

Konzept und Patienten-Informationen zur **medizinischen Rehabilitationsmaßnahme für psycho- seerfahrene Menschen in der Fontane-Klinik Motzen**

Sehr geehrte Damen und Herren, herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserem Therapieangebot, welches sich speziell an **psychoseerfahrene Menschen** richtet, die in der Fontane-Klinik eine medizinische Rehabilitationsmaßnahme durchführen möchten. Im folgenden möchten wir Sie als **Betroffene, Angehörige und Professionelle** mit diesem Konzept vertraut machen.

Menschen mit Psychoseerfahrungen werden durch eine oder wiederholte psychotische Krisen „aus der Bahn geworfen“. Die unvorbereitete Konfrontation mit einer „ver-rückt“ erscheinenden Umgebung wirkt auf betroffene Menschen tief verunsichernd. Angehörige werden in diese Krisen ebenso unvorbereitet hineingezogen. Sie fühlen sich oftmals hilflos, uninformiert, schuldig.

Professionelle suchen nicht nur nach verträglichen Therapieangeboten für akute psychotische Krisen, sondern auch nach geeigneten Therapieoptionen für die Zeit psychotischer Remissionsphasen, d. h. für die oftmals recht langwierigen Erholungsphasen.

Psychoseerfahrene Menschen erleben sich in diesen sog. **Remissionsphasen** stressanfällig, rasch erschöpfbar, antriebslos. Sie vermissen ihre frühere Vitalkraft, sie vernachlässigen Hobbys und ziehen sich sozial zurück, um sich zum Schutz gegen Reizüberflutung abzuschirmen. Arbeitslosigkeit, Arbeitsunfähigkeit und eine **unsichere berufliche Perspektive** kommen häufig erschwerend hinzu.

Die Psychosomatische Abteilung der Fontane-Klinik bietet deshalb eine spezielle **Psychosegruppe** an. Im Auftrag der Rentenversicherungsträger, ggf. auch der Krankenkassen, führen wir für Sie medizinische Rehabilitationsmaßnahmen durch mit dem Schwerpunkt, möglichst die **Teilhabe am Arbeitsleben** zu erreichen.

Was konkret passiert dabei? Nun, in einem persönlichen **Vorgespräch** können Sie sich bei Interesse zunächst einen unverbindlichen Eindruck von unserer Klinik und unserem Team machen. **Ansprechpartner** für Sie ist Herr Oberarzt **Dr. Terdenge (Tel.: 033769/86-128)**.

Bei Interesse an unserem Therapieangebot können Sie bei Ihrem zuständigen Rentenversicherungsträger einen Antrag auf medizinische Rehabilitation stellen. Im Falle einer Kostenzusage für die Fontane-Klinik verabreden wir mit Ihnen einen möglichst zügigen Aufnahmetermin und berücksichtigen dabei, soweit möglich, gerne Ihre Wünsche.

Am **Aufnahmetag** werden Sie von Ihrer Bereichsschwester begrüßt. Sie



Ihr Sprechzimmer bei Herrn
Dr. Terdenge.

zeigt Ihnen Ihr gemütliches Einzelzimmer und hilft Ihnen bei der ersten Orientierung. In unseren ärztlichen und therapeutischen Aufnahmegesprächen klären wir mit Ihnen Ihre persönlichen Wünsche an Ihren Aufenthalt und Ihre Therapieziele. Wir schlagen Ihnen unseren therapeutischen Wochenplan vor und stimmen diesen mit Ihnen ab.

Im Laufe des Nachmittags werden Sie von einer Patin/einem Paten Ihrer Gruppe empfangen. So hoffen wir, Ihnen den Therapiestart in dieser zunächst für Sie unvertrauten Umgebung erleichtern zu können.

In der 3mal wöchentlich stattfindenden 90minütigen, co-therapeutisch geleiteten interaktionellen **Gruppenpsychotherapie** treffen Sie auf andere psychoseerfahrene Menschen. Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, beginnen wir die Sitzung mit einer Begrüßungs- und Einführungsrunde. Die verbleibende Zeit steht uns zur Verfügung, um miteinander über verschiedene **Themen** näher ins Gespräch zu kommen, z. B.:

Was macht mir Stress, was tut mir gut?

