



### **Inhalt dieser Ausgabe**

Nachrichten aus dem Forum	1
Informationen aus den SHG	2
Symposium: Fibromyalgie und Partnerschaft	3
Erfahrungsbericht: Schlafapnoe und Fibromyalgie	4
Erfahrungsbericht: Depression und neuer Anfang	5
Depressionen sind ernst zu nehmen ...	10
Schlafapnoe schädigt das Gehirn	11
Schwächt zuviel Vitamin C und E die Muskelfunktion?	11
Der Vorstand tagt ...	11
Regina Waeffler, Stickerin	12
Besinnliches	12
Reaktionen aus dem Mitgliederkreis	13
Therapien und Beratung	13
Literatur, Agenda, unsere neue Adresse	14
Impressum und Kolophon	14

### **Nachrichten aus dem Forum**

Liebe Leserinnen und Leser

«Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben» – Wie viele von uns haben diese Worte von Hermann Hesse schon in Ihren Zauber gezogen! Wie vielen Menschen haben sie sicher schon geholfen, Ängste und Besorgnisse, die oft mit einem Neuanfang oder mit Lebensveränderungen einhergehen, zu besänftigen.

Wie mutig sich Menschen mit Fibromyalgie dem Leben stellen und ganz fest an sich arbeiten, wird in unserem Forum News bei den Erzählungen von Betroffenen spürbar. In Ihren Berichten teilen sie mit viel Mut und Offenheit ein Stück Weg mit uns und zeigen auf, dass vieles möglich ist... Ja, wenn es uns gelingt trotz Fibromyalgie, Vertrauen ins Leben zu schaffen, dann können wir Veränderung und Wandel als willkommene Chance ansehen und können dem Leben eine neue Qualität und Sinn hinzufügen. Versuchen wir doch den Ereignissen des Alltags, gleichgültig wie sie aussehen mögen, mit Zuversicht zu begegnen. Es gibt Kraft und kann sehr inspirierend sein und vielleicht spüren Sie dann die Lust, etwas Neues auszuprobieren und neue Zukunftspläne zu entwickeln.

Schon stehen wir wieder mitten im Neuen Jahr. Die 3. Mitglieder-Versammlung hat am Samstag 10. April 2010 im «Park im Grünen» in Basel stattgefunden. Auch in diesem Jahr hat es sich gelohnt an der MV dabei zu sein. Zahlreiche Aktiv- sowie Passivmitglieder waren anwesend und haben mit Ihrer Stimme und wertvollen Tipps dazu beigetragen, dass wir als FFS unsere Arbeit weiter entwickeln können. Ein grosser Teil der Mitglieder hat sich vor der Versammlung mit dem Vorstand im Restaurant zu Mittagessen getroffen – das Wiedersehen, der rege Austausch und neue Bekanntschaften waren positiv.

Die Mitglieder-Versammlung erteilte dem Vorstand Décharge und genehmigte die Jahresrechnung 2009 und

das Budget 2010 einstimmig. Zwei Vorstandsmitglieder sind aus gesundheitlichen Gründen aus dem Vorstand ausgetreten und die restlichen Vorstandsmitglieder wurden für eine neue Periode einstimmig gewählt. Für die zwei offenen Plätze im Vorstand haben sich bereits neue Anwärter gemeldet. Wir freuen uns über das Interesse und werden die Interessenten für eine nächste Vorstandssitzung einladen.

Die Arbeit geht uns nicht aus, wir sind vollauf mit den Vorbereitungen für die Öffentlichkeitsarbeit beschäftigt. Am 12. Mai, zum Tag der Fibromyalgie, werden wir mit Standaktionen in der Deutschen Schweiz auf die Krankheit und Ihre Problematik sowie auf die Selbsthilfetätigkeit des FFS aufmerksam machen. Ein Besuch von Euch würde uns freuen und motivieren, vielleicht kommen Sie vorbei?

Auch sind wir am Ausarbeiten und Aufgleisen des Fibromyalgie Symposiums, welches am 18. September 2010 in Basel stattfinden wird. Eine Podiumsdiskussion, Vorträge und Workshops werden organisiert. Daraus wollen wir gemeinsam Ratschläge erarbeiten, welche den Angehörigen und Betroffenen im Alltag mit Fibromyalgie weiterhelfen können. Zum Beispiel wie man Ängste und Vorurteile überwinden und gemeinsam neue Wege finden kann. Kurzum, Empfehlungen, wie man trotz Fibromyalgie eine lohnenswerte Beziehung führen kann und wie man die Freude und den Spass am Leben wieder entdeckt. Es wird sicher eine spannende und wertvolle Tagung werden, freuen Sie sich darauf!

Als letztes möchte ich noch erwähnen, dass es sich lohnt bei uns Mitglied zu sein. Machen Sie mit und unterstützen Sie uns, danke!

Wir wünschen Ihnen, dass der Frühling Sie beflügelt, etwas Neues auszuprobieren. Geniessen Sie die Frühlingsluft und Sonne, es sind wertvolle Kraft- und Glückspender.

Herzlichst Ihre Nathalie Haberthür und das ganze Team des FFS.

## Informationen aus den Selbsthilfegruppen

### Nordwestschweiz

#### Nun sind alle Schäfchen im Trockenen

Seit dem 07. April hat nun auch die SHG «Sunneblueme» einen Raum für ihre monatlichen Treffen gefunden. Pia konnte ihre Beziehung spielen lassen und so kamen sie in Aesch, Alterszentrum Im Brüel zu einem gemütlichen Raum, wo sie ungestört ihre Gruppen-Abende gestalten können.

In der SHG «Sunneblueme» sind noch zwei Plätze zu vergeben, eine Warteliste für eine weitere SHG kann danach in Angriff genommen werden.

Da es immer wieder mal Anfragen für eine Tages-SHG gibt, werde ich die nächste SHG an einem Nachmittag, in den Räumen der Rheumaliga in Basel starten.

In Planung habe ich wieder ein gemeinsames Sommer-treffen mit allen vier SHG, weitere Angaben dazu werden frühzeitig bekannt gegeben.

Wichtige Daten, die ihr am besten gleich in eure Agenda eintragen sollt, sind der 18. September 2010 betr. Fibromyalgie - Symposium für Betroffene und Angehörige in Basel und der 30. Oktober 2010 zweites SHG – Leiter/innen Treffen in Zürich.

Nach der langen kalten Zeit, werden wir nun belohnt mit Wärme, Licht und kräftigen Farben der Natur. Ich wünsche euch allen Mut und Kraft die Fenster und Türen weit zu öffnen, hinaus zu gehen, Neues zu wagen und all das mit möglichst wenig Schmerzen.

Hermann Hesse sagte «Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden.»

Eure Agnes



### Nachrichten aus der Ostschweiz und dem Kanton Zürich

Endlich hält der Frühling auch im Toggenburg Einzug. Die Bäume blühen in voller Pracht und die Tulpen strahlen in vielen Farben mit den Narzissen um die Wette.

Kurz nach dem Erscheinen der 8. Ausgabe des Forum News erhielt ich den «Marschbefehl» für eine Reha in Valens und so mussten sich die verschiedenen SHG in Wattwil, Winterthur und Bülach für den März-Treff selber organisieren.

*Einen Menschen glücklich zu machen, bedeutet, ihm zuzuhören.*

*Das Reden kann ihn stumm machen.*

*Vorschläge können zu Schlägen werden.*

*Ratschläge können ihn einengen.*

*Komplimente könne als Ironie verstanden werden.*

*Belehrungen können ihn aggressiv machen.*

*Zurechtweisungen können ihn demütigen.*

*Warnungen könne Angst erzeugen.*

*Drohungen können seine Seele vergiften.*

*Am besten, du hörst dem Menschen mit Liebe zu, und du wirst staunen, wie viel du ihm dadurch sagen kannst.*

*Willst du einen Menschen glücklich machen, höre ihm gut zu.*

*Er wird dich nicht vergessen.*

*Geheimnis des Zuhörens Andreas Pohl*

Herzlichen und lieben Dank für das spontane Einspringen und leiten der Gruppenstunden. Für das Zuhören und das Verständnis. Für die liebevolle Unterstützung, Telefonate, E-Mails und SMS während meinem Aufenthalt in Valens.

Elisabeth, Erika und Erich euer überraschender Besuch war der «Hammer» und hat mich tief berührt. Herzlichen und lieben Dank, ihr seid einfach super!

Das Leben ist Liebe, ich geniesse es und grüsse herzlich aus der Ostschweiz.

Eure Susanne

Das **Fibromyalgie Forum Schweiz** und Fachpersonen, laden Sie ein, zu unserem Fibromyalgie-Symposium für Angehörige und Betroffene.

