

### Wussten Sie schon ...

... dass Menschen an Burnout erkranken können, wenn sie immer mehr oder immer angestrengter arbeiten und sich nicht mehr ausreichend Zeit für körperliche und seelische Regenerationsprozesse nehmen?

... dass sie wie in einer Spirale immer weniger schlafen, immer schneller und hektischer essen, immer noch mehr arbeiten und immer weniger Zeit für erholsame Aktivitäten finden?

... dass besonders Menschen, die perfekt sein wollen und nach dem Diktat der Selbstoptimierung leben, besonders gefährdet sind, an einem Burnout zu erkranken?

... dass es wichtig ist, diese Spirale rechtzeitig zu verlassen, indem man das Arbeitspensum etwas reduziert und sich wieder ganz bewusst Zeit für sich selber, die Partnerschaft und den Freundeskreis nimmt?

Elke Pinkert

### Rama dama

**Wie fühlen sich Menschen, die in einer vollkommen vermüllten Wohnung leben? Was sagt eine verwahrloste Wohnung über den Bewohner aus und wie kann diesem Menschen geholfen werden? Mit diesen Fragen setzte sich Herr Wedigo von Wedel bei seinem letzten Vortrag über das Messie-Syndrom auseinander. Er ist Mitarbeiter des Messie-Hilfe-Teams in München.**

Das Wort Vermüllung führe in die Irre, meint von Wedel, denn für Menschen, die an einer Sammel-sucht leiden, sind diese gesammelten Dinge keinesfalls Müll. Sie haben oft genaue Pläne, was sie mit dem Gesammelten machen wollen. Ein Sammler von Büchern zum Beispiel ist der festen Überzeugung, diese alle in naher Zukunft zu lesen. Herr von Wedel schildert einen Fall, bei dem ein älterer Herr säcke-weise Kleidung gesammelt habe, da er seine Waschmaschine nicht betätigen konnte. Sobald die getragenen Klamotten verunreinigt waren, sei er in einen Second-Hand-Laden gegangen und habe sich etwas Neues zum Anziehen gekauft.

Die eigene Wohnung inklusive ihrer Einrichtung hat für jeden einen hohen Identifikationscharakter. „Am Neste kann man sehen, was für ein Vogel darin wohnt.“ Ist es nicht so, dass wir unser Eigenheim für Gäste sorgfältiger aufräumen als für uns selbst, in der Hoffnung ein positives Feedback über unsere gemütliche Wohnung zu bekommen? Wird Messies jedoch immer wieder vorgeworfen, dass sie doch endlich ihren Müll entsorgen sollen, fühlen sie sich selbst wie Müll. Eine Sammel-sucht kann daher Aus-

druck eines mangelnden Selbstwerts sein. Dabei wünschen sich diese Menschen nichts Sehnlischeres als Ordnung und Struktur. Sie schämen sich für ihre Unterkunft, die oftmals so vollgestellt ist, dass weder die Toilette noch die Badewanne benutzt werden können. Von Wedel berichtet von einem Herren, der sich deshalb eine Stammkneipe zulegen musste, um dort das WC aufsuchen zu können. Erst als der Hausverwalter Sanierungsarbeiten in seiner Wohnung ankündigte, habe der Herr das Messie-Hilfe-Team kontaktiert. Wendet sich ein Hilfesuchender, sei es der Betroffene selbst, die Angehörigen oder gesetzliche Vertreter, an das Messie-Hilfe-Team, wird zuerst ein Hausbesuch gemacht, um festzustellen, ob es zu einer Maßnahme kommen kann. Zuerst werden Probleme und Ressourcen besprochen. Danach werden ein Kostenvoranschlag und ein Maßnahmeplan erstellt. Die Kosten der Aufräummaßnahme wird in den meisten Fällen von der Eingliederungshilfe (§67 SGB XII) übernommen.

