



Newsletter September 2019

Termine – Vorträge und Veranstaltungen

Termine im September

Wie schon im letzten Newsletter mitgeteilt, findet unsere Mitgliederversammlung am Freitag, den **13. September 2019, 15:30 Uhr** statt, und zwar wieder im „Schwaneneck“ Burgstadt. Es wird einen kleinen **Film über Schlafapnoe und Infos über Leistungen der Pflegeversicherung** geben. Danach sind Gespräche geplant. Bitte Mitteilung über die Teilnahme machen!

Zukünftige Termine

Unsere diesjährige **Weihnachtsfeier** ist für **Freitag, den 29.11.2019** im Hotel **Waldhaus Lauenhain** (Talsperre Kriebstein) gebucht. Wir treffen uns zu Kaffee und Kuchen.
Das Veranstaltung zum **15-jährigen Jubiläum** unseres Vereins ist nun auf den **22. – 26. April 2020** verschoben worden und wird in **Bad Frankenhausen** (Kyffhäuser) stattfinden.

Beiträge Gesundheit und Wissenschaft

Zahl der Arbeitsunfähigkeiten durch psychische Erkrankungen ist gestiegen

Immer mehr Menschen sind wegen psychischer Erkrankungen krankgeschrieben, das geht aus einer Studie des bayerischen Versicherers Swiss Life hervor. Zu lesen ist das im Internet unter anderem bei *spiegel-online* (<https://www.spiegel.de/karriere/psychische-erkrankungen-immer-mehr-menschen-berufsunfaehig-a-1264152.html>).

„Mehr als ein Drittel aller Arbeitnehmer (37 Prozent), die vorzeitig aus dem Beruf ausscheiden, tut dies, weil eine psychische Krankheit wie Burn-out, Depression oder Angststörungen diagnostiziert worden ist. Im Jahr 2009 waren es noch 26,6 Prozent - das ist ein Anstieg von knapp 40 Prozent.“ heißt es dort. Für die statistische Analyse wurden die Daten der eigenen Versicherten ausgewertet.

Die Ursachen könnten wachsender Stress, Leistungsdruck und mangelnder Ausgleich im Arbeitsleben sein. Frauen seien dabei viel häufiger und in jüngeren Jahren betroffen als Männer.

Die Ergebnisse der Swiss Life-Studie würden sich mit Untersuchungen der Deutschen Rentenversicherung des Bundes decken. Diese hat 2018 ca. 170.000 stationäre Rehas wegen psychischer Erkrankungen bewilligt. Das ist ein Zuwachs von ca. 40% gegenüber 2008. Die Fachleute der Rentenversicherung gehen aber davon aus, dass es

nicht wesentlich mehr psychische Erkrankungen gibt als früher, sondern dass diese heute besser erkannt und häufiger diagnostiziert werden.



Bild: Apothekenumschau

(<https://www.apotheken-umschau.de/Depression>)

Im *spiegel-online*-Bericht heißt es weiter: „Nach psychischen Erkrankungen sind körperliche Einschränkungen (24 Prozent) und Unfälle (14 Prozent) die häufigsten Gründe, warum sich Deutsche berufsunfähig melden. Krebserkrankungen waren zuletzt in neun Prozent der Fälle der Grund für eine Berufsunfähigkeit.“

Wie man sich etwas besser gegen Stress und psychischen Belastungen schützt, ist im nächsten Artikel zu lesen.

Resilienz – das Immunsystem der Seele

Im Newsletter der Organisation Deutsche Selbsthilfe Angeborene Immundefekte (dsai) namens „immun?“ Nummer 23 (2|2018) gibt es einen äußerst interessanten Bericht von Beate Hohendorf, einem dsai-Mitglied. Was ist Resilienz? Dazu steht folgende Erklärung am Anfang des Artikels:

„Das Wort Resilienz wird aus dem lateinischen Wort "resilire" (=abprallen) hergeleitet. Von einer guten Resilienz spricht man, wenn Menschen im Stress standfest bleiben und im Stress flexibel mit den eigenen Ressourcen umgehen.“

