



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 Herzerkrankungen 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

Bericht über eine erfolgreiche Aktion

"Nüchtern betrachtet"

ALKOHOL wird aufgrund seiner variantenreichen und vielseitigen Geschmacksrichtungen durchaus geschätzt und in der Regel als Genussmittel bezeichnet.

Aufgrund seiner sicherlich allen bekannten Wirkungsweise und vielfältigen Einsatzmöglichkeiten, hat er im Lebensalltag seinen mehr oder weniger festen Platz eingenommen.

ALKOHOL ist ein hervorragendes Lösungsmittel!
Er Löst:
Familien Ehen Freundschaften Arbeitsverhältnisse Bankkonten Leber- und Gehirnzellen auf. Aber er ist absolut ungeeignet zur Problemlösung!!!

Übereinstimmend berichten alle trockenen Alkoholiker, dass der Übergang zur Abhängigkeits-erkrankung fließend war und nicht bemerkt wurde.

Die Bezirke Schöneberg-Tempelhof, Steglitz-Zehlendorf und Friedrichshain-Kreuzberg sowie das Diakonische Werk Berlin-Stadtmitte e.V., die Stiftung SPI, das Blaue Kreuz und die Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin (pad e.V.) wollen den besorgniserregenden Tendenzen unserer Stadt tatkräftig entgegenreten.

Sie haben die (landesweite) Kampagne "Nüchtern betrachtet" zur Alkoholprävention ins Leben gerufen, die dazu aufrief, im Monat November 2006 auf Alkohol zu verzichten, um dann nach erfolgreicher Abstinenz an einer Verlosung teilzunehmen.



"Nüchtern betrachtet" trinkt fast jeder von uns Alkohol. Kaum jemand macht sich über seinen eigenen Konsum Gedanken. "Nüchtern betrachtet" liegt genau darin der Sinn und Zweck der Kampagne: Wir möchten erreichen, dass die Bürgerinnen und Bürger mit ihrem Alkoholkonsum bewusster umgehen, dass sie sich mit ande-

ren austauschen und für das Thema sensibilisiert werden.

"Nüchtern betrachtet" möchten wir dem einen oder anderen neue Erfahrungen ermöglichen, was es z.B. bedeutet, auf einer Familienfeier mal keinen Alkohol zu trinken. Spaß und Freude sind auch ohne Alkohol möglich.

Eingefahrene Gewohnheiten und automatisierte Abläufe, das Feierabendbier, der Wein zum Essen, "keine Feier ohne Alk" können "Nüchtern betrachtet" hinterfragt werden und zu neuen Erkenntnissen führen.

Ich kann mir gut vorstellen, dass sich die Vorbildfunktion gegenüber den Kindern verändern kann. Eltern bekommen so die Gelegenheit, mit ihren Kindern über Alkohol zu reden und ein Problembewusstsein zu entwickeln. Gleichzeitig sehen die Kinder, dass ihre Eltern nicht unbedingt Alkohol trinken müssen.

Und vielleicht gibt es den einen oder anderen, der ganz mit dem Trinken aufhört oder in seinem Abstinenzbestreben unterstützt wird. Diese Kampagne soll keine Eintagsfliege bleiben. Es wird wieder eine solche Aktion für den November 2007 organisiert und hoffentlich die erfolgreiche Teilnahme der Bevölkerung mindestens verdoppelt. Da Sie uns, die Teilnehmer des Arbeitskreises "Nüchtern betrachtet", als verantwortungsvolle Bürgerinnen und Bürger sicherlich wahrgenommen haben, wollen wir diese Situation auch dazu nutzen, um notwendige suchtpolitische Forderungen zu formulieren:

1. Hauptanliegen ist ein umfassendes Verbot von Tabak- und Alkoholwerbung in unmittelbarer Umgebung von Schulen und Kindertagesstätten
2. Ein Werbeverbot in Verbindung mit Sport und Prominenz
3. Anhebung der Altersgrenze auf 18 Jahre (bisher 16) beim Erwerb und Konsum von Bier und Wein
4. Ein steuerähnlicher Aufschlag auf alkoholische Getränke (hat bei Alcopops hervorragend funktioniert)
5. Wir halten die Etablierung eines suchtmittelfreien Tages (1x jährlich) für erforderlich und wünschenswert
6. Verbot des sogenannten Flat-Rate-Trinkens

Dagmar Schütze
 Vorsitzende Blaues Kreuz
 Landesverb. Berlin-Brandenburg

und Hermann Henke
 für die Kampagne
 Koordinator für Suchtprävention
 bei Gesundheit 21

Informationen zur Kampagne
 "Nüchtern betrachtet" bei
 Gesundheit 21: Tel. 90 299 47 03

Fortsetzung von Seite 1

Keine Gesundheit ohne seelisches Wohlbefinden

Bei vielen Menschen sind die Kenntnisse über psychische Erkrankungen zudem sehr lückenhaft. Betroffene und Angehörige erkennen oft nicht die Anzeichen, sondern verharmlosen sie als vorübergehende Stimmungsschwankungen, die schließlich jeder kennt. Gut gemeinte Ratschläge, sich mal zu entspannen, zeugen von geringem Wissen über seelische Leiden. Dazu kommt, dass die Betroffenen oft glauben, selbst schuld an ihrem Zustand zu sein.

Mit unseren Beiträgen möchten wir ermutigen, im Erkrankungsfall nicht lange abzuwarten, sondern sich umgehend - ärztliche, therapeutische und/oder beratende - Hilfe bei kompetenten Stellen zu holen.

Vielleicht können Sie, liebe Leserin und lieber Leser, auch über eigene Erfahrungen berichten, was Ihnen in schwierigen Lebenslagen geholfen hat, wieder ins seelische Gleichgewicht zu kommen.

Gesundheit 21

Fortsetzung von Seite 1

Wenn die Gefühle Berg-und-Tal-fahren

Van Gogh: Sternennacht. Ein von innen heraus gemaltes Bild, entstanden in der "Irrenanstalt" von St. Rémy, 1889

Zudem sind bipolar Erkrankte häufig von Begleiterkrankungen betroffen:

Bei etwa 40% liegt zusätzlich mindestens eine Angsterkrankung (z.B. Panikstörung) vor und auch mit Suchterkrankungen muss bei ca. 40% der Patienten gerechnet werden. Selbst Herz- und Kreislauferkrankungen treten bei diesem Personenkreis häufiger auf, als in der Allgemeinbevölkerung.

Die Krankheit bricht fast immer vor dem 30. Lebensjahr, oft bereits im Heranwachsendenalter, aus und bringt einen enormen Leidensdruck für die Patienten und auch deren Angehörige mit sich. Steht die Diagnose jedoch fest, so kann in vielen Fällen gut geholfen werden. Therapiert wird auf drei Säulen: Die akuten manischen und depressiven Symptome werden durch Medikamente behandelt, zusätzlich wird versucht, die Patienten durch eine Psychotherapie in die Lage zu versetzen, ihre Krankheit zu verstehen und zu lernen, auch damit ihren Alltag zu bewältigen. Schließlich werden Angehörige mit in die Therapie einbezogen und so unterstützt. Der Austausch mit Betroffenen, z.B. in

Selbsthilfegruppen, wird ebenfalls als hilfreich angesehen.

Bipolare Störungen gehören neben Schizophrenien zu den am stärksten durch genetische Faktoren beeinflussten psychischen Erkrankungen. Untersuchungen auf der Grundlage von Familien-, Adoptions- und Zwillingsstudien haben hier zu eindeutigen Ergebnissen geführt. Daneben spielen bei der Krankheitsentstehung jedoch auch Umweltfaktoren eine wichtige Rolle, insbesondere Lebensereignisse in der sozialen Umwelt. Die Ergebnisse neuerer Untersuchungen lassen den Schluss zu, dass nicht die Anzahl bzw. die Art der belastenden Ereignisse einen Risikofaktor für die bipolare Störung darstellt, sondern die subjektiv empfundene Belastung.

Zu den Menschen, die unter bipolaren Störungen litten, gehören übrigens viele Berühmtheiten, wie Vincent van Gogh, Virginia Woolf, Hermann Hesse oder Ernest Hemingway. Sie alle waren gerade in ihren manischen Phasen äußerst kreativ.

Brigitte Enderlein
 Gesundheit 21

Aus Gewohnheit wird Abhängigkeit. Leben von Schluck zu Schluck. Alkohol belebt. Alkohol nimmt die Angst. Alkohol tötet: Das Selbstbewusstsein, das Selbstwertgefühl, die Familie.

Gesundheits- und Drogenberichte der Ministerien und Verwaltungen, Statistiken, die im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und BzgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) erhoben wurden, fördern immer wieder alarmierendes Zahlenwerk zutage. Über 9 Millionen Bundesbürger haben einen risikanten Alkoholkonsum, darunter sind 1,7 Millionen Abhängige. Alkoholismus ist eine anerkannte Krankheit. Die Suchtentwicklung kann durch Veranlagung und durch frühkindliche Erfahrungen begünstigt werden.

