



Volksuniversität Vierte Welt

„Wie achte ich auf meine mentale Gesundheit?“

Am Freitag, den 8. Dezember 2023

Unsere Gäste:

- Frau Christine Lejeune, von der *Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale*
- Frau Muriel Nossem, Geschichtenerzählerin

Was ist mentale Gesundheit?

Mentale Gesundheit ist ein Zustand von Wohlbefinden, der ermöglicht, alltägliche Aufgaben zu bewältigen sowie in der Gesellschaft aktiv zu sein.

Es bedeutet aber nicht, immer glücklich zu sein. Negative Gefühle gehören dazu.

D'mental Gesondheet ass wéis Du dech bannendra fills. Wann s Du dech gutt fills, weist Du dat no baussen. Et huet e Lien mat der kierperlecher Gesondheet.

Warum geht es mir manchmal nicht so gut?

Wir reden jetzt nicht von psychischer Krankheit. Denn auch wenn es einem nicht gut geht, bedeutet es nicht sofort, dass man krank ist.

Das kann ein einziges Ereignis sein, eine "Schocksituation". Wir haben uns viel über **Trauer und Trauerbewältigung** ausgetauscht.

Ech hu mäi Bouf verluer. Ech hat kee Kapp méi. Ech war do ouni do ze sinn. Ech hu just funktionéiert. Wou hunn ech Kraaft fonnt, ech weess et net.

Ech sinn um Begriefnis an d'Gätte gaangen. Et war e Schock: Mäi Kierper huet gesot et ass Schluss. Bis haut kommen ech net driwwer ewech, et sinn elo 5 Joer hir

Ech als Mamm trauere jo aneschtors wéi di aner. Bei mir vergeet dat jo souwisou ni. Et ass ëmmer een deen der feelt. Esou Eppes vergeet och ni. Et gëtt manner. D'Liewen ass awer trotzdeem schéin. D'Liewe muss awer weidergoen, obwuel mir Dech vermessen.

Virun 30 Joer ass mäi Mann onverhofft gestuerwen. Ech hunn 8 Deeg laang gelieft, ech weess net méi wéi ech gelieft hunn. Ech war nëmme fir meng Kanner do. Eng Woch duerno sinn ech zesummegebrach. Ech weess net wat an där Woch war.

Auch **Mobbing**, unser **Umfeld** oder die **Gesellschaft** kann mit sich bringen, dass wir uns nicht so angenommen fühlen, wie wir sind. Wir fühlen uns ausgegrenzt, allein.

Säitdeems ech an der Spillschoul sinn, ginn ech gemobbt. Well ech net an dat Bild passen dat anerer gären vu mer wëlle gesinn.

Wann ee Frënn huet, deenen et schlecht geet. Dann ass ee **machtlos**. Dat zitt ee mat erof.

Kee schwätzt mat mir. Ech sinn ëmmer eleng. Ech muss op mech oppassen.

An onser Kultur muss ee schéin, perfekt, gesond sinn. Den Interessi ass net ëmmer do. Wann ee krank ass, ass een net interessant.

Den Altruismus ass ewechgefall. Et gëtt net genuch informell a spontan geschwat. D'Leit traue sech net méi bei een ze goen. Si ruffen dann un.

Die **Lebenssituation**, in der wir uns gerade befinden, beeinflusst ebenso unsere mentale Gesundheit. Das betrifft Wohnen, Armut, **um sein Recht kämpfen zu müssen**, aber auch den **Klimawandel**, oder einfach das **Wetter**.

Dat mécht ee psychesch krank op **enkstem Raum** ze wunnen. Mir hu keng reell Intimitéit.

Op der **Sich no engem Doheem** sinn, mécht krank. Et ass **keng Sécherheet** do.

Den éiwege Kampf no lessen. An de **Cent Buttek** goen. Am Ufank ass ee frou, mee d'Uebst ass net fräsch. Et ass net schéin ze denken, dass een nëmme d'Reschter kritt.

