



OBERBERGISCHER KREIS

Kleine Freuden, selbst bereitet

„Blitzlicht“ zeigt, wie Menschen mit
Psychiatrie-Erfahrung Alltag meistern

OBERBERG. Was hilft am besten in seelischen Krisen? Dieser Frage widmeten sich die Autorinnen und Autoren der Zeitschrift „Blitzlicht“, die von psychiatrie-erfahrenen Menschen im Oberbergischen Kreis pünktlich zum Jahreswechsel nun schon zum achten Mal herausgebracht wurde und die diesmal eine Auflage von 600 Stück hat.

Michael Güdelhöfer aus dem Nümbrechter Wohnheim der Oberbergischen Gesellschaft zur Hilfe für psychisch Behinderte (OGB) und Michael Hoffmann, Leiter des Wohnheims, hatten dabei wieder die Fäden in der Hand. Gedruckt wird die Zeitschrift von der Arbeitstherapie des „Zentrums für seelische Gesundheit“ in Marienheide. Die Autorinnen und Autoren erzählen auf rund 50 Seiten von ihren ganz persönlichen Bewältigungsstrategien bei seelischen Krisen und geben dadurch gleichzeitig Anregungen an die Leserschaft. Im Mittelpunkt stehen neben den Medikamenten und ärztlicher Hilfe die vielen Möglichkeiten,

die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die kleinen Freuden, die man sich selbst bereitet, so schreibt einer der Autoren, seien die wahren Hilfen. Medikamente könnten nur lindernd helfen und dazu beitragen, die Krankheit unter Kontrolle zu halten.

Beispiele hierfür seien ein schönes Buch, gute Musik, Kochen oder Sport treiben. Nicht nur diese scheinbaren Kleinigkeiten, sondern auch die bewusste Gestaltung des Alltags sei ein guter Weg, seelische Stabilität zu erreichen und auf Dauer beizubehalten, meint eine Autorin. Dazu gehöre, am Morgen die Ziele des Tages ins Auge zu fassen und am Abend die Geschehnisse noch einmal durchzugehen. Durch die große Autorengruppe wird die Vielfalt an Bewältigungsstrategien deutlich.

Auch Klaus Jöllenbeck, Geschäftsführer der OGB und der Werkstatt für Behinderte RAPS, verrät, wie er seelische Tiefs überwindet: „Einen Kurzurlaub einlegen. Das hilft dann und macht mich wieder unternehmungslustiger.“ (r)