- Woran erkenne ich meine persönlichen Frühwarnzeichen?
- Wie entwerfe meinen persönlichen Krisenplan?
- Wie kann ich anderen mitteilen, was ich brauche?
- Welchen Sinn gebe ich der Psychose in meinem Leben, und inwiefern kann ich die Psychoseerfahrung in mein Leben integrieren?
- Was kann ich gegen meine depressiven Verstimmungen und gegen meine Antriebslosigkeit tun?
- Wie kann ich meine Konzentration und mein Gedächtnis unterstützen?
- Wie kann ich mit mir zufriedener sein, ohne mich zu überfordern und ohne mich zu unterfordern?
- Wie kann ich meine gegenwärtige Belastbarkeit erkennen?
- Was kann ich tun, um meine persönliche Leistungsfähigkeit zu erweitern?
- Was kann ich tun, um meine Partnerschaft bzw. meinen Freundeskreis zu erhalten?
- Wie könnte es beruflich weitergehen?
- Wie kann ich meine positiven Erfahrungen in der Fontane-Klinik auf meinen Alltag nach der Entlassung übertragen und mich langfristig stabilisieren?
- Welche Rolle sollen Medikamente in meinem Leben spielen, wie wirken sie, was muß ich beachten?
- Welche Selbsthilfemöglichkeiten gibt es am Heimatort?
- Was versteht man unter Krisenpaß, Behandlungsvereinbarung, Stimmungskalender?

Dies ist eine Auswahl der Themen, zu denen wir im Rahmen der Gruppentherapie und auch in der wöchentlichen **Einzelpsychotherapie** gemeinsam Antworten finden wollen. Weitere Fragen greifen wir zusätzlich in sog. themenzentrierten Veranstaltungen auf, z. B. unserer wöchentlichen **Arbeitsbesprechung** (mit Ihrer Sozialarbeiterin und Ihrem Oberarzt), unserer **Psychopharmaka-Inforunde** (mit Ihrem Oberarzt) und unserem **Genusstraining** (mit Ihrer Ernährungsberaterin).

Apropos Genuss: Einmal wöchentlich plant Ihre Gruppe einen gemeinsamen



Schwester Jaqueline ist eine Ihrer Ansprechpartnerinnen im Pfliegeteam.

Einkauf und die Vorbereitung einer gemeinsamen Mahlzeit. Wir möchten Ihnen dabei helfen, wieder **Freude** an bedarfsgerechter Ernährung zu erleben und **Anregungen für Ihr selbständiges Leben** zu Hause mitzunehmen.

Viele psychoseerfahrene Menschen beklagen Appetitzunahme und Übergewicht; sie führen dies zumeist auf die Einnahme von Psychopharmaka zurück.

In der **Psychopharmaka-Inforunde** und unserer **Ernährungsberatung** erhalten Sie weitergehende Informationen zu diesem Thema und interessante, Erfolg versprechende Tipps.

Wir möchten Sie zur Bewegung anregen. Deshalb bieten wir Ihnen eine 2mal wöchentlich stattfindende 90minütige **Bewegungstherapie**, bei der Sie Ihr persönliches Bedürfnis nach **Balance** zwischen Bewegung und Entspannung kennen lernen können, mit anderen Menschen in Kontakt treten, ihren Antrieb verbessern und ihr **kreatives Potential** wieder entdecken können.

Außerdem laden wir Sie ein zu unserem **sportlich-physiotherapeutischen aktivierenden Angebot** einschl. Frühsport (der kann richtig Spaß machen!), Schwimmen (wir haben ein schönes Schwimmbad), Hallensport (z. B. vergnügliches Ballspiel oder Ergometertraining), Wirbelsäulen-Gymnastik (Ihr Rücken wird es Ihnen danken) und Wassergymnastik (Bewegung im Wasser fällt leicht).

Da wir seitens des Kostenträgers die Aufgabe haben, mit dem Ziel einer (Wieder-) **Teilhabe am Arbeitsleben** gemeinsam mit Ihnen Ihre **berufliche Leistungsfähigkeit zu klären** und möglichst zu erhöhen, stellen wir Ihnen unsere **Arbeitstherapie** zur Verfügung. Sollten Sie schon lange aus dem Arbeitsprozess herausgefallen sein, sich schnell erschöpft und nicht mehr leistungsfähig fühlen, bieten wir Ihnen eingangs unsere projektbezogene Arbeitstherapie in der Gärtnerei an. Dort werden Ihre Sinne angeregt, Sie können sich „geerdet“ wahrnehmen, bei Licht und in frischer Luft auftanken und vielleicht auch Tipps unserer Gärtnerin für Ihre Pflanzenwelt zu Hause mitnehmen.