EDITORIAL**Frühlingsgefühle halten gesund**

Am Ende des Winters erwachen nicht nur die Lebensgeister der Natur zu neuem Leben, auch Menschen bringt der Frühling wieder in Schwung.

Während im Winter einigeln angesagt war, steht den Menschen jetzt wieder eher der Sinn nach Kontakten.

Was der Volksmund "Frühlingsgefühle" nennt, ist biochemisch betrachtet eine Umstellung in der Produktion von körpereigenen Stoffen.

Wenn die Tage länger werden, produziert die Zirbeldrüse weniger Melatonin, das müde macht. Stattdessen führen die ersten warmen Sonnenstrahlen zur Ausschüttung von Nervenbotenstoffen wie Serotonin und Endorphinen, die für Entspannung und gute Laune sorgen.

Zuwendung und Nähe sind nicht nur für Neugeborene lebenswichtig, auch für Erwachsene spielen sie eine zentrale Rolle. Berührungen, die als angenehm empfunden werden, führen zur Ausschüttung des sogenannten Kuschelhormons Oxytocin, das entspannt und glücklich macht. Auf diese Weise stärken Hautkontakte das Immunsystem, wirken sich positiv auf Haut, Herz und Psyche aus, lindern Schmerzen und sorgen für besseren Schlaf. Experten halten menschliche Nähe deshalb für mindestens genauso wichtig für die Gesundheit wie Ernährung und Bewegung.

Es empfiehlt sich darum, den Frühjahrssputz zu verschieben, und viel Zeit mit Partner, Familie und Freunden zu verbringen.

Volkskrankheit Depression

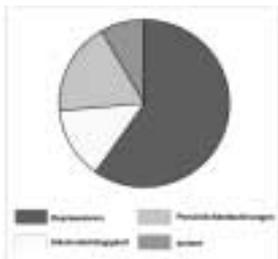
Menschen im "Tief"

Depressionen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. In Deutschland leiden derzeit ca. 4 Millionen Menschen an einer depressiven Störung. Weltweit sind es ca. 121 Millionen. Hierzulande liegt die Wahrscheinlichkeit im Laufe des Lebens an einer depressiven Störung zu erkranken bei mehr als 15%. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Zu beachten ist, dass die Depression jeden treffen kann, unabhängig von Alter, Geschlecht, Berufsstand, Bildung und sozialem Status.

Aufgrund der drastisch ansteigenden Anzahl von Erkrankungen wird die Depression laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2020 nach kardiovaskulären Erkrankungen weltweit Hauptursache schwerer gesundheitlicher Beeinträchtigungen sein.

- Neben Symptomen wie:
- emotionaler Bedrücktheit und Niedergeschlagenheit,
 - Interessen- und Initiativlosigkeit,
 - gesteigerter Ermüdbarkeit,
 - körperlichem Schwereempfinden,
 - innerer Unruhe,
 - vermindertem oder gesteigertem Appetit

stehen oftmals körperliche Beschwerden im Vordergrund. Diese erschweren dem behandelnden Arzt die Diagnose erheblich, da sie die eigentliche Grunderkrankung lange verschleiern. So ist es denn auch nicht verwunderlich, dass über 50 % der depressiven Erkrankungen gar nicht diagnostiziert bzw. unzureichend behandelt werden. Dabei ist zu bedenken, dass bis zu 56 % der Patienten mit depressiven Störungen in ihrem Leben einen Suizidversuch begehen. Vor diesem Hintergrund wird auch klar, warum neuere Untersuchungen der WHO und der Weltbank deutlich die herausragende medizinische und gesundheitspolitische Bedeutung depressiver Erkrankungen unterstreichen.



Suizidursachen (Gesundheitsbericht für Deutschland 1998)

Auslöser einer Depression

Die meisten Depressionserkrankungen haben multiple Auslöser. Meist führt erst das Zusammenspiel verschiedener Faktoren zur

Erkrankung. Bestimmte Persönlichkeitsfaktoren (Persönlichkeitsstörungen), akute psychosoziale Belastungen, Verlust einer Bezugsperson, Arbeitsplatz- oder Wohnortwechsel, aber auch körperliche Erkrankungen wie z.B. Schilddrüsenfunktionsstörungen, können eine Depression mit verursachen.

Die diversen Faktoren führen zu einem Ungleichgewicht im neurobiologischen Hirnstoffwechsel, der dann bei einigen Personen eine Depression auslösen kann.

Stigmatisierung der Erkrankten durch die Gesellschaft

Nach wie vor existieren in der heute überwiegend erfolgsorientierten Gesellschaft massive Vorurteile gegenüber psychisch Kranken. Aufgrund der vielfältigen Krankheits symptomatik und des für einen Nichtbetroffenen häufig schlecht nachvollziehbaren Leidensdrucks, stößt der Depressive auf Unverständnis und Stigmatisierung in der Familie sowie am Arbeitsplatz. Zusätzlich zum körperlichen Leid kommt es so oftmals durch krankheitsbedingte erhöhte Fehlzeiten im Beruf und das "Nichtfunktionieren" in Freizeit und Familie zum weiteren Rückzug aus dem täglichen Leben, was eine Verstärkung der depressiven Stimmungslage noch begünstigt. Geplagt von Selbstzweifeln, Selbstmordgedanken, endlosen Grübelschleifen, teilweise sogar bis hin zu Wahnvorstellungen und Versündigungsgedanken, gerät der Depressive in einen Teufelskreis der "Handlungsunfähigkeit". Nicht selten folgt die Kündigung durch den Arbeitgeber oder die Frühverrentung. Der Erkrankte fühlt sich in seinem negativen Selbstbildnis und seinen Gefühlen der Wertlosigkeit nun auch noch von außen bestätigt. Gravierend ist, dass der bis hierhin eventuell noch mühsam aufrechterhaltene letzte Halt durch einen strukturierten Arbeitstag verloren geht. Die bis dato bestehenden menschlichen Kontakte reduzieren sich weiter und bei unzureichender finanzieller Absicherung folgt der soziale Abstieg. Fataler Weise kann der Depressive sich kaum aus eigener Kraft aus diesem Teufelskreis befreien.

Behandlungsansätze

Als besonders wirksam bei Depressionen hat sich eine Verbindung zwischen kognitiver Verhaltenstherapie und pharmakologischer Behandlung erwiesen. Die Verabreichung von Antidepressiva hat sich besonders bei mittelschweren und schweren Depressionen als Erfolg versprechend herauskristallisiert. Im Gegensatz zu anderen Psychopharmaka besteht bei Antidepressiva nicht



Foto: Nadine Platzek

die Gefahr, abhängig zu werden. Der eigentliche Wirkmechanismus von Antidepressiva ist noch nicht abschließend untersucht. Derzeit wird davon ausgegangen, dass diese den entgleisten Hirnstoffwechsel wieder ins Gleichgewicht bringen. Die kognitive Verhaltenstherapie geht von einem "erlernten Fehlverhalten" aus, welches Depressionen mit verursacht, bzw. deren Entstehung begünstigt. Dieses Fehlverhalten soll durch das Einüben und Anwenden neuer Verhaltensweisen überwunden werden. Weitere Therapiemöglichkeiten sind: Tiefenpsychologische Gesprächstherapie, Elektrokampftherapie (EKT), Schlafentzug, Lichttherapie und als neues, noch nicht etabliertes Verfahren, die transkranielle Magnetstimulation (TMS). Bei rechtzeitiger und korrekter Diagnose sowie Ausnutzung des aktuellsten Behandlungsrahmens sind heutzutage 80 % der depressiven Erkrankungen erfolgreich behandelbar.

Claudia Balke-Bargull

Weiterführende Literatur:

Depressiv? Zwei Fachleute und ein Betroffener beantworten die 111 wichtigsten Fragen
Hegerl, Ulrich / Althaus, David / Reiners, Holger; Köselverlag; 2006; ISBN 3466307236; 208 Seiten, 14,95 €

Wenn der Mensch, den du liebst depressiv ist. Wie man Angehörigen oder Freunden hilft
von Laura Epstein Rosen, Xavier F. Amador; Scherzvl.; Preis 9, 90 €

Saturns Schatten Die dunklen Welten der Depression
Andrew Solomon; Fischer Taschenbuchverlag; 12,95 €

Mittendrin und nicht dabei: Mit Depressionen leben lernen
Ruedi Josuran, Verena Hoehne, Daniel Hell; Ullsteinverlag; 8,95 €

Arbeitslosigkeit und psychische Gesundheit

Arbeitslosigkeit als Risikofaktor für Depressionen

Laut neueren Studien birgt Arbeitslosigkeit, vor allem bedingt durch ein geringeres Einkommen, ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. Dies gilt auch im Hinblick auf Depressionen. Von der Mehrzahl der Betroffenen wird der Eintritt in die Arbeitslosigkeit als Schock erlebt. Neben finanziellen Schwierigkeiten treten oft massive psychosoziale Probleme auf, die sich auf die gesamte Familie auswirken können. Dies gilt besonders in Fällen, in denen der Arbeitslose der Hauptverdiener einer Familie ist.