## «**Fibromyalgie und Partnerschaft**»

Erfahrungen, Stolpersteine - nützliche Ratschläge und Wegweiser

Moderation: Frau Dr. Jeanne Fürst

Ein einleitendes Podiumsgespräch mit Angehörigen, Betroffenen und Aerzten unter der Leitung von Frau Dr. Jeanne Fürst (Gesundheit Sprechstunde) bildet die Basis für die nachfolgenden Fachvorträge und die nachmittäglichen Arbeitsgruppen.

**Samstag, 18. September 2010; 10.00 Uhr bis ca.16.30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum 21, Missionsstrasse 21, Basel

### **Tagesprogramm**

- Ab 09.30 Uhr Eintreffen der Teilnehmer, Begrüssung mit Kaffee und Gipfeli.
- 10.00 bis 10.15 Uhr Vorstellung **Fibromyalgie Forum Schweiz**.
- 10.15 bis 11.00 Uhr Podiumsgespräch mit Aerzten, Angehörigen von Fibromyalgie-Betroffenen und Betroffenen Moderation Frau Dr. J. Fürst.
- 11.00 bis 12.00 Uhr Vortrag Herr Paul Mathys, Supervisor/Organisationsberater BSO, Mediator SDM.
- 12.15 bis 13.45 Uhr gemeinsames Mittagessen.
- 13.45 bis 14.30 Uhr Einblicke in die Atemtherapie mit Brigitte Eichkorn: Vortrag und Übungen.
- 14.30 bis 15.30 Uhr 2 separate Workshops für Betroffene und Angehörige unter Leitung von Fachpersonen.
- 15.30 bis 15.50 Uhr Pause
- 15.50 bis 16.30 Uhr Im Plenum Zusammenfassung der Resultate aus den beiden Workshops mit Diskussion und Fragen; Moderation Frau Dr. J. Fürst
- ca. 16.30 Uhr Abschluss der Veranstaltung.

### **Teilnahmegebühren:**

Mitglied beim FFS: Fr. 60.--; Nichtmitglied Fr. 70.--

Paare (mind. 1 ist Mitglied beim FFS) Fr. 100.--

Paare (Nichtmitglieder): Fr. 130.--

*Die Preise verstehen sich inkl. Mittagessen (2-Gang Businesslunch mit Salat und Dessert), Mineralwasser, Kaffeepause am Vormittag, Kaffeepause am Nachmittag, Seminarunterlagen.*

### **Erreichbarkeit:**

- mit dem Auto: Autobahnausfahrt Basel City, Richtung Bahnhof SBB, ab Bahnhof Richtung Kantonsspital, auf der Kreuzung beim Spalentor nach links, auf der Missionsstrasse Einfahrt Parking auf der linken Seite (Missionsstrasse 21).
- mit dem öffentlichen Verkehrsmittel: ab Bahnhof SBB mit Bus Nr. 30 bis Haltestelle Spalentor.

Der Anlass wird umrahmt von diversen Informationsständen.

Aktualisierte Informationen finden Sie auf [www.fibromyalgieforum.ch](http://www.fibromyalgieforum.ch).

## Schlafapnoe und Fibromyalgie Ein Duo mit Misstönen?

*Dezibel im Bett, ist das auch ihr Problem?*

Bis zum fünfzigsten Altersjahr habe ich zwar schon einige Krankheiten durchgemacht, darunter eine, die mich u.a. auch zum IV-Rentner machte. Danach stellten mir die Ärzte gleich drei Diagnosen:

- Schlafapnoe (OSAS = obstruktives Schlaf-Apnoesyndrom)
- Fibromyalgie
- Arthrose

Schlafapnoe und Fibromyalgie möchte ich nachstehend gerne einer näheren Betrachtung aus der Sicht eines Betroffenen unterziehen.

### Schlafapnoe

Es sind mehrheitlich Männer, welche von dieser Krankheit betroffen sind; bei Frauen, sowie Kindern und Jugendlichen kommt sie aber auch vor.

*Symptome sind:*

- Tagesmüdigkeit
- Ein-/Durchschlafstörungen
- mangelnde Sauerstoffsättigung im Blut
- ev. Libido-/Potenzprobleme (erektile Dysfunktion)
- Sekundenschlaf (am Steuer)
- Atemaussetzer nachts
- mangelnde Leistungsfähigkeit

*Therapie:*

Früher bestand die einzige Möglichkeit darin, das Problem operativ anzugehen (Tracheotomie) deutsch: Luftröhrenschnitt.

Heutzutage, dank rasantem technologischem Fortschritt kennen wir die Heimbeatmung, d. h. die Beatmung mittels eines Pap/Apap-Gerätes, das wir meist lebenslanglich benötigen.

Operative Methoden gibt es ebenfalls (Gaumensegel), sowie Protrusionschienen, sie sind jedoch bis heute eher in der Minderzahl der Fälle, die meisten Leute erhalten ein Beatmungsgerät per Verordnung (vom Lungenarzt/Pneumologen) verschrieben.



Für Leser, welche sich näher mit dem Thema befassen möchten, verweise ich auf die beiden folgenden Homepages ...

[www.llbb.ch](http://www.llbb.ch) und [www.schlafapnoe-selbsthilfe.ch](http://www.schlafapnoe-selbsthilfe.ch)

... wo, nebst vielen Informationen rund ums Thema, auch Tests zum Erkennen einer Schlafapnoe aufgeschaltet sind.

### Fibromyalgie

Die Symptome sind zahlreich. Ich erspare mir an dieser Stelle eine detaillierte Aufstellung, da ich annehme, dass der aufgeklärte Patient diese mittlerweile zur Genüge kennt. Betroffene sind mehrheitlich Frauen (85 %). Aber auch Männer (15%) leiden an dieser Krankheit.

*Therapie:*

Persönlich habe ich gute Erfahrungen gemacht mit einer Fünfsäulentherapie:

- Magnetfeld-Gerät (pulsierendes Magnetfeld)
- Grünlippmuschelprodukte
- Physiotherapie (physikalisch), Multimodularer Gruppen-Gymnastikkurs
- Eventuell zusätzlich ein elektrisches Heizkissen nach Bedarf
- Wärme-/Kälte-Applikation (Hot-/Coldpack) nach Bedarf

Weitere individuelle Therapie-Angebote (auch alternativ) mit entsprechend guter ansprechender Wirkung bietet in der Deutschschweiz das **Fibromyalgie Forum Schweiz** an. Dieses Forum bietet auch ausgezeichnete Hilfe an in der persönlichen/individuellen Beratung und Unterstützung. Details und Übersicht über die Therapieangebote siehe:

[www.fibromyalgieforum.ch](http://www.fibromyalgieforum.ch)

*Persönliches Erleben:*

Bei mir selbst habe ich folgende Symptome beobachtet:

- Schlafapnoe
- Atemaussetzer nachts
- Tagesmüdigkeit
- Ein-/Durchschlafstörungen nachts
- Mangelnde Leistungsfähigkeit tagsüber
- Fibromyalgie
- Probleme mit dem Ellbogen (Tennis-Ellbogen/Golfer-ellbogen)
- Computerarm (Mikrofaserrisse in der Muskulatur) vom vielen Arbeiten am Computer mit der Maus
- Jahrelange Probleme mit dem Nacken (Nackenverspannungen, verhärteter Tonus)
- Jahrelange Rückenprobleme
- Ein-/Durchschlafstörungen

Jahrelange Arztbesuche beim Spezialarzt (Orthopädie/Rheumatologie) mit entsprechender Physiotherapie waren notwendig. Operationen blieben mir bis heute glücklicherweise erspart!

Persönlich habe ich u.a. auch gute Erfahrungen gemacht mit der Anschaffung eines Magnetfeld-Geräts (pulsierendes Magnetfeld) für den Heimgebrauch. Nach der Diagnosestellung durch den Facharzt erhielt ich Therapie auf einem Magnetfeld-Gerät in der Praxis des Rheumatologen. Ich ging in Behandlung zu einer Therapeutin. Diese Frau begleitete mich über die zahlreichen Sitzungen hinweg, bis wir, gemeinsam zum Schluss kamen, dass sich die Anschaffung eines solchen Geräts für den Heimgebrauch aufdrängte. Damit habe ich bis zum

heutigen Tag gute Erfahrungen gemacht. Für diejenigen Leser unter Ihnen, welche sich näher fürs Thema interessieren, verweise ich auf die Homepage des Herstellers:

[www.vita-life.com](http://www.vita-life.com)



Die Funktion und Wirkungsweise dieser Geräte, es gibt selbstverständlich auch noch andere Fabrikate, kann man mit einem Wort als «Zellwaschmaschine» bezeichnen. Es reinigt die Zellen gründlich, und hat so eine nachhaltige, regenerierende Wirkung. Dies ist in unserer heutigen belasteten Zeit und Umwelt (Verschmutzung, Abgase, freie Radikale, usw.) besonders wichtig.

