

## Psychisch Kranke: Menschen wie Du und ich Folge 3: Wenn Gefühle zum Problem werden



### Brücke SH

Foto: Privat

**Hgzt. Lauenburg** (mab) - 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 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 behandelt das Thema der emotional-instabilen Persönlichkeiten.

#### Interview mit einer Betroffenen (weiblich, 22 Jahre alt):

Schon als Kind sei sie in der Kinder- und Jugendpsychiatrie gewesen. Warum genau, das kann Frau Sch. heute gar nicht mehr sagen. Im Jahr 2015, so berichtet sie, hatte sie ständig Streit mit Eltern, Freunden und ihrem Umfeld. Die permanenten Auseinandersetzungen mit anderen wurden ihr irgendwann zu viel. Sie versuchte, den auf ihr lastenden Druck durch Selbstverletzung abzubauen und schnitt sich den linken Arm auf. Danach unternahm sie sogar zwei Suizidversuche, wobei sie sich die Pulsadern durchtrennte, sowie eine Überdosis Medikamente einnahm. Erst nach dem zweiten Versuch begab sie sich in Akutbehandlung, weil sie wusste »mit mir stimmt etwas nicht«. Wenn es Frau Sch. schlecht geht, zeigt sie äußerlich starke Stimmungsschwankungen. Entweder zieht sie sich zurück und geht nicht mehr aus dem Haus, oder sie ist aufbrausend

und laut. Das kann sich in Extremsituationen bis hin zu verbaler oder körperlicher Aggression anderen Menschen gegenüber entladen. Frau Sch. hat im Laufe der Zeit ein wenig gelernt, auf andere Weise mit dem Druck umzugehen. Wenn sie derart »angefressen« sei, spiele sie häufig mit ihren Fingern, zum Beispiel mit einem Armband, um sich abzulenken. Sie kennt zwar sogenannte Skills (unter anderem Wechselduschen, scharfe Bonbons lutschen, Ammoniakampulle zum Riechen), die hilfreich sein können und dem Stimmungsausgleich dienen. Diese Maßnahmen seien bei ihr jedoch in den Hintergrund getreten, und sie wende sie nicht an.

Durch ihr störungsbedingtes Verhalten habe sie über die Jahre viele Freundschaften kaputtgemacht. Auch ihre Familie sei immer wieder auf Distanz zu ihr gegangen. Die Beziehung zu ihren Eltern beschreibt Frau Sch. als »Gummibandverhältnis«. Mal sei man sich nah, dann wieder ganz weit voneinander entfernt. Die beiden Kinder von Frau Sch. leben nicht bei ihr, sondern bei ihren Eltern in Pflege. Die Eltern üben zudem das Sorgerecht aus. Für Frau Sch. stand früh fest, ihre Kinder nicht selbst erziehen zu können. Es ist schwer für sie, dass sie ihre Kinder nicht bei sich hat. Sie ist aber zufrieden damit, sie jederzeit sehen zu können und zu wissen, dass es ihnen an nichts fehlt. Als sie sich in stationärer Behandlung befand, hatte Frau Sch. zuvor ihre



Foto: Favorita / Shutterstock.com

eigene Wohnung verloren. Mit Hilfe des Sozialdienstes suchte sie nach einer betreuten Wohneinrichtung, da sie es sich nicht zutraute, nach ihrer Entlassung allein eine Wohnung zu halten. Auf diese Weise kam es zur Aufnahme bei der Brücke SH. Dort nutze sie seither vor allem die Einzelgespräche und die Gruppenangebote. Frau Sch. betrachtet sich selbst als kompetente und selbstständige Person, die Vieles allein regeln kann. Bei gewissen Dingen, wie zum Beispiel der Gesundheitsvorsorge, brauche sie jedoch noch

jemanden, der ihr zur Seite steht und notwendige Schritte mit ihr gemeinsam vorbereitet und unternimmt. Die Brücke Schleswig-Holstein gGmbH ist ein mittelständisches, gemeinnütziges Unternehmen der Sozial- und Gesundheitswirtschaft. Die Brücke bietet vielfältige Hilfen für psychisch kranke Menschen an.