Am Anfang steht meist noch eine aktive Phase der Bewerbung im Vordergrund. Mehrten sich jedoch die Negativergebnisse auf Grund des "Nichtgebrauchtwerdens" auf dem Arbeitsmarkt, kommt es schon bald zu einer Verringerung des Selbstwertgefühls. Der Arbeitslose fühlt sich überflüssig, die gewohnte Zeitstruktur (Freizeit/Arbeitszeit) ist zerstört und die sozialen Kontakte minimieren sich. Mit steigender Langeweile und sinkender Aussicht auf einen neuen Arbeitsplatz steigt die Wahrscheinlichkeit, depressiv zu erkranken. Eine Arbeitswelt, deren Flexibilitätsanforderungen und Unsicherheiten immer größer werden, steht dem menschlichen Grundbedürfnis nach sicheren und stabilen sozialen Beziehungen vollkommen entgegen und trägt zur Erhöhung des Erkrankungsrisikos bei. Der Eintritt in eine Depressionsspirale wird durch die genannten Faktoren begünstigt. Die Chance auf eine neue Anstellung sinkt immer weiter.

Um dem so entstehenden Depressionsrisiko durch hohe Ar-

beitslosigkeit entgegenzuwirken, scheint die flächendeckende Aufklärung der Bevölkerung über die zahlreichen Auslösefaktoren einer Depression, wovon Arbeitslosigkeit sicherlich nur einer ist, als adäquates Mittel. Hierdurch kann zukünftig die Leidenszeit des Betroffenen und seiner Angehörigen sowie der entstehende volkswirtschaftliche Schaden minimiert werden. Ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist das Kompetenznetz "Depression, Suizidalität". Es handelt sich dabei um ein bundesweites Projekt zur Optimierung von Therapie und Forschung. Es hat sich zur Aufgabe und zum Ziel gesetzt, die Krankheit, ihre Formen, Symptome und Behandlungsmethoden bei den Betroffenen und in der Öffentlichkeit bekannter zu machen. Diagnostische und therapeutische Defizite sollen in Zusammenarbeit mit den Hausärzten behoben werden. Diese Gruppe von Ärzten ist, bedingt durch die bei Depressionserkrankungen meist im Vordergrund stehenden körperlichen Krankheitssymptome, überwiegend erste Anlaufstelle für depressiv Erkrankte. Die Arbeit zielt zudem auf eine Verbesserung anwendungs-orientierter Forschung. Das Projekt ist europaweit einmalig und wird derzeit durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) mit ca. 13 Millionen Euro gefördert.

Weitere Informationen finden Sie unter:
<http://www.kompetenznetz-depression.de>

Claudia Balke-Bargull

Ängste und Depressionen

Ein Selbsthilfenetzwerk für Berlin und Brandenburg

Am 21.02.2007 konnte das Selbsthilfenetzwerk Depressionen und Ängste Berlin-Brandenburg (SHN) sein 1-jähriges Bestehen feiern. Manches haben wir erreicht, vieles haben wir noch vor. Wichtige Kontakte, wie zum Beispiel mit dem Berliner Bündnis gegen Depressionen, Bipolar Selbsthilfenetzwerk e.V., Borderline-Netzwerk e.V. und Landesverband Stotterer-Selbsthilfe Berlin e.V., konnten geknüpft werden, die letztendlich zu Bündnispartnerschaften führten.

Sehr schnell stellte sich heraus, dass es nur im Verbund möglich ist, das immer größer werdende Feld der Betroffenen mit Hilfsangeboten zu versorgen. In Berlin gibt es zurzeit über 90 Selbsthilfegruppen „Depressionen und Ängste“, Tendenz steigend. Der Bedarf ist erschreckend. Fast täglich gibt es Anfragen zu bestehenden Gruppen oder zu Neugründungen. Zu beobachten ist, dass die Hilfesuchenden immer jünger werden und dass die Anzahl der Männer stetig steigt. Es stellt sich insgesamt die Frage: Ist die Gesellschaft krank oder sind es die Betroffenen? Die psychischen Erkrankungen in Deutschland stehen bereits an vierter Stelle und entwickeln sich allen Anzeichen nach zur Volkskrankheit. Dank Aufklärungsarbeit und dem heute doch offeneren Umgang mit seelischen Erkrankungen

fällt es den Betroffenen leichter, sich Hilfe zu suchen. Die Selbsthilfe steht dabei nicht an letzter Stelle.

Bedauerlich ist die Tatsache, dass immer mehr Betroffene zum Ausdruck bringen, dass die Gesundheitspolitik negative Auswirkungen hat (Klinikverweildauer, Therapeutensuche, Medikamente). Immer wieder fällt der Satz: Ein Betroffener fühlt sich nur dann verstanden und angenommen, wenn er gehört wird, wenn er die Möglichkeit hat, sich mitteilen zu können, wenn ihm geglaubt wird und wenn man ihn ernst nimmt. Selbsthilfegruppen können keine Therapie ersetzen und dürfen auch nicht als "Auffangbecken" (ausgenutzt werden. Es ist zu einfach gedacht, dass Selbsthilfe ein Selbstläufer ist. Aus der Sicht des SHN ist es unbedingt erforderlich, dass Bündnisse, Kontaktstellen, soziale Einrichtungen, Psychotherapeutenkammer, Krisendienste und Fachkliniken sehr eng und kooperativ zusammenarbeiten. Nur ein gut funktionierendes Netzwerk hat die Möglichkeit, den Hilfesuchenden die Hilfe anzubieten, die sie brauchen.

Das SHN wird dafür werben, dass regelmäßige Treffen mit Vertretern der einzelnen Einrichtungen stattfinden. Es sollte, ja muss möglich sein, sich an einen run-

den Tisch zu setzen und basisorientiert zu diskutieren. Bei diesen Treffen sollten selbstverständlich auch Betroffene sitzen, denn es soll nicht über, sondern mit den Betroffenen gesprochen werden.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom SHN arbeiten ehrenamtlich und sind selbst Betroffene. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, ihre Erfahrungen einzubringen, aber auch Zeichen zu setzen, dass Selbsthilfe weit mehr ist, als sich bedienen zu lassen. Sich für andere einzusetzen, steigert das eigene Selbstwertgefühl und bietet die Möglichkeit, selbst erprobte Hilfe weiterzugeben.

Das SHN hat noch viele Ideen, die es heißt anzugehen und umzusetzen. Um den Vorstellungen gerecht zu werden, benötigen wir weitere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich dazu in der Lage fühlen. Wer sich über uns informieren möchte, hat die Möglichkeit über unsere Homepage www.shnnetzwerk-depression-angst-bb.de oder kann mit uns direkten Kontakt aufnehmen: Selbsthilfenetzwerk im Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. - 12161 Berlin, Holsteinsche Str. 30 / Ecke Fregestraße (Nähe S-Bhf. Feuerbachstraße), Erdgeschoss rechts, Raum 30-1-5, 1. und 3. Dienstag im Monat 16 - 18 Uhr.

Manfred Bieschke-Behm

Veranstaltungskalender

Wohl und sicher fühlen - auch im Alter 6. Gesundheits- und Pflorgetag in Steglitz-Zehlendorf

Am 29. Juni findet von 11:00 - 18:00 Uhr rund ums Rathaus Zehlendorf (Kirchstraße / Teltower Damm) der diesjährige Gesundheits- und Pflorgetag des Verbundes für Altenhilfe und Gerontopsychiatrie Steglitz-Zehlendorf statt. Unter dem Motto "Wohl und sicher fühlen im Alter" präsentieren sich zahlreiche Unternehmen und Beratungsstellen aus dem Bezirk mit ihren Angeboten. So können sich die Besucher über Wohn- und Betreuungsformen, Wohnungsanpassung, Pflege, Hilfsmittel und Dienstleistungen für ältere Menschen informieren. Auch die Bereiche Selbsthilfe, Aktivitäten und Gesundheit werden vertreten sein. Ergänzt wird der Informationsmarkt durch Vorträge im Rathaus Zehlendorf zu den Themen Vorsorgevollmacht, Demenz, geriatrische Palliativ-Pflege, Alternativ-Medizin und Gesundheitsreform.

Freude erleben - trotz Alzheimer

Einmal im Monat lädt die Alzheimer Angehörigen-Initiative zum geselligen Beisammensein mit Live-Tanzmusik in das Alzheimer-Tanzcafé ein.
Termine: 21.05. und 18.06.07 jeweils von 16 - 18 Uhr
Ort: Café Mittelhof, Königstr. 42, 14163 Berlin, Tel. 801 975 14
Eintritt: 3 Euro

Burn out - nur wer brennt, brennt aus

Welche Faktoren führen dazu die eigenen Kräfte so zu überfordern, dass psychische und körperliche Erschöpfung die Folge sind? Was sind Warnzeichen und Symptome des Burnout? Anmeld. erbeten
Leitung: Annerose Scheuermann
Termin: 04. 06. 2007, 19 Uhr
Ort: Mittelhof, Königstr. 42, 14163 Berlin, Tel. 801 975 14
Kosten: 5 Euro

Vom Umgang mit dem Schmerz

Referentin: Annerose Scheuermann, FFGz e.V. Anmeldung erbeten.
Mittwoch, 20. Juni - 19.00 Uhr
Ort: Café Kiezoase Schöneberg, Barbarossastr. 65, Tel. 21730202



Neu aufgelegt!