Alternativen zur Arbeitstherapie in der Gärtnerei werden individuell je nach Bedürfnis und Erfordernis mit Ihnen besprochen, so z. B. auch **externe Arbeitstrainings** bei niedergelassenen Firmen in der Nähe dieser Klinik. Wir bieten Ihnen außerdem ein regelmäßiges **Computertraining** an, damit Sie Ihre PC-Kenntnisse auffrischen können.

Unsere **Sozialarbeiterin** informiert Sie in Kooperation mit Ihrem Oberarzt zur regelmäßig stattfindenden **beruflichen Reha-Beratung**, außerdem zu speziellen Fragestellungen wie Für und Wider eines Schwerbehindertenantrages, Übergangsgeld, stufenweise Wiedereingliederungsmöglichkeiten, Einzelfallhilfe, Selbsthilfegruppen, Angebote des Arbeitstrainings etc.

Ihre **Bezugstherapeutin** koordiniert mit Ihnen gemeinsam Ihren individuellen Wochenplan und stimmt mit Ihnen **zusätzliche von Ihnen gewählte Indikationsgruppen** ab. Sie können z. B. mehrere Entspannungsverfahren



Im Vordergrund sehen Sie unser Bewegungstherapie-Studio, im Hintergrund unsere Liegewiese.



Ein Erfolg unserer projektorientierten Arbeitstherapie in der Gärtnerei.



Frau Dipl.-Psychologin Loos und Herr Dr. Terdenge heißen Sie Herzlich willkommen.

erlernen. Außerdem bieten wir Indikationsgruppen wie Soziales Kompetenztraining, Eltern-Kind-Kreativtherapie, Improvisation, Nordic-Walking, Erziehungsberatung, Offenes Atelier, Naturkunde, Tanz-Theater-Spiel etc. an.

Wöchentliche **ärztliche Sprechzeiten** und regelmäßige Chef- bzw. Oberarztvisiten helfen Ihnen und uns, eine Zwischenbilanz zu ziehen und Ihren Therapieplan noch spezifischer zu gestalten.

Einmal monatlich fahren wir zu einem **Psychoseseminar** nach Königs Wusterhausen, bei dem Betroffene, Angehörige und Professionelle zu einem Gedankenaustausch zu bestimmten Themen zusammenkommen. Wir möchten auch, dass Sie neugierig werden auf den Besuch eines Psychoseseminars am Heimatort. Adressen halten wir für Sie vorrätig.

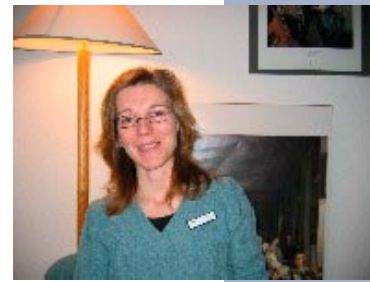
An jedem letzten Freitag im Monat laden wir alle ehemaligen Patientinnen und Patienten der Psychosegruppe zu einem **Ehemaligentreffen** ein. In gemütlicher Runde bei Kaffee und Gebäck werden Erfahrungen aus der Zeit nach Entlassung ausgetauscht, Kontakte neu geknüpft und Anregungen für eine kreative Lebensgestaltung vermittelt. Dieser Erfahrungsaustausch ist wertvoll und gibt neue Hoffnung.

In wöchentlichen Gesundheitsseminaren vermitteln wir Ihnen ein Spektrum an aktuellen Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen.

Die Psychosomatische Abteilung bietet Ihnen zusätzlich Vollversammlungen (eine gute Gelegenheit zum Informationsaustausch in unserer Abteilung), Schwesternrunden am Wochenende (ein beliebter Treffpunkt) und ein **umfangreiches Freizeitangebot** an. Seitens des Freizeitteams werden Besichtigungsfahrten nach Berlin oder zu anderen Sehenswürdigkeiten, Cabaret- und Liederabende, Touren zu Erlebnisthermen und Einkaufsbummel organisiert. Außerdem steht Ihnen der Freizeitbereich der Klinik zur Verfügung.