Im Weiteren nun einige Auszüge aus dem Bericht:

„Heutzutage leben wir in einer sehr schnelllebigem Zeit mit einem sehr hohen Leistungsanspruch und nicht gern gesehene Schwächen. Oft leiden Menschen auch im Arbeitsleben unter Vorgesetzten und Kollegen, die ihre Belange und ihr strategisches Denken in den Vordergrund stellen. Da bleibt oft die Rücksicht auf andere und die Wertschätzung des Menschen auf der Strecke. Viele spüren die Mehrfachbelastung durch das Arbeitsleben, die Familie, den Haushalt und die Verpflichtungen. Sieht man sich selbst als Opfer der anderen und erklärt

man eben die anderen für alles verantwortlich, läuft man fremdbestimmt durchs Leben. ... Mancher Mensch stellt fest, dass er Stress hat und ihm gelingt es, gut damit umzugehen. Andere Menschen stellen fest, dass sie Stress haben, kommen damit nicht klar und sind mitunter deswegen handlungsunfähig. Hier sind Unterschiede in der Resilienz je nach Prägung des Menschen deutlich erkennbar. Mit einer guten Resilienz sind körperliche Beschwerden und Reaktionen infolge des negativen und ungesunden Stresses, dem Distress, zu vermeiden. ...

Welche körperlichen Beschwerden kann dieser negative Stress verursachen? Schmerzen, Muskelverspannungen, Immunschwäche, Auslösen autoimmunologischer Prozesse Kopfschmerzen, Tinnitus, Schwindel Herzjagen, Luftnot Appetitlosigkeit, Reizdarm u.v.m. Im Stress erhält der Körper nur die erforderliche Ruhe, wenn man ihn selbst schützt. Der Schutz, den man seinem Körper gibt, ist die Resilienz. - Die Resilienz ist das Immunsystem der Seele.

Bei vielen Menschen zeigen sich durch Stressfaktoren Belastungen des Immunsystems. Das kann das typische Erkranken im Urlaub sein oder Erkranken in und nach belastenden Situationen. Auch Leistungssportler erkranken typischerweise nach Wettkämpfen, in denen sie ihrem Körper ohne Rücksicht auf eine schon bestehende Erschöpfung alles abverlangt haben. In diesen Situationen hat niemand eine für sich und seine Situation ausreichende Resilienz gepflegt. Es ist und bleibt eben eine individuelle Herausforderung, im Stress für sich selbst ein ausgewogenes Verhältnis zu schaffen. Jeder entscheidet selbst, wie er mit Stress oder Lebenskrisen umgeht, welche Perspektive man nutzt. Die Fakten bleiben bestehen, aber durch den veränderten Blickwinkel und der Achtsamkeit für sich selbst, erscheinen die stressauslösenden Faktoren als nicht mehr so wichtig. Grundsätzlich entscheidet jeder für sich selbst, was wichtig ist.“

Was die Grundlagen für eine gute Resilienz sind, wird in dem Bericht auch erklärt. Es sind die sieben Säulen der Resilienz. Dazu weitere Auszüge aus dem Artikel:

„Die sieben Säulen der Resilienz dienen alle der Erlangung der inneren Stärke, der Widerstandskraft.

...

Die seelische Widerstandskraft zeigt sich im Bereich neuroimmunologischer Prozesse als ein positiver Effekt, die Gesundheit eben positiv zu beeinflussen. Immundefektpatienten sollten das eigene Immunsystem mit gelebter Resilienz schützen. Das kann man lernen und trainieren.“

Die 7 Säulen der Resilienz

Im Folgenden sind die im Bericht von Beate Hohendorf aufgezählten Punkte aufgeführt und gekürzt mit meinen eigenen Worten beschrieben.

1. Akzeptanz

Dabei geht es darum, das zu akzeptieren, was wir selbst nicht ändern können. Es geht um die Einsicht, dass Dinge passieren die man selbst nicht beeinflussen und verhindern kann. Wenn man lernt, die Realität anzunehmen wie sie ist, spart man Energie, und hat diese für andere Aufgaben parat.