*Nun zu den Produkten und Medikamenten im Detail:*

Mit den folgenden Produkten von der Firma SEKOYA (Hotline: 0800 720 720) habe ich gute Erfahrungen gemacht:

- *Pernadol*<sup>®</sup> 400 Gelatine-Kapseln
- *Pernadol*<sup>®</sup> Gel
- *Pernadol*<sup>®</sup> Gel enthält u.a. auch Substanzen der «Teufelskralle».

Diese beiden Produkte werden nicht von der Krankenkasse bezahlt!

Daneben gibt es aber auch Produkte, die von ihr bezahlt werden, wie z.B.:

- *Pernadon*<sup>®</sup> Salbe
- *Flectoparin*<sup>®</sup> Tissugel
- *Condrosulf*<sup>®</sup> 800 (Granulat/Beutel); wird u.a. auch bei Arthrose (schmerzlindernd, eingesetzt).

#### *Medikamentöse Behandlung:*

Als Medikation in Reserve benütze ich folgende Produkte:

- *Tilur*<sup>®</sup> Kapseln
- *Tilur*<sup>®</sup> Retard
- *Mydocalm*<sup>®</sup>
- *Sirdalud*<sup>®</sup>

Nebenwirkungen haben leider alle diese Medikamente, zudem werden sie nicht von allen Leuten gleich gut vertragen. Vorsicht ist angebracht beim Führen von Motorfahrzeugen/Bedienen von Maschinen. Mydocalm und Sirdalud machen beide schlapp und müde (Reaktionsfähigkeit im Verkehr ist beeinträchtigt!)

Eingesetzt werden diese Produkte bei mir aber nur im Falle von akuten Schüben. Dauermedikation nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt.

Es versteht sich von selbst, dass die beiden Krank-

heiten eine erhebliche Beeinträchtigung des täglichen Lebens bedeuten.

An dieser Stelle noch einen Hinweis zu Ansprüchen gegenüber der Eidg. Invalidenversicherung: Zurzeit ist es so, dass sogenannte somatoforme Schmerzstörungen, wie sie die Fibromyalgie darstellt, leider keinen Anspruch auf Leistungen der IV begründen. Entsprechende Gesuche werden von den zuständigen Gerichten abgelehnt. Für Leser, welche sich näher mit dem Thema befassen möchten, nachstehend einen Hinweis auf die entsprechenden Homepages, wo das Fact-sheet zur VI. IV-Revision aufgeschaltet ist.

[www.fibromyalgieforum.ch](http://www.fibromyalgieforum.ch) und [www.sva-bl.ch](http://www.sva-bl.ch)

#### *Zu den Schlafstörungen:*

Es gibt Schlafhygiene-Regeln, welche man allgemein beachten sollte.

Lektüre: Alles über den Schlaf lesen Sie im Heft: *das Schlafmagazin*, resp. auf dessen Homepage:

[www.dasSchlafmagazin.de](http://www.dasSchlafmagazin.de)

Das Heft wird in der Schweiz vertrieben von: Herrn Jakob Knoepfli, Winterthur

#### *Literaturhinweis:*

- Prof. Dr. Jürgen Zulley «*Mein Buch vom guten Schlaf*», Verlag Zabert Sandmann, München, 1. Auflage 2005, ISBN 3-89883-134-5
- Literaturliste Fibromyalgie: [www.fibromyalgieforum.ch](http://www.fibromyalgieforum.ch)

Die geschriebenen Zeilen entsprechen dem Versuch einer Schilderung der beiden Syndrome/Krankheiten. Es sollte ein Abriss entstehen, womit der Leser sich ein Bild machen kann.

Dieses Bild hat subjektiven Charakter, basiert auf persönlichen Erfahrungen und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es soll vielmehr Hinweise geben, wie mit diesen beiden Krankheiten im Alltag umzugehen ist, resp. welche Möglichkeiten der Behandlung, sowohl medizinisch, als auch alternativ sich ergeben.

\*\*\*\*\*

### **Erfahrungsbericht**

#### *Vorwort*

Zwischen 1990 bis 2001 habe ich immer wieder unter Depressionen gelitten. Ausgelöst durch verdrängte Schuldgefühle, jahrelanger sexueller Missbrauch in der Kindheit. Ich war fast 40 bis ich darüber reden konnte. Schämte mich dafür, fühlte mich schmutzig und schuldig!!! Es gelang mir lange, die auftauchenden Schuldgefühle zu verdrängen. Aber irgendwann war nichts mehr da, was mich abgelenkt hat. Die Faust schlug zu! Wir können eben (ich nenne es deutsch und deutlich) das Unterbewusstsein auf Dauer nicht verarschen. Irgendwann holt uns ALLES ein!

*Rien ne va plus!*

Nein, ich bin nicht im Casino. Ich sitze in der Praxis meiner neuen Psychotherapeutin. Es ist Freitag, der 11. September 2009. Am Samstag wollen wir in die Ferien nach Zuoz. Es geht mir miserabel. Die Therapeutin fragt mich, ob es für mich nicht besser wäre, wenn sie mich in die Kantonale Psychiatrische Klinik in Liestal oder in die Sonnenhalde in Riehen einweisen würde. Nein, ich will nach Zuoz. Mir wird heiss, ich weiss, die Antwort ist falsch. ABER, wir freuen



uns doch auf die Ferien und meiner Lebenspartnerin Heidi würde es doch gut tun. Die vergangenen Monate waren recht schwierig und hart. Zwei Todesfälle, meine ständig schlimmer werdenden Schmerzen. Meine vielen Arbeitsausfälle in den letzten Monaten.

Heidi leidet unter einer chronischen Blasenentzündung und hat auch immer wieder starke Schmerzen. Wahrlich keine einfache Zeit. Und nun (nach fast 9 Jahren) habe ich also wieder eine schwere Depression.

Ich bin nicht mehr ich, habe mich verloren, denke, dass das Leben so doch nicht mehr lebenswert ist. Ich denke auch an Selbstmord! Das bin nicht ich! In früheren Depressionsphasen habe ich nie an Suizid gedacht. Denn in meinem Innersten wusste ich immer, dass die Sonne irgendwann auch für mich wieder scheinen wird. Und jetzt glaube ich also nicht mehr daran, habe keinen Funken Hoffnung mehr. Verstehe nicht, dass mich nach fast 9 Jahren wieder eine Depression quält. Ich lebe in einer harmonischen Beziehung, habe keine finanziellen Sorgen und auch meine Arbeit gefällt mir. Also bitte, was soll das???

Nun, ich bin eine «Fibi». Im vergangenen Jahr hat mich die Fibromyalgie sehr oft und sehr stark «gelebt». Ich war 3 Wochen zur Reha in Bad Bellingen. Die Krankenkasse hat eine stationäre Therapie im Bethesda Spital nicht bewilligt. Begründung: es bestehe keine medizinische Indikation dafür. Gleichzeitig bietet sie mir aber 2 Wochen Reha in einer Partnerklinik in Deutschland an. Haha, dazu besteht jetzt wohl eine medizinische Indikation. Zwei Wochen finde ich persönlich zu kurz, um einen therapeutischen Erfolg zu erzielen. Also finanziere ich die 3. Woche aus dem eigenen Portemonnaie. Ich bin es mir wert! Körperlich wirkt die Reha in der Markgräfler Klinik sehr gut. Das Therapieprogramm ist sehr gut, die Therapeuten auch. Aber, ich fühle mich abgeschoben durch die Krankenkasse. Ausserdem wird für die Freizeit nicht viel angeboten. Ich finde (und das passt wirklich nicht zu mir) auch keinen Anschluss. Also ziehe ich mich sehr zurück, schlafe viel. Die Wochenenden kann ich zu Hause verbringen, zum Glück.

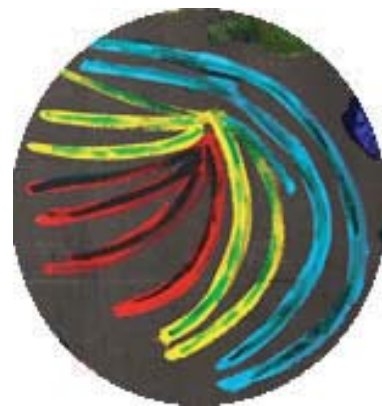
Nach 3 Wochen fühle ich mich körperlich sehr gut. Die lange «Isolation» hat aber ihre Spuren hinterlassen.

