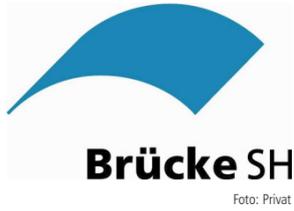


Psychisch Kranke: Menschen wie Du und ich

Folge 8: Wenn etwas passiert und sich dadurch alles ändert

Unsere Serie



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 Posttraumatische Belastungsstörung.

Interview mit einer betroffenen Klientin (weiblich, 41 Jahre):

»Ich erinnere mich an jede Einzelheit an diesem Tag.« Frau H. (Name der Redaktion bekannt) befand sich in einer Klinik zu einem Rehabilitationsaufenthalt, als es passierte: Eine Mitpatientin, die sie gut kannte, brach beim Frühstück plötzlich zusammen. Frau H. sah die Frau mit verdrehten Augen und blau angelaufenen Lippen am Boden liegen. Absolute Schockstarre erfasste sie. Sie sei wie versteinert gewesen und habe nicht reagieren können. Ohne es zu realisieren, sei sie aus der Situation geflohen und habe das Gebäude verlassen. Das Nächste, an das sie sich erinnern konnte, war das Gefühl von kaltem Wasser an ihren Füßen: Sie stand in einem Kneipp-Becken auf dem Klinikgelände. Das laute Geräusch eines Rettungshubschraubers hallte ihr in den Ohren. Es existieren keine Erinnerungen daran, wie sie dort hingelangt war. »Ich habe sofort gemerkt, dass dieses Ereignis etwas mit mir gemacht hat.« In den nächsten Tagen sei sie überhaupt nicht in der Lage gewesen, den Speisesaal zu betre-



Foto: iQconcept/Shutterstock.com

ten. Bei jedem Versuch, in den Saal zu gehen, begannen die Schweißausbrüche und die Panik war sofort wieder da. Die zusammengebrochene Patientin verstarb noch auf dem Weg in die Klinik. Die professionelle Unterstützung und die Hilfsangebote wurden nur für wenige Tage vorgehalten, dann sollte der Klinikalltag wieder »normal« weiterlaufen. Doch Frau H. war nach wie vor im Schock und viele Situationen lösten »flashbacks« aus, auch nach Verlassen der Klinik. Beispielsweise konnte Frau H. es

im Kino nicht aushalten, wenn jemand hinter ihr saß. Beim Einkaufen an der Kasse in der Schlange zu stehen und Menschen im Rücken zu

haben, Hub-schraubergeräusche oder das Geräusch von zerberstendem Geschirr – das alles waren und sind Momente, die die Gefühle von dem traumatischen Ereignis sofort wieder hervorholen. In diesen Momenten ist sie extrem angespannt, nervös und unruhig. »Manchmal laufen mir sogar die Tränen über das Gesicht«, sagt sie. Als Folge entstand ein Vermeidungsverhalten, und ihre sozialen Kontakte nahmen rapide ab.

Über die Empfehlung einer Freundin kam sie im Jahr 2014, ungefähr ein Jahr nach dem Ereignis, zur Brücke S-H. In der ambulanten Betreuung bei der Brücke

S-H, sowie in einer separaten Psychotherapie, wird ihre posttraumatische Belastungsstörung seither bearbeitet. Es werde zum Beispiel gemeinsam überlegt und geplant, wie man einen Café-Besuch umsetzt: Wie sitze ich gut? Hilft mir ein bestimmter Tisch, wo niemand im Rücken sitzt? Wie geht es mir dabei? Frau H. sieht es dabei als große Hilfe an, dass die ambulanten Termine in ihrem gewohnten, sicheren Zuhause stattfinden. Frau H. fühlt sich psychisch stabil. Sie ist inzwischen so weit, dass sie mitverantwortlich Gruppen der Brücke SH anleitet, wie zum Beispiel das soziale Kompetenztraining und die Angehörigengruppe psychisch Erkrankter. »Durch die Bewältigung des Traumas haben sich auch viele positive Dinge entwickelt, die ich mir vorher nicht zugeutraut hätte.«

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 Posttraumatischer Belastungsstörung?

