



zum **Mitnehmen!**

Gesundheit !

und SEELE im Südwesten



Kampf der Seele gegen das innere Feuer. Skulptur auf der Ausstellung Sandsation 2004. Foto: Brigitte Enderlein

Bipolare Störungen

Wenn die Gefühle Berg-und-Tal-fahren

Was bis vor einigen Jahren als manisch-depressive Erkrankung bekannt war, bezeichnet man heute als bipolare Störung. Diese Erkrankung betrifft Frauen und Männer gleichermaßen und gehört weltweit zu den zehn Krankheiten, die am häufigsten zu andauernder Behinderung führen. Allein in Deutschland leiden mindestens zwei Millionen Menschen unter ganz extremen, willentlich nicht kontrollierbaren Stimmungs- und Antriebsschwankungen, die von stark niedergedrückt und depressiv bis zu unangemessen euphorisch, überdreht und gereizt reichen. Etwa jeder vierte Erkrankte versucht, sich das Leben zu nehmen, 15% versterben an Suizid.

Nur bei knapp der Hälfte der Erkrankten wird die zutreffende

Diagnose - oft erst nach 10 Jahren - gestellt und eine fachärztliche Behandlung eingeleitet. Was die Diagnose so schwierig macht, sind die vielseitigen Symptome und Syndrome sowie die wechselnden Phasen und Mischzustände. Gerade bei Heranwachsenden ist es schwierig zu unterscheiden, ob es sich nur um jugendlichen Überschwang oder um eine Manie bzw. um normale Phasen von Niedergeschlagenheit oder bereits eine Depression handelt. Auch bei Erwachsenen werden häufig die unterschiedlichen Symptome wie innere Unruhe, Schlafstörungen oder emotionale Labilität nicht als mögliche Frühwarnzeichen für eine bipolare Störung gesehen.

Fortsetzung Seite 2

Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Keine Gesundheit ohne seelisches Wohlbefinden

Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Grundlegende Bedingung und Voraussetzung für die erfolgreiche Umsetzung von Gesundheit sind Frieden, angemessene Wohnbedingungen, Bildung, Ernährung, Einkommen, ein stabiles Öko-System, eine sorgfältige Verwendung vorhandener Naturressourcen, soziale Gerechtigkeit und Chancengleichheit. Jede Verbesserung des Gesundheitszustandes ist zwangsläufig fest an diese Grundvoraussetzungen gebunden (WHO Grundsatzklärung Ottawa Charta, 1986).

Die Bedeutung der psychischen Gesundheit wird in der Praxis auch heute noch weitgehend unterschätzt. Dabei gibt es keine Gesundheit ohne seelisches Wohlbefinden. Um seelisch gesund zu sein, müssen viele Faktoren im Gleichgewicht sein. Wenn die Balance gestört ist,

können ernsthafte psychische und körperliche Erkrankungen die Folge sein. Zusätzliche Gesundheitsbelastungen ergeben sich unter anderem durch den Wandel der Gesellschaft selbst, wie z.B. den steigenden Anteil alleinerziehender Elternteile oder die psychosozialen Belastungen durch Arbeitslosigkeit. Krankheiten oder sogar schwere Verluste gehören zu verschiedenen Lebensphasen. Die Art und Weise jedoch, wie jemand mit den Empfindungen, die ihn und seine Umwelt betreffen, umgehen kann, unterscheidet über sein Wohlbefinden.

Rückenschmerzen sind beispielsweise oft die Folge psychischer Beschwerden. Depressionen stellen einen Risikofaktor für Herzkrankheiten dar. Umgekehrt sind Menschen, die an lange andauernden bzw. chronischen Erkrankungen oder körperlichen Behinderungen leiden, durchgehend häufiger von schweren Depressionen betroffen als die Allgemeinbevölkerung.

Die Verbesserung der psychischen Gesundheit und vor allem die Verringerung der Selbstmordraten setzt voraus, dass der Förderung und dem Schutz dieser Gesundheit während der gesamten Lebensspanne, insbesondere in den sozial und wirtschaftlich benachteiligten Gruppen, Aufmerksamkeit gewidmet wird. Die Selbstmordraten können drastisch verringert werden, wenn die Gesundheitsfachkräfte geschult werden, Depressionen frühzeitig zu erkennen und wenn angemessene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Leider stehen psychische Probleme in der Öffentlichkeit auch heute noch nicht auf gleicher Stufe mit Erkrankungen, die den Körper betreffen. Soziale Ausgrenzung, Stigmatisierung und Diskriminierung psychisch kranker Menschen sind daher immer noch Realität; dabei können psychische Erkrankungen jeden Menschen betreffen und sie sind behandelbar wie organische Erkrankungen. Fortsetzung S. 2

Betreutes Wohnen von psychisch Kranken in Familien

Willkommen zu Hause

Ein Zuhause und die Geborgenheit einer Familie ist ein Wunsch, den die meisten Menschen haben. Auch Menschen, die aufgrund psychischer oder geistiger Beeinträchtigungen lange in Einrichtungen gelebt haben, wünschen sich oft wieder ein familiäres Umfeld.

Dem steht meist entgegen, dass sie keine eigene Familie gründen konnten und im Alltag Unterstützung benötigen. Ihnen wieder ein Zuhause zu schaffen, indem sie in eine Familie integriert werden, ist das Ziel des Projekts "Betreutes Wohnen in Familien" in Tempelhof-Schöneberg, für das sich zwei Trägervereine aus dem sozialpsychiatrischen Bereich zusammengedungen haben.

Hauptaufgabe der Initiatoren ist es zunächst, Familien zu finden, die bereit sind, einen Gastbewohner mit psychischen Beeinträchtigungen für längere Zeit aufzunehmen und diesen bei der Bewältigung des Alltags zu un-

terstützen. Zeit, Platz und Entgegenkommen der Gastfamilie sind natürlich wichtig, damit sich das neue Familienmitglied wohlfühlt.

Interessierte Familien und Gastbewohner können sich jedoch vorher in Ruhe kennen lernen und auch ein Probewohnen vereinbaren, um ihr Zusammenpassen zu prüfen. Wenn beide Seiten zufrieden sind, werden die Rechte und Pflichten der Beteiligten in einem Vertrag festgehalten. Die aufnehmende Familie erhält eine monatliche Zahlung, die auch Zuschüsse für Miete und Verpflegung enthält. In allen Phasen werden die Familien und Gastbewohner intensiv von erfahrenen Fachkräften betreut. Sie suchen die Familien regelmäßig auf und sind telefonisch erreichbar, wenn die Familie Hilfe benötigt.

Fortsetzung Seite 5