Eine aktualisierte Auflage der Broschüre Selbsthilfe in Tempelhof-Schöneberg und Steglitz-Zehlendorf liegt seit Anfang des Jahres in allen öffentlichen Einrichtungen der Bezirke sowie in den Häusern des Nachbarschaftsheim Schöneberg und des Nachbarschaftsheim Mittelhof aus. Die Zusammenstellung enthält Informationen über bestehende Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und Notrufdienste aus dem Bezirk sowie aus ganz Berlin. Das Heft ist über den Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg, Tel. 85 99 51 30, und Selbsthilfetreffpunkt Steglitz-Zehlendorf, Tel. 801 975 14, zu beziehen.

Selbsthilfegruppen im Berliner Südwesten

Neben den Gruppen für Menschen mit bipolaren Störungen finden Sie in der Region Selbsthilfegruppen zu folgenden psychosozialen Themen:

- Alltagsängste
- Angehörige Jugendlicher mit Sozialen Ängsten
- Angehörigengruppe psychisch Kranker der Perspektive Zehlendorf e. V.
- Angst Selbsthilfegruppe
- Ängste und Depressionen
- 4 Depressionsgruppen
- Die Optimisten für Depressions- und Angststerkranke
- Gesprächskreis für Trauernde
- Laufen und Bewegung bei Depressionen
- Menschen im Aufbruch; Leben nach Trennung und Scheidung
- Positiv denken heißt positiv leben
- Selbsthilfegruppen für verschuldete Bürgerinnen und Bürger
- Mehrere Trauergruppen

- Traumgruppe
- Angehörige von Menschen mit psychischen Schwierigkeiten (Gesprächsgruppe)
- Angstgruppe "Von einem der auszog, das Fürchten zu lernen"
- Ängste und Depressionen
- EA - Emotions Anonymous
- Gruppe für psychiatriebetroffene Menschen
- IKA - Inneres Kind Anonymous
- Kreativität und Spiritualität
- Selbsthilfegruppe nur für Stimmhörer/innen
- Trennung, Abschied, Neubeginn
- Trennung und Scheidung (2 Gruppen)
- Trialoggruppe
- Theosophische Gesellschaft
- Zeit zum Trauern

In der Region gibt es zahlreiche Selbsthilfegruppen zu Sucht-Themen.

Sollten Sie Ihr Thema oder Anliegen hier nicht wieder finden, wenden Sie sich bei Fragen bitte an die Selbsthilfekontaktstellen:

Selbsthilfekontaktstelle Schöneberg

des Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.
Holsteinsche Str. 30, 12161 Berlin, Tel. 8599 5130, Fax: 8599 5111
www.nachbarschaftsheim-schoeneberg.de

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

des Nachbarschaftsheim Mittelhof e.V.
Königsstraße 42-43, 14163 Berlin, Tel. 8019 7514, Fax 8019 7546
Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin, Tel. 844 11 040
www.selbsthilfe-steglitz-zehlendorf.de

Selbsthilfegruppen für Menschen mit bipolaren Störungen/ manischer Depression

Mittwoch 19:00 - 20:30
Kinder-, Jugend- und Familienzentrum JeverNeun
Jeverstr. 9
1. OG, Mädchenraum

Dienstag und Donnerstag von 19:00 - 20:30 Uhr
Universitätsklinikum Charité - Mitte
Schumannstr. 20/21.
Auf dem Gelände der Charité, Bonhoefferweg 3, Seminarraum im Vorderhaus 1.OG.

Internetressourcen:

www.dgbs.de | www.bipolarberlin.de | www.manisch-depressiv.de

Angehörige von bipolar Erkrankten

2. und 4. Dienstag im Monat
18:30 - 20:30
Holsteinsche Str. 30 / Ecke Fregestraße
1. OG, Multiraum

Spezialsprechstunde für Bipolare (Manisch-Depressive) Erkrankungen

Charité Mitte - Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Terminvergabe
Mo - Fr 8:00 - 15:00
Tel. (030) 450 - 51 70 95
Arzt-Sprechzeiten
Mo - Fr 9:00 - 15:30

Rheuma - Aktionstag kennen lernen - schnuppern - mitmachen

Am Donnerstag, 10.05.2007 von 14-19 Uhr findet in der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V., Schützenstr. 52/53, 12165 Berlin-Steglitz ein Aktionstag rund um das Thema Rheuma statt. Es werden Vorträge von Ärzten und eine Arztsprechstunde, Informationen, sozialen Beratung, Schnupperangebote zu Bewegungsangeboten und Ergotherapie. Das rheumakranke Kind steht an diesem Tag bei uns im Mittelpunkt.

Bezirkliche Beratungsstelle Sozial-psychiatrischer Dienst

örtlicher Bereich Steglitz
Bergstr. 90 - 12169 Berlin
Tel. 90299-4758

örtlicher Bereich Zehlendorf
Königstr. 36 - 14163 Berlin
Tel. 90299-5378

Sprechzeiten:
Di 9-12 Uhr, Do 16-18 Uhr
und nach Vereinbarung

Bewegung hilft

Laufen für die Seele

Im Gehen erträgt sich das Unent-rinnbare am leichtesten.
(Max Frisch in "Die Schwierigen")

Erinnern Sie sich noch an das populärste Läuferlächeln des letzten Berlin-Marathons? Es tropfte aus dem verschwitzten Gesicht des Ex-Aubis-Chefs Christian Neuling (63) in die Fotolinsen aufmerksamer Journalisten und empörte am nächsten Tag das zeitungslisende Volk. Reumütig und gesenkten Hauptes sollte dieser Herr auf der Anklagebank des Landgerichts sitzen und sich in einem seit 2004 laufenden Verfahren wegen Steuerhinterziehung verantworten. Da sitzt er aber nicht, weil ihm wegen schwerer Depressionen Verhandlungsunfähigkeit attestiert wird. Das Bild eines heiter durch die Stadt joggenden Ausdauersportlers passt nun so gar nicht zu unserer Vorstellung von jemandem, der unter Depressionen leidet. Alles nur vorgeschützt? Nicht unbedingt.

Fast jeder sechste Deutsche erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Depression, weshalb man ohne Übertreibung von einer Volkskrankheit sprechen kann. Aktuelle Studien bestätigen, dass sich regelmäßiges Ausdauertraining auf die Stimmung von Depressiven fast ebenso positiv auswirkt wie die Einnahme von Antidepressiva. Grund dafür ist eine erhöhte Produktion so genannter Katecholamine (z. B. Adrenalin, Dopamin), deren Mangel mitverantwortlich für die Entstehung von Depressionen ist. Außerdem werden beim Ausdauersport körpereigene "Glückshormone" (Serotonin) freigesetzt und Stress und Anspannungen abgebaut. Das Laufen ist deshalb als Form der Sporttherapie anerkannt und wird meist in Laufgruppen durchgeführt. Wer regelmäßig trainiert, erzielt schnell Fortschritte. Diese Erfolgserlebnisse stärken das Selbstbewusstsein und machen

Mut, sich auch anderen Herausforderungen des Lebens wieder zu stellen.

Laufen in der Gruppe holt Betroffene aus der häufig selbst auferlegten Isolation heraus, da man mit Gleichgesinnten ins Gespräch kommt. Außerdem war die Rückfallquote bei Probanden, die Ausdauersport trieben, um ein vielfaches geringer als bei Patienten, die ausschließlich medikamentös behandelt wurden. Ähnlich positive Erfahrungen gibt es auch bei Therapien hyperaktiver Kinder und Suchtkranker. Bei hyperaktiven Kindern konnten wesentliche Leistungssteigerungen in der Schule und eine Verbesserung von Konzentration, Geduld und im Umgang mit anderen Kindern beobachtet werden. Suchtkranken half das Laufen, einen "guten Draht" zum Therapeuten aufzubauen, das Vertrauen in eigene Fähigkeiten zu wecken und Stresssituationen besser zu beherrschen.

Herrn Neuling wurden trotz seiner körperlichen Fitness weiterhin schwere Depressionen bescheinigt. Bleibt zu hoffen, dass ihm das Laufen über kurz oder lang hilft, seine Seele und sein Gerechtigkeitsempfinden gesunden zu lassen.