Sie können z. B. Kontakt zu den Tieren unserer Arche Noah knüpfen, in unserer Sauna schwitzen, Tennis spielen, sich beim Minigolf messen, kegeln, Billard spielen, Fahrradtouren unternehmen, das umliegende Naturschutzgebiet zu Fuß erkunden. Sie können sich natürlich auch einfach zwischendurch zurückziehen, sich ausruhen, einen Mittagsschlaf halten und „die Seele baumeln“ lassen.

Wir hoffen, Sie **neugierig** auf unsere Psychosegruppe gemacht zu haben und freuen uns darauf, Sie hier **willkommen** heißen zu dürfen. Auch Ihre Angehörigen sind herzlich willkommen. Wir bieten Ihnen individuelle Familiengespräche und besprechen mit Ihnen, wie Sie sich gegenseitig unterstützen können. Darüber hinaus veranstalten wir regelmäßige ganztägige Angehörigentreffen und treten in einem größeren Rahmen in einen **Erfahrungsaustausch**. Im übrigen können Angehörige nach vorheriger Absprache, um ein gutes Zusammenleben zu pflegen, am Wochenende hier gegen Entgelt übernachten.



Frau Dipl.-Psychologin Loos ist eine Ihrer Bezugstherapeutinnen.



Ein Blick in das Pflegedienstzimmer.

Auch wenn Ihnen die genehmigten Wochen einer medizinischen Rehabilitationsmaßnahme vorab wie eine Ewigkeit vorkommen mögen, **vergeht die Zeit erfahrungsgemäß doch wie im Fluge**. Wir sagen dies deshalb, um zum einen Ihr Heimweh zu lindern, zum anderen, weil wir Sie einladen, gemeinsam mit uns einen für Sie günstigen Therapieplan zu besprechen.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team der Psychoseabteilung

Ansprechpartner für Sie ist **Herr Oberarzt Dr. Terdenge**, Arzt für Psychiatrie, Psychotherapie, Sozialmedizin, Rehabilitationswesen, **Tel.: 033769/86-128**



Frau Boehmer, Ärztin

Aktuelles, Informationen, Neues

Einladung

zum monatlichen Ehemaligentreffen der Psychose-Gruppe an jedem letzten Freitag im Monat von 13.30 bis 15.00 Uhr (außer an Feiertagen)

Liebe ehemalige Mitglieder der Psychosegruppe,

Ihre medizinische Rehabilitationsmaßnahme in unserer Psychosegruppe liegt inzwischen etwas zurück. Hoffentlich werden Sie sich die hier verbrachten Wochen in guter Erinnerung bewahren! Sie sind herzlichst eingeladen, hier andere ehemalige und auch „zukünftig ehemalige“ Patientinnen und Patienten der Psychose-Gruppe wiederzusehen bzw. neu kennenzulernen. Wir treffen uns zu einer gemütlichen Runde bei Kaffee, Tee, Mineralwasser und Keksen. Erfahrungsgemäß kommen etwa zwei bis sechs Gäste und etwa gleich viele derzeitige Gruppenmitglieder zu einem lockeren Erfahrungsaustausch zusammen.

Oftmals geht es um folgende Themen:

- Wie ist es mir seit der Entlassung aus der Fontane-Klinik gegangen?
- Welche Erwartungen an die Zeit nach der Reha haben sich erfüllt?
- Welchen Stellenwert hat die Psychose aktuell in meinem Leben?
- Was hat sich beruflich und privat inzwischen getan?
- Welche Interessen und Hobbies habe ich wieder- bzw. neuentdeckt?
- Zu wem aus der Zeit der Reha halte ich noch Kontakt?
- Was wünsche ich mir für den nächsten Lebensabschnitt, und wie kann ich meine Pläne realisieren?

Dies sind einige Beispiele aus Themen, die uns hier bisher anregend



Die Fontane-Klinik lädt Sie ein zur Erholung.

beschäftigt haben. Geleitet wird das Treffen von mir oder - sollte ich einmal verhindert sein - von der Stammtherapeutin der Psychose-Gruppe.