Damit die Wohnung aufgeräumt werden kann, ist der Wille zur Kooperation beim Betroffenen maßgeblich. Darin liegt jedoch das eigentliche Problem, denn für den Hilfesuchenden ist es sehr schwer, sich von seinen Ideen zu lösen. Wenn er sich von den gesammelten Dingen trennen muss, bedeutet das auch immer, Entscheidungen zu treffen. Menschen mit einem mangelnden Selbstwert fühlen sich oft nicht in der Lage, Entscheidungen zu treffen. Sie schieben diese gerne auf. So laufen sie nicht Gefahr, Fehler zu begehen. Bei Klienten, die sich zuerst nicht von ihren Sammlungen trennen können, versucht es von Wedel mit einem Spiel. Er fordert die Klienten auf, z.B. ihre Zeitungen in einen Sack zu werfen. Ist dieser voll, können ihn die Klienten jederzeit

wieder ausschütten. Dieses Spiel funktioniert in den meisten Fällen. Das langsame Herantasten an eine Wohnungsenträumelung und die wertschätzende Haltung der Mitarbeiter des Messie-Hilfe-Teams fördert den Vertrauensaufbau immens. Nachdem die Wohnung soweit aufgeräumt wurde, dass dem Bewohner keine Kündigung des Mietverhältnisses droht, wird für ca. zwölf Monate ein Wohntraining durchgeführt. Dabei soll der Betroffene darin unterstützt werden, seine Wohnung weiterhin ordentlich zu halten.

Für Angehörige und Betroffene, die nicht im Raum München wohnen, gibt es leider wenige Möglichkeiten der Unterstützung. Hintergrund eines Messie-Syndroms ist in den meisten Fällen eine psychische Erkrankung. Depressionen spielen nahezu immer eine Rolle. Die Behandlung der Grunderkrankung, die oft mit einem Gefühl der Leere und einem Wunsch nach Schutz und Geborgenheit verbunden ist, kann ein Ansatzpunkt in der Behandlung von Menschen sein, die an einem Messie-Syndrom leiden.

Sonja Dobmeier

### Kontakt-daten

H-TEAM e.V.  
Plinganserstraße 19  
81369 München

www.h-team-ev.de  
089 – 747 362 0  
Wedigo v. Wedel  
wedigo.vonwedel@h-team-ev.de

Bayerische Messie-Hotline  
Dienstag 9.00 Uhr – 12.00 Uhr  
Donnerstag 15.00 Uhr – 18.00 Uhr  
+49 (0)89 - 550 648 90

## Glück – was ist das? Versuch einer Beschreibung

Alle Menschen sehnen sich nach Glück oder versuchen zumindest, Unglück zu vermeiden. Unzählige Bücher mit Glücksrezepten und Ratschlägen versprechen dazu Hilfe. Befragt man zufällig Menschen auf der Straße, was sie unter Glück verstehen, werden häufig als Bedeutungen Zufallsglück, Wohlfühlglück, dauerhaftes Glück oder allgemeine Lebenszufriedenheit genannt.

Der Begriff "Glück" lässt sich herleiten vom mittelniederdeutschen Wort „gelucke“, das die Wurzel für das englische Wort „luck“ und für den deutschen Begriff „Luxe“ bildet. Die ursprüngliche Wortbedeutung von Glück ist demnach die "Art, wie etwas schließt oder endet", später im positiven Sinn von "was gut ausläuft, sich gut trifft". In den verschiedenen Fachgebieten gibt es unterschiedliche Auffassungen von Glück, so haben Psychologen, Philosophen, Theologen, Gehirnphysiologen oder Volkswirtschaftler ein unterschiedliches Verständnis.



"Glück" aus psychologischer Sicht wird definiert als "eine extrem starke positive Emotion" und als „ein vollkommener, dauerhafter Zustand intensivster Zufriedenheit". Man unterscheidet zwischen aktuellem Glückserleben („state" als situationsbezogener Zustand) und biographisch entwickeltem Lebensglück („trait" als Persönlichkeitseigenschaft).