2. Optimismus

Es ist wichtig, eine optimistische Grundhaltung zu erlangen. Es geht um Zuversicht und Selbstvertrauen, um Vertrauen in die eigene Stärke und Zukunft. Frau Hohendorf schreibt dazu in ihrem Artikel: „Optimismus heißt: Wenn ich nur will und auf mich achte, schaffe ich das!“

3. Lösungsorientierung

Das ist das Gegenteil von Problemorientierung. Es geht darum zu fragen: „Was kann ich bzw. was geht?“. Sich darauf zu konzentrieren, was alles nicht mehr geht ist die falsche Orientierung. Dadurch fühlt man sich nur hilflos. Auch auf andere Leute zu schauen, denen es vermeintlich besser geht, hilft nicht. Frau Hohendorf hat dazu in ihrem Bericht ein sehr treffendes Zitat des Dalai Lama eingefügt, und zwar: „Keiner hat gesagt, dass es kein Leiden gibt, die Frage ist, wie gehe ich damit um?“. Das trifft es eigentlich ganz gut. Weiter schreibt Frau Hohendorf: „Die Lösung für Probleme im Leben und wie ich damit umgehe, liegt einzig und allein in meiner Verantwortung, ein Blick auf andere ist dabei nicht förderlich. Nur mit Aktivität durch mich selbst und den Blick auf mich selbst finde ich zu einer Lösung. Belastet mich das Leben gerade sehr schwer und gibt es Probleme von allen Seiten, sortiere ich rigoros nach den nur für mich wichtigen Dingen. Nur mit dem Fokus auf mich und meine innere Ruhe spüre ich, was jetzt gerade zählt und wichtig ist. ...“

4. Selbstwirksamkeit/Selbstwert/Selbstvertrauen

Frau Selbstwahrnehmung“ nennt. Und weiter: „In meinen Augen spielt nämlich die Selbstwahrnehmung eine sehr zentrale Rolle. In dem Wort Selbstwahrnehmung steckt das Wort wahr. ... Wie erhalte ich mein Selbstvertrauen, mit dem ich selbst so wirksam bin, dass ich trotz größter Stressoren jede Situation meistern kann? Zuerst nehme ich mich selbst wahr: ich schaue mir meine Realität an.“

Man muss herausfinden, was die eigenen negativen Stressfaktoren sind, wer oder was tut einem gut oder eben nicht. Wer oder was raubt mir Energie? Fühle ich mich überfordert, und was sind meine eigenen Bedürfnisse? Muss ich meine Lebensumstände ändern und/oder persönliche Kontakte lösen? Habe ich den Mut dazu? Weiter heißt es in dem Bericht: „Führe ich mein Leben oder fühle ich mich fremdbestimmt? Ich erkenne meine eigenen wahren Grenzen und kommuniziere sie. Dadurch vertraue ich mir, in komplexen und belastenden Situationen nicht über meine Grenzen hinaus zu gehen. Mit dem eigenen Selbstvertrauen erhalte ich wie selbstverständlich eine Wirkung auf andere, aus meinem tiefsten Inneren entwickelt sich somit meine Selbstwirksamkeit.“

5. Selbstverantwortung

Das bedeutet, man ist selbst für sich verantwortlich. Diese Verantwortung kann man auf niemanden übertragen. Wenn man aber seine Grenzen, Stärken, Stressoren usw. kennt, kann man sich neue Verhaltensmuster überlegen und antrainieren. Dazu braucht man eben viel Mut zur Veränderung, Geduld (auch mit sich selbst) und Zeit. Dazu steht im Bericht von Frau Hohendorf noch Folgendes: „Alte Verhaltensmuster kann nur ich alleine überdenken, neue Verhaltensmuster können nur von mir alleine