Treffpunkt: Gruppenraum 8A - 1 - 5

Zeit: jeden letzten Freitag im Monat 13.30 bis 15.00 Uhr
(außer an Feiertagen)

Sollten Sie wegen des Ehemaligentreffen Fragen an mich haben, wenden Sie sich bitte an mich unter folgender Telefonnummer: 033769/86-157 (Schwesternzimmer).

Ich wünsche Ihnen für die Zukunft alles Gute, würde mich über ein Wiedersehen mit Ihnen sehr freuen und grüße Sie herzlichst aus Motzen.

Dr. Hendrik Terdenge

Arzt für Psychiatrie, Psychotherapie, Sozialmedizin, Rehabilitationswesen,
Oberarzt Psychosomatik

Das Team der Psychose-Gruppe besteht aus Herrn Dr. Terdenge (Arzt für Psychiatrie, Psychotherapie, Sozialmedizin, Rehabilitationswesen, Oberarzt Psychosomatik), Frau Petra Loos (Dipl. Psychologin), Frau Lautenbach (Sozialdienst), Frau Kulla (Arbeitstherapeutin), Frau Käfert (Dipl. Sportlehrerin) und den zuständigen Bereichsschwestern Jacqueline und Jennifer.

Wir heißen Sie herzlich willkommen!

Erlebnisbericht

Eine ehemalige Patientin der Psychosegruppe beschrieb ihren Aufenthalt in der Fontane-Klinik so:

„Mein zwölfwöchiger Aufenthalt in der Fontane-Klinik war für mich (50 Jahre, Grundschullehrerin, Psychose) wie der Besuch einer besonderen Schule, in der ich mich sehr wohl fühlte, in der individuell unter meiner aktiven Beteiligung mit mir gearbeitet wurde, in der fachkompetente Ärzte und Therapeuten tätig sind und das gesamte Personal nett ist. Ich habe viel Positives gelernt, erfahren, gefühlt und erlebt. Vieles davon bewährt sich jetzt prima in meinem Alltag und bereichert mein Leben. Für meine seelischen, körperlichen und sozialen Probleme wurden Lösungen erarbeitet. Meine Highlight-Ergebnisse: ich habe zu mir selbst gefunden, habe jetzt ein super Körpergefühl, kann wieder mit meinen Sinnen wahrnehmen, Essen ist jetzt Genuss für mich, kann meinen Beruf entsprechend meiner Belastbarkeit ausführen, vielseitigere Interessen. Erreicht wurde das alles besonders durch tolle Einzelgespräche, vielseitigen Sport, erstklassige Bewegungs- und Atemtherapie, super Ernährungsberatung und Genussstraining sowie eine klasse Reha-Beratung. Seit meinem Aufenthalt in der Fontane-Klinik bin ich eine „Neue“. Ich bin ruhiger und gelassener, nach langer Zeit wieder glücklich und zufrieden. Für mein Wohlbefinden kann ich jetzt selbst sorgen. Sogar die erste Krise habe ich gut gemeistert. Ich kann die Fontane-Klinik nur weiter empfehlen.“

Auf der Fachtagung „Bipolarität im Dialog“ in der Fontane-Klinik am 23.04.2005 hielt unsere Ernährungsberaterin Frau Helga Schlawitz ein Refe-



Viel Bewegung trägt zum Wohlbefinden bei.

rat über „Die Besonderheiten der Adipositas therapie in der Arbeit mit Patienten mit bipolaren Störungen“

Auszüge:

„... Inzwischen arbeite ich seit drei Jahren in diesem Bereich, und mein Tätigkeitsfeld umfasst neben der Ernährungsberatung zu spezifischen Stoffwechselerkrankungen und Adipositas im Einzelgespräch und in Indikationsgruppen auch die Arbeit mit den Psychosegruppen. Fester Therapiebaustein in diesen Gruppen ist 1 x wöchentlich eine Lehrküchenveranstaltung. Hier verstehe ich mich nicht so sehr als Leiterin der Veranstaltung, sondern mehr als Begleiterin. ...

