



**familien selbsthilfe
psychiatrie**

**Bundesverband der
Angehörigen psychisch
Kranker e. V.**

BApK Newsletter 19/2012 vom 24.08.2012

Sehr geehrte Damen und Herren,
hier die aktuellen Online-News rund um die Themen Psychiatrie, Soziales und Gesundheitswesen:

1. Psychische Belastungen: Wer häufig Überstunden leistet, ist öfter psychisch belastet

Berlin – Beschäftigte, die Probleme mit der Vereinbarkeit von Arbeits- und Freizeit haben, leiden häufiger an psychischen Beschwerden. Das geht aus einer Umfrage im Rahmen des AOK Fehlzeiten-Reports 2012 hervor.

Mehr lesen:

<http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/51289>

2. ADHS: Versorgung älterer ADHS-Patienten oft unklar

Auf Probleme bei der Versorgung von Erwachsenen mit der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) hat die Techniker Krankenkasse (TK) hingewiesen.

„ADHS hört nicht plötzlich mit der Volljährigkeit auf“, sagte Edda Würdemann, Apothekerin bei der TK. Es sei besonders wichtig, dass die jungen Patienten auch über das Kinder- und Jugendalter hinaus eine dem Alter angemessene Therapie erhielten und von entsprechend qualifizierten Fachärzten lückenlos betreut würden.

Mehr lesen:

<http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/50819/Versorgung-Älterer-ADHS-Patienten-oft-unklar>

3. Kinder und Jugendliche: Kinder mit ADHS haben verändertes Zeitempfinden

Kinder und Jugendliche, die unter dem Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) leiden, haben offenbar eine veränderte Wahrnehmung der Zeit. Das ist das Ergebnis einer gemeinsamen Studie der Frankfurter Goethe-Universität, des LVR-Klinikums Düsseldorf sowie des Viktoriastiftes Bad Kreuznach.

Mehr lesen:

<http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/51292>

4. Hirndoping: „Hirndoping“ hilft Studenten nur kurzfristig

Hirndoping steigert kurzfristig das Konzentrationsvermögen, eine dauerhafte akademische Leistungssteigerung ist allerdings noch nicht möglich. Aktuelle Studien zufolge wird die Wirkung von Pillen von Studenten demnach überschätzt.

Mehr lesen:

<http://www.fr-online.de/gesundheit/-hirndoping-hilft-studenten-nur-kurzfristig,3242120,16606440.html>

5. Fixierungen: Gefesselt im Altenheim

In deutschen Pflegeheimen werden Menschen täglich fixiert - zu ihrer eigenen Sicherheit, wie es heißt. Ein BGH-Urteil hat die Genehmigung dieser Maßnahmen nun erschwert. Den Alltag in den Alteinrichtungen dürfte das kaum ändern.

Mehr lesen:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/fixierungen-in-pflegeheimen-bettgitter-und-gurte-fuer-den-rollstuhl-a-847529.html>

6. WfbM: Bei der Agentur „Faktor C“ arbeiten Menschen mit seelischen Behinderungen

Name der Klinik, medizinische Abteilung, Telefonnummer – hinter Marco Pahs schneidet sich der Laser durch den Kautschuk und stellt Abdruckplatten für die Stempel eines Berliner Krankenhauses her. Bedächtig prüft Pahs anschließend, ob die Platten auch ein sauberes Stempelbild abgeben. „Einen Rand darf es nicht geben“, sagt er.

Mehr lesen:

<http://www.maerkischeallgemeine.de/cms/beitrag/12372513/61129/Bei-der-Agentur-Faktor-C-arbeiten-Menschen-mit.html>

7. Depressionen: Warten bis zum Zusammenbruch

Regelmäßig vergeht ein halbes Jahr und noch mehr Zeit, ehe ein angstkranker oder depressiver Mensch eine Psychotherapie beginnen kann. Die langen Wartezeiten wirken sich für die Betroffenen oft genug verheerend aus - dabei gäbe es genügend Therapeuten.

Mehr lesen:

<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/medizinische-hilfe-fuer-psychisch-krank-warten-bis-zum-zusammenbruch-1.1439686>

8. Depressionen: Depressionen trotz Sommer, Sonne und Bikini

Dass trübes Winterwetter depressive Stimmung auslösen kann, ist bekannt. Doch manchen Menschen geht es ausgerechnet schlecht, wenn die Sonne lacht: Was sich hinter einer Sommerdepression verbirgt.