Andrea Büchner

SERVICE:

Wo treffen sich in meiner Nähe Laufgruppen? www.lauftreff.de/lauftreffs/index.html

Wo gibt es im Bezirk ein Laufangebot für Menschen mit Depressionen?
Nachbarschaftsheim MITTELHOF
Königsstr. 42-43, 14163 Berlin
Tel. 801 975 11, Fax 801 975 59
www.nachbarschaftsheim-mittelhof.de

Fortsetzung von Seite 1

Willkommen zu Hause

Eventuellen Ängsten oder Besorgnissen, z.B. bezüglich besonderer Verhaltensweisen der psychisch Erkrankten, kann so frühzeitig begegnet werden. Menschen mit bestimmten Störungen, die andere gefährden könnten, sind von der Vermittlung in Familien ohnehin ausgeschlossen. Auch wenn es sich in Berlin um das erste Angebot dieser Art handelt, wurden in anderen Bundesländern bereits vielfältige Erfahrungen mit dieser ganz speziellen Form des Betreuten Wohnens gesammelt. Von diesem Wissen können die Berliner durch regen Informationsaustausch profitieren. Besonders enger Kontakt besteht zu den Betreuern eines gleicharti-

gen Projekts in Königs-Wusterhausen im benachbarten Brandenburg, die bereits 1999 starteten und nun die Patenschaft für das Berliner Projekt übernommen haben. Wenn das neue Projekt in Tempelhof-Schöneberg erfolgreich angelaufen ist, ist eine Ausweitung auf andere Berliner Stadtbezirke geplant.

Christina Donath

Interessierte wenden sich bitte an: "Betreutes Wohnen in Familien" Gemeinschaftsprojekt von Einzelfallhilfe Berlin gGmbH und Pinel gGmbH
Projektleitung: Eva Bohley und Marlies Pressmar, Helmstr. 11, 10827 Berlin, Tel: 212 322 71

Route 2 - Die Kanaltour

Los geht's an der Eugenkleine-Brücke (Wismarer Str.), am Nordufer des Teltowkanals Richtung Süd-West. Auf der teilweise befestigten Promenade passiert man Kleingärten und Gewerbegrundstücke. Kurz vor der Mündung des Stichkanals geht es rechts ein kurzes Stück über Kopfsteinpflaster zur Brücke, die den Stichkanal quert. Dann weiter auf dem nun recht schmalen, unbefestigten Weg (Vorsicht vor freiliegenden Wurzeln und entgegenkommenden Radfahrern!) bis zur Knesebeckbrücke (Teltower Damm). Auf der anderen Seite geht es nun zurück. Nach wenigen hundert Metern ist ein Hügel - die einzig nennenswerte Erhebung dieser Strecke - zu bezwingen. Die Promenade ist vollständig asphaltiert und von Bäumen und Sträuchern gesäumt. Auf der gesamten Strecke gibt es immer wieder Blick auf's Wasser und viel Grün. Richtung Nord-Ost kann die Strecke beliebig verlängert werden, zwischen Eugenkleine-Brücke und Emil-Schulz-Brücke (Königsberger Str.) ist jedoch nur das Nordufer durchgängig passierbar.

Länge: 6 km | Boden/Gelände: verdichteter Sandboden, Asphalt, Kopfsteinpflaster (wenige Meter)
Sonstiges: nicht beleuchtet, an Schönwetter-Weekenden viel radbefahren.

Zusammengefasst

Bericht aus dem Gesundheitsausschuss im Bezirk Steglitz-Zehlendorf

Regelmäßig einmal im Monat tagt der Ausschuss für Gesundheit der Bezirksverordnetenversammlung. Hauptthemen am 20. März 2007 waren die Prävention und der Kinderschutz im Gesundheitsamt.

Zu den Aufgaben des dortigen Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes gehören vor allem die Kita- und Schulanfangsuntersuchungen, die auch besondere Bedeutung im Rahmen des Kinderschutzes haben. Nicht mehr die somatischen Erkrankungen und deren Folgen, sondern eher die Auswirkungen des sozialen Wandels stehen gegenwärtig im Focus: Immer häufiger werden Entwicklungsdefizite, Übergewicht, gravierende Verhaltensauffälligkeiten, Suchtproblematik und deutliche Kindesvernachlässigung in unterschiedlicher Form beim Nachwuchs festgestellt.

Daher ist nach Angaben der Vertreter des Gesundheitsamtes die Tätigkeit "vor Ort" besonders wichtig und muss auch noch weiter ausgebaut werden. Außerdem ist es für eine wirkungsvolle Prävention dringend notwendig, dass ein multiprofessionelles Team von Ärzten und Sozialpädagogen effektiv mit dem Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst, dem Jugendamt, den Kitas und Schulen, der Schulaufsicht, den

Schulpsychologen, Therapeuten, niedergelassenen Ärzten und freien Trägern zusammenarbeitet.

Grundlage hierfür ist das so genannte "Netzwerk Kinderschutz", das im Februar 2007 vom Abgeordnetenhaus Berlin verabschiedet wurde. Das Gesundheitsamt bzw. der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst und das Jugendamt stimmen sich zur Zeit über wirksame Maßnahmen zum Kinderschutz ab.

Ein weiteres brisantes Thema wurde vom Leiter der Dienststelle "Gesundheit 21" (u.a. zuständig für Gesundheitsförderung und Prävention, insbesondere Suchtprävention) angesprochen: der exzessive Alkoholmissbrauch auch in unserem Bezirk durch immer jünger werdende Menschen. Hier sind einmal präventive Maßnahmen zusammen mit den Bereichen Schule und Jugendhilfe geplant; zum anderen wird die Gesundheitsstadträtin, Frau Loth, prüfen, inwieweit die ihr ebenfalls unterstellten Behörden, Gewerbe- und Ordnungsamt, mit in die Maßnahmen eingebunden werden könnten. Verstärkt werden sollen auf jeden Fall die Aufklärungskampagnen an Schulen. Über das Thema Alkoholmissbrauch und die Maßnahmen des Bezirksamtes wird in den

kommenden Sitzungen weiter beraten.

Wie schon in den vorangegangenen Sitzungen war auch das soziotherapeutische Wohnprojekt für psychisch kranke Straftäter in Lankwitz wieder Beratungspunkt. Voraussichtlich Ende April wird die Senatsgesundheitsverwaltung eine Informationsveranstaltung durchführen. Zeitnah soll ein Beirat u.a. aus betroffenen Einwohnern, Kirchenvertretern, Vertretern der Fraktionen und der psychosozialen Arbeitsgemeinschaft gebildet werden, der eine Vermittlerrolle zwischen Bürgern und Bürgerinnen und der Verwaltung einnehmen soll, um so zu gewährleisten, dass z.B. auch nur die Straftäter einziehen, auf die man sich im Beirat geeinigt hat.

Wir werden über die weitere Entwicklung berichten.

Brigitte Enderlein
Gesundheit 21



Starke Eltern - starke Kinder**Ein Präventionsmodell für Kinder****des WEG DER MITTE Modellkindergartens, das Schule machen kann**

In der Primärpädagogik des WEG DER MITTE – Modellkindergartens wird seit 20 Jahren eine ganzheitliche Gesundheitserziehung und Naturkundeerziehung mit großem Erfolg verwirklicht.

Dieses Konzept macht Schule: Kindgerechte Bewegungs- und Erlebnisräume möglichst in der Natur fördern neben einer Körper-schulung durch u.a. Yoga, Balancieren auf Hilfsgeräten und Massage ein wachsendes Körperbewußtsein. Ein umfassendes Verständnis der eigenen, inneren anatomischen Vorgänge und ein Wissen über die Rhythmen, Bedingungen und Abläufe in der Natur lernen die Kinder durch Beobachtungen. Wie wächst eine Pflanze? Was braucht sie? Welche Pflanzenfamilien gibt es? Welche Lebensmittel entstehen aus Pflanzen und geben meinem Körper Kraft und Vitalität? Durch altersgemäße Übungen und Bilder erfahren die Kinder, wie sich innere Körpervorgänge anfühlen.

„Das tägliche Erleben der Pflanzen, Tiere und deren Wandlung im Rhythmus der Jahreszeiten ermöglicht ein Wiedererkennen im persönlichen Alltag. Die Erfahrungen in der Pflege, der Aufzucht und der Ernte von Beeren, Äpfeln und Kräutern schafft auf spielerische Weise Verantwortung für die direkte Umwelt und eine Freude beim Genuss natürlicher Lebensmittel. Durch die Erfahrungen mit allerlei Kleintieren, (z.B. Regenwürmer, Vögel, Mäuse, Eichhörnchen, Stare, Schmet-

terlinge, Schnecken etc.) wird ein achtsamer und mitfühlender Umgang mit kleineren Lebewesen gelernt.“¹

Unser Garten ist ein über 60 Jahre alter Naturgarten mit Obstbäumen, Beeresträuchern, Haselbüschen, einem Kräuter- und Gemüsebeet, einem Nistbaum für Stare und Meisen, einem Kompost, einem Arbeits- und Werkbereich und natürlich mit Blumen im Wechsel der Jahreszeiten.

Das pädagogische Konzept des Modellkindergartens WEG DER MITTE arbeitet seit 20 Jahren mit Gesundheitserziehung, bei der die Naturkunde einen wichtigen Platz einnimmt. Mit Hilfe eines selbst angelegten Herbariums lernen die Kinder das Wissen von Pflanzen und Bäumen- von der Wurzel bis zur Frucht. Durch Vorschulararbeit und wechselnde Projekte rund um den Garten werden viele Bereiche der Pflanzen- und Tierkunde den Kindern nähergebracht.

