

TIPPS UND TERMINE

BÜHNE BONN

Dirty Merry (fällt aus!): Haus der Springmaus, Frongasse 8, 20 Uhr
Komplexe Väter: Komödie von René Heinersdorff; u.a. mit Jochen Busse und Hugo Egon Balder, Contra-Kreis-Theater, Am Hof 3, 19.30 Uhr
Lach mal was mit wünschdirwas: Benefizkabarett für schwerkranke Kinder; u.a. mit Rainer Biefeld und Marc Breuer, Pantheon, Beuel, Siegburger Str. 42, 20 Uhr

REGION

René Steinberg: „Ach, du fröhliche...“; Weihnachtsprogramm, Drehwerk, Wachtberg-Adendorf, Töpferstr. 17-19, 20 Uhr
The Original USA Gospel Singers & Band: Stadthalle Troisdorf, Kölner Str. 167, 20 Uhr

KINDER BONN

Hast du schon gehört?: Musiktheater ab 5 Jahren, Theater Marabu, Beuel, Kreuzstr. 16, 9 Uhr

EXTRAS BONN

Bad Godesberger Nikolausmarkt: Theaterplatz und Am Fronhof, 11 bis 19 Uhr
Bonner Weihnachtsmarkt: Münster-, Bottler- und Friedensplatz, 11 bis 21 Uhr
Bonn On Ice: Schlittschuhlaufen im Stadtgarten am Alten Zoll, Adenauerallee, 10 bis 14 Uhr
Kunsthandwerker-Adventsmarkt: Platz an der Kreuzkirche, Kaiserplatz, ab 12 Uhr
Leben am Limes: Familienführung im historischen Kostüm durch die archäologische Landesausstellung NRW, LVR-Landesmuseum, Colmantstr. 14, 15 Uhr
Markt „Rund um den Weihnachtsbaum“: Moltkeplatz, Bad Godesberg, 10 bis 22 Uhr

REGION

Der Weg ist nicht das Ziel: LIT.ELF Buchpräsentation, Stadtbücherei Sankt Augustin, Markt 1, 19 Uhr

Mehr Termine: ga.de/terminkalender

Rathaus wird zum Adventskalender

BONN. Das Alte Rathaus auf dem Marktplatz leuchtet ab diesem Mittwoch wieder als Adventskalender. Täglich wird ein Fenster in der schmucken Rokokofassade des historischen Gebäudes erleuchtet. Bis Heiligabend erstrahlt dann das ganze Rathaus in weihnachtlichem Glanz. Die Beleuchtung besteht seit einigen Jahren aus verbrauchsgünstigen LED-Leuchten, so die Stadt Bonn. *bot*

Falscher Stichtag bei Corona-Zahlen

BONN. In unserem Bericht von Montag mit der Überschrift „Inzidenz in Lannesdorf nähert sich 600er-Marke“ haben wir ein falsches Stichdatum genannt. Unsere Auswertung bezieht sich auf die Zahlen zum Stichtag 22. November, nicht 15. November. Wir bitten, den Fehler zu entschuldigen. *dya*

NOTFALLSERIE Eine getrübe Stimmung kennt jeder und der Verlust von Partner, Eltern oder Kindern stürzt viele Betroffene in Trauer. Aber manche Verstimmung will gar nicht mehr weichen und wird immer massiver. Was tun im psychischen Notfall?

Wenn die Seele Amok läuft

Fast jeder Zweite bekommt es im Leben mit einer Angststörung zu tun, sagt die Bonner Psychiaterin Anke Brockhaus-Dumke. Auch daraus kann sich ein Burn-out oder eine Depression entwickeln. Das Gute: Man kann sich aktiv dagegen wappnen. Die Fragen stellte Martin Wein.

Das Wetter ist trüb, die Tage sind kurz. Der November-Blues ist legendär. Was unterscheidet eine kurze Verstimmung von einer ernsthaften psychischen Störung wie einer Depression?

Anke Brockhaus-Dumke: Wenn die schlechte Stimmung mehr als zwei Wochen anhält und der Antrieb fehlt, dann deutet einiges auf eine Depression im klinischen Sinne hin.

Gibt es Warnzeichen, auf die man bei sich selbst oder bei Angehörigen achten sollte?