Manchmal gestaltet sich ... die Auswahl der Gerichte schwierig. Dann unterstütze ich die Gruppe, mache Vorschläge, helfe bei der oftmals schwierigen Frage nach den richtigen Mengen und achte im Allgemeinen auf eine ausgewogene Zusammensetzung....

Hier haben und nutzen auch zurückhaltende Patienten die Möglichkeit, gut aufgehoben in der Gruppe, wieder etwas Alltag zu trainieren....

Meistens entsteht so beim gemeinsamen Zubereiten der Mahlzeit eine lockere, manchmal sogar fröhliche und ausgelassene Atmosphäre, einige von Ihnen werden das Sprichwort kennen: „Der gemütlichste Platz ist die Küche.“ Und um diese Atmosphäre zu unterstreichen, gestalten wir dann auch den Tisch und das Essen entsprechend angemessen, also mit Kerzen, und Tischdekoration und leiser Musik... Und da sind wir auch schon bei verschiedenen Funktionen der Ernährung, oder ich sage lieber, des Essens!

Bei der Auswahl unserer Menüs wird bereits deutlich, dass z. B. einige Patienten großes Interesse an der sogenannten Gesunden Ernährung haben, heutzutage sagt man auch gern „bedarfsgerecht“. Anderen ist das ziemlich egal, wichtig ist, dass das Essen schmeckt, wieder andere legen Wert auf rituelle Anteile („...meine Oma hat immer...“), für die nächsten ist die gemeinsame Aktion und der Rahmen der Mahlzeit wertvoll. Und wieder andere, vornehmlich Patienten mit Übergewicht oder vielen Diät- Erfahrungen, haben regelrecht Angst vor dem Essen an sich, fragen nach dem Kaloriengehalt und ob sie das überhaupt dürfen...

Ich denke, an dieser Stelle zeigt sich ein feiner Unterschied. Wenn wir von Ernährung reden, meinen wir die Versorgung mit Nährstoffen zum Aufbau des Körpers, zum Zwecke der Energieversorgung und zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen und der Gesundheit.

Aber Essen dient für viel mehr als zur Deckung des rein körperlichen Bedarfes!

Prof. Dr. Michael Hamm, Ernährungswissenschaftler an der Fachhochschule Hamburg, beschreibt es in seinem Buch „Kann denn Essen Sünde sein?“ folgendermaßen: „Persönlich zufriedenes Essen bezieht alles mit ein: Nähr-, Genuss- und Erlebniswert der Speisen. Ausgewogenheit und das richtige Maß den jeweiligen Gesundheits- und Lebensbedingungen angepasst, verstehen sich dabei von selbst. Aroma, Farben, Zusammenstellung



der Speisen, Kochkunst und ein ansprechend gedeckter Tisch sind für unsere Gesundheit nicht weniger wichtig wie Vitamine und Mineralstoffe. Im Gegenteil: Dem Genuss beim Essen kommt für die Erhaltung und Förderung der Gesundheit eine viel größere Bedeutung zu, als lange Zeit angenommen wurde.“¹

Aus vielen unterschiedlichen, sehr individuellen Gründen kann nun aber die Ausgewogenheit und das richtige Maß beim Essen, von der er spricht, in der einen oder anderen Richtung aus dem Lot geraten. Die Folgen sind oft ernährungsbedingte Stoffwechselerkrankungen wie Hyperlipidämie, Hyperurikämie, die inzwischen schon sogenannte „Volkskrankheit“ Diabetes Typ II, aber auch Untergewicht oder mein heutiges Thema Adipositas, krankhaftes Übergewicht. Mit all seinen nicht zu verharmlosenden Auswirkungen auf den Stoffwechsel, die Gelenke, und auch nicht zu vergessen, auf die Psyche vieler Menschen.

Im klinischen Setting, wie hier in der Fontane-Klinik, ist in diesen Fällen die Entscheidung des Arztes die Anmeldung zur Ernährungsberatung. Oftmals sitzen mir dann Patienten gegenüber, die erst mal eine klare Vorstellung von der Ursache ihrer Gewichtszunahme haben, das steht nämlich schon im Beipackzettel ihrer Psychopharmaka, Antidepressiva, Neuroleptika... medikamentenbedingte Gewichtszunahme nennt das der Mediziner. „Die Tablette hat mich dick gemacht“, nennen das viele Patienten.