Die Erkenntnis, dass eine ganzheitliche Erziehung immer auch eine Förderung der Gesamtpersönlichkeit ist, bedeutet, dass den Kindern ein möglichst breites Erfahrungsspektrum zur Verfügung gestellt wird. Dazu gehören vielfältige Bewegungserfahrungen, eine ausgewogene Vollwerternährung und das Erlernen emotionaler Fähigkeiten, die wiederum alle Kinder in eine differenzierte Kommunikation miteinander bringt. Dies ermöglicht ihnen, in der Beziehung zu sich



Kinder pflegen den Garten des WEG DER MITTE Modellkindergartens

selbst und in der Gruppe einen authentischen Ausdruck zu finden. Wissensvermittlung in diesem Alter findet durch die Integration aller Sinne statt, durch adäquat vermitteltes Wissen und eine authentische Modellfunktion der Erwachsenen.

Die Kompetenz zu einem gesunden Leben im Alltag als Selbstverständlichkeit zu verankern, hat eine große Bedeutung für die Kinder in dieser Zeit der Reizüberflutung. Es reduziert gesundheits-schädigende Gewohnheiten und schafft ein natürliches, gesundheitsförderndes Verhalten, das sich auf den einzelnen Menschen sowie auf die Umwelt als Ganzes auswirkt.

Die Welt unserer Kinder so zu gestalten, dass sie ein gesundes, selbstbestimmtes und soziales Leben führen können, da sie ein nachhaltiges Gesundheitsverhalten schon im Kindergarten und im Elternhaus erfahren - das ist, wofür wir seit Jahrzehnten arbeiten.

Was wie eine Fiktion scheint, ist in unserem Kindergarten gelebte Wirklichkeit. Es ist kein Luxus und entspricht den Anforderungen, die allein durch veränderte Umwelt- und Lebensbedingungen auf die zukünftigen Generationen zukommen.

Dieser wesentliche Aspekt unserer pädagogischen Arbeit ist in

großer Gefahr, für immer verloren zu gehen, da der Verkauf unseres Kerngartenstückes an eine Privatperson wegen Arrondierung vom Bezirksamt und vom Liegenschaftsfonds nicht verhindert wurde. So bleibt leider nur eine Gartennutzfläche von 200 qm über.

Elisabeth Hoffmann
Modellkindergarten
WEG DER MITTE
SCHMARJESTR. 14
14169 BERLIN

¹ Zitat aus dem Entwurf eines Buches zur WEG DER MITTE Primär-Pädagogik

Plakatwettbewerb „Deutschland Tabakwunderland“**Sponsored by Philip Morris**

Der Plakatentwurf mit dem Bild des Bundestags und dem Satz „Sponsored by Philip Morris“ von der Studentin Sandra Dick der Universität der Künste (UdK) hat den ersten Preis des Wettbewerbs „Deutschland Tabakwunderland“ erhalten. Der Schirmherr des Plakatwettbewerbs, Prof. Klaus Staeck, sagte dazu im Haus der Bundespressekonferenz während der Preisverleihung, dass die enge Verflechtung zwischen Tabakindustrie und Politik einen deutlichen Ausdruck in den Entwürfen der Wettbewerbsteilnehmer gefunden hat. Die Plakatentwürfe würden einen Blick hinter die Kulissen der gegenwärtigen Auseinandersetzung über rauchfreie Verwaltung und Gaststätten eröffnen. Er sieht darin eine Fortführung der guten Tradition von Plakat Künstlern, bei wichtigen Themen der Zeitgeschichte Partei

zu ergreifen. Prof. Gunter Rambow, Präsident der Wettbewerbs-Jury, hob hervor, dass die Kunststudenten/-innen der UdK ohne diplomatische Verschlüsselung auf das Beziehungsgeflecht der Tabakindustrie zu den Entscheidungsebenen in den Parteien, Fraktionen des Bundes und der Länder verweisen. Johannes Spatz, Sprecher des Forum Rauchfrei, meinte, dass die Studenten/-innen den verantwortlichen Politikern in aller Öffentlichkeit einen Spiegel vorhielten. Von den über 70 eingereichten Entwürfen wurden folgende Plakate prämiert:

1. Bundestag: „Sponsored by Philip Morris“ von Sandra Dick
2. Embryo in zigarettenverseuchtem Fruchtwasser von Adrien Moreillon
3. Händedruck: „Ein gutes Ge-

schäft“ von Malwina Konopacka

4. Raucher ohne Lunge von Livius Dietzel

5. Deutschland - Land der Innovationen von Andreas Dürer

An die ersten drei Preisträger wurde ein Preisgeld von insgesamt 3.000 EURO vergeben. Die Dieter-Mennekes-Umweltstiftung und die Stiftung i. G. „Rauchfrei Leben“ spendeten insgesamt für die Preise, den Druck und das Aufhängen der Plakate eine Summe von 10.000 EURO. Es ist vorgesehen, die Plakate stadtweit in öffentlichen Einrichtungen und auf der Straße zu zeigen.

Der Wettbewerb wurde veranstaltet vom Forum Rauchfrei, der Universität der Künste und den Bezirksämtern Tempelhof-Schöneberg (Abt. Gesundheit und



1. Preisträgerin mit ihrem Plakat vor dem Reichstag

Soziales), Steglitz-Zehlendorf (Abt. Wirtschaft, Gesundheit und Verkehr) und Friedrichshain-Kreuzberg (Abt. Gesundheit, Soziales und Beschäftigung).

An der Jury haben sich folgende Personen beteiligt:

Lothar Binding, MdB; Katharina Ehrlicher, Forum Rauchfrei; Ulrike Höfken, MdB; Gerd Horstig,

Suchthilfekoordinator, Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg; Prof. Melchior Imboden, Plakat-künstler, UdK; Knut Mildner-Spindler, Gesundheitsstadtrat Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg; Prof. Gunter Rambow, Plakat-künstler; Johannes Spatz, Forum Rauchfrei; Prof. Klaus Staeck, Plakat-künstler; Prof. Henning Wagenbreth, Plakat-künstler, UdK.

Wenn Zwänge das Leben einengen

Spirale im Kopf

Das Gefühl, etwas unbedingt tun oder denken zu müssen, kennt fast jeder Mensch. Sie haben z.B. die Wohnung verlassen und sind auf dem Weg in den Urlaub. Als Sie bereits im Auto sitzen, überkommt Sie plötzlich der Gedanke "Habe ich auch den Herd ausgeschaltet?".

Sie wollen Ihre Zweifel ignorieren, aber so sehr Sie es auch versuchen, Sie können sich nicht daran erinnern. Ihre Unsicherheit wird schließlich unerträglich, und Sie kehren um. Nach nochmaliger Kontrolle des Herdes starten Sie beruhigt in den Urlaub, ohne dass Sie nochmals einen Gedanken an das Elektrogerät verschwenden.

Ein Mensch, der an einer Zwangserkrankung leidet, wird jedoch den Schalter des Herdes immer und immer wieder anstarren und sich nicht sicher sein, ob er auch wirklich ausgeschaltet ist. Mit den Augen sieht er es zwar, aber es will nicht in seinen Kopf. Er muss diese Routinehandlung mehrmals wiederholen, kann sich nicht losreißen, weil die kurzfristig erreichte Sicherheit immer wieder von erneut auftretenden Zweifeln abgelöst wird und der eigenen Wahrnehmung nicht getraut werden kann. Häufig wird dieser innere Kampf in großer Anspannung und Unruhe erlebt. Schwitzen, Zittern und Herzklopfen sind oft Begleitsymptome. Manchmal erst nach Stunden kann der Erkrankte sich losreißen und wegfahren. Die Grübeleien gehen jedoch während des ganzen Urlaubs weiter, und es quält ihn der Gedanke, dass die Wohnung abbrennen könnte.

Der Übergang von "normalem" zu "zwanghaftem" Verhalten, von mehr oder weniger sinnvollen Ritualen zu zeitraubenden und quälenden Handlungen oder Gedanken verläuft oft fließend. So kann z.B. auch die Art und Weise, wie manche Menschen penibel die Wohnung in Ordnung halten, an eine Zwangsstörung erinnern. Problematisch wird es jedoch dann, wenn der Drang, etwas tun oder denken zu müssen, so stark ist, dass der Alltag erheblich beeinträchtigt wird und der Zwang das ganze Leben beherrscht. Wenn der Betroffene selbst den Eindruck hat, dass diese Gedanken und/oder Handlungen übertrieben oder unsinnig und unheimlich sind, muss von einer Störung oder Erkrankung ausgegangen werden. Aus Angst, für verrückt gehalten zu werden, versuchen die Erkrankten, die Probleme auch vor den engsten Familienangehörigen geheim zu halten. Die Reaktionen der Umwelt reichen oft von Unverständnis und Befremden bis hin zu Angst und Abscheu.

Zwangserkrankungen sind in der Öffentlichkeit immer noch zu wenig bekannt und viele Betroffene finden weder im Umfeld noch im professionellen Versorgungssystem entsprechendes Verständnis und ausreichende Unterstützung. Selbst Hausärzten und Fachärzten unterschiedlicher Richtung sind Zwangsstörungen häufig unbekannt.

Was ist eine Zwangsstörung?