Brockhaus-Dumke: Die häufigsten psychischen Störungen sind Ängste. Davon ist fast die Hälfte der Bevölkerung betroffen. Die nimmt jeder naturgemäß selbst wahr. Wir sprechen hier vor allem von Ängsten in sozialen Zusammenhängen. Dabei geht es



Die Psychiaterin Anke Brockhaus-Dumke arbeitet an der LVR-Klinik in Bonn.

FOTO: BENJAMIN WESTHOFF

um alles, was über normale Schüchternheit hinausgeht. Wenn die Angst die Betroffenen davon abhält, sich bestimmten Situationen auszusetzen, etwa ein Referat zu halten oder in einem Geschäft einen Verkäufer anzusprechen, dann steckt dahinter oft eine Erkrankung.

Ängste kombinieren sich dann oft mit anderen Störungen wie einer Depression oder einem Burn-out?

Brockhaus-Dumke: Ja, das stimmt. Wenn jemand soziale Kontakte aus einer Angst heraus meidet, dann fehlen ihm Erfolgserlebnisse. Die Folge ist ein hohes Risiko, in eine Depression zu rutschen.

Gibt es sonstige Indizien wie Alter, Geschlecht oder Veranlagungen, die das Risiko für eine emotionale Entgleisung erhöhen?

Brockhaus-Dumke: Bei den Angststörungen kennen wir keine wesentlichen Risikofaktoren. Wer Angehörige ersten Grades mit einer schweren Depression hat, der hat durchaus auch selbst ein höheres Risiko für eine Depression. Betroffene sollten aktiv auf ihre psychische Stabilität achten und alles tun, was ihnen guttut.

Was können Kollegen oder Vorgesetzte bei Anzeichen auf eine Depression oder einen Burn-out tun? Dürfen Sie das Thema überhaupt ansprechen?

Brockhaus-Dumke: Ein Vorgesetzter

hat eine gesetzliche Fürsorgepflicht. Wenn ihm etwas auffällt, sollte er Betroffenen ein offenes Gespräch anbieten. Wenn ein Mitarbeiter oder Kollege sich am Arbeitsplatz verändert, etwa seine Leistungskraft verliert, sich zurückzieht oder Arbeitsanforderungen nicht mehr schafft, sind das akute Warnzeichen. Davorkommt meistens eine Phase, in der sich Betroffene umso mehr anstrengen, etwa abends plötzlich länger bleiben, um alles zu schaffen. Die haben auch ein

hohes Risiko, über einen Burn-out in eine Depression zu geraten. Natürlich kann ein Chef seine Untergebenen beispielsweise nicht einfach zum Arzt schicken. Man kann aber von Fall zu Fall gemeinsam überlegen, was vielleicht Sinn macht.

Wann ist der Zeitpunkt gekommen, sich um professionelle Hilfe zu bemühen?

Brockhaus-Dumke: Spätestens, wenn jemand merkt, dass er aus einem Tief alleine nicht gut herauskommt. Zu langes Abwarten ist nicht gut. Wenn aus psychiatrischer Sicht bereits ein Notfall entstanden ist, ist die Störung oder Erkrankung ungleich schwerer in den Griff zu bekommen. Dazu kommen oftmals gravierende soziale Folgen. Vor allem Depressionen sind zum Glück heute nicht mehr so stigmatisiert. Bei den Rentenversicherungsträgern hat „die Psyche“ längst „den Rücken“ als Hauptgrund für eine Frühverrentung abgelöst. Ich bin überzeugt: Auch früher stecken hinter den Rückenschmerzen in Wahrheit psychische Probleme.

Viele Psychologen und Psychotherapeuten sind über Monate ausgebucht? Was nun?

Brockhaus-Dumke: Wer einen Hausarzt hat, der hat hier einen sehr guten ersten Ansprechpartner. Andernfalls sind die Termin-Servicestellen der Kassenärztlichen Vereinigung verpflichtet, innerhalb von vier Wochen

ein psychologisches Erstgespräch zu vermitteln. Darin kann man zumindest erste Weichen stellen. Das Problem ist die anschließende Therapie, auf die man oft länger warten muss. Bei größerem Bedarf bekommt man bei uns derzeit für die Aufnahme in der Tagesklinik einen Termin in vier bis sechs Wochen. Haus- oder Facharzt können auch eine psychosomatische Reha beantragen. Das dauert zwei bis drei Monate. Notfallmäßige Vorstellungen sind in der LVR-Klinik Bonn rund um die Uhr möglich.