Ich beginne wieder mit der Arbeit. Es dauert nicht lange und ich muss mich wieder krankschreiben lassen. Immer wieder. Ich merke, dass es nicht nur die Schmerzen sind, auch die Psyche leidet. Reisse mich zusammen. Habe ein schlechtes Gewissen. Heidi und meinen Arbeitskolleginnen gegenüber. Ziehe mich immer mehr zurück, Lebensqualität praktisch gleich Null. Fast immer wenn wir etwas vorhaben, falle ich aus.

Die Krise spitzt sich zu. Ich habe Angst vor dem Alltag, irre manchmal wie ein gestörtes Huhn in der Wohnung herum und weiss nicht, was ich mit mir anfangen soll. Ich möchte nur noch schlafen und von der Welt nichts mehr wissen. Ich weiss, dass Heidi mich liebt.

Sie ist auch hilflos. Ich fühle mich nicht liebenswert. Danke, dass ich Heidi im Weg stehe und eine Last für sie bin. Habe keinen Appetit mehr, esse sehr wenig, nehme ab. Jetzt endlich raffte ich mich auf und melde mich bei meiner Hausärztin an. Weine, sage ihr, dass es mir schlecht geht, körperlich und psychisch. Bei ihr fühle ich mich endlich verstanden. Physisch kann sie mir helfen und eine Psychotherapeutin kann sie mir auch empfehlen.

Es fällt mir schwer, zu einer neuen Therapeutin zu gehen. Aber meine frühere Psychologin hat die Praxis altershalber aufgegeben. Natürlich könnte ich, auf eigene Rechnung, noch zu ihr. Da mir aber bewusst ist, dass ich längere Zeit psychologische Hilfe benötige, melde ich mich bei der empfohlenen Psychiaterin an. Frau Schär ist sehr nett und engagiert. Dennoch habe ich immer wieder



den Gedanken, dass sie mir nicht helfen kann. Ich befürchte auch, dass ich den «Draht» zu ihr nicht finde. Irgendetwas passt nicht. Sie kümmert sich rührend um mich, fast zu sehr. Aber, ich brauche das. Ich «funktioniere» nicht mehr alleine. Sehne mich nach meiner schon lange verstorbenen Mamme und möchte gern das kleine Mädchen sein, welches sie an die Hand nimmt und ihm den Weg zeigt. Ich finde meine Mamme nicht mehr in meinem Herzen, die Verbindung ist gestört. Schrecklich. Gedanken an sie haben mich in schlimmen Zeiten immer getröstet, das ist jetzt auch weg. Was habe ich denn noch im Leben ausser Schmerzen und jetzt auch noch diese Depression? Ich bin ungerecht, ich weiss es. Die Gedanken kreisen und kreisen, sie spielen Ping-Pong. Klar denken kann ich schon lange nicht mehr. Es ist alles ausgeschaltet. Leben, was ist das? Und, wie erkläre ich mich meinem Umfeld, wenn ich nicht mehr denken und einen klaren Satz formulieren kann. Eine Depression kann man gesunden Menschen nicht erklären. Kopfschmerzen kennen praktisch alle. Für Nicht-Selbstbetroffene ist eine Depression nur ganz vage verständlich. Sie macht Angehörige, Freunde und am Arbeitsplatz hilflos. Sie macht dem Umfeld auch Unbehagen. Wie geht man/frau mit einem Menschen um, der an einer schweren Depression leidet? Glauben Sie

mir, ich kenne Aussprüche wie: «tramp Dich mal in den Hintern» und so weiter zur Genüge. Wobei ich aber auch ehrlich sagen kann; in dieser Depressionsphase musste ich mir so eine Aussage NIE anhören. Und doch höre ich sie manchmal unterschwellig und lese sie in den Augen meiner Gegenüber. Ich höre solche Aussagen aber auch von mir und sehe sie in meinen eigenen Augen vor dem Spiegel! Glauben Sie mir bitte, ich WILL ja, nur, die Depression ist stärker als mein Wille!

Zurück zum September 2009. Ich sage Frau Schär, dass sie mich in eine Klinik einweisen soll, dann wieder sage ich, nein, ich will doch nicht. Ich will doch mit Heidi nach Zuoz. Die Ferien bringen mich vielleicht wieder ins Leben zurück. Nach der Therapiestunde fahre ich nach Hause.



Erzähle Heidi zum ersten Mal von meinen Selbstmordgedanken. Ich sehe ihre Panik und weiss, dass ich jetzt doch zu einem Klinikaufenthalt bereit bin. Es genügt, wenn ich leide. Heidi muss nicht auch noch um mich Angst haben. So bin ich vor mir selber geschützt, mache keine Dummheiten. Frau Schär wird also von mir gebeten, mich in Liestal anzumelden. Es dauert nicht lange und sie teilt mir mit, dass ich um 15.00 Uhr dort sein soll. Ein Schwager fährt uns. Ich fühle mich traurig, sehe mich als Versagerin. Ich melde mich beim Empfang an und wir werden bald darauf von einer Betreuerin abgeholt und zur Station begleitet. Kantonale Psychiatrische Klinik in Liestal, Abteilung A4. A steht für akut. Psychisch kranke Menschen, welche auch schon stationär waren, wissen sicher, wie ich mich fühle. Bald schon erfolgt das Eintrittsgespräch mit einem Psychologen und einer Betreuerin. Beide sind sehr lieb zu mir, also fasse ich Vertrauen zu ihnen. Heidi ist bei diesem Gespräch dabei. Ich denke, dass auch sie Vertrauen empfindet und sich ein wenig beruhigen kann. Ich kann mich dort ein wenig öffnen und rede über Sachen, die sie noch nie gehört hat. Nicht, weil ich es nicht sagen wollte. Einfach verschweigen, weil ich ihr doch keinen Kummer bereiten wollte. Mir wird ein Einzelzimmer zugeteilt, zum Glück ist eines frei. Die

Abteilung ist komplett belegt. Heidi bleibt noch einige Zeit bei mir. Und dann bin ich ALLEIN. Also gehe ich auf die schöne, grosse Terrasse und rauche eine Zigarette. Es ist gutes Wetter, Ich treffe Menschen, die auch auf dem A4 sind. Stelle mich vor. Sie unterhalten sich über ihre Leiden und Therapieabläufen. Einige wirken auf mich sehr fröhlich und aufgestellt.

Es ist wirklich so, wie der stationäre Psychologe mir schon berichtet hat, eine gute Gruppe. Das spüre ich, auch wenn es mir schlecht geht und ich mich nicht mit anderen Menschen und ihren Problemen auseinander setzen kann und mag. Ich bin mit mir selbst beschäftigt und die Kraft reicht wirklich nur noch für mich. Am Dienstag und Freitag findet jeweils eine Abteilungsversammlung statt. Neue stellen sich vor, Austretende verabschieden sich. Bei meiner Vorstellung sage ich dann, dass ich zurzeit keine offenen Ohren für die Leiden der Gruppe habe. Ich sage aber auch, dass dies nichts gegen die Gruppe oder einzelne aus der Gruppe, sondern etwas für MICH ist! Sie verstehen mich gut, das zeigen sie mir, indem sie nach der Versammlung auf mich zukommen. Ja, es ist wirklich eine gute Gruppe und ich bin überzeugt, dass ich mich bei und mit ihnen auch gut aufgehoben fühlen kann. Natürlich sind mir nicht alle gleich sympathisch. Ich bin ganz froh, dass ich solche Empfindungen in meinem Zustand auch wahrnehme. Es ist also doch noch etwas da. Bei meinem Klinikaufenthalt werde ich auf andere Medikamente eingestellt. Ich bekomme *Cymbalta*®, ein Antidepressiva, das auch Einfluss auf das Schmerzzentrum hat. *Trittico*® soll mir helfen, den Schlaf wieder zu finden.