Typische Zwangshandlungen sind z.B. stundenlanges Duschen, übertrieben häufiges Waschen der Hände, exzessives Putzen, ständiges Kontrollieren von Türen, elektrischen Geräten oder auch Zähl-, Sammel- und Wiederholungszwänge. Zwangshandlungen werden meist aus Angst, es könnte sonst etwas Schlimmes passieren oder aus einem Gefühl der Unsicherheit und Anspannung heraus, ausgeführt.

Bei Zwangsgedanken handelt es sich um aufdringliche Ideen, Gedanken, Bilder oder auch Impulse, gegen die Betroffene meist vergeblich versuchen, sich zu wehren. Die Inhalte sind überwiegend aggressiver, religiöser oder sexueller Natur oder eine Angst vor Infektionen oder Erkrankungen. Ebenso gibt es schlimme Vorstellungen, einen anderen Menschen verletzen zu können oder bereits verletzt zu haben.

Zwangsgedanken und -handlungen lösen bei dem betroffenen Menschen sehr intensive, meist quälende Gefühle von Angst, Schuld und Zweifel aus und sind verbunden mit großer körperlicher Unruhe. Auch wenn dem Erkrankten überwiegend die Unsinnigkeit seines Denkens und Handelns bewusst ist, gelingt es ihm nicht, sich aus dem Gefangensein in den Zwängen zu befreien. Oft erst nach stundenlangem Ausführen der Zwangsrituale wird eine vorübergehende Entspannung erreicht und eine Hinwendung zu alltäglichen Dingen möglich. Bei erneutem Kontakt mit zwangsauslösenden Reizen, z.B. Schmutz, beginnt der "Teufelskreis" von vorn. Folge von krankhaften Zwängen können die Vermeidung potentiell "gefährlicher" Orte und depressive Zustände sein. Oft sind damit das Privatleben und auch die Arbeitsfähigkeit bedroht; in Extremfällen kommt es sogar zu Suizidgedanken.

Vermutete Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Zwangsstörungen sind relativ häufig - etwa 2-3% aller Menschen leiden irgendwann im Leben an dieser Erkrankung, das sind allein in Deutschland 1 Mil-

lion Betroffene. Nach Phobien, Depressionen und Suchterkrankungen ist es die vierthäufigste psychische Störung und sogar doppelt so oft verbreitet wie Schizophrenien. Die Erkrankung tritt weltweit in ähnlicher Häufigkeit und damit kulturübergreifend auf.

Bis zur Hälfte der erwachsenen Patienten berichten, dass die Krankheit im Kindes- und Jugendalter begonnen habe. In klinischen Studien ergab sich eine erhöhte Rate bei Jungen (Jungen/Mädchen 3:2). Die häufigsten Zwangsgedanken bei erkrankten Kindern und Jugendlichen sind die Angst vor Schmutz, Keimen, Gift oder davor, dass "etwas Schlimmes" passiert. Als Zwangshandlungen finden sich im Kindes- und Jugendalter überwiegend Waschen und Duschen - z.T. stundenlang - sowie häufiges Wiederholen von Handlungen und Kontrollieren von Gegenständen.

Im Unterschied dazu gibt es im Rahmen der sozialen und emotionalen Entwicklung eines Kindes durchaus "normale" und vorübergehende Zwangsphänomene, wie Rituale beim Essen, Baden und Ins-Bett-gehen oder auch abergläubische Rituale, bei denen z.B. bestimmte Platten auf dem Gehweg nicht betreten werden dürfen.

Die Tatsache, dass Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Zwangsstörungen gehäuft selbst zwanghafte Verhaltensweisen zeigen oder an benachbarten Problemen, wie Angststörungen und Depressionen leiden, weist darauf hin, dass Vererbung bei der Entwicklung von Zwängen eine Rolle spielen kann.

Nach bisherigen Erkenntnissen sind an der Entstehung und Aufrechterhaltung dieser psychischen Erkrankung, die allgemein zur Gruppe der Angsterkrankungen gehört, sowohl neurobiologische als auch psychologische Prozesse beteiligt, die zudem in Wechselwirkung zueinander stehen. Insgesamt unterstützt die bisherige Datenlage eher die Annahme einer biologisch bestimmten Störung. Es wird vermutet, dass eine Veränderung des Hirnstoffwechsels vorliegt, wobei ein Ungleichgewicht zentralnervöser Überträgerstoffe (u. a. Dopamin und Serotonin) in bestimmten Regionen des Gehirns eine wesentliche Rolle spielt.

So wurden z.B. in zeitlichem Zusammenhang mit einer Streptokokken-Infektion, die den Hirnstoffwechsel durcheinander bringen kann, Zwangsphänomene beobachtet, welche nach der Erkrankung wieder zurückgingen. Mehrere Studien sowohl von medizinischen Hochschulen in Deutschland (zudem auch eine jahrelange, bisher unveröffent-



aus Z-aktuell 2-2005, Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Zwangserkrankungen e.V.

lichte, Studie beim Robert Koch Institut) als auch in anderen Ländern belegten übereinstimmend, dass ein bestimmtes Virus bei neurologischen Erkrankungen - so vor allem auch bei Depressionen und weiteren psychischen Leiden - eine Rolle spielen kann. Nach Behandlung mit einem Antivirumittel gab es in ca. 70% der Fälle eine Besserung der Symptome. So werden u.a. Kinder in der Kinderklinik Leipzig und Patienten an der Medizinischen Hochschule in Hannover recht erfolgreich behandelt.

Bei Zwangserkrankungen wurden in den letzten Jahren die Behandlungsmöglichkeiten auch insgesamt verbessert. Auf einer Tagung an der Humboldt-Universität in Berlin im September 2006 stellten Wissenschaftler die neuesten Ergebnisse im Bereich der Neuropsychologie, Pharmakologie und Psychotherapie vor. Medikamentös werden gute Erfolge mit dem Serotonin-Wiederaufnahmehemmer erzielt, die bewirken, dass die gestörte Impulsweitergabe zwischen den einzelnen Nervenzellen durch eine Erhöhung des Serotoninspiegels wieder ins Gleichgewicht gebracht wird.

Psychotherapeutisch ist eine spezielle Verhaltenstherapie sehr effektiv. Dabei wird der Patient oder die Patientin mit den bisher gemiedenen Situationen, Gedanken und Verhaltensweisen konfrontiert und lernt, schwierige Situationen ohne Zwangshandlungen oder -gedanken auszuhalten. Diese sog. Konfrontationsbehandlung hat sich - eventuell in Kombination mit o.g. Medikamenten - am wirksamsten für eine dauerhafte Besserung der Störung erwiesen.

Glücklicherweise sind Zwangserkrankungen kein völlig verstecktes Leiden mehr, jedoch dauert es

- wie auf dem Kongress festgestellt wurde - noch immer 7-10 Jahre, bis es zu einer wirksamen Therapie kommt. Dahinter verborgen sich menschliche Schicksale, in denen die Erkrankten fehldiagnostiziert, als unheilbar erklärt oder mit wenig hilfreichen Ratschlägen abgefertigt wurden. Viele Betroffene können auch ihre Probleme von sich aus nicht als psychische Störung einordnen und wissen deshalb nicht, dass es Hilfe gibt und wohin sie sich wenden können. Daher ist es wichtig, die Patienten rechtzeitig über die Krankheit und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Auch sollten verstärkt z.B. bereits in Kitas und Schulen Kinder, Eltern, Erzieher und Lehrer über die meist verheimlichte Krankheit aufgeklärt werden, damit ein langer Leidensweg nicht nur für den Betroffenen, sondern auch für den Partner oder die gesamte Familie erspart bleibt.

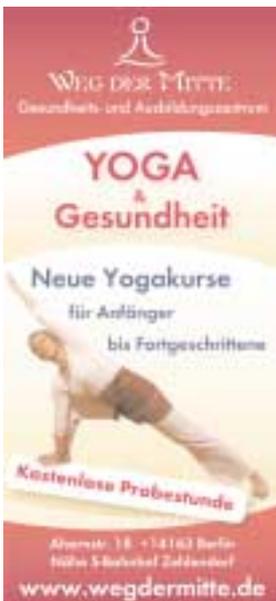
Brigitte Enderlein
Gesundheit 21

KONTAKT-ADRESSEN

Ambulanz für Angst- und Zwangserkrankungen
Charité -
Campus Benjamin-Franklin
Frau Dr. Jockers
Tel.: 84458707 o. 84458665

Spezialambulanz für Zwangsstörungen
Institut für Psychologie der Humboldt-Universität
Tel.: 20934843 Mo-Fr 9-17 h
hochschulambulanz@psychologie.hu-berlin.de

Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.
Postfach 1545
49005 Osnabrück
Tel.: (0541) 357 44-33

**WÖCHENTLICHE YOGAKURSE**

Kostenlose Probestunde 10er Karte zum Jubiläumspreis bis 30.09.2007 erhältlich. Bitte Kursübersicht anfordern: Tel: 813 10 40 oder im Internet unter: www.yoga-kurse.de

Dynamischer Yoga Mittelstufe

Montags, 9.30 - 11 Uhr

Yoga für Männer

Dienstags, 20 - 21.15 Uhr

Yoga für Frühaufsteher

Mittwochs, 8.00 - 9.00 Uhr

Yoga in English Level 2

Donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr

Yoga für Mädchen

Freitags, 16.30 - 17.45 Uhr

VORTRÄGE:**Aktiv und gesund mit Yoga**

Mittwoch, 23. Mai 2007 - 20 Uhr, Eintritt frei

So werden Rücken und Gelenke wieder fit!

