

Reklame

...und schnell wird's hell!



68553 GA

BRUGG

Erziehungskurse

Im Familienzentrum Brugg findet ein Erziehungskurs STEP (Systematisches Training für Eltern) für Eltern von Kindern von 0 bis 6 Jahren statt. Zur Erziehung von Babys und Kleinkindern bietet STEP praktische und sofort anwendbare Methoden, um Kleinkinder für das Leben und die vielfältigen Anforderungen stark zu machen. Bis 6 Jahre sind Kinder in einer Lebensphase, die von grosser Bedeutung ist für die spätere soziale und charakterliche Entwicklung. Durch das Reflektieren der eigenen Haltung und setzen von verlässlichen Grenzen sehen Eltern Chancen, wie der Kleinkinderalltag mit den Tücken wie z. B. schlaflosen Nächten und Wutanfällen entspannter gestaltet werden kann. Ein solches Training wird in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Brugg an der Laurstrasse 11 wie folgt angeboten: Grundkurs ab Montag, 12. September, von 19.30 bis 22 Uhr, Aufbaukurs ab Montag, 14. November. Anmeldung, Auskunft und Leitung: Marianne Leber, zert. STEP-Trainerin, Oberdorfstrasse 81, 5276 Wil AG, Telefon 062 875 10 82 oder info@familyinform.ch. Weitere Infos unter www.familyinform.ch

BÖZBERG

Start der Korbball-Meisterschaft

Der STV Bözberg startet in die Heimrunde der Nati A/B Korbball mit Spielen in Gipf-Oberfrick am 13. und 14. August. Am Samstag, 13. August, spielen die Herren, und am Sonntag, 14. August, sind die Spiele der Damen programmiert. Den Zuschauern werden spannende Korbballspiele auf höchstem Niveau und eine gut dotierte Festwirtschaft geboten. Der STV Bözberg freut sich auf viele Fans und Besucher.

Herren: 12.45 Büsserach-Erschwil, 15.00 Meltingen und 16.30 Illnau-Volketswil
Damen: 11.30 Grindel, 13.00 Willisau und 14.30 Pieterlen

REGION: Neue Selbsthilfegruppe für Personen mit einer Zwangsstörung

Die Hände waschen bis sie bluten

Im Gegensatz zu Krankheiten wie zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems, die in der Gesellschaft erfasst, verstanden und akzeptiert werden, sind Erkrankungen wie Zwangsstörungen immer noch ein Stigma. Die Betroffenen haben in ihrer emotionalen Hoffnungslosigkeit grösste Mühe, sich jemandem anzuvertrauen. Sie schämen sich und haben Angst, nicht verstanden zu werden. Der General-Anzeiger durfte ein Gespräch mit einer 43-jährigen betroffenen Frau führen.

Frau K. (Name der Redaktion bekannt), Sie haben eine Zwangsstörung. Was ist das und wie äussert sich diese bei Ihnen? Es gibt ja verschiedene Zwangsstörungen.

Eine Zwangsstörung ist eine psychische Störung mit sehr starkem, kaum kontrollierbarem inneren Drang, bestimmte Dinge immer wieder zu denken (Zwangsgedanken) oder zu tun (Zwangshandlungen). Zwangsgedanken können z.B. darin bestehen, ein (von aussen gesehen oft irrationales) Problem immer und immer wieder bis ins Detail durchzudenken und extrem zu zweifeln. Zwangshandlungen sind ritualisierte Handlungen, die man immer wieder zwanghaft ausführen muss, um eine dahinterstehende panische Angst in Schach zu halten. Unterlässt man diese Handlungen, befürchtet man schlimmste Folgen. Neben Kontrollzwängen gibt es z.B. auch den Waschzwang, der bei mir im Vordergrund steht. Ich habe panische Angst davor, auf irgendwelchen direkten oder indirekten Wegen mit Eiern oder Poulet in Berührung zu kommen und dadurch Salmonellen, die darin enthalten sein könnten, auf andere Personen zu übertragen und sie dadurch zu töten.

Seit wann leiden Sie unter dieser Störung und wie kam es dazu?