Was würden Sie den vielen Singles raten, denen kein Partner oder keine Partnerin zur Seite steht?

Brockhaus-Dumke: Einsamkeit ist ein wesentlicher Risikofaktor für Depressionen, Suchterkrankungen und noch schwerere psychotische Erkrankungen. Ich empfehle, soziale Kontakte zu suchen, zu Kollegen, über die Volkshochschule oder beispielsweise über Sportvereine.

Menschen reagieren unterschiedlich sensibel. Man spricht dabei von Resilienz. Kann man die trainieren, um bei Notfällen nicht ins Bodenlose zu fallen?

Brockhaus-Dumke: Früher hielt man Resilienz für eine angeborene Ausstattung. Das stimmt nicht. Man kann Resilienz erwerben. Das wichtigste ist eine Achtsamkeit gegenüber sich selbst. Man sollte seine Stärken und Schwächen kennen, eine gewisse Selbstfürsorge betreiben, sich einen Tages-Rhythmus zulegen und sich vitaminreich mit mäßig vielen Kohlehydraten ernähren. Schokolade gelegentlich ist okay, aber nur kurzfristig ein Booster für gute Stimmung.



ZUR PERSON

Anke Brockhaus-Dumke ist seit März Chefärztin der Station für Allgemeine Psychiatrie und Psychotherapie an der LVR-Klinik Bonn. Die gebürtige Sauerländerin war vorher unter anderem in der Psychiatrie der Universitätsklinik Köln und anschließend in Rheinland-Pfalz als Chefärztin tätig.

HILFE VON EXPERTEN

Ansprechpartner in der Region

- Hausarzt
- Facharzt
- Termin Service Stelle der Kassenärztlichen Vereinigung: www.kbv.de/html/terminservicestellen.php
- Das Krisentelefon für Bonner/-innen in psychosozialen Notlagen unter 0228 / 965 3901 werktags 20 bis 23 Uhr, am Wochenende 18 bis 23 Uhr, www.gemeindepsychiatrie.de/angebote/krisentelefon/

In beklagenswertem Zustand

Bücherschrank in der Telefonzelle an der Adenauerallee muss saniert werden. Initiator sorgt sich um den Erhalt

VON ALEXANDER BARTH

BONN. Britische Zurückhaltung scheint Philipp Görgen fremd, wenn es um seine Herzensangelegenheit geht: „Der begehrte Bücherschrank in der englischen Telefonzelle an der Adenauerallee ist ein besonderes Projekt, da er wohl der erste seiner Art in Deutschland war.“ Soll heißen: Nirgends sonst im Land gab es vor 2010 eine Gratis-Station für Lesestoff in einer der auffälligen roten Boxen, glaubt der Bonner. Jetzt lässt Görgen allerdings die Alarmglocken klingeln: „Die Büchercelle muss dringend professionell saniert werden.“

Rückblick in das Jahr 2010: Von der einstigen Bestimmung als Telefonzelle ist nicht mehr viel übrig. Die Fenster sind beschädigt, die Kabel herausgerissen. Müll, Unrat und klebrige Flüssigkeiten machen den „Einstieg“ wenig verlockend. Die auffällige Konstruktion, die vor dem Gebäude des Bonner Oxford-Clubs steht, ist heruntergekommen. Görgen ist von diesem Anblick alles andere als „amused“ und nimmt die Sache in die Hand: In Eigenregie bringt er die Zelle auf Vordermann und widmet sie zugleich in einen öffentlichen Bücherschrank um.

Das Konzept war zwar nicht neu, das britische Ambiente hingegen

schon. „Mit Unterstützung des Oxford-Clubs und hiesiger Handwerksbetriebe haben wir etwas Tolles hinzubekommen“, sagt Görgen, der die Idee gemeinsam mit Stefan Mächler angeschoben hat. Bei der Einweihung waren teils hochrangige politische Vertreter anwesend. „Ich habe später von etlichen Nachahmern erfahren, und die Büchercelle ist konstant gut angenommen worden, bis heute“, sagt Görgen. Dennoch pla-

gen ihn Sorgen: Die Telefonzelle ist arg angegriffen, neben dem Zahn der Zeit haben ihr erneut Randalierer zugesetzt.