In der psychologischen Forschung zum Thema „Glück“ finden sich mehr Einträge darüber, was uns unglücklich macht, z.B. zu Depressionen oder Angst. Überhaupt wird in der Psychologie der Begriff "Glück" eher selten gebraucht, stattdessen verwenden die Forscher Begriffe wie "Zufriedenheit", "Wohlbefinden", "Sinn", "Freude", "Positivverfahren" oder "Lust". Vornehmlich mit Glücksforschung beschäftigen sich die Positive Psychologie, die Emotionsforschung und die Gesundheitspsychologie: Die Positive Psychologie befasst sich seit den 90ern mit der Frage, wie wir glücklich werden und was das Leben lebenswert macht. Die Emotionsforschung versteht Glück als Emotion, die sich auf verschiedenen Ebenen, der subjektiven, der kognitiven, der physiologischen und der Verhaltens-Ausdrucks-Ebene äußert. Für die Gesundheitspsychologie sind Glück und psychisches Wohlbefinden wichtige Gesundheitsfaktoren.

*Nicht die Dinge selbst, sondern nur unsere Vorstellungen darüber machen uns glücklich oder unglücklich.*  
Epikur

In seinem Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ beschreibt Paul Watzlawick humorvoll-ironisch einige zuverlässige Mechanismen, wie sich Menschen unglücklich machen können. Verhaltensmuster wie das Verherrlichen der Vergan-

genheit, das strikte Festhalten an ehemals sinnvollen Lösungsversuchen, das Vermeiden eines Problems oder die endlose Suche nach den Ursachen eines Problems sind einige Beispiele. Die „Geschichte mit dem Hammer“ zeigt, wie Menschen sich durch sich selbst erfüllende negative Prophezeiungen schwierige Situationen schaffen können.

Auch wenn Glück etwas Subjektiv-individuelles ist, und jeder Mensch seine persönliche Glücksformel hat, gibt es nach den Erkenntnissen der Glücksforschung doch einige allgemeine Empfehlungen:

### **Genieße den Augenblick**

Achtsamkeit und volle Konzentration auf das, was gerade passiert, erzeugen Flow und damit auch Glück.

### **Pflege Beziehungen zu anderen Menschen**

Liebe, Freundschaft, Geselligkeit, Kameradschaft sind auch im Zeitalter des Individualismus das beste Mittel für Glück.

### **Konzentriere Dich auf das Wesentliche**

Kontrolliertes Wahrnehmen und Genießen ermöglicht es, sich der Dauerberieselung und dem wahllosen Konsum zu entziehen.

### **Fordere Dich in Arbeit und Freizeit**

Das Ausreizen der eigenen Talente und Fähigkeiten führt zu Flow und Stolz auf die eigene Leistung und steigert das Selbstwertgefühl.

### **Übe Dich in Gelassenheit**

Auf Dinge verzichten und aufschieben können, sich selbst nicht zu wichtig zu nehmen, führt zu mehr Glück.

Im Roman "Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück" von François Lelord versucht der fiktive Psychiater Hector bei einer Reise durch die Welt, dem Geheimnis des Glücks auf die Spur zu kommen. Hier einige Beispiele:

- *Vergleiche anzustellen ist ein gutes Mittel, sich sein Glück zu vermiesen.*
- *Glück kommt oft überraschend.*
- *Viele Leute sehen ihr Glück nur in der Zukunft.*
- *Glück, das ist eine gute Wanderung inmitten schöner unbekannter Berge.*
- *Es ist ein Irrtum zu glauben, Glück wäre das Ziel.*
- *Glück ist, mit den Menschen zusammen zu sein, die man liebt.*
- *Glück ist, wenn man eine Beschäftigung hat, die man liebt.*
- *Glück ist, wenn man ein Haus und einen Garten hat.*
- *Glück ist, wenn man dafür geliebt wird, wie man eben ist.*
- *Glück ist, wenn man der Meinung anderer Leute nicht zu viel Gewicht beimisst.*
- *Glück ist eine Sichtweise auf die Dinge.*
- *Frauen achten mehr auf das Glück der anderen als Männer.*

Gerlinde Zölch

## Wir über uns

In dieser Rubrik stellen wir Ihnen in jeder Ausgabe eine/n Mitarbeiter/-in des SpDis vor.



