

WIR SUCHEN GENAU DICH!

Verdiene dein eigenes Geld
und erfülle dir deine Träume!

Bewirb dich jetzt bei uns als
Zusteller m/w
Wir freuen uns auf dich!

Escheburg | Grünhof
Artlenburg | Tespe
Roseburg | Elmenhorst

Ihre Ansprechpartnerin: Frau Koppe
Telefon: 040-348588-5083
Mail: bewerbung@markt-wochenzeitung.de

ANZEIGER

Meditativer Taizé-Gottesdienst in der Andreaskirche Kuddewörde

Kuddewörde (pmi) - Am Sonntag, 31. März, wird um 10 Uhr in der Andreas-Kirche von Kuddewörde der nächste Gottesdienst in Taizé-Form gefeiert. In der von Kerzen erleuchteten Kirche zur Ruhe kommen, mit einfachen meditativen Taizé-Gesängen die Seele weit werden lassen und in Stille und gemeinsamen Gebeten mit Gott und den Mitmenschen verbunden zu sein, dazu lädt das Taizé-Team alle Taizé-Freunde und interessierte Besucher aus Nah und Fern wieder herzlich ein. Der Gottesdienst ist inspiriert durch den

Geist von Taizé, eine christliche, ökumenische Bruderschaft in Frankreich, die sich der Versöhnung und Verständigung verschrieben hat. Im Anschluss an den Taizégottesdienst gibt es bei einer Tasse Kaffee im Gemeindeforum des Pastorats die Gelegenheit, mit dem Taizé-Team ins Gespräch zu kommen und von ihren Erfahrungen zu hören, die sie bei der Bruderschaft in Taizé gemacht haben. Gern beantworten sie alle Fragen und was Besucher schon immer mal über Taizé wissen wollen.

Erfolgreicher Start in die Freiluftsaion für Schwarzenbeker Leichtathleten

Schwarzenbek (pmi) - Am vergangenen Sonntag haben sieben Schwarzenbeker Leichtathleten beim Crosslauf in Mölln fünf erste Plätze belegt. Der erfahrenste Läufer Raphael Drümmer siegte in der Altersklasse M30. Die jüngste Schwarzenbeker Teilnehmerin Clara Berling tat es ihm gleich und gewann den Lauf in der Altersklasse W10. Bei den 13-jährigen Mädchen erlief Kim Strack mit nur drei Sekunden Rückstand einen guten zweiten Platz. Ihre Teamkameradin Marissa Krumm belegte im selben Lauf den fünften Platz. In der Altersklasse W14 ge-

wann Martha Sturm deutlich mit 26 Sekunden Vorsprung. Ebenfalls in der Altersklasse W14 belegte Jule Peilstöcker den vierten Platz. Nele Brandstaedter gewann den Lauf der Jugend W15. Zudem gelang es den drei Mädchen, den ersten Platz in der Mannschaftswertung der weiblichen Jugend U16 zu belegen. Mit diesen großartigen Ergebnissen treten die Leichtathleten der Europastadt gestärkt bei dem letzten Hallenwettkampf »Hochsprung mit Musik« am heutigen Samstag, 23. März, in Schwarzenbek an, bevor es in der Freiluftsaion weitergeht.



Erfolgreich beim Crosslauf in Mölln: die Schwarzenbeker Leichtathleten.
Foto: TSV Schwarzenbek

Psychisch Kranke: Menschen wie Du und ich Folge 6: Wenn Angst das Leben bestimmt



Brücke SH

Foto: Privat

Hzgt. Lauenburg (pmi) - 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 Seite der Helfenden stehen, zu Wort kommen.

Der heutige Artikel beschäftigt sich mit dem Thema Angststörungen.

