große Familie:** Groß. Ein- bis Zweifamilienhaus. Bj. 1970. Ca. 121 m² Wfl. zzgl. ca. 101 m² Nutzfl., 6 Zi., gr. Wohn-/ Esszi., EBK, V-Bad, Außenrollläden, V-Keller, Sauna und D-Garage auf ca. 988 m² Grundstück. B: 177,6 kWh/(m²a), Öl, F. **KP € 429.000,-**



**Escheburg – Für Naturliebhaber:** MFH für Freunde oder mehrere Generationen in Elbnähe. Bj. 1987. 3 WE auf ca. 340 m² Wfl., 8 Zi., Jacuzzi, Sauna, Alarmanlage, V-Keller, Garagenhaus auf ca. 4.400 m² Grundstück. Der Energieausweis wird erstellt. **KP € 895.000,-**

**Norderstedt-Mitte, 2 EFH** nebeneinander, je 1.000 m² Grdst., zentr. gelegen, im Grünen, 8 Min. zu Fuß z. U-Bahn, Rathaus, Postamt, Einkaufsz., Ärztehaus, Schulen, Tel. 040 - 86629199

**Handwerker Ehepaar möchte auf der Terrasse sitzen** und sucht ein Einfamilienhaus in Mölln und Umgebung. LBS Bausparkasse/LBS Immobilien GmbH Tel. 04151-81081, Verkäufern entstehen keine Kosten.

**Suche älteres (Reihen-)Haus** oder DHH (ca. 70 m²) mit kl. Grundstück von privat, Tel. 02741-970257

**Solventes Paar sucht Haus** od. Grdst. in Westerrönfeld. Tel. 0176/30483773

**Lauenburg, Innenstadt, ETW,** 2.OG, 4 Zi., ca. 93 m², Stellplatz, v. Privat, courtagefrei, 158.000 € VB, Tel. 0160-1668801

**Suche Baugrundst. f. Mehrfamilienhaus, 4-6 WE** in Itzehoe. FL200473Z

**Wer verkauft uns ein Grundstück in Ratzeburg,** damit wir unseren Traum von einem Schwedenhaus verwirklichen können. Telefon 04541-5510

**DH Neubau Geesth.-Grünhof, je Hälfte ca. 146 m²** in 2 u. 2,5 Zi.-Whg. teilb., EBK, FBH, Balk., KM 8,30 €/m², T. 0157-37728188

**Böklund:** 3,5 Zimmer, Kü., Bad, ca. 90 m², im EFH, von Privat sofort zu verm., 488 € monatl. incl. NK, jedoch zzgl. Hgz. u. Strom, Tel. 0172/3094444

**Büchen, 3-Zi.-EG-Whg.,** ca.66 m², EBK, V-Bad, gr. Terr., Keller/Boden, KM 575 € +NK+Kt, ab 1.12.2018, Tel. 0172-9611188

**Büdelsdorf, DG-Wohnung, gepflegt,** 3 Zimmer, 45 m² Wohnfl., EBK, D'bad, Kabel, sep. Eingang, Kfz-Stellpl., keine Haustiere, Kalt 320 €, Nebenkosten 150 €, 960 Court., ab sofort zu verm. ☎ 0172/1 75 52 89

**Dannewerk: 4 Zi.-Whg.,** OG, 94 m², EBK, VB, Gart.Laube, KM 550,- €, KWH 87. 04621-31674

**Lauenburg, DG, 3-Zi.-Whg.,** kpl. saniert, Kü. neu, Bad neu., gute Ausst., zentr. Lage, sofort frei, NKM 546€ zzgl.NK/Kt.,160 kWh m²/a, v. privat, T. 0172-8200500

**Nachm. ges. f. eine 3-Zi-DG-Whg.** in 21527 Kollow. EBK, Garten, KM 595,- € + NK + Kauton. BIBO70t@online.de

**Norderst. Harksh.Süd, Bargweg,** 2 Wohnungen älteres Gebäude, z. 1.2.19 langfr. ohne Tiere: 1). 3 Zi.-EG. ca 64 qm z.T. Laminat + ca. 47 qm Terrasse, nur Einzelperson KM 595 €. 2). 3, 5/4 Zi. 1 Etage, ca. 96 qm, renoviert z.T. Dachschragen z.T. Laminat, neues kl. Bad 8 qm, Balkon, max. 2 Personen, KM € 745. Beide: großer Gemeinschaftsgarten, sehr ruhige Lage, KFZ Stellplatz, Keller, v. pr. 0178 6625115

**Talkau, sonnige DHH,** 80/600 m², 3,5-Zi-EBK-DB, Werkstatt 20 m², 2 Stpl., 720€+NK, T. 04541-5530

**Winsen, 3-Zi.-Whg.,** ab ca. 71 m², Balkon, mtl. ab 343,- € + NK, Verbrauchsausweis: 103,2 kWh/m²a, Wärmespeicher, Bj. 1974, v. priv., ☎ 05862 / 97 550

**Älteres Paar sucht ab sofort 2,5-3-Zi.-Whg.,** EG, ca. 70 m², mit Terrasse. Bitte alles anbieten, Tel. 0175-8303242

**Ruhige 2-3 Zi.-Whg. m. Garten** in Schwarzenbek u. U. o. Nord/West von Ehepaar 50+ gesucht. Miete/warm bis ca. 550,- €, ab 2019 o. früh., Tel. 0177-1460467

**Su. 2,5- bis 3-Zi.-Whg. oder Haus** in Lauenburg zur Miete, Tel. 04153-81414

**Suche Nachmieter für Werkstatt-Halle in Schwarzenbek,** Hans-Koch-Ring: ca. 170 m² Fläche + ca. 140 m² Keller + 100 m² Außenstellfläche, zwei gr. Rolltore, Arbeitsgrube, Aufenthaltsraum u. Toilette. NKM 1.412,- €, frei ab 1.02.2019, 0175/4105387

**Resthof zu kaufen** gesucht, mit Pferdehaltung in Nordseelähe. Keine Schrottimobilie. ☎ 0157/74164495

**Schwarzenbek, Am Hainholz,** Garage frei, 42,- €/Monat, Tel. 04151 - 72 20

**Geesthacht, ruh., zentr. Lage, 3 Zi.-Part.-Wg.** ca.92 m², (altersgerecht) im 3-Fam-Haus. Stellplatz, Terrasse, 735 € KM (10 J. keine ME) + 230 € NK. Kauton: 2000 €. Sofort frei. Neue GasbrennwertHzg. in Vorber. T. 04152-82859