**Kontakt: Brücke Schleswig-Holstein gGmbH, Grabauer Strasse 27a in 21493 Schwarzenbek, E-Mail: herzogtum-lauenburg@bruecke-sh.de, Telefon: 04151-89 89 0**

## Erklärung: Was versteht man unter emotional-instabiler Persönlichkeit?

(sha) -Die emotional-instabile Persönlichkeit gehört nach der internationalen Klassifikation von Krankheiten (ICD-10) zu den Persönlichkeitsstörungen. Sie ist auch unter dem Begriff »Borderline« bekannt. Von einer Persönlichkeitsstörung wird gesprochen, wenn Personen über einen langen Zeitraum extrem starre und unflexible Persönlichkeitszüge aufweisen. Schon im Jugendalter können Unterschiede im Denken, Fühlen und der Beziehung zu anderen Menschen festgestellt werden. Personen mit Persönlich-

keitsstörungen zeigen wiederkehrend Verhaltensweisen, unter denen sie selbst und ihre Mitmenschen leiden. Dazu gehören bei Menschen mit emotional instabiler Persönlichkeitsstörung beispielsweise impulsive Handeln, ohne die Konsequenzen zu bedenken, aggressive Reaktionen, starke emotionale Schwankungen, Vorwürfe, Selbstentwertung und Selbstverletzung. Charakterisierend sind eine hohe innere Anspannung sowie das Erleben von sich rasch wechselnden Gefühlen und einer inneren Leere.

## Neuer »Taiji und QiGong«-Kurs startet beim VfL Geesthacht

**Geesthacht** (pmi) - Taiji und QiGong sind zwei der ältesten Bewegungskünste und begründen sich auf der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Übungsreihe »18 Bewegungen des Taiji-QiGong« verbindet beide Richtungen. Die Übungen des Taiji-QiGong stärken umfassend die Gesundheit, bauen Stress ab und fördern die Beweglichkeit sowie eine gesunde Körperhaltung. Die ruhigen, fließenden Bewegungen entspannen Geist und Körper und führen zu mehr Gelassen-

heit und Ausgeglichenheit im Alltag. Im Kurs werden Übungen aus den »18 Bewegungen des Taiji-QiGong« sowie eine kurze 5-Elemente-Form vermittelt. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet und leicht erlernbar. Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Der Kurs wird in der Zeit vom 18. April bis 27. Juni mittwochs von 19 bis 20 Uhr angeboten. Die Geschäftsstelle berät gern unter 04152-931 40 10.

## Abenteuer Niedrigseilgarten - Freie Plätze bei Fortbildung

**Hgzt. Lauenburg** (pmi) - Am Samstag, 28. April, veranstaltet der Kreisjugendring Herzogtum Lauenburg eine Fortbildung für alle, die spannende erlebnispädagogische Aktionen für Kinder und Jugendliche anbieten möchten. Mit dem Niedrigseilgarten können auf eine aufregende Weise Teamwork und Vertrauen in einer Gruppe gefördert und gemeinsame Erfolgsergebnisse geschaffen werden. In dem Seminar in Mölln werden der sichere Aufbau und Abbau des Niedrigseilgartens vermittelt, zahlreiche Einsatzmöglichkeiten vorgestellt und viele Übungen aus-

probiert. Die Teilnahmegebühr beträgt zehn Euro inklusive Verpflegung. Anmeldungen und weitere Informationen gibt es beim Kreisjugendring, 04542-843 784 oder info@kj-r Herzogtum-Lauenburg.de.

Der Kreisjugendring ist die Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände im Kreis Herzogtum Lauenburg, ihr politischer Interessensvertreter und kompetenter Ansprechpartner in Sachen Kinder- und Jugendarbeit. Aktuelle Informationen gibt es auf www.kj-r Herzogtum-Lauenburg.de oder beim Kreisjugendring Herzogtum Lauenburg auf facebook.