entwickelt und trainiert werden, damit diese in das Unterbewusstsein übergehen. Dafür übernehme ich alleine für mich selbst Verantwortung, um auf meine eigenen Grenzen zu hören. Besonders in sozialen Berufen lauert die Gefahr, nur Verantwortung für andere zu übernehmen und sich selbst mit den eigenen Bedürfnissen zu vergessen. Als Hilfe im Alltag empfehle ich unbedingt auf die Signale des Körpers zu hören, auf mein Bauchgefühl. Manchmal reichen schon 20 Minuten der Ruhe für mich, um den Fokus auf meine innere Achtsamkeit zu lenken. In den Körper hinein zu spüren, welche Signale er mir meldet, kann ich lernen. Das klassische Beispiel für Anspannung ist die Verspannung der Nackenmuskulatur. Gelingt mir dieses Hineinspüren in den Körper immer wieder, so schütze ich mich vor einer chronischen Überforderung durch Anspannung und Stress. Es ist meine Verantwortung, mich meinem Körper mit innerer Achtsamkeit zuzuwenden. Regelmäßige Atemübungen, Meditation, Achtsamkeit leben, Spaziergehen, Sport und Hobbies sind einige Beispiele, mit denen ich mir selbst einen persönlichen Ausgleich zum Stress im Alltag schaffen kann. Dadurch erhalte ich Distanz und sehe manche Dinge als nicht mehr so wichtig und belastend. Ich führe mein eigenes Leben. Ich bin zuerst für mich selbst verantwortlich, kein anderer.“
Dem ist dann nichts weiter hinzuzufügen.

6. Soziale Kontakte/Netzwerke

Damit sind keine virtuellen Internetkontakte gemeint, sondern richtige Menschen, denen man vertraut und die man bei Bedarf um Hilfe bitten kann! Im Bericht heißt es dazu: „Nicht zuletzt bietet gerade ein stabiles Netzwerk von netten Menschen, insbesondere in der Freizeit, einen guten Ausgleich zu angespannten Situationen. Ich selbst suche mir diejenigen Menschen aus, mit denen ich gerne meine Zeit verbringe und die mir wichtig sind.“

7. Zielorientierung

*Es geht darum sich Ziele zu setzen, welche man erreichen möchte. Es sollten aber keine unerreichbaren Ziele sein. Frau Hohendorf schreibt dazu: „... Grundsätzlich kann man auch seine Lebensziele kritisch überdenken und sich überlegen, was wirklich wichtig ist und was nicht. Entscheidend dabei ist, sich nicht chronisch zu überfordern. Eine stetige Überforderung ist Stress und den gilt es zu vermeiden. Manchmal ist es wertvoll, sich einmal die Frage zu stellen: **Wenn mein Leben zu Ende geht: bereue ich dann etwas Bestimmtes nicht getan zu haben?** Die Gedanken dazu kann ich mir aufschreiben, das hilft, das eine oder andere umzusetzen, was ich in meinem Leben unbedingt noch erleben will. Nun weiß ich, dass ich noch so viel Sinnvolles erleben möchte. Das ist meine Motivation, immer wieder zielgerichtet, realistisch und optimistisch in die Zukunft zu blicken.“*

Das Fazit von Frau Hohendorf möchte ich hier als kompletten Textauszug einfügen:

FAZIT

„Abschließend möchte ich erwähnen, dass es nicht die einmal erlernte Resilienz für jede Situation anzuwenden gibt. Das Leben ist dynamisch, verläuft in Phasen. Dem entsprechend muss man sich auch immer wieder neue Ziele stecken. Über eine kurze Zeit lässt sich eine Mehrfachbelastung, in der ich

nicht auf mich achte, ohne gesundheitliche Folgen einfach wegstecken, aber eben nicht als Dauerzustand. In diesem Fall muss ich meine Bedürfnisse kennen, mich selbst managen, mir einen Ausgleich schaffen – eben mit den eigenen Ressourcen flexibel umgehen. Gelingt mir das, lebe ich mit einer guten Resilienz. Das klingt ganz einfach, aber in der Umsetzung kann das für jeden einzelnen persönlich und individuell zu einer großen Herausforderung werden. Es gibt kein Schema für alle, da das Stressempfinden für jeden sehr individuell ist und unterschiedlich wahrgenommen wird. Jeder hat einen anderen Charakter, andere Werte und eine unterschiedliche Herkunft. Das Leben ist eine schöne Herausforderung, sollte jedoch keine Überforderung sein.“

Dieser dsai-Newsletter und weitere sind unter dem Link <https://www.dsai.de/> zu finden. Wer Interesse hat kann dort den gesamten Artikel lesen.