Aus zahlreichen Beratungen und auch aus Internetrecherchen zu diesem Vortrag weiß ich, dass etliche Ärzte ihren Patienten zu dieser „harmlosen“ Nebenwirkung nicht viel mehr mitgeben als den Trost, das sei das geringere Übel, das müssten sie in Kauf nehmen. Manchmal gibt es ja auch die Hoffnung auf eine zeitliche Begrenzung der Medikamenteneinnahme. Aber wie könnte jemand das persönliche seelische Leid durch diese Gewichtszunahme messen? Wenn Patienten mit bipolaren affektiven Störungen im ständigen Konflikt mit ihrem Selbstwertgefühl stehen, was bedeutet es dann für sie, wenn zur seelischen Erkrankung auch noch körperliche, deutlich sichtbare Auswirkungen dazukommen? Wenn in oft kurzer Zeit nicht einmal mehr das Spiegelbild noch das ist, was es einmal war? Und das, wo doch in jeder Zeitschrift, in jedem Magazin eine Diät nach der anderen steht und verspricht, dass es sooo einfach ist und sooo schnell geht, abzunehmen! Und sie schaffen es einfach nicht! Welche Möglichkeiten gibt es, ihnen zu helfen? Meine Ernährungsberatung basiert sowohl auf Gruppen- als auch auf Einzelgesprächen. In den Gruppengesprächen vermittele ich den Patienten Ernährungsinformationen....

Zum anderen ist hier aber auch die Ursache der Gewichtszunahme zu klären, und die ist sehr individuell und unterschiedlich. Das ist meines Erachtens sinnvoller in der Einzelberatung zu besprechen. Nach meiner Erfahrung finden sich dann unter dem großen Oberbegriff „medikamentenbedingte Gewichtszunahme“ unterschiedliche Faktoren:

- ... wenig bis kaum noch Freude an jeglicher Bewegung...
- ... Gewohnheiten...
- ... gesteigerter Appetit...
- ... Süßhunger...



Allerdings denke ich, dass rein physiologische Betrachtung des Appetites und Süßhungers längst nicht die ganze Bandbreite des Essverhaltens von Menschen sichtbar werden lässt.

Im Eingangszitat war die Rede von „persönlich zufrieden stellendem Essen...“, Bedürfnisse unterschiedlichster Art werden mit Essen mehr oder weniger erfolgreich befriedigt. Gerade wenn wir uns die Bedeutung des süßen Geschmacks verdeutlichen, wird schnell klar, dass wir „süß“ mit vielen, zum Teil bereits kindlichen Erfahrungen verbinden. So kommen wir bereits mit dieser Geschmacksvorliebe auf die Welt. Kein Säugling wird ihnen etwas Saures, Bitteres oder Salziges abnehmen, süß ist die Muttermilch bzw. Erstlingsnahrung, süß ist schnelle Energie. Und unser erster Kontakt mit dem süßen Geschmack ist mehr als nur Nahrungsaufnahme, viel mehr als nur Deckung des Nährstoffbedarfs. Ob Mutterbrust oder Flasche, fast jeder Säugling wird auf dem Arm gehalten bei der Fütterung, ist mit jemandem im Kontakt, erfährt Wärme und Nähe, wird umsorgt... Und wenn wir krank sind, gibt es Grießpudding mit Kirschen oder Vanillepudding, weich und warm und süß, und wir werden umsorgt! Die anderen Geschmacksrichtungen lernen wir im Laufe unserer Kindheit dazu, ähnlich wie eine Fremdsprache, wir integrieren sie in unser Geschmackserleben, entwickeln vielleicht andere Vorlieben, verknüpfen andere Erfahrungen mit Essen, erleben und entwickeln Rituale. Jeder kennt wohl den Begriff „Kummerspeck“. Essen über das eigene körperliche Maß hinaus hat nicht nur seine Ursache in medikamentöser Behandlung, und lässt sich, wenn überhaupt, nur kurzfristig durch die Verordnung von Diät- Plänen und Reduktionskost regulieren. Meines Erachtens nach ist es sehr wichtig, in Einzelberatungen den Patienten den Raum zu geben, ihre Lebensmittelauswahl und ihr Essverhalten auch unter dem Aspekt der Bedürfnisbefriedigung zu betrachten. Denn erst das Erkennen der individuellen Bedeutung eines Lebens- bzw. Genussmittels, erst die wenigstens teilweise Klärung des Bedürfnisses hinter dem Essen eröffnet Möglichkeiten, alltagstaugliche Vorstellungen von Veränderung zu entwickeln. Wie zeitnah oder wie langfristig diese umsetzbar und haltbar sein können, wird sehr von der subjektiven Befindlichkeit und eben auch von der medikamentösen Einstellung des Einzelnen abhängen.