Es begann vor 6½ Jahren, gerade als ich nach der Familienphase wieder in die Arbeitswelt eingestiegen war. Ich hatte mich gefreut, neben den Kindern und dem Haushalt wieder ausser Haus arbeiten zu können. In dieser Zeit musste meine Tochter aufgrund einer sehr ernsten Salmonellenvergiftung ins Spital. So musste ich an meinem Arbeitsplatz im Bereich Altenpflege spezielle Hygiene-Vorkehrungen treffen (sehr häufiges Desinfizieren), da Salmonellen höchst ansteckend sind, v.a. für alte Menschen und Kinder. Und damit begann es – alles wurde mir zu viel. Der Einstieg in den Vollzeit-Job, die täglichen Spitalbesuche, der Haushalt ... Vor allem aber kam das Schuldgefühl, an der Erkrankung meiner Tochter schuld zu sein, weil ich zuhause zu wenig auf die Sauberkeit geachtet hatte und selbst zu we-

nig sauber gewesen war. Noch verstärkt durch meine intensiven Recherchen im Internet bekam ich panische Angst, jemanden mit Salmonellen zu infizieren und dadurch zu töten. So begann mein extremer Wasch- und Kontrollzwang. Getrieben von der Angst kreisten meine Gedanken immer mehr um Schuld, Unreinheit, potentielle Ansteckungssituationen und Gefahren und um mögliches Schutzverhalten. In dieser akuten Phase reinigte ich mich selbst, die Kleider und das Haus täglich viele Stunden lang. Meine Haut litt durch das häufige Waschen so sehr, dass sie blutete. Ich hatte keine Freizeit mehr, hatte Panikattacken und war total erschöpft.

War Ihnen sofort bewusst, dass dies eine Störung ist und nicht der Norm entsprach? Haben Sie gleich Hilfe gesucht oder haben Sie sich alleine mit Ihrer Störung auseinandergesetzt?

Es kam alles so schnell. Ich konnte nicht mehr in der Pflege arbeiten, ja selbst den Haushalt konnte ich nicht mehr bewältigen, war wie gelähmt. Meine Freundin und meine Schwiegermutter nahmen sehr schnell Kontakt mit Ärzten, Psychologen und Kliniken auf, um mir Hilfe zu besorgen. Auch mein Ehemann unterstützte mich, wo er konnte. Wenn er bei der Arbeit war, sorgten meine Nachbarin und Verwandte für die Kinder und mich. Ich war nicht mehr in der Lage, etwas für meine Familie zu kochen und den Haushalt zu führen, war nur noch in meinen Gedanken gefangen – wie halte ich alles sauber, damit ich niemandem Schaden zufüge.

Haben Sie sich gegen diese Zwänge gewehrt?

Natürlich versuchte und versuche ich auch heute, mich gegen die Zwänge zu wehren, aber meistens sind sie stärker. Nach einiger Zeit wird die Angst so gross, dass ich nachgebe. Das Problem ist, dass – auch wenn ich mein Bestes gebe und alles ganz genau beobachte, voraussehe, bedenke und beachte – keine hundertprozentige Sicherheit besteht, dass meine Reinigungsrituale wirklich erfolgreich sind. Deshalb muss ich sie ständig wiederholen.

Wie gross war Ihr Leidensdruck?

Ich wollte nicht mehr essen, damit ich nicht zur Toilette gehen musste. Weil mich alles ekelte. So nahm ich sehr viel an Körpergewicht ab. Ich konnte nichts mehr berühren, wünschte mir klinische Sauberkeit. Niemand durfte mich mehr berühren, selbst meine Kinder und mein Ehemann nur im frisch geduschten Zustand. Aus Ekel vor mir selber duschte ich 5 bis 6 Mal pro Tag. Meine Familie und ich konnten kein

normales Leben mehr führen. Ich wurde schwer depressiv, hatte Suizidgedanken. Für mein Umfeld und vor allem auch für mich wurde es unumgänglich, dass ich ein halbes Jahr nach Beginn der Störung eine Therapie in einer psychiatrischen Klinik machte.

Wie weit hat sich der Zwang auf Ihr Leben ausgewirkt?

Nach sieben Wochen kam ich wieder aus der Klinik nach Hause. Es war ein Anfang. Dennoch konnte ich nur mit Unterstützung einer Nachbarin meinen Tag bewältigen. Zuerst kochte sie weiter für meine Familie, dann fing ich an, wieder selbst Verantwortung für meine Familie zu übernehmen. Schritt für Schritt – aber immer wieder mit Rückschlägen. Ich machte fünf Jahre lang eine intensive Psychotherapie. Nach wie vor habe ich Angst, jemanden mit Salmonellen anzustecken und der Person dadurch Schaden zuzufügen. Poulet und Eier sind deshalb gänzlich aus unserem Haushalt verbannt (Salmonellengefahr). Ich kann zwar wieder einen Besuch mit Einladung zum Essen annehmen, aber es bedeutet immer noch Stress für mich, denn ich frage mich ständig, ob dort alles sauber zubereitet ist. Seit mehr als drei Jahren kann ich wieder mindestens einen Tag pro Woche ausser Haus arbeiten und bin dort normal integriert, darauf bin ich stolz. Allerdings nicht mehr in meinem alten Beruf. Ich habe das Glück gehabt, eine Arbeit zu finden, die mit der Natur zu tun hat und es gefällt mir sehr gut. Ich habe mich wieder gerne, mag meinen Körper und muss auch nicht mehr so oft duschen. Ich kann wieder leben. Auch wenn es noch keine Tage gänzlich ohne Zwangsgedanken gibt und eine Schwere im Hinterkopf bleibt, erlebe ich wieder häufig glückliche und zufriedene Stunden. Etwas Positives aus meiner Leidenszeit ist, dass ich mich heute viel besser in andere einfühlen kann und für vieles (z.B. Stimmungsschwankungen) Verständnis habe.