Reisen mit Betäubungsmitteln

Einige Mitglieder unseres Netzwerkes oder auch vielleicht Bekannte oder Verwandte müssen regelmäßig Schmerzmittel nehmen, welche dem Betäubungsmittelgesetz unterliegen. Bei Reisen ins Ausland sind dabei wichtige Bestimmungen zu beachten, um nicht wegen Drogenbesitz mit der Justiz des jeweiligen Landes in Konflikt zu geraten. Dazu hat das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) Informationen im Internet veröffentlicht, und zwar unter: https://www.bfarm.de/DE/Bundesopiumstelle/Betaeubungsmittel/Reisen/_node.html. Nachfolgend die wichtigsten Bestimmungen als Auszug:

1. Allgemeines

... Der Patient darf die aufgrund ärztlicher Verschreibung erworbenen Betäubungsmittel in der für die Dauer der Reise angemessenen Menge als Reisebedarf aus- oder einführen. Die Mitnahme von Betäubungsmitteln durch beauftragte Personen ist nicht zulässig, da Betäubungsmittel ausschließlich für den eigenen Bedarf mitgeführt werden dürfen. ... Bei der Mitnahme von Betäubungsmitteln sind die nachstehend beschriebenen Regelungen zu beachten:

2. Reisen in die Staaten des Schengener Abkommens

... Bei Reisen bis zu 30 Tagen in Mitgliedstaaten des Schengener Abkommens (zur Zeit Belgien, Dänemark, Deutschland, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Island, Italien, Lettland, Liechtenstein, Litauen, Luxemburg, Malta, Niederlande, Norwegen, Österreich, Polen, Portugal, Schweden, Schweiz, Slowakei, Slowenien, Spanien, Tschechien und Ungarn) kann die Mitnahme von ärztlich verschriebenen Betäubungsmitteln erfolgen, sofern eine vom behandelnden Arzt ausgefüllte Bescheinigung nach Artikel 75 des Schengener Durchführungsübereinkommens mitgeführt wird. Diese Bescheinigung ist vor Antritt der Reise durch die oberste Landesgesundheitsbehörde oder eine von ihr beauftragte Stelle zu beglaubigen. Die Bescheinigung wird von den zuständigen Landesbehörden auf Grundlage der ärztlichen Verschreibung beglaubigt. Die Gültigkeitsdauer der Bescheinigung beträgt maximal 30 Tage. Für jedes

verschriebene Betäubungsmittel ist eine gesonderte Bescheinigung erforderlich. ...

3. Reisen in andere Länder

Um Betäubungsmittel auch bei Reisen in andere als die oben genannten Länder mitnehmen zu können, rät die Bundesopiumstelle den Patienten, nach dem [Leitfaden für Reisende](#) des Internationalen Suchtstoffkontrollamtes (INCB) zu verfahren. Danach sollte sich der Patient vom verschreibenden Arzt eine mehrsprachige Bescheinigung ausstellen lassen, welche Angaben zu Einzel- und Tagesdosierungen, Wirkstoffbezeichnung und Dauer der Reise enthält. Diese Bescheinigung ist ebenfalls durch die zuständige oberste Landesgesundheitsbehörde oder eine von ihr beauftragte Stelle zu beglaubigen (siehe oben) und bei der Reise mitzuführen. Die Form der Bescheinigung ist nicht strikt vorgegeben. ...

Der Leitfaden sieht eine Mitnahme von Betäubungsmitteln für eine Reisedauer von maximal 30 Tagen vor.