Interview mit einer Nutzerin (weiblich, 40 Jahre alt):

»Es begann mit einer extremen Schwangerschaftsübelkeit. Das war vor 15 Jahren und ich damals 24 Jahre alt. Irgendwann dachte ich, das muss doch mal wieder aufhören.« Frau H. nahm innerhalb kürzester Zeit stark ab und kam für einige Tage ins Krankenhaus. Eine Krankenschwester sagte zu ihr: »Du willst das Kind bestimmt nicht.« Sie war sehr verletzt und fühlte sich unverstanden. Es war doch ein Wunschkind. Nach der Geburt war die Übelkeit schlagartig weg und sie freute sich sogar auf etwas Leckereres zu essen. Doch als das



Foto: Tithi Luadthong/Shutterstock

Baby aufgrund eines Virus-Infekt stark erbricht und die ganze Familie ansteckt, beginnt die Angst. Die Gedanken sind seitdem nur noch: Nie wieder erbrechen!

Sie fängt an, viele Situationen zu vermeiden. Um keine fremde Toiletten benutzen zu müssen, plant sie nur kurze Wege. Nicht mehr ins Kino gehen. Die eigene Tochter nicht in den Kindergarten bringen, denn da übergibt sich ja ständig ein Kind. Also eine hohe Ansteckungsgefahr. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren. All diese Dinge stellen plötzlich ein riesiges Problem dar.

Wenn eine Einladung von Freunden erfolgt, muss sie sich telefonisch rückversichern, ob alle gesund sind und wer noch eingeladen ist. Bei einer Restunsicherheit sagt sie ab und bleibt lieber zu Hause. Wird ein Mitglied der Familie mal krank, müssen die Betroffenen zum Beispiel bei der Oma übernachten.

Frau H. wird immer durch die Angst getrieben, sie könne sich anstecken und müsse sich wieder erbrechen.

Auch ein Lebensmitteleinkauf ist extrem anstrengend. Alle Einkäufe werden abgewischt und abgewaschen. Im Alltag desinfiziert sich Frau H. ständig die Hände. Ein spontaner Restaurantbesuch ist nicht möglich. Nur ein Besuch in einem Lokal, das sie kennt, funktioniert. »Da ist mir bisher noch

nie schlecht danach gewesen. Hier kann ich etwas essen.« Aber sie kann nur immer dieselben Gerichte bestellen. Das gibt Sicherheit. Sie ist in unsicheren Situationen extrem angespannt und gestresst. Deshalb igelt sie sich immer mehr ein.

Gibt es einen Auslöser und Frau H. ist in Panik erbrechen zu müssen, dann sind die nächsten 48 Stunden sehr schlimm. Sie träumt sogar vom Erbrechen. Erst danach wird es langsam besser.

Die Angst war gleich von Anfang an in voller Ausprägung da. Erst später hat sich das Vermeidungsverhalten entwickelt. Bis zu drei Jahren hat sie völlig zurückgezogen gelebt.

Bei der Brücke SH ist sie seit 2014. Eine Freundin hat den Kontakt hergestellt und sie bestärkt, einen ersten Termin zu vereinbaren. Die Unterstützung in der ambulanten Betreuung hat ihr enorm geholfen und sie in ihrem Weg unterstützt. Sie wollte auch etwas ändern. Mit ihrer Tochter gemeinsame Dinge unternehmen können. Es geht mittlerweile schon wieder viel, aber es geht noch nicht alles. »Im Restaurant esse ich nach wie vor beispielsweise immer dasselbe. Aber damit kann ich gut leben.«

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

Erklärung: Was versteht man unter Angststörungen?

(sha) - Angsterkrankungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Dabei ist Angst an sich primär lebenserhaltend und damit positiv für den Menschen. Die Angst schützt uns beispielsweise im Straßenverkehr, indem wir auf Gefahren achten. Erst wenn Ängste übersteigert wahrgenommen werden, spricht man von Angsterkrankungen. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Je nachdem, welche Angststörung vorliegt, kommt es zu körperlichen und psychischen Symptomen wie Atem-

not, Herzklopfen, Zittern, Schwitzen, Taubheitsgefühlen und Ängsten, die Kontrolle zu verlieren oder wahnsinnig zu werden. Wenn Angststörungen nicht behandelt werden, ist ihr Verlauf in der Regel langjährig und chronisch. Daher ist es ratsam, einen Arzt oder Psychologen aufzusuchen, wenn Ängste den eigenen Alltag einschränken. Häufig treten Angststörungen mit anderen psychischen Störungen gemeinsam auf. Beispielsweise haben bis zu 60 Prozent der Betroffenen von Angststörungen auch Depressionen.

