

# Psychisch Kranke: Menschen wie Du und ich?

## Folge 2: Wenn Stress zum Problem wird



Foto: Privat

**Hzgt. Lauenburg** (mab) - Die Brücke Schleswig-Holstein gGmbH ist ein mittelständisches, gemeinnütziges Unternehmen der Sozial- und Gesundheitswirtschaft. Die Brücke bietet vielfältige Hilfen an für psychisch kranke Menschen. Kennt man als Leser so jemanden? Nein, denkt man jetzt? Dann liegt das vielleicht an der Vorstellung, die man von psychisch Kranken hat. In Deutschland gelten je nachdem, welche Statistik man liest, zwischen 35 und 40 Prozent der Menschen als psy-

chisch 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 sind keine Freaks, die auffällig schreiend durch die Gegend laufen und dann von weiß gekleideten Männern eingefangen und in die Zwangsjacke gesteckt werden. Aber wer ist denn dann psychisch krank? 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 Medikamentenkonsument, Essstörungen oder somatische Störungen sind Namen für die zahlreichen

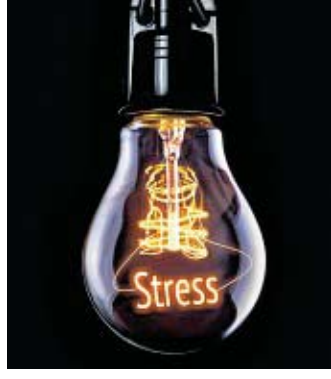


Foto: Duncan Anderson / Shutterstock.com

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 und Betroffene, deren Angehörige und die Menschen, die auf der Seite der Helfenden stehen zu Wort kommen zu lassen. Psychische Krankheiten sind so häufig, dass sie alle in irgendeiner Weise betreffen. Wissensvermittlung, der Abbau von Behinderungsängsten und eine Normalisierung im Umgang mit dem Thema sind das Ziel der Beitragsreihe »Psychisch Kranke: Menschen wie Du und ich?« Der heutige Artikel behandelt das Thema Stress und Burnout.

### Interview mit einem betroffenen Klienten (männlich, 58 Jahre):

»Die Arbeit wurde immer mehr. Es war dann nur noch ein mechanisches Arbeiten.« Herr B. (Name der Redaktion bekannt) bemerkte irgendwann, dass er nicht mehr so effektiv

arbeiten konnte, wie er es gewohnt war und versuchte dies durch längeres Arbeiten zu kompensieren. Ständig war er bereit, auf Anrufe und E-Mails zu reagieren. Selbst nachts verschickte er E-Mails an Kunden. Dass ihm das nicht guttat, hat er nicht selber bemerkt, bis dann der körperliche und seelische Zusammenbruch kam. »Dann ging gar nichts mehr«, berichtet er. Kunden und Kollegen hatten ihn davor öfter spaßeshalber gefragt, ob er nicht schlafen könne. Seine Frau hat schon etwas früher bemerkt, dass er sehr emotional geworden war und auch bei kleinen Schwierigkeiten in Tränen ausbrach. Bis zu seinem Zusammenbruch sei ihr die Tragweite seines Zustandes jedoch nicht bewusst gewesen. Durch das Burnout ist alles anders geworden in seinem Leben. Er gilt als berufsunfähig in seinem alten Beruf und achtet darauf, seinen Alltag entspannt zu gestalten. Insgesamt passt er inzwischen viel mehr auf sich auf und vermeidet es Zeitdruck und stressigen Situationen ausgesetzt zu sein. Den Weg zur Brücke SH hat er über seinen Rehabilitationsberater vom Arbeitsamt gefunden. Letztlich hat ihm der Rehabilitationsberater der Deutschen Rentenversicherung eine Reintegrationsmaßnahme bewilligt. Er ist froh über die Unterstützung bei organisatorischen Problemen, über die Gespräche mit den Anleitern und über die Gespräche mit anderen Klienten am Reflexionstag.

**Kontakt:** Brücke Schleswig-Holstein gGmbH, Grabauer Straße 27 a, in 21493 Schwarzenbek, E-Mail: [mailbox@bruecke-sh.de](mailto:mailbox@bruecke-sh.de), Telefon 04151-89 89 0.

# Vortrag: »Das letzte Herzogtum« - Ein Streifzug durch den Kreis

**Schwarzenbek** (mab) - Zum Vortrag »Ein Streifzug durch das Herzogtum Lauenburg« mit von Gisela Berger wird für Donnerstag, 15. Februar, um 19 Uhr, ins Amtsrichterhaus in Schwarzenbek, Körnerplatz 10, eingeladen. Die Rundreise beginnt in Schwarzenbek, der jüngsten

Stadt des Kreises, führt weiter in die Städte Ratzeburg, Mölln, Geesthacht sowie Lauenburg als ehemaliger Residenzstadt der Askanier. Dazwischen liegen viele kleine Orte und Sehenswürdigkeiten am Wegesrand, die oft übersehen werden und doch etwas erzählen können.