Recht hunn a säi Recht net unerkannt ze kréien mécht krank. Du muss kämpfen. Et kënnt een ni zur Rou.

Ech hunn den Hierscht an de **Wanter** net gären, well et éischer däischer ass. Bei Reen giff een am léifsten am Bett leien bleiwen.

Et ass wi wann d'**Natur** och depressiv wier well d'Mënschen se futti maachen. D'Natur huet och ee Liewen. Et ass en Hëllefssruff.

Wie äussert sich dieses Unwohlbefinden?

Bei den Vorbereitungen haben wir viel über die **Schlafstörungen** geredet.

*Ech hunn elo eng ganz laang Zäit net geschlof. Wann ech ze vill **Roserei** a mer hunn, wann **Ongerechtegkeeten** vis-à-vis vu mir geschéien, da kann ech net schlofen. Ech sinn di Roserei net lass ginn. Ech huelen elo zënter e puer Deeg Pëllen a schlofe besser.*

Wenn es einem nicht gut geht, kann man sich unterdrückt fühlen, **Schuldgefühle** empfinden.

*Ech hat och Schold kritt, wou ech kleng war, et war ëmmer meng Schold.
Et geet haut weider, awer net ech ginn engem d'Schold. Ech gi mir d'Schold.*

Das Negative gehört zum Leben dazu. Die Frage ist: wie gehe ich damit um?

Jeder ist anders. Jeder reagiert anders auf eine Situation.

Muriel hat dies mit einer spannenden Geschichte erklärt. Es ging um dunkle Winternächte. In der dunklen und kalten Jahreszeit entwickelt sich tief im Boden, an den Wurzeln der Bäume, neues Leben. Es ging aber auch um Schutz. Wir brauchen alle ein Platz, wo wir uns wohlfühlen. Wir dürfen nicht vergessen, dass wir immer aus der Dunkelheit herauskommen.

... Fir eis Beem sinn dës Deeg a Nuechte ronderëm d' Wantersonnewenn ganz wichteg, mee fir d'Mënsche wéi dech, sinn dës Deeg nach méi wichteg. Well Mënschen hu keng Wuerzelen, et fält de Mënsche vill méi schwéier roueg ze sinn. An ... si kënnen net nolauschteren!

Was stärkt uns?

Wo holen wir uns Hilfe bei Bedarf?

Begegnen wir Schwierigkeiten, Hürden, wenn wir Hilfe suchen?

Wenn manche Leute teilweise über gute Erfahrungen mit **Psychologen, Psychiatern** und **Medikation** berichtet haben, haben andere eher schlechte Erfahrungen gemacht.

*D'Psychologen hunn ëmmer gewollt, dass ech iwwert meng **Vergaangenheet** schwätzen a sie schreiwen alles op. Ech hunn awer keng Loscht, hinnen alles z'erzielen. Di maachen d'Wonn nees op, wullen alles op. Ech wëll dat net méi. Ech wëll no vir kucken an d' Vergaangenheet no hanne loossen.*

D'Doktere lauschteren engem net richtig no: Wat mi séier wat besser.

*Haut hunn ech onheemlech Schwieregkeeten, nach engem ze **vertrauen**. Wat d' Psychologe betrëfft, ech hu Leit, déi ech mi laang kennen, mat deenen ech ka schwätzen.*

Ech hunn Hëllef gefrot. Ech ginn elo an d'Dagesklinik. ...D'Reegelméissegkeet deet gutt. Driwwer schwätzen hëlleft

Ech war op 4 Patten mat de Pëllen. Da kann ee sech net mi wieren. Dat ka keen sech virstellen. Si gi Medikamenter, awer keen Encouragement.

Duerch d'Pëllen ass Dir alles egal. Wou d'Situatioun eriwwer war, sinn ech nees an dat normaalt Liewen eragaangen.