»Trauercafé Trost« des Freundeskreises Hospiz öffnet wieder

Geesthacht (pmi) - Das »Trauercafé Trost« des Freundeskreises Hospiz findet am Montag, 25. März, wie immer im Gemeindehaus der Christuskirche, Neuer Krug 4, statt. Von 15 bis 17 Uhr sind alle, die einen Verlust erlitten haben zu Kaffee, Tee und selbst-

gebackenem Kuchen herzlich willkommen. Zu keiner anderen Jahreszeit spüren Trauernde die Ambivalenz ihrer Gefühle so deutlich wie im Frühling. Vom selben Leid betroffene Menschen, verstehen wovon Sie reden und hören Ihnen zu. In der Trauer

nicht alleine bleiben, Kontakte untereinander pflegen, sich austauschen – dazu möchten wir Ihnen Zeit und Raum geben. Wenn Sie Begleitung brauchen, sind interessierte Freunde oder Verwandte herzlich eingeladen. Das Trauercafé wird von zertifizierten Trauerbegleiterinnen und einem Ehrenamtlichen geleitet.

Der Besuch ist offen und ohne Anmeldung möglich. Kontakt gibt es bei den Trauerbegleiterinnen Rossita Eichholz, 04152-739 68, oder Andrea Platte, 04152-829 26.

Frühjahrswäsche für Teppiche aller Art – Die Teppichwäscherei Barsbüttel entfernt mühelos Staub und Schmutzrückstände

-Anzeige-

Barsbüttel (oja) - Der Frühling ist da, und mit ihm kommt die Zeit für den großen Durchputz – innen wie außen. Wer einen kompetenten Profi sucht, um seine Teppiche vom Staub des Winters und angesammeltem Schmutz zu befreien, der ist bei der Teppichwäscherei Barsbüttel an der richtigen Stelle. Geschäftsführer Hamid Kalantari und sein Team reinigen, reparieren und restaurieren die wertvollen Stücke. Doch auch der An- und Verkauf von Teppichen wird hier mittlerweile angeboten. Auf mehr als 300 Quadratmetern Ausstellungsfläche können Interessierte aus einer Vielzahl der orientalischen Läufer auswählen, egal ob Perserteppich, ein Läufer aus den Provinzen Kasch-



Hamid Kalantari und sein Team von der Teppichwäscherei Barsbüttel befreien die kostbaren Teppiche von jeglichen Verunreinigungen.
Foto: O. Jahr

mirs oder ein Teppich aus feinsten Seide, in mühevoller Handarbeit gewebt. Hamid Kalantari berät gerne umfassend zu den Exempla-

ren in seinem Sortiment. Die schonende Reinigung der Orientteppiche oder der anderen Arten von Teppichen, Keilim und maschinelle Teppi-

chen ist ein ausgeklügeltes Handwerk. Vom bloßen Ausklopfen, über die Vor-, bis hin zur Vollwäsche, Imprägnierung und Rückfettung – in der Teppichwäscherei Barsbüttel ist der orientalische Läufer bestens aufgehoben. Die kostenlose Abholung und Lieferung des Teppichs ist in Barsbüttel und 50 Kilometer darüber hinaus, im Service enthalten.

Fachmännische Beratung erhalten Interessierte auch während der Öffnungszeiten vor Ort: Montag bis Freitag 10 bis 17 Uhr, samstags nach Terminvereinbarung

Teppichwäscherei Barsbüttel, Steinbeker Weg 6, 22885 Barsbüttel, Tel. 040/6710 5236, teppich-hamburg-online.de