Am Anfang bekomme ich auch ein Schlafmittel und fühle mich gerädert. Das pendelt sich ein. Das *Trittico*® wird nach ein paar Tagen von 50 auf 100 mg erhöht. Das führt zu einer schlimmen Nacht und für mich schrecklichen Nebenwirkungen. Ich liege einen Tag im Bett und fühle mich grässlich. Den Betreuern sage ich, dass ich diese Dosis nicht mehr will. Nur damit ich vielleicht irgendwann eine halbe Stunde länger schlafen kann, nein danke. Meine Aussage wird rapportiert, am Abend bekomme ich wieder 50 mg *Trittico*®. Die Nebenwirkungen (Verschlechterung der Sehschärfe, der Druck im Kopf, verschwinden nach einigen Tagen. Ganz, ganz langsam geht es mir etwas besser. Im Familien- und Freundeskreis wird dies mit Freude aufgenommen. Fast zu freudig, denn bei mir führt das zu Druck und Überforderungsgefühlen. Habe wieder Betttage. Schmerzen quälen mich. Schmerzen, die ich in psychisch guten Zeiten aber gut ertragen könnte. Also ohne dass ich gleich im Bett bleiben müsste. Das Betreuerteam lässt mich mehrheitlich in Ruhe und verlangt nichts von mir. Ich kehre wieder zum Gruppenleben und zum Therapie-Programm zurück. Einzelgespräche, Gespräche mit meiner Bezugsperson, die Aktivierung (male Mandalas), Abteilungssport und die Entspannung zeigen wieder Wirkung. Erneut kommt Freude auf, erneut folgen Betttage. Da ich auch mein starkes Gottvertrauen verloren habe suche ich das Gespräch mit der Spital Seelsorgerin. Bei ihr kann ich zum ersten Mal richtig weinen. Ich werde danach ruhiger. Im Atelier (ich male noch einmal ein Mandala), werde ich mutiger und wende mich

anderen Möglichkeiten zu. Ein Mitpatient spornt mich zum Arbeiten an einem Speckstein an. Mein erstes Werk ist ein Teelicht, es folgt ein Handschmeichler, der entsteht praktisch von alleine. Ich bin sehr gerne im Atelier. In diesen 2 Stunden kann ich abschalten. Bei einer Mitpatientin bewundere ich den schönen Schal und will auch Seidenmalen. Gespannt warte ich auf das Ergebnis. Er ist gut geworden. Die 2 Betreuerinnen im Atelier verstehen ihren Job. Sie sind hartnäckig und bringen mich dazu, noch mehr auszuprobieren. Mich stört dabei nur das für mich fast zu überschwängliche Lob. Ich kann es noch nicht annehmen. Die Wochen vergehen. Es geht mir jetzt spürbar besser. Ich habe auch keine Bettage mehr. Nehme an allen



Pflichtanlässen teil. In der Kleingruppe ist es manchmal harzig. Es wird viel geschwiegen. Es dauert oft lange, bis wir aus der Reserve kommen und reden. Wenn dann endlich jemand spricht, ist die Zeit schon fast um. Vor dem Nachessen (ich esse immer noch sehr wenig und nehme kontinuierlich ab) reicht es noch für eine (oder drei) Zigarette auf der Terrasse. Jetzt wird über den Sinn der Kleingruppe diskutiert.

Die Meinungen gehen auseinander. Ich kann mich jetzt auch gut auf die Gruppe einlassen, kann auch Anteil nehmen an den Schicksalen der Anderen. Ich kann mir aber auch aussuchen, mit wem ich tiefergehende Gespräche führen will. Wem ich von mir und meiner Biografie erzählen möchte. Das Gruppenleben gefällt mir jetzt. In der Freizeit sind praktisch immer ALLE zusammen auf der Terrasse oder vor dem Fernseher. Auf der Abteilung stehen 2 Apparate, es kommt sehr selten vor, dass jemand alleine vor einem Kasten sitzt. Wir sind eine Familie!!! Zur Abteilung gehört auch ein Ping-Pong Tisch und ein «Töggelikasten». Auch diese Möglichkeiten werden rege gebraucht. So langsam aber ändert sich die Gruppe, fast jeden Tag gibt es einen Austritt. Damit habe ich am Anfang grosse Mühe. Es kommen Neue, denen es entsprechend schlechter geht als mir. Auch damit habe ich Mühe. Überhaupt fallen mir Veränderungen schwer. Gewisse Neue sorgen für Unruhe auf der Abteilung. Ich sondiere, wähle wiederum, mit wem ich näher Kontakt haben will. Ich mag wirklich nicht alle. Es kommen auch rassistische Gefühle bei mir auf. Wir sprechen jetzt bei den Abteilungsversammlungen und der Kleingruppe Hochdeutsch. Am Freitag wird immer auf der Abteilung gekocht. Es gibt Schweinefleisch für die Einheimischen und Rindfleisch für andere Kulturen. Nicht nur ich finde das ungerecht.

Die Stimmung in der Gruppe ist nicht mehr so gut wie vorher. Das liegt hauptsächlich daran, dass sich die anderen Kulturen nicht immer *comme il faut* benehmen. Es stört mich auch, dass Menschen, die schon 10 oder 20 Jahre in der Schweiz leben nicht Deutsch können – können wollen. Bekomme Probleme mit Frau G. Sie ist im Rollstuhl. Sie sagt nicht bitte, wenn sie Hilfe benötigt.

Gib Milch (ich bin doch keine Kuh), gib Käse, gib Brot.

Von Bitte keine Rede, von Danke schon gar nicht. Immer wieder sage ich ihr, dass ich ihr nur noch helfe, wenn sie bitte und danke sagt. Es nützt nichts, leider. Ich ärgere mich sehr, dass ich ihr dennoch die Türe aufhalte, wenn sie ins Raucherzimmer will.

So langsam kann ich über meinen Austritt nachdenken. Es geht mir besser und ich fühle mich stabil. Nach sieben Wochen in der KPK verlasse ich den geschützten Rahmen und kehre optimistisch nach Hause zurück.

In der ersten Woche geht es mir recht gut, ich kann und will jetzt wieder an meinen Arbeitsplatz.

In dieser Zeit bekomme ich von der Versicherung einen Brief – Früherfassung für die IV. PENG! Am Arbeitsplatz erfahre ich, dass eine frühere Arbeitskollegin (sie hat sich frühzeitig pensionieren lassen, nur ein Jahr durfte sie das Rentnerdasein geniessen) gestorben ist. PENG!

Ausserdem spüre ich schmerzhaft, dass ich zwar arbeiten will, von arbeiten können aber keine Spur! PENG, PENG, PENG!

Ich fühle mich krank und ziehe mich wieder ins Bett zurück. Sechs Tage lang stehe ich praktisch nur auf, um eine Kleinigkeit zu essen. Da ist jetzt auch wieder das schlechte Gewissen, da sind die Schuldgefühle, ich möchte nur noch schlafen. Ich melde mich bei Frau Schär ab. Mir fehlt ganz einfach die Energie, nicht der Wille. Heidi ist sehr betrübt und weiss nicht, wie sie mir begegnen soll. Ich spüre zwar ihr Verständnis, lese aber auch viele Fragen in ihren Augen. Nach dem 6. Betttag sprechen wir uns aus. Es kann ja nicht so weitergehen! Wir beschliessen gemeinsam, dass nur ein erneuter Klinikaufenthalt weiterhelfen kann. Wie ich mich dabei fühle ist leicht erklärbar: als Versagerin auf der ganzen Linie.



Heidi nimmt telefonisch Kontakt mit dem A4 auf. Zum Glück ist meine 2. Bezugsperson am Apparat, es ist auch ein Bett frei. Ich will aber noch eine Nacht zu Hause schlafen, wir müssen uns also am Montagmorgen nochmals mit meinem stationären Psychologen in Verbindung setzen. Ich will noch meine Einzahlungen erledigen. Heidi muss mir die Beträge zusammenzählen, ich kann es nicht. Bin zu aufgewühlt und zu dumm dazu!

Um 11.00 h kann ich am Montag eintreten, ein Freund fährt uns nach Liestal. Ich bin froh, dass ich direkt auf die Abteilung kann und mir das Prozedere am Klinikschalter erspart bleibt. Auf dem A4 sehe ich bekannte und unbekannte Gesichter. Auch Frau G. ist noch anwesend.

Das Aufnahmegespräch mit der diensthabenden Oberärztin verläuft gut. Sie ist sehr lieb und verständnisvoll. Ich fühle mich mit meiner Trauer und meinem Kummer sehr gut aufgehoben. Dennoch schäme ich mich vor Heidi, der Ärztin und dem ganzen Betreuersteam. Weinend melde ich mich beim Team zurück – ich bin wieder da. Es sind alle so fürsorglich zu mir, ich darf auch Anteilnahme in ihren Augen lesen. Balsam für meine kranke Seele!



Die ganze Situation wäre etwas erträglicher, wenn ich Alleinstehend wäre. So würde nur ich leiden. Es macht mir Kummer, dass auch Heidi leidet. Sie ist (ausser meiner Mamma) das Liebste und Beste, was mir je in meinem Leben begegnet ist! Und ausgerechnet ihr muss ich so viel Sorgen bereiten.

Das Therapie- und Abteilungsleben beginnt von Neuem. In der Gruppe werde ich gut aufgenommen. Sicher, ich kann, will und muss auch nicht alle mögen! Zu- und Abneigungen meinerseits nehme ich sehr stark wahr.