Stark belastende Ereignisse wie Naturkatastrophen oder ein schwerer Unfall oder aber Situationen außergewöhnlicher Bedrohung können bei betroffenen Menschen Gefühle wie Schutzlosigkeit und Angst hervorrufen. Fehlen den Betroffenen subjektive Bewältigungsmöglichkeiten, empfinden sie Hilflosigkeit und Kontrollverlust. Reagiert die Psyche der betroffenen Menschen verzögert, beschreibt sich so die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). In diesem Zustand drängen sich den betroffenen Menschen dann Symptome des

Wiedererlebens als Erinnerungen tagsüber und Flashbacks als Angstträume der Nacht auf. Oftmals treten parallel auch Vermeidungssymptome auf. So verhalten sich Betroffene gleichgültig und teilnahmslos der Umwelt und anderen Menschen gegenüber beziehungsweise vermeiden aktiv Situationen und Tätigkeiten, die mit Erinnerungen an das Trauma verbunden sind. Begleitend hierzu treten Schlafstörungen, Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten auf. Zudem sind Betroffene ausgeprägt schreckhaft und wachsam.

Behandelt wird eine PTBS durch eine kognitive Verhaltenstherapie, die sich auf den Betroffenen und das individuelle Trauma ausrichtet – auch mit medikamentöser Unterstützung, wenn erforderlich. Die Therapie soll helfen, Angst und Hilflosigkeit, Schlafstörungen und andere Begleitsymptome abzubauen, um die Kontrolle über ungewollt auftretende Erinnerungen zurückzuerhalten. Hierzu gehören die ausführliche Aufklärung zum Krankheitsbild wie auch das Erlernen von Bewältigungsstrategien, die Rückfälle vorbeugen können.

MR. DEKO LIEFERT ERHOLSAME AUSSICHTEN
 Lübecker Straße 7c • 22941 Delingsdorf • Telefon: 04102 - 229 803

SHOWROOM
 Öffnungszeiten
 Montag - Freitag: 08.00 - 17.00 Uhr
 Samstag: 10.00 - 14.00 Uhr

STRANDKÖRBE & GARTENMÖBEL
 Besuchen Sie auch unseren Webshop
 www.mr-deko.com

Am 7.03.20 Sonderaktion: Akazienbank Rose im Wert von 129 € GRATIS zum Kauf eines Strandkorbs dazu!

*Aktion gilt nur am 7.03.2020 vor Ort im Showroom Delingsdorf. Nur solange der Vorrat reicht.

Mittagsplaner

HOFMETZGERE TONN
 Möllner Str. 13, 21514 Büchen
 Tel. 04155-3440

Frühstück von 7.00 - 10.00 Uhr
Mittagstisch, je Gericht 6,- €
 09.03. bis 13.03.2020
 11.00 - 13.30 Uhr

Mo.: Senfeier mit Kartoffeln und Gurkensalat
Sahnegeschnetzeltes mit Champignons und Kartoffeln

Di.: Spaghetti mit Tomatensoße und Hackbällchen
Erbsensuppe mit Wiener (4,50 €)

Mi.: Sauerfleisch mit Remoulade und Bratkartoffeln
Eisbein mit Kartoffelpüree und Schmorkraut

Do.: Hackbraten mit Kartoffeln und Rosenkohl
Schusterkotelett mit Kartoffel-Gemüse-Gratin

Fr.: Leberkäse mit Kohlrabi und Kartoffeln
 Seelachs gedünstet auf Gemüsebett mit Bratkartoffeln

Tonn's Partyservice für kleine & große Feste
 Fragen Sie uns! Weitere Infos unter:
 www.hofmetzgeretonn.de

Restaurant Speisekammer
 Inh. Susanne Hänert
 Restaurant & Biergarten

Mo., 09.03. - Sa., 14.03.2020
 Ab 11.00 Uhr - alle Gerichte mit Salat

Hack-Käse-Lauchsuppe mit ofenfrischem Baguette **7,90 €**

Ofenkartoffel, gefüllt mit gebratenen Putenbruststreifen und Blattspinat in Rahmchampignons, mit Käse gratiniert **8,90 €**