Heute:  
Dieter Rasp

Alter und Familienstand:  
51 Jahre, verheiratet,  
zwei Kinder,  
11 und 16 Jahre

Beruf / Ausbildung:  
Porzellanmaler, Porzellanfabrik Mitterteich

Berufliche Stationen:  
Porzellanmaler, Porzellanfabrik Mitterteich  
Produktionsmitarbeiter, Schott AG, Mitterteich

Bei der Schott AG bin ich am Standort Mitterteich, mit 1200 Mitarbeitern, betrieblicher Beauftragter für Sucht, Suchtprävention und seelische Gesundheit.

Seit wann bist Du im SpDi tätig?  
Seit Mitte 2015 arbeite ich als ehrenamtlicher Mitarbeiter im Sozialpsychiatrischen Dienst an der Außenstelle in Tirschenreuth.

Was gefällt Dir an Deiner Arbeit besonders?  
Generell gefällt mir die Arbeit mit Menschen. Insbesondere ist es mir aufgrund meiner eigenen persönlichen Erfahrungen wichtig, ihnen aufzuzeigen, dass es Möglichkeiten gibt, aus der derzeitigen Situation das Beste zu machen.

Wodurch entspannst Du am besten von der Arbeit?  
Am besten entspanne ich mich mit einer Tasse Kaffee auf meiner Terrasse und am Teichufer meines Fischweihers.

Welches Buch hast Du zuletzt gelesen?  
„Gesund durch Meditation“ von Jon Kabat-Zinn.

Hast Du ein Lebensmotto? Wenn ja, welches?  
Ja, eigentlich zwei:  
„Es gibt nichts Gutes. Außer man tut es.“  
und  
„Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Wenn Du einen Wunsch frei hättest, was würdest Du Dir wünschen?

Wenn ich einen Wunsch frei hätte, würde ich mir wünschen, dass die Welt wieder freundlicher wird, wo Menschen so respektiert werden, wie sie sind und mehr Ehrfurcht vor der Schöpfung.

*Andrea Schiffl*

## Nachgefragt:



**Interview mit Dr. Manfred Bauer, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapie**

### **1. Was sind Ihre wesentlichen Aufgaben als Psychotherapeut?**

Diese sind für mich durch das Psychotherapeutengesetz definiert. Dort heißt es im §1, Absatz 3: (3) Ausübung von Psychotherapie im Sinne dieses Gesetzes ist jede mittels wissenschaftlich anerkannter psychotherapeutischer Verfahren vorgenommene Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Störungen mit Krankheitswert, bei denen Psychotherapie indiziert ist. Im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung ist eine somatische Abklärung herbeizuführen. Zur Ausübung von Psychotherapie gehören nicht psychologische Tätigkeiten, die die Aufarbeitung und Überwindung sozialer Konflikte

te oder sonstige Zwecke außerhalb der Heilkunde zum Gegenstand haben.

### **2. Wie lange arbeiten Sie schon mit dem SpDi zusammen?**

Seit 1999

### **3. Worin besteht Ihre Zusammenarbeit mit dem SpDi?**

Übernahme von zuvor vom SpDi betreuten Patienten, bei denen eine Psychotherapie indiziert ist und die Vermittlung von Patienten in die vom SpDi angebotenen Gruppen.

### **4. Was schätzen Sie an Ihrer Arbeit?**

In erster Linie ist mir wichtig, Patienten zur Veränderung von automatisierten Verhaltens- und Denkgewohnheiten zu befähigen, die im Zusammenhang mit deren Symptomen stehen. Dazu ist es notwendig, sich empathisch, wertschätzend und kongruent in die Welt der Patienten zu versetzen, um die Funktion von deren Symptomen zu verstehen. Damit gibt es für mich keine Krankheitsfälle, sondern Menschen, die erkrankt sind. Darüber hinaus finde ich es spannend, wenn sich Patienten verändern und erleben können, mit welcher geringen Umstellungen von Gewohnheiten es ihnen gelingt, ihre Symptome in den Griff zu kriegen. Hieran als Assistent beteiligt sein zu dürfen, ist für mich sehr befriedigend.