Auch wenn es mir also wieder sehr schlecht geht merke ich, dass es mir doch besser geht, als bei meinem ersten Aufenthalt. Die Wirkung der Medikamente. Ich erhalte nun wieder ein Schlafmittel und die Dosis vom *Trittico*® wird von 50 auf 100 mg erhöht. Diesmal habe ich keine Nebenwirkungen. Ich teile das Zimmer mit D. Eine ganz spezielle Person, sie spricht mit sich selber und oft flucht sie schrecklich. Ich HASSE es, wenn geflucht wird, besonders DAS gewisse Wort, sie kennen es sicher. Wird es ausgesprochen löst es bei mir fast körperliche Schmerzen aus. ICH will nicht, dass ER mich verdammt. In der Regel frage ich dann bei den Fluchenden nach, ob ihnen überhaupt bewusst ist, was sie sich wünschen. D. kann ich das nicht fragen, sie lebt in einer anderen Welt. Wir begegnen uns aber respektvoll. Sie kann bald nach meinem Eintritt nach Hause.

Eine Nacht habe ich das Zimmer für mich, dann wird das freie Bett schon wieder belegt. Jetzt ist H. meine Zimmerkollegin. Sie gehört, wie Frau G. einer anderen Kultur an. H. ist sehr nett, wir verstehen uns gut. Es gibt eben, wie bei uns Einheimischen, sehr unterschiedliche Charakteren. Mit Frau G. habe ich nach wie vor Probleme. Noch immer kann sie nicht bitte und nicht danke sagen. Manchmal «nötigt» sie mich auch, ihr die Türe aufzuhalten, ob ich will oder nicht. Es grollt in mir. Nun muss ich handeln! Also bitte ich eine Betreuerin, Frau G. mein Anliegen in ihre Sprache zu übersetzen. Als Frau G. von mir ihren Namen hört sagt sie: «du nicht reklamier». Ich lasse mich jedoch nicht beeinflussen und rede Klartext. Mein Handeln hilft mir, ich fresse meinen Ärger nicht in mich hinein. Ganz, aber wirklich ganz langsam, trägt mein Handeln Früchte. Aber nur bei den anderen Mitpatienten, bei mir nicht! Ich bin jetzt aber wirklich konsequent und

lasse mich auch nicht mehr nötigen. Und dann, oh Wunder, klappt es endlich auch bei mir. Frau G. hat die Wörter danke und bitte in ihren Wortschatz aufgenommen. Ich mag sie trotzdem nicht, aber das muss ich ja auch nicht.

Auch mit P. muss ich mich auseinandersetzen. Er ist Nichtraucher. Es stört ihn, wenn die Türe zum Raucherzimmer geöffnet wird. Nach seinem Empfinden stinkt es dann auf der ganzen Abteilung nach Rauch. Also beschwert er sich. Nicht direkt bei der «Raucher-Fraktion», nein, er hat seinen grossen Auftritt während der Abteilungsversammlung. Nun hören wir von den übrigen Nichtrauchern verschiedene Meinungen. Erstaunlicherweise bekommt aber die «Raucher-Fraktion» Unterstützung. Viele widersprechen P. und sagen ihm, er soll doch den direkten Weg einschlagen. P. meint nun gekränkt, dass er keine Belehrungen benötigt. Ausserdem, er nennt keinen Namen, empfindet er die Person, die absichtlich die Türe auflässt und dann noch Rauch in den Gang bläst, als aggressiv. Ich merke, dass P.'s Problem nicht der Rauchgeschmack ist. Er ist ein einsamer Mensch, der zu niemandem mehr Vertrauen hat. Stellen Sie sich das einmal vor, es muss schrecklich sein. Ich versöhne mich wortlos mit ihm. Ihn mag ich. Offenbar mag er mich auch, er kommt wieder auf mich zu. Zeigt mir eine wunderschöne, selbst gebastelte Laterne. Nun bin ich fast traurig, für ihn.

Im Atelier bin ich nun mutiger. Es ist Vorweihnachtszeit, ich bastle Sterne. Der schönste ist für Heidi bestimmt.

K., eine Mitpatientin, kommt nun als Tagespatientin in die Klinik. Es scheint ihr gut zu bekommen. Ich überdenke diese Möglichkeit für mich. So kann ich den Weg in den Alltag, in eine gute Tagesstruktur wieder finden. Also spreche ich meine Bezugspersonen darauf an. Sie befürworten diese Lösung sehr.

Ich freue mich jetzt auf Weihnachten und bin glücklich, dass ich diese Tage zu Hause verbringen kann. Gleichzeitig



bin ich froh, dass ich, durch den Tagespatientinnenstatus, eine grosse Sicherheit verspüre. Diese Lösung ist für mich perfekt und bringt mir das Erhoffte. Ich muss (fällt mir leicht) nun jeweils am Morgen um 10.00 h in der Klinik sein. Wenn wir Abteilungsversammlung haben, schon um 9.00 h.

Ich fahre gerne jeden Morgen nach Liestal und freue mich (wirklich) auf das Tagesprogramm, besonders auf das Atelier. Die beiden Atelierleiterinnen wollen jetzt

mehr von mir. Hartnäckig verfolgen sie ihr Ziel, meine Kreativität neu zu erwecken. Frau W. setzt mir einen Floh ins «Hirn». So streiche ich einen grossen Karton mit Dispersionsfarbe an. Mein Vorhaben war, auf diesen meine kleineren Werke aufzukleben. Frau W. «floht» weiter. Ich soll doch, meint sie, direkt etwas auf den grossen Karton malen. Ich kann doch nicht malen!!! Es «floht» aber in mir, also bemale ich den Karton. Sie glauben nicht, welche Freude ich daran habe (Bild Seite 9). Zwischendurch entsteht noch ein Schal (Seidenmalen). Die Zeit als Tagespatientin wirkt Wunder. Ich bin nun wieder ich selber, so, wie ich mich gern habe.

Endlich. Ich kann wieder zur Arbeit. Diesmal fühle ich mich gut dabei und weiss, dass es diesmal gut kommt. Eine Woche arbeite ich 30% von den üblichen 50%. Dann habe ich 2 Wochen Ferien. Ich bin meinen Vorgesetzten sehr dankbar, dass ich diese, schon vor einem Jahr gebuchten, Ferien trotz der langen Abwesenheit antreten kann. Wir fahren nach Zuoz und verbringen dort sehr schöne Tage.

Zurück am Arbeitsplatz staune und freue ich mich sehr über mich. Alles läuft nun wieder wie von alleine. Ich bin dankbar und demütig. Auch zu Hause kann ich meine Aufgaben wieder zu meiner vollsten Zufriedenheit erledigen.

Mein Befinden ist besser als vor der schlimmen Depression. Ich habe wieder eine sehr gute Lebensqualität und arbeite daran, mir dieses Befinden zu erhalten. Ja, ich fühle mich wirklich wie neu geboren und kann mir nun gar nicht mehr vorstellen, dass ich der Mensch in der Klinik war. Doch, das ist ein Teil von mir. Ich nehme mir vor, zukünftig auch diesen Menschen zu lieben. Denn auch dieser Teil von mir ist wertvoll.

In der ambulanten Therapie wird mir jetzt auch klar, dass Frau Schär gut ist für mich. Die «Chemie» stimmt! Nun kann ich auch benennen, was mich gestört hat. Es war (lachen Sie ruhig) nur ihr Dialekt. Den nehme ich nun nicht mehr wahr und kann mich auf das wirklich Wichtige einlassen.

Diesen Bericht habe ich für Sie, für mich und auch als Dankeschön an alle Menschen, die mir in meiner schweren Zeit auf irgendeine Art geholfen haben, geschrieben. Bei mir kommt er in meine Schatztruhe.

Ihnen möchte ich damit Mut und Hoffnung machen. Wenn Sie einmal in der gleichen Situation sind, haben Sie den Mut, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Haben Sie keine Angst vor einem stationären Aufenthalt. Die Krise ist wirklich eine Chance! Verlieren Sie auch den Mut nicht. Es kommt wieder gut! Sie dürfen sich auch an mich wenden, wenn Sie Fragen haben. Nur bitte, verzweifeln Sie nicht!

Ich bin wieder da!  
Mir geht es gut und ich geniesse das Dasein.  
Mache Sie's guet!

Herzlichst MaB

### **Depressionen sind ernst zu nehmen ...**

... und darum muss die Diskriminierung weg

Immer noch wird auf Menschen mit Depressionen in unserer Gesellschaft zu wenig Rücksicht genommen. Ausgenommen bei einem sogenannten «Burnout». Damit bezeichnet man u. a. einen völligen seelischen und chronischen Erschöpfungszustand. In solchen Fällen sind auch Arbeitgeber und Versicherungen gerne bereit mehrere Wochen Kuraufenthalt zu finanzieren.