Mehr lesen:

<http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article108559228/Depressionen-trotz-Sommer-Sonne-und-Bikini.html>

9. Depressionen: Wie Schlafentzug gegen das Seelentief hilft

Stromstöße ins Gehirn, Schrittmacher für Hirnnerven oder Schlafentzug - die Methoden muten grausam an, doch bei schweren Depressionen können sie helfen, wenn Psychotherapien und Medikamente versagen. Einige der Alternativen sind umstritten - versprechen aber großen Erfolg.

Mehr lesen:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/depressionen-wie-schlafentzug-gegen-das-seelentief-hilft-a-836071.html>

10. Essstörungen: Leben zwischen Kühlschrank und Klo

Erst schlingen sie Süßes und Fettiges in sich hinein, dann erbrechen sie alles wieder. Nur wenig später beginnt alles von vorn. Ess-Brech-Sucht macht den Betroffenen das Leben zur Hölle. Doch es gibt Wege aus der Bulimie.

Mehr lesen:

<http://www.stern.de/ernaehrung/erkrankungen/ess-brech-sucht-bulimie-leben-zwischen-kuehlschrank-und-klo-616905.html>

11. Posttraumatische Belastungsstörung: Häufiges Wiedererleben eines Traumas deutet auf Posttraumatische Belastungsstörung hin

Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) kann als eine unmittelbare oder verzögerte psychische Reaktion auf ein extrem belastendes Ereignis, eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigen Ausmaßes auftreten.

Mehr lesen:

<http://www.neurologen-und-psiater-im-netz.de/npin/npinaktuell/show.php3?id=1866&nodeid=4>

12. Psychisch krank im Job: Tausende Arbeitnehmer fehlen wegen psychischer Leiden

Deutschlands Arbeitnehmer waren im ersten Halbjahr an durchschnittlich 16 Tagen krankgeschrieben. Laut Bundesverband der Betriebskrankenkassen ist der Grund für Fehltage immer häufiger ein psychisches Leiden. Erstmals fällt auch bei Männern eine drastische Zunahme auf.

Mehr lesen:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/krankschreibung-mehr-fehltage-durch-psychische-leiden-laut-bkk-a-849826.html>

13. Epigenetik: Akuter Stress verändert Kontrolle der Genaktivität

Stress erhöht das Risiko, körperlich oder psychisch zu erkranken. Epigenetische Veränderungen könnten ein wichtiges Bindeglied zwischen Stress und chronischen Erkrankungen sein.

Mehr lesen:

<http://derstandard.at/1343744932285/Akuter-Stress-veraendert-Kontrolle-der-Genaktivitaet>

14. Streiflicht: Wir Supermensch

Das Motto der Olympischen Spiele lautet: schneller, höher, weiter. Die Athleten tun viel, um ihre Leistung zu steigern. Außerhalb des Sports sind es Fitness-Center, Kaffee, Vitamine oder Viagra, die uns nach oben bringen sollen. Sind wir alle gedopt?

Mehr lesen:

<http://www.tagesspiegel.de/meinung/essay-wir-supermensch/6962654.html>

15. Fundkiste: Wer meditiert, kann seine Psyche entlasten

Meditation stärkt nicht nur die Konzentration und hilft gegen Stress. Hirnforscher haben gezeigt, dass sich mit den Übungen auch belastende Emotionen abtrainieren lassen.

Mehr lesen:

<http://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2012-08/meditation-mitgefuehl-motivation>

Das war`s für heute. Ich hoffe unser Newsletter war für Sie interessant.

Kritik und Anregungen?

Schreiben Sie einfach eine Email an:

news.bapk@psychiatrie.de

Weitere Informationen und Angebote finden Sie auf unserer Website
www.bapk.de

Hinweis:

Bei längeren Internetadressen kann es vorkommen, dass Ihr Email Programm den Link automatisch in die nächste Zeile umbricht.

Bitte kopieren Sie in diesem Fall die Internetadresse manuell in die Adressleiste Ihres Browsers.

Mit freundlichen Grüßen aus Bonn

Carsten Kolada

BAPK Information und Beratung