### **5. Haben Sie Wünsche und Visionen, wie die sozialpsychiatrische Versorgungslandschaft in unserer Region in Zukunft aussehen soll?**

Diese Vision ist über weite Strecken schon eingetreten. Es geht darum, in sich gegenseitig wertschätzender Weise Patienten ein weites Spektrum von Möglichkeiten aufzeigen zu können, wie sie ihre Symptome in den Griff kriegen können. So kann ich mich nur sehr positiv über die

Kooperation mit den meisten niedergelassenen Hausärzten, Psychiatern, Neurologen, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, der Schmerztagesklinik am Klinikum Weiden und dem Bezirksklinikum Wöllershof äußern. Auch die gute Zusammenarbeit mit den Krankenkassen möchte ich nicht vergessen. Je schneller ein Patient irgendein therapeutisches Angebot bekommt und je kürzer AU-Zeiten sind, desto besser wird es ihm gelingen, seine Symptome in den Griff zu kriegen. Dazu ist es aber notwendig, auch junge Kollegen aus den Ballungsräumen für eine Niederlassung in der Provinz zu gewinnen.

### **6. Wo sehen Sie zukünftige Arbeitsschwerpunkte des SpDi?**

Ein niederschwelliges Angebot für Menschen mit psychischen Problemen und deren Angehörige. Psychotherapie ist ja laut Gesetz erst beim Vorliegen einer Erkrankung möglich. Präventive und edukative Angebote, Gruppenangebote, Hilfen zur Tagesstrukturierung, Öffentlichkeitsarbeit und qualifizierte kostenfreie Angebote, um nicht noch mehr Betroffene in die Fänge von dubiosen Heilpraktikern zu treiben. So schätze ich sehr, dass der SpDi ausschließlich wissenschaftlich qualifiziertes Personal beschäftigt.

### **7. Was wäre, wenn es die SpDi's nicht gäbe?**

Oh weh. Wohin sollten sich dann Betroffene und deren Angehörige wenden? Wer könnte hier Kooperationen in die Wege leiten? Wer wäre dazu in der Lage, entstigmatisierende Öffentlichkeitsarbeit zu leisten?

*Das Interview führte Felix Buchner*



## Freizeitpädagogische Gruppe „Sinne“ für junge Erwachsene

Mit der Freizeit ist das so eine Sache. Da sind zumal die vielen Angebote und Möglichkeiten, die Frage, ob man alleine oder in der Gruppe etwas machen möchte. Zeitlich sollte das Ganze natürlich irgendwie in den Alltag passen und das Finanzielle spielt ebenfalls eine nicht ganz unbedeutende Rolle. So ist es oft gar nicht einfach, passende Aktivitäten für sich zu finden. Die Beratungsstelle für seelische Gesundheit und die Sozialteam-Tagesstätte-OASE Weiden haben genau hierfür zusammen die **freizeitpädagogische Gruppe „Sinne“** seit September neu geschaffen.

Freizeit ausgleich ist ein wichtiger Bestandteil im täglichen Einerlei. Neue Erfahrungen und Erlebnisse zu sammeln trägt zum inneren Ausgleich und Wohlbefinden bei. Durch die Begegnung innerhalb einer Gruppe ist es möglich, andere Menschen kennen zu lernen und neue Kontakte zu schließen. Bei der Gruppenkonzeption war es beiden Stellen wichtig, dass das Angebot offen gehalten wird und in Abstimmung mit den Teilnehmern erfolgt. Das Gruppenangebot richtet sich an junge Erwachsene im Alter zwischen 18 bis 30 Jahren. Dabei sind gerade junge Menschen angesprochen, die von einer psychischen Erkrankung betroffen oder bedroht sind. Die Treffen finden jeden zweiten Dienstag im Monat statt, von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr. Für einen kleinen Unkostenbeitrag von einem Euro kann man sich für die einzelnen Angebote anmelden. Die Treffen finden meistens in der OASE Weiden statt, aber auch Gruppenaktivitäten außerhalb ergänzen das