Wie andere Krankheiten (z.B. Herzkrankheiten) kommen auch Depressionen in ganz unterschiedlichen Arten und Schweregraden vor. Während man früher zwischen «endogenen» (= von innen kommenden, vererbten) und «psychogenen» (= erworbenen) Formen unterschied, gehen die heutigen Bezeichnungen beschreibend vor, ohne sich jeweils auf eine einzelne Ursache festzulegen. Daher ist ein Burnout letztlich eine Form von Depression – heutzutage als moderne, neuzeitliche Bezeichnung definiert.

Aber Achtung: nicht jede Stimmungsschwankung muss gleich eine Depression sein, andererseits, wenn sich über zwei bis drei Wochen Traurigkeit, Erschöpfung und Lustlosigkeit zeigen, sollte man unbedingt den Arzt aufsuchen.

Menschen mit chronischen Schmerzen (Fibromyalgie) werden oft auch von einer Depression heimgesucht. Häufig werden Depressionen zwar beim Betroffenen vermutet und von ihm auch erkannt. Aus Angst und Hemmung, belächelt und nicht ernst genommen zu werden, geniert man sich, darüber offen zu sprechen. In Tat und Wahrheit geht es im Innern dieser Mitmenschen häufig rasant «bergab».

Hoffnung und professionelle Hilfe ist etwas vom Wichtigsten für depressionsbetroffene Menschen. Und dann: Im täglichen Leben «gebraucht» zu werden, ist ein grosses Thema nicht nur für den depressiven Menschen sondern eigentlich für uns alle.

Mit grosser Achtung für Jemanden, der seinen Weg aus der Depression wieder gefunden hat und auch den Mut hat, darüber zu berichten, danken wir für so viel Offenheit, Ehrlichkeit und Mut, denn Erfahrungsberichte geben den Patienten das Gefühl, mit ihrer Erkrankung nicht alleine zu sein.

Wollen wir doch in Zukunft wieder etwas mehr mit unseren Herzen hören.

Eure Agnes



### Schlafapnoe schädigt das Gehirn

Menschen mit einer schweren obstruktiven Schlafapnoe riskieren wegen der krankheitsbedingt wiederholt auftretenden nächtlichen Atemaussetzer einen Verlust grauer Hirnsubstanz in verschiedenen Hirnarealen. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) hin. Sie stützt sich dabei auf neuere Untersuchungen koreanischer Forscher, die in der Fachzeitschrift «Sleep» veröffentlicht wurden.

Mit einem speziellen Verfahren, der voxelbasierten Morphometrie, konnten die koreanischen Wissenschaftler sichtbar machen, was selbst dem Kernspintomografen verborgen bleibt: den Rückgang der grauen Hirnsubstanz in mehreren Kernen des Gehirns – also in deren Schaltstellen –, insbesondere im Gross- und Kleinhirn. Diese Veränderungen können zu Gedächtnisstörungen und eingeschränkten Verstandesleistungen wie auch zu Störungen der Atemkontrolle und anderer Funktionen des autonomen Nervensystems führen.



Bei Menschen mit Schlafapnoe sind die Atemwege chronisch verengt. Dadurch ist die Atmung während des Nachtschlafs nicht nur deutlich erschwert, sie setzt auch mehrfach länger aus – mindestens fünfmal pro Stunde für mehr als zehn Sekunden. Dabei wechseln sich heftiges Luftschnappen oder lautes Schnarchen mit stillen Atempausen ab. Der Schlaf wird bei den Betroffenen häufig unterbrochen und ist dadurch nicht hinreichend erholsam.

Schlafapnoe gilt als ernst zu nehmende Krankheit, zwei bis drei Prozent der erwachsenen Bevölkerung leiden in Deutschland darunter. Um eine nachhaltige Gehirnschädigung, aber auch andere Begleit- und Folgeerkrankungen, vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu verhindern, rät die DGP dringend zu einer fachärztlichen Behandlung. Am effektivsten sei eine Atemwegsüberdruckbehandlung, die sogenannte DPAP-Therapie, mit der bei mindestens 70 Prozent der Betroffenen die Lebensqualität deutlich verbessert werden kann. Bei leichten Fällen reicht oftmals schon eine Schnarchschiene, mit deren Hilfe Unterkiefer und Zunge vorverlagert und die Luftwege so offen gehalten werden.

LexisNexis Nr. 177335 vom 22.03.2010

\*\*\*\*\*

### Schwächt zu viel Vitamin C und E die Muskelfunktion?

Antioxidantien wie Vitamin C und E wirken dem Alterungsprozess entgegen und können Krankheiten verhindern. Daher werden sie insbesondere von älteren

Menschen oft in hohen Dosen eingenommen. Der Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) weist auf Ergebnisse US-amerikanischer Forscher von der Kansas State University in Tierversuchen hin, die auf negative Wirkungen von Antioxidantien schließen lassen: Wahrscheinlich inaktivieren sie Botenstoffe, die im Organismus wichtige Funktionen erfüllen.

Wasserstoffperoxid beispielsweise wird von den Antioxidantien neutralisiert. Es dient aber dazu, die Gefäße zu weiten und den Blutfluss zu erleichtern. Werden durch eine zu hohe Aufnahme von Vitamin C und E zu große Mengen von Wasserstoffperoxid und anderer natürlicher gefässerweiternder Substanzen inaktiviert, schwächt man möglicherweise den Transport von Sauerstoff zu den Muskeln.

Die Internisten weisen darauf, dass bei einer ausgewogenen Ernährung ausreichend Vitamin C und E aufgenommen wird, um deren Zusatznutzen für die Gesundheit auch im Alter zu sichern. Dabei sollte nicht auf industriell verarbeitete und zusätzlich mit Vitaminen angereicherte Lebensmittel wie Fruchtsäfte, Frühstückscerealien oder Süssigkeiten zurückgegriffen, sondern natürliche Vitaminspender auf den Speiseplan gesetzt werden. Reich an Vitamin C sind beispielsweise Hagebutte, Sanddorn, Grünkohl, Paprika und Brokkoli. Vitamin E ist in größeren Mengen in Weizenkeim-, Sonnenblumen- und Olivenöl sowie in Nüssen zu finden

LexisNexis Nr. 177712 vom 25.03.2010



\*\*\*\*\*

### Der Vorstand tagt ...

... vor der GV2010 findet bei unserem Aktuar und Webmaster eine Vorstandssitzung statt.

Nach einer langen Auszeit bin auch ich wieder dabei, ein schönes Gefühl. Herzlich werde ich vom FFS-Team begrüsst und empfinde grosse Geborgenheit. Ich fühle und fühlte mich auch immer getragen von meinen Vorstandsfreunden und meinem Vorstandsfreund. Ja, ich erlebe das FFS-Team nicht nur als Kolleginnen und Kollege. Da spüre ich mehr.

Ich bin richtig glücklich, dass ich mich mit Nathalie, Agnes, Marie-Thérèse, Susanne und Rico im Vorstand betätigen darf. Fleissig und konstruktiv arbeiten wir die Traktandenliste durch. Der Umgang miteinander ist sehr respektvoll und dennoch locker. Wir wissen eben, um was es geht. Ich nehme wahr, dass das FFS sehr im Aufschwung ist. Diesen Aufschwung nutzen wir, um unserer Fibifamilie die verdiente Sensibilisierung der Öffentlichkeit zu geben. Gemeinsam sind wir stark, gemeinsam können

und werden wir unsere Visionen umsetzen!

Nach der Vorstandssitzung verwöhnen wir uns mit einem feinen Essen. Auch dazu haben alle einen Beitrag geleistet. Die Stimmung ist jetzt sehr heiter. Natürlich können wir es nicht lassen, weitere Zukunftsmusik für das FFS zu komponieren. Es wird also noch rege diskutiert.

Als ich mich verabschiede bin ich etwas müde. Aber, ich bin auch sehr erfüllt, zufrieden und glücklich. Dieser Tag bekommt einen Platz in meiner Schatztruhe! Danke!

MaB

\*\*\*\*\*

### Regina Waeffler



Die Stickerin der Glückwunschkarte 2009

Schon als Primarschülerin stickte ich Kreuzstichmuster. Je älter ich wurde um so mehr faszinierten mich Kreuzstichbilder. Die dänischen Künstler bezauberten mich so sehr, dass ich mich vor der Familienpause noch mit Stickpackungen eindeckte.

Nachdem ich einige Bilder gestickt hatte, fehlte mir der Platz dafür und ich bekam auch gesundheitliche Probleme. Die Schuppenflechte habe ich nun schon seit 40 Jahren und seit 15 Jahren plagt mich die Psoriasis-Poly-Arthritis.