# DRK-Eintopfstage: letzte Runde

**Schwarzenbek** (mab) - Bereits seit Anfang November werden in der DRK-Küche jede Woche leckere Eintöpfe zubereitet. Bigos, Gulasch, Linseneintopf, Rotkohleintopf und viele andere Eintöpfe standen bereits auf der Speisekarte. Nun gehen die DRK-Eintopfstage in die letzte Runde. Auch im Februar verkaufen die Rotkreuzler jeweils samstags ab 10.30 Uhr die leckeren Eintöpfe auf dem Schwarzenbeker

Wochenmarkt solange der Vorrat reicht. Folgende Eintöpfe stehen auf dem Plan: am 10. Februar Westfälischer Grünkohleintopf, am 17. Februar Russischer Borschtsch, am 24. Februar Klassischer Erbseneintopf. Zum Abschluss der Saison gibt es dann am 3. März noch einmal verschiedene Eintöpfe aus der ganzen Saison. Größere Mengen sollten unbedingt vorbestellt werden: Telefon 04151-37 75.

# Leipziger Pfeffermühle mit »Agenda 007« in Schwarzenbek

**Schwarzenbek** (mab) - Am Samstag, 10. Februar, um 19.30 Uhr ist die »Leipziger Pfeffermühle« mit ihrem Programm »Agenda 007« zu Gast im Schwarzenbeker Rathaus. Karten zu 25 Euro gibt es wie gewohnt im Tabak-Shop Lange an der Compestraße in Schwarzenbek.

lesen heimlich die E-Mails des Partners, orten die Handys unserer Kinder und checken per WhatsApp, ob sie unter der Bettdecke noch online sind. Die geheimen Dienste sind allmächtig, doch sie agieren im Verborgenen. Franziska Schneider, Matthias Avemarg und Michael Rousavy bringen mit beißendem Spott, ansteckender Musikalität und einer Prise Investigativität endlich Licht ins geheimdienstliche Dunkel. Man kann sich auf einen nachhaltigen Lachmuskelkater bei gleichzeitigem Erkenntnisgewinn freuen!

Der feuchte Traum der Stasi ist gesamtdeutsche Wirklichkeit: kein öffentliches WC ohne Kamera, kein privater PC ohne Staatstrojaner. Das Handy hört mit, das Auto sendet die Position und der Fernseher schaut uns ins Schlafzimmer. Das greift bis ins Privatleben: Wir

# Erklärung: Was versteht man unter Burnout

(sha) - Immer mehr Menschen fühlen sich durch Beruf und Alltag belastet. Es wird davon ausgegangen, dass jede zehnte Person in Deutschland stark unter Stress leidet. Der Prozess bis zur totalen Erschöpfung ist jedoch schleichend und wird von den Betroffenen selten wahrgenommen. Das Burnout geht einher mit Kraft- und Energielosigkeit. Erschöpfung, chronische Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Angstgefühle und Schlafstörungen sind weitere Symptome dieses Krankheitsbildes. Es entsteht ein Gefühl von Kontrollverlust und nach

und nach ziehen sich die Personen zurück von Freunden und Kollegen. Damit ist das Burnout nur schwer von einer Depression zu trennen, da die Symptome eine große Schnittmenge haben. Der Begriff Burnout wird von Betroffenen jedoch häufig vorgezogen, da Depressionen in der Gesellschaft mit einer höheren Stigmatisierung verbunden sind. Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge ist Burnout durchschnittlich für 30,4 Krankheitsstage pro Jahr ursächlich.

<b>Montag</b> <b>12.</b> <b>Feb.</b>	<b>Dienstag</b> <b>13.</b> <b>Feb.</b>	<b>Mittwoch</b> <b>14.</b> <b>Feb.</b>	<b>Donnerstag</b> <b>15.</b> <b>Feb.</b>	<b>Freitag</b> <b>16.</b> <b>Feb.</b>	<b>Samstag</b> <b>17.</b> <b>Feb.</b>	<b>Montag</b> <b>19.</b> <b>Feb.</b>	<b>Dienstag</b> <b>20.</b> <b>Feb.</b>
--	--	--	--	---	---	--	--