Da keine international harmonisierten Bestimmungen für die Mitnahme von Betäubungsmitteln auf Reisen außerhalb des „Schengen-Raums“ bestehen, müssen die nationalen Bestimmungen des jeweiligen Ziel- oder Transitlandes berücksichtigt werden. Den Patienten ist dringend anzuraten, die Rechtslage in dem zu bereisenden Land vor Antritt der Reise abzuklären. Einige Länder verlangen zusätzlich Importgenehmigungen, schränken die Menge der mitzuführenden Betäubungsmittel ein oder verbieten die Mitnahme von bestimmten Betäubungsmitteln sogar generell. Hierzu kann die jeweilige diplomatische Vertretung des Ziellandes in Deutschland Auskunft erteilen, deren [Kontaktadressen](#) auf der Internetseite des Auswärtigen Amtes abgerufen werden können. ...

Sofern eine Mitnahme von Betäubungsmitteln nicht möglich ist, sollte zunächst geklärt werden, ob die benötigten Betäubungsmittel selbst (bzw. ein äquivalentes Produkt) im Reiseland verfügbar sind und durch einen dort ansässigen Arzt verschrieben werden können.

Sollte auch dieses nicht möglich sein, wäre eine Mitnahme der Betäubungsmittel nur über eine Ein- und Ausfuhrgenehmigung erlaubt, welche bei der Bundesopiumstelle beantragt werden müsste. Aufgrund dieses sehr umfangreichen Verfahrens und der länderspezifischen Besonderheiten wird diese Option jedoch nur in seltenen Ausnahmefällen zum Zuge kommen können.

Punkt 4. betrifft Auslandsreisen von Substitutionspatienten,

Punkt 5. betrifft Mitführen von Betäubungsmitteln durch Ärzte

6. Betroffene Arzneimittel

... Patienten sollten bei Fragen, inwieweit der Wirkstoff eines Arzneimittels ein verschreibungsfähiges Betäubungsmittel ist bzw. der internationalen Kontrolle unterliegt, Kontakt mit ihrem Arzt oder Apotheker aufnehmen.

Unter dem Punkt 2 steht eine [Bescheinigung nach Artikel 75 des Schengener Durchführungsübereinkommens](#) zum Download zur Verfügung.

Ebenso eine [Liste der zuständigen Behörden für Beglaubigungen der Bescheinigungen zur Mitnahme von Betäubungsmitteln in den einzelnen Bundesländern](#).

Unter dem Punkt 3 steht ein [Muster für die Bescheinigung für die Reise außerhalb des Schengenraumes](#) zum Download zur Verfügung.

Im Landkreis Mittelsachsen kann man sich bei Fragen und für die Bescheinigung an das Gesundheitsamt im Landratsamt Mittelsachsen wenden (Kontakt siehe unten). Die Abteilungsleiterin ist Frau Dr. med. Annelie Jordan. Einen Termin kann man mit Frau Hahn unter der Telefonnummer 03727 799 6498 vereinbaren.

Besucheradresse: Gesundheitsamt Am Landratsamt 3 09638 Mittweida	Telefon: 03731 799 6249 Telefax: 03731 799 6823
Postanschrift: Landratsamt Mittelsachsen Abteilung Gesundheitsamt Frauensteiner Straße 43 09599 Freiberg	
Kontaktdaten Gesundheitsamt Mittelsachsen	

Zusammenfassung der wichtigsten Sachverhalte:

- Vor einer Auslandsreise für jedes verschriebene Betäubungsmittel eine Bescheinigung vom Arzt ausfüllen lassen!
- Die Gültigkeitsdauer der Bescheinigungen beträgt maximal 30 Tage!
- Die Bescheinigungen müssen von der zuständigen Behörde beglaubigt werden!

Wenn alles beachtet wird, sollte es im Urlaub keine Schwierigkeiten geben und man kann auch als Schmerzpatient schöne Urlaubstage im Ausland verbringen. Die Information kommt zwar für dieses Jahr etwas spät, aber es gibt ja auch in Deutschland viele wunderschöne Fleckchen, wo man Erholung findet!



Foto: Ziegenrück an der Saale (Stein, privat)

IMPRESSUM

Vorstand des „Netzwerk Selbsthilfe Sachsen, Borreliose, FSME und bakterielle Erkrankungen e.V.

Tel.: 03724-855355, Fax: 03724-855355

mail: borreliose-coinfektion@gmx.de

web: www.borreliose-sachsen.net