

Wege aus der Einsamkeit

Erfahrungsbericht von Thomas Greve

Mit meinem Artikel möchte ich zeigen, wie man Wege aus der Einsamkeit finden kann. Vor zwei Jahren war ich aufgrund einer psychischen Erkrankung und der Nebenwirkungen der damals verordneten typischen Neuroleptika sehr depressiv. Ich kapselte mich von der Außenwelt ab. Dabei ging es mir immer schlechter und ich konnte mich fast nicht mehr allein in meiner sonst so schönen Apartmentwohnung aufhalten, da ich immer trauriger wurde.

Das musste sich umgehend ändern

Oft zog es mich zurück in die elterliche Wohnung, und das mit 28 Jahren. Damit stieg die Belastung meiner Eltern. Wir machten uns schon Gedanken über das Betreute Wohnen. Doch das wollte ich nicht. Dafür hing ich zu sehr an meiner Wohnung. Besonders die damit verbundene Freiheit wollte ich nicht aufgeben. Aber so richtig konnte ich sie nicht nutzen. Als Erwerbsunfähigkeitsrentner fühlt man sich irgendwie wegeschoben. So dachte ich damals. Das musste sich umgehend ändern.



Meine Eltern halfen mir und ich zwang mich wieder dazu, die Tage zu planen. Es fing damit an, dass ich wieder regelmäßiger zum Spazieren nach Warnemünde fuhr. Zunächst in Begleitung meiner Mutter, später allein. Die frische Luft tat mir gut.

Ich begann mich neu zu orientieren. Selbst meine Beschäftigung am Computer stellte ich auf den Prüfstand. Bislang war es nur Zeitvertreib und Unterhaltung. In Vergessenheit geratene Begabungen entdeckte ich wieder: z.B. das konzentrierte Arbeiten an einem Projekt. Meine erste eigene Homepage entstand. Über diese lernte ich andere PC-Anwender kennen, auch einen Webmaster, der nur 30 Kilometer von mir entfernt bei Heiligendam wohnt. Meine Englisch- und HTML-Kenntnisse musste ich auffrischen, schon wegen „HotDog“, ein englischsprachiges Profi-Programm für Web-Seiten. Und plötzlich - aus eigenen Kräften und vielleicht auch mit Hilfe der vorgenommenen Medikamentenumstellung auf ein atypisches Neuroleptika - kam der Ruck, ich wollte mich von jetzt an auch mit Leuten vor Ort treffen und austauschen. So lernten meine Mutter und ich den Koordinator des Landesverbandes MV der Angehörigen und Freunde psychisch Kran-

ker e.V. (LAPK), Roland Hartig, kennen. Er berichtete, dass der Verband im Rahmen der Selbsthilfe eine Zeitung herausbringt. Auch stellte er mir die Internetausgabe vor. Später würde eine Mailingliste hinzukommen. Nicht nur das, ein Online-Café entstehe gerade im Haus. Ansprechpartner ist der Partnerverein „Kontakt halten e.V.“ Genau das Richtige für mich, sagte ich mir. Schließlich bin ich gelernter Datenverarbeitungskaufmann und verfüge über Internet-Erfahrungen.

Mein Interesse an ehrenamtlicher Mitarbeit wurde geweckt. Damit ich einen regelmäßigen Anlaufpunkt dort hatte, vereinbarten wir anfangs wöchentlich zwei feste Termine. Als Mitglied im Arbeitskreis Online-Café wartete und reparierte ich Computer und half Neueinsteigern beim Umgang mit der Computersoftware. Heute betreue ich von Zeit zu Zeit ehrenamtlich im neu eingerichteten „Atelier Lichtblick“ des LAPK die Lichtblick-Homepage, die Mailingliste und beim Verein Kontakt halten das Internet-Café.

Mein erster befristeter 630-Mark-Job

Inzwischen ermöglichte mir der LAPK durch die Vermittlung eines Sponsor den Besuch eines Computerlehrgangs im Bereich Novell-Netzwerke. Trotz anfänglicher Lernblockaden habe ich die Prüfung zum internationalen Zertifikat „Certified Novell Administrator 5.0“ geschafft. Darauf bin ich stolz, auch darauf, dass ich den fast einjährigen Kurs nicht abgebrochen habe. Schließlich weiß ich, was ich heute will: nichts verpassen, mitreden, dabei sein! Und auf wichtige „Sicherheitsgurte“ kann ich mich verlassen: auf meine Freunde, meine Eltern, meine Psychiaterin und last but not least, auf mein Medikament. Immerhin, danach konnte ich jeden Mittwoch ein Praktikum in einer Computefirma absolvieren.

Und Jetzt? Kaum zu glauben, seit einer Woche habe ich einen befristeten 630-Mark-Job. Das ist mehr als nur ein Weg aus der Einsamkeit! Dennoch, leicht und unbeschwerlich war und ist dieser nicht. Wie überall im Leben gibt es Höhen und Tiefen, die gemeistert werden müssen. Ich wünsche mir, dass dieser Beitrag einige Anregungen für Betroffene in ähnlicher Lage gibt.

Thomas Greve

Newsletter www.lichtblick99.de

Bulimie - eine Stoffwechselkrankheit?

Die gefährliche Essstörung Bulimie ist mehr auf eine Fehlfunktion des Gehirns als auf den Wunsch, dünn zu sein zurückzuführen. Darauf deuten neue Forschungen hin. Britische Wissenschaftler hatten bei bulimiekranken Frauen eine deutliche Unterversorgung des Körpers mit der Aminosäure Tryptophan gefunden. Tryptophan spielt indirekt eine wichtige Rolle beim Essverhalten.

Die Aminosäure ist Bestandteil vieler Lebensmittel und wird im Körper normalerweise dazu benutzt, um Serotonin herzustellen, ein Hormon, das die Stimmung und den Appetit reguliert.

Die Forscher stellten fest, dass ein niedriger Serotoninspiegel im Gehirn offensichtlich zu den gleichen Symptomen führe, wie sie bei Bulimie auftreten. Das sei ein Hinweis darauf, dass Bulimie nicht nur eine psychische Störung, sondern auch eine körperliche Krankheit sei. Für die Forscher steht ein endgültiger Beweis für diese These allerdings noch aus, da die Anzahl der Testpersonen vergleichsweise gering gewesen sei.

Archives of General Psychiatry, 14.2.1999, Katharine A. Smith, University of Oxford GB

Medikamente

Aufklärung per E-Mail

Ein neuer Beratungsservice von NetDoktor will jetzt Schluss machen mit den Unklarheiten zu Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten.

Unter der Adresse www.netdoktor.de beantworten Arzneimittel-Experten unter Leitung der erfahrenen Apothekerin Marion Sauer kostenlos per Email den Besuchern alle Fragen rund um Medikamente und Heilpflanzen. Neben dem Email-Service steht den Besuchern eine umfangreiche Medikamentendatenbank mit mehr als 20.000 deutschen Arzneimitteln zur Verfügung. Das Nachschlagewerk informiert über Wirkweise, Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Warnhinweisen in leicht verständlicher Sprache.

Das Angebot umfasst neben den Medikamenten-Informationen rund 1500 Artikel zu Krankheiten, Ratschlägen, Untersuchungen, Kindergesundheit und vieles mehr. Interaktive Gesundheits-Checks, Chat-Räume und Diskussionsforen ergänzen das Angebot.