Die dauernden Schmerzen in den Gelenken liessen mich nach Alternativtherapien suchen. Ein Geburtstagsgeschenk von meinen Kindern war eine Hot Stone Massage und so lernte ich Nathalie Haberthür kennen. Die heissen Steine sind eine Wohltat und die positive Atmosphäre liess in mir den Wunsch entfachen ein Motiv für den Verein zu sticken. Dass damit in mir das Stickfieber wieder entflamte, dafür bin ich sehr dankbar.

Regina Waeffler ist Passivmitglied beim FFS.

### Besinnliches



gestickt von Regina Waeffler für das FFS

*Es muss Herzen geben,  
welche die Tiefen unseres  
Wesens kennen und auf  
uns schwören, selbst wenn  
die ganze Welt uns verlässt.*

(aus "Ein Glück, dass es Freunde gibt!", Adolf Korsch Verlag, ISBN: 978-3-7827-3929-0, 2001)



**Reaktionen aus dem Mitglieder- und Lesekreis**

Liebe Agnes, liebes FFS-Team,

Ganz, ganz herzlich bedanke ich mich bei euch Allen für die lieben Wünsche zu meinem Geburtstag. Die wunderschöne Karte hat mich warm gefeiert.

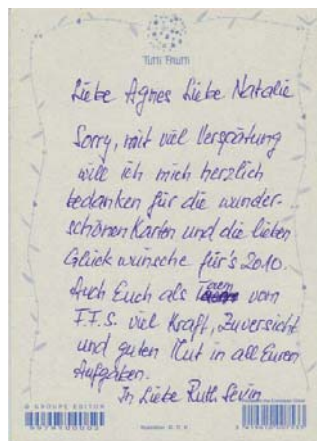
Heimwärts wünsche ich dem ganzen Team alles Gute, viel

Kraft und Zuversicht für die anspruchsvollen Aufgaben im Forum.

Mit herzlichen Grüessen  
Vivian Hofmann

Basel, 5. 4. 2010

Liebe Agnes,  
Ich möchte mich einfach mal ganz herzlich bei Dir bedanken für die vielen Infos über Fibromyalgie. Ich weiss, dass da viel Arbeit dahinter steckt. Freue mich auf die GV.  
Mit ganz herzlichen Grüessen  
Christine Mathys



Liebe Agnes

Herzlichen Dank für die Glückwünsche zu meinem Geburtstag. Ich habe diesen Tag mit meinen Kindern und Freunden verbringen dürfen und meine immer währenden Schmerzen sind doch für ein paar Stunden in den Hintergrund getreten.

Nun wünsche ich Ihnen Agnes und den Mitarbeitern der Fibrovereinigung alles Gute und viel Kraft für die nicht immer leicht zu verrichtende Arbeit.  
Herzliche Grüsse aus dem Toggenburg

Ihre Ursula Kern

**Therapien****Dorn-Breuss Massage**

Trix Pfiffner, Tel. 079 332 66 90

**Fussreflexzonen Massage**

Elisabeth Müller, Tel. 061 721 49 94

**Energetische Ganzkörperbehandlung**

Elisabeth Müller, Tel. 061 721 49 94

**Polarity**

Esther Racheter, Tel. 079 283 95 41

**Hot Stone Feet Massage**

Nathalie Haberthür, Tel. 079 692 69 39

**Hot Stone Rücken Massage**

Nathalie Haberthür, Tel. 079 692 69 39

**Kinesiologie und Ernährungsberatung**

Regina Helfenstein, Tel. 061 701 58 51

**Hatha Yoga**

Esther Racheter, Tel. 079 283 95 41

**Physiotherapie und Myofasziale Behandlung**

Stefan Walther, Tel. 061 721 81 01

**Atemp Psychotherapie und Atempädagogin**

Brigitte Eichkorn, Tel. 061 301 63 90

**Beratung****«Erster Schritt – reden Sie mit uns»**

für AG, BE, BL, BS, FR, LU, SH, SO, ZG  
Agnes Richener, Tel. 061 481 06 94

für AI, AR, GL, GR, NW, OW, SG, SZ, TG, UR, ZH  
Susanne Schenk-Baur, Tel. 071 988 71 46



**Empfehlenswerte Bücher****Sabine Wacker***«Basisch essen leicht gemacht»*

Die beste Ernährung nach dem Basenfasten  
 Trias Verlag Wiesbaden, 2009;  
 ISBN 978-3-8304-2284-6

Das Basenfasten ist eine feine Sache: Gesteigertes Wohlbefinden, schöne Haut, gute Verdauung und die purzelnden Pfunde dazu! Doch irgendwann kommt der Alltag wieder und mit ihm die Frage: Was soll ich essen, damit ich so gesund und vital bleibe? Die Antwort gibt Sabine Wacker in ihrem neuen Buch zur Ernährung nach dem Basenfasten. Der große Info-Teil zeigt, worauf es nach dem Basenfasten besonders ankommt, wie ungesunde Lebensmittel «basisch» ergänzt werden und normale Rezepte aufgewertet werden können. Der ausführliche Rezeptteil macht es leicht, den Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen zu halten.

**Vince Ebert***«Denken Sie selbst!»*

sonst tun es andere für Sie  
 Rowolth Taschenbuch Verlag, Reinbeck, 2008  
 ISBN 978-3-499-62386-8

Wie denken Verliebte, wenn überhaupt? Spielt das Klima verrückt oder nur die Klimaforscher? Dürfen Vegetarier fleischfressende Pflanzen essen?

Vince Ebert, der lustigste Physiker Deutschlands, klärt schonungslos auf. Dieses Buch ersetzt endlich nervige Halbbildung durch sympatisches Dreiviertelwissen. Mit diesen wissenschaftlichen Fakten können Sie auf jeder Party glänzen. Müssen aber nicht.

**Roberta Pianaro***«Bei den Brunettis zu Gast»*

Rezepte von Roberta Pianaro und kulinarische Geschichten von Donna Leon  
 Diogenes Verlag, Zürich, 2009  
 ISBN 978-3-257-06728-6

Köstliches mit und ohne Kalorien: 91 Rezepte, wie sie Paola in den Brunetti-Romanen kocht, aufgezeichnet von Donna Leons Freundin und Lieblingsköchin Roberta Pianaro. Brunettis Leibgericht, Paolas Apfelkuchen, ein Rezept von Brunettis Mutter und Donna Leons Lieblingsessen (Kürbisrisotto) – sie alle sind in dem Buch versammelt. *Bei den Brunettis zu Gast* ist ein literarisches Kochbuch über venezianische Küche, zum Schmökern – und zum Nachkochen.

**Agenda****18. September 2010**

Fachveranstaltung mit Workshops mit dem Schwerpunkt «Fibromyalgie und Partnerschaft».

**30. Oktober 2010**

2. Treffen der SHG-LeiterInnen in Zürich

**4. Dezember 2010**

Advents-Stubete im Kirchgemeindehaus in Aesch, BL

\*\*\*\*\*

**Unsere neue Adresse****Fibromyalgie Forum Schweiz**

Mittlerer Kreis 10, 4106 Therwil

[www.fibromyalgieforum.ch](http://www.fibromyalgieforum.ch)

[info@fibromyalgieforum.ch](mailto:info@fibromyalgieforum.ch)

Telefon +41 (0)61 711 01 40

**Schreiben Sie uns!**

Leserbriefe sowie Beiträge mit Name und Adresse senden an (auch via E-Mail):

**Fibromyalgie Forum Schweiz**

[info@fibromyalgieforum.ch](mailto:info@fibromyalgieforum.ch)



Die Inhalte dieser Forum News wurden mit grösster Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Beiträge Dritter werden nur mit vollständiger Quellenangabe übernommen und werden als solche gekennzeichnet. Für die Inhalte dieser Beiträge ist stets der jeweilige Anbieter verantwortlich.

Das Redaktionsteam behält sich vor, Beiträge zu kürzen bzw. abzulehnen. Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht.

**Impressum und Kolophon**

Forum News erscheint 4 Mal jährlich.

Herausgeber: **Fibromyalgie Forum Schweiz**; Redaktionsteam: Nathalie Haberthür (NH), Agnes Richener (AR), Enrico Bondi (EB)

Die Textfassung erfolgte mit Adobe InDesign CS4; Schriften Frutiger 55, 56, 65 und 66. Gestaltung und Druck: E. Bondi (EB)

Fotos: Seiten 1, 2, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 (EB); Seite 2 (SS); Seite 4 (TE); Seite: 6, 7, 8, 9 (MB); Seite: 12 (RW)