Hausgemachtes Rindergulasch mit Paprika und Champignons, dazu wahlweise Salzkartoffeln oder Spirelli's **9,90 €**

Hackbraten mit Bohnen im Speckmantel, Bratensauce und Salzkartoffeln **9,90 €**

Fischfilet im Zucchini-Karottenmantel gebraten, auf einer Kräuter-Weißweinsauce, dazu Kartoffelkroketten **9,90 €**

Geesthacht - Bergedorfer Str. 52-54
 Tel. 04152-916 20 49
 www.speisekammer-geesthacht.de

Gasthaus Düneberg
 Restaurant Café Biergarten Saal
 Tel. 04152-8378394

Düneberger Str. 59 • Geesthacht
 www.gasthaus-dueneberg.de • täglich

09.03.2020 bis 14.03.2020
 11.30 bis 14.30 Uhr
Alle Gerichte als 3-Gänge-Menü nur 11,90 €*
 (Änderungen vorbehalten)

Mo. Pute „Milena“ in Eihülle gebraten, auf Fettuccini, Gorgonzolasahnesauce, knackiger Broccoli und frische Kräuter

Di. Frisch paniertes Jungschweinschnitzel in schäumender Butter gebraten, auf Erbsen und Wurzeln in Rahmsauce, frischer Zitronenring und Butterkartoffeln

Mi. Currygeschnetzeltes mit fruchtiger Currysauce, gebackene Banane, dazu Risi-Bisi

Do. „Szegediner Goulasch“ ungarische Art, mit Sauerkraut und Champignons, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree

Fr. Feines Zanderfilet in schäumender Butter gebraten, auf Schichtkohl und Möhren, delikate Sahnesauce, mit Hummersauce drapiert, Petersilienkartoffeln (auf Wunsch ein Fleischgericht möglich)

Sa. Ofenfrische Entenkeule Krosch gebraten, mit eigenem Sud, milder Apfelrotkohl und Rüsttaler

*Der Preis gilt nicht für Veranstaltungen oder Feierlichkeiten.

Speisenrestaurant und Kaffeehaus Soltstraatenhus
 Internationale Küche

Reeperbahn 6-8, 21481 Lauenburg
 Vorbestellung unter Tel. 04153-550550

10.03. bis 13.03.2020
 11.30 - 14.30 Uhr

Zu jedem Mittagstisch reichen wir wahlweise eine **Tages-Vorsuppe** oder ein **Dessert**. Außerdem können Sie sich an unserer **Salatbar** bedienen.

Maiscremeintopf mit Hackfleischinlage „satt“ **5,40 €**

Bockwurst mit Pellkartoffelsalat und Senf **5,40 €**

Köttbullar mit Rahmsauce, dazu Preiselbeeren und Pommes frites **6,70 €**

Kalbsrollbraten mit Pilzsahnesauce, dazu Fingermöhren und Petersilienkartoffeln **7,80 €**

Pangasiusfilet paniert, dazu Grillgemüse und Petersilienkartoffeln **7,80 €**

Alle Preise verstehen sich inkl. gesetzl. MWST. und Bedienung.

EDEKA Müller

Mittagstisch vom 09.03. bis 13.03.2020
 11.30 - 14.00 Uhr

Mo. Kasserlbraten, Rotkohl, Spätzle **6,90**

Di. Schaschlikpfanne m. Kartoffelgratin **6,90**

Mi. Schweinebraten m. Bratkartoffeln **6,90**

Do. Hühnercurry mit Erbsenreis **6,90**

Fr. Schnitzel Jäger Art m. Bratkartoffeln **6,90**

Büchener Weg 5-7 • Lauenburg
 Tel.-Nr. 04153-58310

Frisch zubereitete Fischgerichte

Jetzt wird's rustikal!!!!

Die Pizza war sooooo lecker!