Di Leit di an zouenen Unitéiten hospitaliséiert sinn, dierften just nees erauskommen kënnen, wa se versécheren, dass se e Suivi doheem acceptéieren. Et gi Suivien déi bei d'Leit heem gin. Mee wann d'Leit et refuséieren? Da geet no der Entloossung dat ganz nees vu vir un.

Erklärungen von Frau Lejeune zur Medikation:

Manchmal bekommt man Medikamente, bei denen man nicht genau versteht wieso man sie nehmen soll. Es ist ein Recht vom Patienten nachzufragen um eine Erklärung vom Arzt zu bekommen. Auch in der Apotheke kann man nachfragen wie ein Medikament wirkt und wieso man es nehmen soll.

Zu Antidepressiva und ihren Nebenwirkungen:

1. Es ist wichtig zu wissen, dass Antidepressiva mindestens 2 bis 3 Wochen brauchen bis man eine Wirkung spürt und es einem besser geht. Die Nebenwirkungen setzen leider sehr schnell ein. So spürt man am Anfang nur die Nebenwirkungen. Das muss der Arzt erklären. Viele Leute hören mit dem Medikament auf, weil sie nur die Nebenwirkungen spüren. Dies ist jedoch sehr schade, da besonders bei Antidepressiva die Nebenwirkungen weniger werden und die richtige Wirkung des Medikamentes zunimmt. Es ist wichtig nicht sofort mit den Medikamenten aufzuhören, wenn der Körper reagiert.
2. Zu den Nebenwirkungen auf den Beipackzetteln: Die Firmen müssen die Nebenwirkungen auflisten, um sich zu schützen. Das heißt aber nicht, dass man alle diese Nebenwirkungen bekommt. Normalerweise können der Arzt oder der Apotheker erklären, welche Nebenwirkungen schlimmer sind und worauf man aufpassen soll. Und wenn man diese bekommt, soll man dem Arzt Bescheid geben und nachfragen.
3. Der Körper ist sehr komplex und keine Maschine. Jeder Mensch kann anders reagieren. Da wissen die Ärzte auch nicht immer im Voraus welches Medikament am besten geeignet ist.

Zu Psychologen und Psychiatern:

Zurzeit gibt es in Luxemburg lange Wartelisten, sowohl für Psychologen wie auch für Psychiater.

Die Psychologen arbeiten nach verschiedenen Methoden, einige fragen nach der Vergangenheit, andere schauen in die Zukunft.

Man kann den Psychologen auch wechseln. Man soll nicht bei einem Psychologen bleiben, aus Angst, man bekomme kein Termin anderswo, oder man käme mit keinem klar.

Zum Unterschied zwischen einem Psychologen und einem Psychiater:

Ein Psychiater hat Medizin studiert, mit einer Spezialisierung zur mentalen Gesundheit und mentalen Krankheiten. Als Arzt darf er Medikamente verschreiben.

Ein Psycholog hat ein Psychologiestudium absolviert. Da gibt es viele verschiedene Richtungen. Sie sind keine Ärzte und dürfen keine Medikamente verschreiben. Sie reden mit dem Patienten.

Es gibt auch noch Psychotherapeuten. Diese Weiterbildung können sowohl Psychologen wie auch Psychiater machen. Diese Therapie besteht aus Gesprächen, Übungen, Bewegungen.

Wenn ihr die Möglichkeit habt, und Medikamente braucht, kann es hilfreich sein, ein Psychiater zu finden, der auch Psychotherapeut ist. Er wird nach anderen Lösungen suchen und nicht nur Medikamente verschreiben.

Wir haben zum Schluss aber vor allem die **Stärken, Kräften** und die verschiedenen **Ressourcen** unterstrichen, über die wir verfügen.



Das kann unser Bekanntenkreis sein, die Beziehungen und Freundschaften, die wir pflegen, unsere Familie. Wir fühlen uns dann nicht alleine.