Programm. Neue Teilnehmer sind immer herzlich willkommen. Bereits zwei Treffen haben stattgefunden. Beim ersten Kennenlernen wurden gemeinsam leckere Wraps mit selbstgemachter Guacamole zubereitet. Anschließend ließen sich alle das leckere Essen schmecken.

Freunde des Geschmacksinns in der Oase



Lecker war's!

Beim zweiten Treffen hatte die „Sinne“-Gruppe einen Spieleabend geplant. Bei dem Spiel „Codename“ war die Kombinationsfähigkeit der Teilnehmer gefragt. Aufgeteilt in Zweiergruppen mussten verschiedene Begriffe einem Sammelbegriff zugeordnet werden. Beim nächsten Termin geht es ins Eisstadion.



Mit der freizeitpädagogischen Gruppe „Sinne“ wird jungen Erwachsenen ein Angebot eröffnet, welches einfach, spontan und unkompliziert genutzt werden kann. Wer sich also noch auf der Suche nach der passenden Freizeitgestaltung befindet, sollte vielleicht einfach einmal vorbeischaun! Wir freuen uns!

Franziska Pausch

## Lachen ist gesund

„Warum gehen Sie nicht nach Hause?“

„Weil meine Frau schlechte Laune hat.“

„Und warum hat sie schlechte Laune?“

„Weil ich nicht nach Hause komme!“

## Impressum Herausgeber:

Beratungsstelle für seelische Gesundheit  
Weiden-Neustadt/Waldnaab-Tirschenreuth  
Bismarckstr. 21  
92637 Weiden

Tel.: 09 61/38 90 50  
Fax: 09 61/3 89 05 20  
e-mail: [info@spdi-weiden.de](mailto:info@spdi-weiden.de)

Beratungsstelle für seelische Gesundheit  
Weiden-Neustadt/Waldnaab-Tirschenreuth  
Ringstr. 55  
95643 Tirschenreuth

Tel.: 0 96 31/79 89 50  
Fax.: 0 96 31/7 98 95 30  
e-mail: [info@spdi-tirschenreuth.de](mailto:info@spdi-tirschenreuth.de)

Sie finden uns auch auf der Webseite des Caritasverbandes der Diözese Regensburg:  
[www.spdi-weiden.de](http://www.spdi-weiden.de)

Erscheinungsweise:  
Halbjährlich, Auflage 200 Stück  
Gestaltung:  
Andrea Schiffl



## Der besondere Tipp

### Psychoseseminare 2019

Ein Dialog zwischen Betroffenen, Angehörigen, Fachleuten und allen Interessierten.

Ziel des Seminars ist es, ein vollständigeres Bild von Psychosen zu erarbeiten. Das Seminar hat keinen therapeutischen, sondern informativen Charakter. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich und kostenfrei.

#### 04.02.2020 **Psychose und Sucht**

Zu Gast: Fachambulanz für Suchtprobleme, Weiden

#### 05.05.2020 **Jubiläum: 10 Jahre Psychoseseminar Weiden**

Ressourcen & Bewältigungsstrategien

jeweils von 16.00-17.30 Uhr  
in der vhs Weiden, Luitpoldstr. 24

Moderation: Inge Anna Bergmann  
(Verein „Irren ist menschlich“)  
Sabine Frischholz  
(Beratungsstelle für seelische Gesundheit)

Unsere Angebote sind kostenfrei, mit einer Spende können Sie aber gerne unsere Arbeit unterstützen.

Bankverbindung:  
Liga Bank EG, Regensburg  
IBAN: DE05 7509 0300 0001 3918 87  
BIC: GENODEF1M05