## Übernächste Woche: Escheburger MiniMix-Tischtennis-Turnier

**Escheburg** (mab) - Der Escheburger SV lädt zu einem offenen Tischtennisturnier für die Kleinsten ein. Am Sonntag, 22. April, um 11 Uhr, Hallenöffnung um 10 Uhr, wird unter der Regie des Escheburger Sportvereins in der Sporthalle Escheburg, Am Soll 1a, ein MiniMix Tischtennis-Turnier ausgetragen. Mitmachen dürfen alle sport- und tischtennisbegeisterten Kinder bis zum Stichtag 1. Januar 2007 und jünger mit Ausnahme von Spieler/-innen aus Leistungsgruppen. Eine Vereinszugehörigkeit sowie Spielberechtigung in einem Verband ist nicht nötig. Im Klartext: Jeder, der gerne einmal erste Erfahrungen mit dem schnellsten Ballsport der Welt sammeln möchte, ist

herzlich eingeladen. Gespielt wird an zwölf Wett-kampftischen mit dem Turniermodus »Schweizer System«, das heißt kein Ausscheiden für die Teilnehmer. Es werden mehrere Spielrunden gespielt. Alle Kinder bekommen einen Preis. Zu gewinnen gibt es Pokale, Medaillen, Urkunden und Sachpreise. Das Startgeld beträgt 5 Euro und ist am Turniertag zu entrichten. Anmeldungen bitte bis zum Mittwoch, 18. April, per E-Mail: c.jungnickel@web.de oder telefonisch unter 0173-20 90 590. Für Teilnehmer, Betreuer und allen anderen Zuschauern ist die Cafeteria mit Getränken und Snacks geöffnet. Die Einrichtungen gehen vollständig in die Jugendabteilung.

**Soltstraatenhus**  
Internationale Küche  
Reeperbahn 6-8, 21461 Lauenburg  
Vorbestellung unter Tel. 04153-55050

**Mittagstisch**  
17.04. bis 20.04.2018  
11.30 - 14.30 Uhr

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

**Ochsenschwanzentopf** mit Rindfleisch und Kartoffelneilage „satt“ **4,90 €**

**Pasta** in Gemüse-Sahnesauce dazu geriebenen Käse **4,90 €**

**Hackbraten** mit Pilz-Sahnesauce, dazu Kohlbraten und Butterkartoffeln **5,90 €**

**Tafelspitz** mit Meerrettichsauce, dazu Stangbohnen und Butterkartoffeln **6,90 €**

**Fischfilet** im Backteig dazu Pellkartoffel-salat und Knoblauch-Dip **6,90 €**

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

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

**Mittagstisch, je Gericht 6,- €**  
16.04. bis 20.04.2018  
11.00-13.30 Uhr

**Mo.: Bratwürst** mit Sauerkraut und Kartoffelpüree

**Nackelbraten** mit Möhrengemüse und Kartoffeln

**Di.: Königsberger Klopse** mit Rote Bete und Salzkartoffeln

**Kasseler** mit Ananas überbacken und Nudeln

**Mi.: Kasseler-Gulasch** mit Röstkartoffeln

**Porree** mit Kochschinken und Käsesahnesoße überbacken

**Do.: Gefüllte Paprika** mit Tomatensoße und Reis

**Hähnchen** im Speckmantel mit Nudeln-Risotto

**Fr.: Matjesalat** mit Bratkartoffeln

**Herzhafter Tortellini-Auflauf**

**SAMSTAG BITTE IM LADEN MELDEN**  
Tonn's Partyservice für kleine & große Feste  
Fragen Sie uns! Weitere Infos unter: www.hofmetzgereitonn.de

**Gasthaus Düneberg**  
Restaurant Café Biergarten Saal  
Tel. 04152-8378394  
Düneberger Str. 59 • Geesthacht  
www.gasthaus-dueneberg.de • täglich