Frëndschaft muss een opbauen. Mir setzen eis zesummen. Wa mir d'Fleem hunn, ruffe mer deenen aneren un an treffen ons. Mir gi spadséieren, oder mir maachen soss Eppes. Ech hu vill Freed an eng schéin Zäit. Mir 3 verstinn ons gutt a mir brauchen dat. Meng Frëndin huet Geméiszopp fir mech gemaach wou ech krank war. Frëndschaft ass Oflenken, Zäit hunn, Kichelcher baaken.

Ech sti moies fréi op. Wa mäi Jong opsteet, ass da schonn d'Luucht un. Ech ginn him e gutt Gefill. Ech begleeden hien. Ech maachen dat gären. Da geet et mir och gutt. Ech si frou, wann hie frou ass. Ech ginn him wat ech net hat. Ech ginn him Gebuergeheet. Och mengem Meedche ginn ech Gebuergeheet. Mir hale gutt fest zesummen! Eng Famill!

Du kriss Rotschléi. Ech hunn esou eng gutt Frëndin. An 10 Minutten ass dat bei mir doheem wann hat um Telephon mierkt: Dir geet et net gutt. Wann hat mir urifft, an ech mierken u sengem Gespréich dass et him net gutt geet, da ginn ech och bei hat.

Es ist wichtig, eine **positive Einstellung** zu haben und nicht aufzugeben und sich Zeit zu lassen.

Di kann en och senge Frënn weiderginn, se besichen, ënnerstëtzen, opbauen. Dat ass wichteg an onser Gesellschaft.

Do ass d'Verantwortung vun deem dem et gutt geet.

Die Teilnehmer gaben folgende Ratschläge:

- Bei Krankheit:

Et dærf ee sech net opginn.

- gegen Schuldgefühle:

“Du muss dat hannerun der loossen.”

“Du dærf dech net einfach selwer fæerdeg maachen.”

“Et bleift nëmme sëtzen wann s du et net lassléis, du muss lassloossen.”

De Mënsch brauch Zäit , fir sech lues a lues opzebauen.

Di Zäit muss ee sech huelen.

Ee Mënsch soll sech net hänke loossen, et geet weider. Et kann ee sech säi Liewen selwer besser maachen. Du muss selwer kucken dass et der besser geet. Du kanns dech net hänke loossen. Wann s de bei Frëndinnen gees an nees heemkënns, bass de nees eleng. Du muss och kucken, dass et dir doheem gutt geet.

Reaktion von Frau Lejeune:

Familie muss nicht immer die biologische Familie sein.

Wichtig ist, für sich herauszufinden, welche Personen einem gut tun und welche nicht. Die soll man dann, wenn möglich, vermeiden.

Wichtig ist, Menschen um uns herum zu haben die uns unterstützen, seien es Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn, ATD.

Wir haben uns auch über die positiven Auswirkungen einer handwerklichen oder kulturellen **Beschäftigung** ausgetauscht:

Ech brauch Saachen wat mech beschäftigt, zB molen, bastelen. Ech sange gären. Musék ass och ganz wichtig, Musék ass meng Therapie.

Wann ech eleng sinn, da verstoppen ech mech hannert dem Handy, well et mer gutt deet, well et mech oflenkt. An ech kucken och gären owes Filmer oder Serien.

Ech spille Guitarre, ech hunn ëmmer meng Musék. Kopfhörer. Ech sinn eleng doheem.

*Ech duecht ech kann näischt. Ech hu Recht op Bildung, Recht op Konscht. Mam **kollektive Projet bei ATD** fillen ech mech nätzlech. Ech hu mech ënnerschat/sinn ënnerschat ginn.*

Ech probéieren aner Sproochen ze léieren dat ass interessant.

Ein **Hautier** trägt auch viel zu einem gesunden Leben bei:

Mäin Hond gëtt mer Kraaft. A wann ech Misère hunn oder Suergen, da schwätzen ech mat mengem Hond. Ech gi vill eraus, ech léiere ganz vill Leit kennen, dat ass ganz flott. Dat gëtt mer vill Kraaft. Ouni Hond wier ech haut net opgestanen.