„2016 habe ich die Zelle in Eigenregie restauriert, aufgrund des zunehmenden Vandalismus ist aber nun eine erneute und leider auch umfangreichere Renovierung erforderlich“, sagt Görgen. Aufgrund beruflicher und familiärer Umstände könne er dies in Eigenregie lei-

der nicht mehr leisten. „Es müssten Profis ran, allein um die Regale fachmännisch anzubringen.“ Der Initiator hofft nun darauf, dass Sponsoren sein Vorhaben unterstützen – oder erneut Handwerksbetriebe ehrenamtlich die Arbeiten übernehmen, „so wie 2010, als wir angefangen haben.“ Damals hatten Firmen und der Oxford-Club geholfen.

Der Club, dem der rote Hingucker im Jahr 1987 von der Partnerstadt Oxford geschenkt wurde, trägt Görgens Wunsch mit. Man sei schon lange damit beschäftigt, immer wieder neue Wege zu finden, um die Telefonzelle wieder herzurichten, sagt Club-Vereiterin Michaela Greve. „Wir sind dankbar für jede Spende, sei es nun Geld oder handwerkliche Arbeit. Und natürlich können wir als gemeinnütziger Verein entsprechende Spendenquittungen ausstellen.“ Die Stadtverwaltung begrüßt auf Anfrage das Engagement auch im Sinne der Städtepartnerschaft, Haushaltsmittel für eine finanzielle Unterstützung stünden allerdings nicht zur Verfügung. Bonner Literatursfans dürften so vor allem Philipp Görgens Hoffnung teilen: „Es wäre wunderbar und wichtig, wenn dieser besondere Ort erhalten bleibt.“



Initiator Philipp Görgen vor dem öffentlichen Bücherschrank in der ehemaligen englischen Telefonzelle.

FOTO: WESTHOFF

Glückwünsche & Grüße

Gedanken im Advent... In der Natur wurde bereits für die kommende Zeit alles vorbereitet. So kann der Winter seinen Einzug halten. Man freut sich auf die kommenden Tage. Es gilt sie mit allen Sinnen zu erleben. Auch die Zeit, in der man liebt und geliebt wird, sollte man voller Freude und Dankbarkeit wahrnehmen. Ich schicke Dir liebe-volle Adventsgrüße. Verbunden in tiefer Liebe...

Mein lieber Herzbewohner... Die Advents- und Weihnachtszeit versuche ich leider schon seit Jahren ziemlich zu verdrängen, weil sie für mich schwer zu ertragen ist, traurig macht und Wunder... Heute ist der Stylist fällig und die nächsten 2(?) Tage dem Aufbau (Voraussetzung Lieferung) gewidmet, zum Glück wurde Hilfe zugesagt! Vielleicht hilft das, ein bisschen Wohlbefinden zu erlangen. Dich unterstütze ich in Gedanken mit meiner Liebe. Verbunden in tiefer Liebe...

Mein geliebter Freund, P.I Hoffentlich bist auch Du wohl! - Auch am Sa. würde ich leider nicht fündig. Zu viele Ecken, Schleifen, Wege, „Plätze“, Verstellungen, Pfähle, unregelmäßige Hausnummern. Meine Karten nicht hilfreich genug. Ortskenntnis nicht von Anfang an. - Unweit Aldi „Objekt“, dass mir möglich erschien (2). Vielleicht doch Rand unweit Feld? Momentan erst zu anderen Zeiten? Jedenfalls gebe ich nicht auf! Liebe Grüße L.

Pass bitte gut auf Dich auf!

Ich brauche und vermisse Dich sehr.

Sehnsucht ist die eigene Folter des Herzens, die man nicht steuern und auch nicht einfach abstellen kann.

Wenn Sie auch jemanden grüßen möchten, rufen Sie uns doch einfach an: (02 28) 66 88 333

IMMOBILIEN ANGEBOT

Klavier- und Flügeltransport, fachgerecht, preiswert, kurzfristig. Klavierhaus Klavins ☎ 02 28/ 46 15 15

IMMOBILIEN GESUCHE

Heute in der Gesamtaufgabe oder in Teilaufgaben mit Prospekten von:

Polster Aktuell
 Gemeinschaftswerk der Evangelischen-Christen
 Gourmet Wildmanufaktur

General-Anzeiger

Eigentumswohnung gesucht, 2-3Zi. zum Kauf von privat an privat, gerne ren. bed. ☎ 0228-50446970