Mein Beratungsziel an dieser Stelle ist es auch immer, den geduldigen und behutsamen Umgang mit sich selbst bei den Patienten zu fördern und auch den hilfreichen, stabilisierenden Aspekt des Essens wahrzunehmen und anzunehmen. Das ist meines Erachtens Voraussetzung dafür, sich etwas aus dem Kreislauf von Schuldgefühlen und Selbstverachtung herausbewegen zu können. ...

Und noch einen Bereich meiner Arbeit möchte ich Ihnen kurz vorstellen:

Vor ca. 2½ Jahren fragte mich Dr. Terdenge, ob ich mir vorstellen könnte, im Freitags-Club der Psychose-Gruppe auch mal ein paar Übungen zum Geruch verschiedener Lebensmittel und Gewürze mit den Patienten zu machen. Das fand ich interessant und traute es mir zu. Inzwischen ist der Freitags-Club unser Genuss-Training geworden, und ich sehe einen engen Bezug zu meiner Arbeit im Ernährungsbereich. Denn auch hier wird deutlich, dass die letzte zugängliche „Genuss-Insel“ für viele Patienten der Geschmack ist. Die Frage nach der Vorstellung von Genuss wird besonders oft gerade von übergewichtigen Patienten mit manchmal geradezu farbenfro-

her Schilderung von Eisbechern mit Schlagsahne, Kuchen und Schokolade beantwortet. Sie können teilweise davon profitieren, dass Mitpatienten auch Genuss mit anderen Sinnen schildern, und indem wir uns nun auf die Suche machen, was für ein Gefühl denn Genuss für jeden Einzelnen bedeutet, mit welchen Sinnen wir überhaupt genießen, wird es Patienten auch möglich, wieder andere Wahrnehmungen als Geschmack zur Befriedigung ihres Bedürfnisses nach einem Wohlgefühl zu finden. Wir betrachten also nicht nur Geschmack und Geruch, sondern auch den Tastsinn, das Hören und visuelle Eindrücke, trainieren die Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Sinneseindrücke und üben immer abschließend eine genaue Differenzierung, was gerade im Augenblick am angenehmsten ist. Und auch hier geht es mir immer wieder um alltagstaugliche Möglichkeiten, um die Entdeckung bzw. Wiederentdeckung von stabilisierenden Faktoren im täglichen Lebensumfeld der Patienten und ihre bewusste Aktivierung.

Denn darum geht es ja letztendlich in allen Bereichen; nicht nur im geschützten Rahmen der Klinik Veränderungen vorzunehmen, sondern sie mitnehmen zu können nach Hause. Denn wie schnell kann wieder irgendetwas dazwischen kommen: die Kur zu Ende, zuviel Arbeit und Stress, oder zuwenig Arbeit, Arbeitslosigkeit, oder eine Krankheit, Medikamente vielleicht...

Oftmals sind Patienten im Alltag für ihre Ernährung auch nicht allein verantwortlich, hier wünschte ich mir Ernährungsberatung auch für die an der Versorgung der Patienten Beteiligten, ob Bezugspersonen, Professionelle oder Küchen in Betreuungseinrichtungen. Auch hier zeigt sich, wie wichtig der Dialog ist. Mit einbezogene, informierte Familienmitglieder, aber auch Gemeinschaften wie Selbsthilfegruppen, in denen man die anstehenden Probleme offen diskutiert, können wie Fähnchen am Lenkrad hilfreich sein, um den eingeschlagenen Kurs von sowohl bedarfsgerechter Ernährung als auch bedürfnisorientiertem Genuss langfristig weiter verfolgen zu können.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.

¹ Prof. Dr. Michael Hamm: Kann denn Essen Sünde sein?
Mosaik Verlag, 2001