Konnten Sie in Ihrem Umfeld über Ihre Störung sprechen? Haben Sie sich jemandem anvertrauen können?

Am Anfang ja, denn es blieb ja nicht verborgen, dass meine Familie und ich Hilfe annehmen mussten und ich für ein paar Wochen in einer Klinik war. Ich kommunizierte recht offen. Jetzt bin ich eher zurückhaltend, da ich mich heute wieder mehr dafür schäme. Ich sollte doch nach 6½ Jahren endlich wieder «normal» sein ... Meine Bezugsperson, mit der ich in der schwersten Zeit und auch heute noch über alles sprechen konnte, war meine Nachbarin. Sie ist immer für mich da, wenn mich meine Ängste plagen.

Sie möchten eine Selbsthilfegruppe gründen und suchen deshalb andere Personen mit einer Zwangsstörung (Zwangsgedanken, Zwangshandlungen). Was sind denn die Inhalte und Ziele der Selbsthilfegruppe?

Die Idee dazu kam mir bei meinem Klinikaufenthalt und beim Austausch in Internetforen. Ich möchte mich mit meinen Zwängen nicht mehr alleine auf der Welt fühlen. In einer Gruppe Gleichbetroffener kann man offen über die Erkrankung und über gute und schwierige Erfahrungen reden sowie Tipps zur Bewältigung austauschen. Es geht auch darum, ernst genommen zu werden, Ressourcen zu stärken, sich gegenseitig Mut zu machen und sich selbst besser verstehen und annehmen zu lernen. Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung der Beraterin des SelbsthilfeZentrums Aargau. Sie wird die ersten paar Treffen moderieren. Danach läuft die Gruppe eigenständig als Selbsthilfegruppe ohne Fachperson weiter, wobei jederzeit Gruppenberatungen möglich sind.

Was können Sie Betroffenen auf den langen Weg mitgeben?

Probiert, dem Zwang nicht nachzugeben!

Frau K., wir danken Ihnen für das offene Gespräch und wünschen Ihnen weiterhin alles Gute.

Brigitte Brünisholz

Informationen zur Selbsthilfegruppe «Zwangsstörungen»

Angebot:

- Beratung rund ums Thema Selbsthilfe
- Vermittlung von über 120 Selbsthilfegruppen im Aargau
- Unterstützung bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen

Gruppen, die momentan im Aufbau sind:

- Zwangsstörungen
- Mastozytose
- Mütter und Väter von Kindern mit besonderen Bedürfnissen

SelbsthilfeZentrum Aargau
Rain 6
5000 Aarau

Telefon 056 203 00 20
info@selbsthilfezentrum-aargau.ch
www.selbsthilfezentrum-aargau.ch



Platz für alles, was kommt. Der neue Touran.

Bis zu 1'989 Liter Ladevolumen – anders gesagt: Alles, was Ihnen wichtig ist, findet Platz im variablen Innenraum mit seinen vielen Ablagemöglichkeiten. Und das, obwohl im neuen Touran schon so viel drin ist: zum Beispiel die Klimaanlage "Climatic", der Berganfahrassistent und 8 Airbags sowie optional der Park Assist und das elektrische Panorama-Schiebedach, um die Fahrt noch angenehmer zu machen. Und das bereits für 33'800* Franken. Erleben und testen Sie den neuen Touran doch einfach bei uns.

Erst wenn ein Auto Innovationen allen zugänglich macht, ist es: Das Auto.



*Touran 1.2 TSI, 105 PS (77 kW). Abgebildetes Modell inkl. Mehrausstattung für Fr. 45'920.-.



AMAG RETAIL Schinznach-Bad, Aarauerstrasse 22, 5116 Schinznach-Bad
Tel. 056 463 92 92, Fax 056 463 95 28, www.schinznach.amag.ch