**16.04.2018 bis 21.04.2018**  
11.30 Uhr bis 14.30 Uhr

**Mo.: Feines Hühnerfrissee**  
Suppenhuhn, Spargel, Champignons, Erbsen, Sahnesauce u. Langkornreis

**Di.: Offentliche Poulardenchenkel**  
auf zweifacher Sauce, Kräuterchampignons u. Herzogin kartoffeln

**Mi.: Mariniertes Putentfilet** vom Grill auf Erbsen u. Wurzel, Rahmsauce, Specklaure u. Kartoffeln

**Do.: Holzfüllersteak** vom Jungschweinebacken, Pfeffermaniert, geb. Zwiebeln u. Champignons, Tomate u. Bratkartoffel

**Fr.: »Kärlchen blau«** mit zerlassener Butter, Sahnesoße, Pfefferminze, Zitronengrühntressung u. Petersilienkartoffeln (... Fleischgericht möglich)

**Sa.: Kosch gebrene »Barbarie«-Entenkeule**  
in eigener Sauce, Apfelrotkohl u. Kartoffelrosti

Alle Gerichte mit Vorspeise u. Dessert nur **9,90 €**  
Inh. Ibrahim Gürel (Änderungen vorbehalten)  
**5 Fischspezialitäten stehen zusätzlich zum Mittagspreis zur Auswahl**

**Speisekammer**  
Inh. Susanne Hämert  
Restaurant & Biergarten

**Montag, 16.04.18 bis Samstag, 21.04.18**  
Ab 11.00 Uhr - alle Gerichte mit Salat -

**Gemüseplanen** nach Art des Hauses mit frittiertem Rucola **7,90 €**

**Spaghetti** in hausgemachtem Bärlauchpesto mit gebärrtem Hähnchenbruststreifen und Kirschtomaten **8,90 €**

**Schweineriemensteak Caprese** mit Tomate-Mozzarella überbacken und Kartoffelspalten **9,90 €**

**Geflügel-Kokos-Curry** mit Gemüseinlage dazu Reis **9,90 €**

**Fischfilet** in Kräuterpanade auf Pesto à la Creme dazu Salzkartoffeln **9,90 €**

Zusatzstoffe erfragen Sie bitte im Restaurant

**Geesthacht • Bergedorfer Str. 52-54**  
Tel. 04152-916 20 49  
www.speisekammer-geesthacht.de  
Auch sonntags geöffnet!

**Hotel Bellevue**  
RESTAURANT & CAFÉ

**Wochenkarte**  
16. April - 20. April  
11:30 - 14:00 Uhr

**Offenkartoffel**  
Sour Cream, Matjesstreifen **8,90 €**

**Gulasch**  
mit Nudeln **8,90 €**

**Lachsschnitte**  
Honig-Dill-Senf-Sauce, Salzkartoffeln **9,90 €**

**Mini Dessert**  
Panna Cotta mit Marsala-Sauce **2,90 €**

**Blumenstraße 29**  
21481 Lauenburg/Elbe  
Tel.: (04153) 2318  
info@hotel-bellevue.de  
www.hotel-bellevue.de

**Heimisch gut! ESSBAR**

**16.04. bis 20.04.2018**  
11.30 - 13.30 Uhr

**Mo.: Senfeier** mit Kartoffeln und Möhrensaft **5,00 €**

**Hackfleischroulade** mit Feta und Reis **6,00 €**

**Di.: Nudel-Schinken-Auflauf**  
Rippentunten gefüllt, dazu Rotkohl u. Kartoffeln **6,00 €**

**Mi.: Lachssteak**, Rinderbrat auf Toast mit Kräuterbutter an Salzbouquet **7,00 €**

**Dicke Bohnen** mit Speck & Zwiebeln, Rahmsauce, Kasser, Bratkartoffeln **5,50 €**

**Do.: Pannfisch** in Dillsauce mit Butterkartoffeln, Möhren **6,50 €**

**Schweineschnitzel** mit frischen Pilzen, dazu Reis od. Kartoffeln **6,00 €**

**Fr.: Sauerkraut** mit hausg. Remoulade, dazu Bratkartoffeln **6,00 €**

**Chicken Nuggets** mit Pommes **5,00 €**

**Frühstück 6 - 10.30 Uhr (Mo. - Fr.)**  
Auf der Geest 12 • 21514 Büchen  
Tel. 04155 - 49 99 72 34