**Geesthacht.** Seit Anfang April gibt es in der Rathausstr 21 die Möglichkeit, Teppiche professionell waschen zu lassen: In der Teppich & Polsterwäscherei Nordlicht werden Teppiche aller Art, auch Raritäten wie Ghom, Keshan, Isfahan, Najin und Täbris, sowie Berber und Nepal nach persischer Tradition ohne Chemie, sondern statt dessen mit persischer Kernseife schonend gewaschen. Denn mit den Jahren sammelt sich trotz Staubsaugens so viel Staub in einem Teppich an, dass die Wolle oder die Seide, aus der er hergestellt ist, leidet und den natürlichen Schutz durch das Fett verliert. Um die Lebensdauer eines Teppichs zu verlängern und seine Schönheit zu erhalten, ist es daher wichtig, ihn etwa alle drei bis fünf Jahre waschen und imprägnieren zu lassen. Die Teppich & Polsterwäscherei bietet einen kostenlosen Hol- und Bringservice und nimmt zudem Reparaturen an vom Mottenfraß bis hin zu ausgetretenen Kanten, Fransenerneuerung und / oder -befestigung. Die laufenden Rückmeldungen, dank der zufriedenen Kunden zeigt, dass die Teppich & Polsterwäscherei Nordlicht ihr Handwerk beherrscht. Öffnungszeiten Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr und Samstag von 10:00 bis 14:00. **Wir bedanken uns bei Ihnen für Ihr Vertrauen, denn deshalb sind**



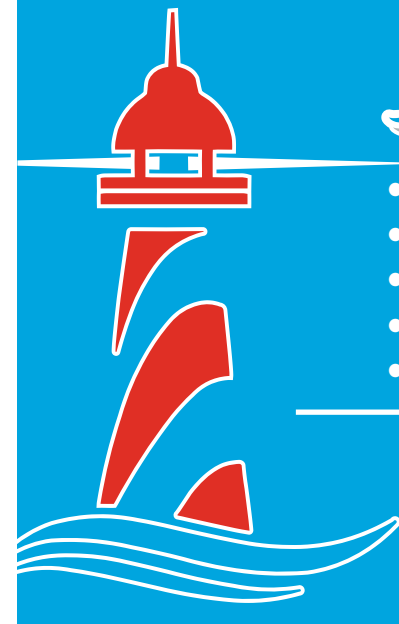
**Qualität ist kein Zufall. Billige Wäsche ist nicht gleich gute Wäsche.**

**25% für Neukunden!**

**AKTION!**  
**3 Teppiche waschen, nur 2 Teppiche bezahlen!**

**Wollen Sie Ihren Teppich verkaufen? Wir machen Ihre Teppiche zu Geld!**

# Teppich & Polster Wäscherei Nordlicht



- Teppichwäsche
- Teppichrestauration
- Polsterreinigung
- Teppich Verkaufsaufträge
- Abhol- und Lieferservice kostenlos

Wegen hoher Nachfrage wird das Angebot wiederholt!  
**100,-€**  
Gutschein für Ihre Teppichreparatur!

Rathausstraße 21  
21502 Geesthacht  
Tel. 04152/87 66 917

**Öffnungszeiten**  
Mo. - Fr. 10 - 18 Uhr  
Sa. 10 - 13 Uhr

**wir im Kreis Herzogtum Lauenburg ihr zuverlässiger Partner!**

**In der Teppich & Polsterwäscherei Nordlicht kann man professionell seine Teppiche waschen lassen.**

Alle drei bis fünf Jahre sollte ein handgewebter Teppich gereinigt werden. Nur so wird er effektiv von Schmutz und Staub befreit und behält seinen Wert.

Nach traditioneller Art, wie schon seit hunderten von Jahren, werden Teppiche auf dem Boden liegend mit Einsatz von bis zu 300 Liter Wasser pro Quadratmeter und persischer Natureseife bearbeitet. Sorgfalt ist natürlich oberstes Gebot, denn jeder Orientteppich ist ein Unikat.

Wieder strahlend schöne Teppiche garantiert die »Teppich & Polsterwäscherei Nordlicht in Geesthacht. Geben Sie auch ihrem Teppich eine Chance wieder wie neu auszusehen, so Teppichfachmann Roman Weiß. Sein Fachpersonal reinigt professionell, trocknet schonend und nimmt auch Reparaturen aller Art vor. Selbstverständlich ist im Vorwege eine kompetente Beratung. Ansprechpartner für eine professionelle Teppichreinigung ist die Teppich & Polsterwäscherei Nordlicht in Geesthacht, Rathausstr. 21, telefonisch erreichbar unter Tel. 04152/87 66 917. Selbstverständlich holen die Mitarbeiter auch die Teppiche ab!