Mittwoch, 30. Mai 2007 - 20 Uhr, Eintritt frei

Einführung in die Azidose-Therapie

Mittwoch, 13. Juni 2007, 19.00 Uhr, 5,- Euro

Miniworkshop Azidose-Therapie

Sonntag, 13. Mai 2007, 10.00 - 14.00 Uhr

SOMMER-SEMINARE**Qi Gong 08. - 10. Juni 2007,**

Indischer Tanz 15. - 17. Juni 2007

Interessenten können beim

Weg der Mitte

Telefon: (030) 8 13 10 40

das Programm anfordern.

Hilfe für psychisch kranke Menschen

Perspektive Zehlendorf wird 30 !!

Perspektive Zehlendorf e.V., ein Verein zur Betreuung psychisch kranker Menschen, feiert im Juni 2007 seinen 30sten Geburtstag. Vor dreißig Jahren als "Laienhefkerkreis der Waldhausklinik" gegründet, wird ehrenamtliche Arbeit bis heute groß geschrieben: Im Besuchsdienst, als Anleiter und Mitarbeiter in den Cafés, der Cafeteria der Ev. Fachhochschule und im Büroservice sind Freiwillige immer willkommen und decken einen wichtigen Teil der Arbeit ab.

Der Verein betreut psychisch Kranke in Therapeutischen Wohngemeinschaften, im Apartmentwohnen und im Betreuten Einzelwohnen, in der Tagesstätte Königstraße und bietet Arbeitsplätze - niedrigschwellig und individuell zugeschnitten - im Bereich Zuverdienst Aladin. Personell und konzeptionell eng verzahnt ist der Verein mit der Kontakt- und Beratungsstelle Treffpunkt Mexikoplatz. Eine Angehörigengruppe trifft sich an jedem 2. Mittwoch im Monat im Nachbarschaftsheim Mittelhof um 18 Uhr.

Im Juni lädt der Verein herzlich ein zum Feiern:

- Am 13.6.2007 ab 17.30 Uhr in das Bali-Kino Zehlendorf zum Film "Elling" mit anschließender Diskussion
- Am 20.6.2007 ab 13 Uhr in die Sporthalle (auf dem Gelände des Jugendausbildungszentrums Lisabonallee 6), anschließend ab 14.30 Uhr in die Potsdamer Chaussee 95 zu einem Tag der offenen Tür mit Kulturprogramm zum Kennenlernen.

Gern können Sie sich auf der web-Seite www.perspektive-zehlendorf.de über die Arbeit näher informieren.

Kontakt: Telefon 80 58 93 65, Holger Lange-Stede.

Ein leerer Bauch studiert nicht gern**Seit fünf Jahren kochen psychisch Kranke für die Studenten der Evangelischen Fachhochschule Berlin.**

Seit fünf Jahren betreibt der Zuverdienst ALADIN der Perspektive Zehlendorf die Cafeteria der Evangelischen Fachhochschule Berlin. Unter fachlicher Anleitung sorgen fünfzehn psychisch kranke Mitarbeiter für das leibliche Wohl der Studenten. Die Nachfrage ist groß, so dass täglich bis zu 100 Essen gekocht werden. Das Besondere am Projekt ist, dass jeder einzelne Mitarbeiter seinen Arbeitsumfang entsprechend seiner Belastungsfähigkeit frei wählen kann. So ergeben sich individuelle Arbeitszeiten zwischen 6 und 15 Stunden pro Woche.

Durch den Betrieb der Cafeteria hat der Zuverdienst die Möglichkeit, einen Teil seines Finanzbedarfs in Eigenleistung zu

erwirtschaften. Beflügelt durch diese positive Erfahrung und mit dem Ehrgeiz, weitere Eigenmittel erwirtschaften zu wollen, möchte der Gastronomiebereich des Zuverdienstes sich stärker mit einem Cateringangebot an öffentlichen und privaten Veranstaltungen beteiligen. Durch den Betrieb der Cafeteria verfügt der Zuverdienst über eine tägliche Routine in der Bewirtung größerer Menschengruppen mit warmen Speisen und Snacks. Weiterhin ist der Zuverdienst in der Bewirtung von Tagungen und Sommerfesten erfahren. Sein Angebot reicht von der Bereitstellung von Fingerfood und Suppen, dem abwechslungsreichen Angebot von Kuchen und Torten bis zur Bereitstellung von kalten Buffets und der Versorgung mit Getränken.

Wer das Projekt durch Aufträge, Spenden oder ehrenamtliche Mitarbeit unterstützen möchte, kann sich unter 84 58 21 02 bei Herrn Süßenbach, za@perspektive-zehlendorf.de melden.

Perspektive Zehlendorf

Laienhefkerkreis der Waldhausklinik e.V.
Potsdamer Chaussee 95 · 14129 Berlin

Einladung zum Fest am 20.6.2007 zum 30 jährigen Jubiläum

13 Uhr Sporthalle
Begrüßung, Cocktails und Playback-Theater
ab 14.30 Uhr Potsdamer Chaussee 95
Events, Buffet und Musik

Einladung zum Kinobesuch am 13.6.2007

Einlass 17.30 Uhr
Beginn 18.00 Uhr
mit anschließender
Diskussion

Bali Kino
Teltower Damm 33
14169 Berlin

betreutes wohnen
aktion weitblick
gGmbH
www.aktion-weitblick.de | post@aktion-weitblick.de

Wir bieten sozialpädagogische Betreuung für Erwachsene mit geistigen Behinderung in unterschiedlichen Wohnformen an.

Markelstraße 24a
12163 Berlin-Steglitz
Telefon 792 00 01
Fax 792 12 53

Unser Freizeitclub bietet an:

- Offene Treffs
- Sportaktivitäten
- Gruppenangebote (Foto, Kochen, Backen, Tanz...)
- Beratung
- Arbeitslosengruppe
- andere Aktivitäten und Gruppen...

Herausgeber:

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Abt. Wirtschaft, Gesundheit und Verkehr, Schloßstraße 80, 12154 Berlin

Redaktion:

Hanne Theurich, SHK Zehlendorf - Ralph Krüger, SHK Schöneberg - Elisabeth Hoffmann, Weg der Mitte - Hermann Henke, Brigitte Enderlein, beide Gesundheit 21 - Andrea Büchner - Claudia Balke-Bargull - Christina Donath - Thomas Protz

Herstellung / Anzeigen:

thomas protz - lokale partnerschaften - pr agentur und verlag - In den neuen Gärten 29, 12247 Berlin
Tel. 772 08 405, Fax -407, www.lokale-partnerschaften.de, info@lokale-partnerschaften.de

Auflage: 10.000 Stück

www.gesundheit.berlin-suedwest.de

Diakonie-Station Steglitz
Albrechtstr. 82, 12167 Berlin - Tel. 794 733-0
www.diakonie-steglitz.de

Wir möchten, daß Sie Ihre Selbstständigkeit erhalten und solange wie möglich in Ihrer gewohnten Umgebung leben. Uns liegt daran, daß Sie bei uns Geborgenheit, Sicherheit und Respekt erfahren. Sie erhalten von uns sowohl fachlich gute Pflege als auch menschliche Zuwendung.
Freundliche Mitarbeiterinnen beraten Sie gern. **Rufen Sie uns an!**

Unsere Leistungen

- Hauskrankenpflege
- Haushaltspflege
- Pflegeberatung
- Pflegehilfsmittelverleih
- Sterbebegleitung
- Hausnotruf
- Krankengymnastik
- Gerontopsychiatrische Beratung
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Betreuung einer Wohngemeinschaft für Menschen mit Altersdemenz

Mobilitätshilfedienste

Steglitz 79 47 31 30
Tempelhof 30 83 06 16
Begleitdienst für ältere + behinderte Menschen

Café MARKUS 79 47 31 31
Begegnungsstätte für Senioren

Wir kümmern uns!

Die reine Freude

Bioluske
Supermarkt | Kochstudio

Einkaufen und Kochen in Steglitz
Natürlich, gesund, preiswert und vor allem: köstlich

- täglich frisches Bio-Obst und Bio-Gemüse
- große Frischetheken Bio-Käse und Bio-Fleisch
- Im Kochstudio: Genießer-Kochkurse
- Kinder lernen kochen in unserem Kids-Club

Drakestraße 30
12205 Berlin
S-Bahn Lichterfelde-West
Tel. 030-862 009 30

Mo - Sa 8 - 20 Uhr
frische Brötchen
Mo - Sa ab 7.30 Uhr

Randengarküchle
direkt im Hof

Kochkursprogramm im Laden und unter www.bioluske.de