



Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe geht es im Bereich Psychotalk um das Thema Selbstfürsorge. Stellen Sie sich die Frage, ob Sie genug Zeit für sich selbst haben, warum es Ihnen dadurch besser geht und warum der in den sozialen Medien weitverbreitete Hashtag #Selfcare eine mindestens ironische Komponente hat.

Der medizinische Teil beschäftigt sich mit der Schilddrüse. Erfahren Sie, welche Symptome es gibt und welche Erkrankungen sich dahinter verbergen könnten.

Schlussendlich erhalten Sie in der rechtlichen Rubrik Informationen zur Beistandschaft des Jugendamtes. Hier erfahren Sie, was Sie in einem Sorgerechtsstreit oder bei fehlendem Unterhalt tun können, um zu Ihrem Recht zu kommen. Erhalten Sie so die Möglichkeit, den Kopf frei zu bekommen und sich Ihrem eigenen Wohl zuzuwenden.

Viel Spaß bei dieser kurzweiligen Lektüre wünscht Ihnen Ihr EAP-Assist-Team!

» PSYCHOTALK – AKTUELL IN DER PSYCHOLOGIE



„Selfcare – Selbstfürsorge“ – neomodischer Wellnesstrend oder lebensnotwendiger alter Hut?

Im Alltag sind wir häufig im Hamsterrad und fühlen uns verpflichtet, dass es anderen gut geht und wir unser Umfeld unterstützen: unsere Kinder, unsere Kollegen, unseren Partner, die Schwiegermutter und vielleicht auch noch den Nachbarn. Anderen zu helfen und sich um sie – in Maßen – zu kümmern, macht nachgewiesenermaßen auch glücklich, jedoch nur, wenn man sich selbst dabei nicht vergisst.

Wie sieht es mit Ihrer Selbstfürsorge aus? Passen Sie gut auf sich auf? Nehmen Sie sich manchmal eine Auszeit nur für sich oder sind Sie immer nur für alle anderen zuständig und präsent? Bei Selbstfürsorge handelt es sich

nicht um Wellness oder ein Luxusgut – es geht um die Frage, wie ich mich um mich selbst kümmere, wie ich für mich Sorge und wie ich gut mit mir umgehe.

Fortsetzung »



Nutzen Sie auch unsere Onlineberatung unter:

www.eap-assist.de



INHALT

- » Psychotalk 1
„Selfcare – Selbstfürsorge“ – neomodischer Wellnesstrend oder lebensnotwendiger alter Hut?
- » Das Sprechzimmer 3
Kleines Organ mit großer Aufgabe – wenn die Schilddrüse streikt
- » Stadtgespräch 5
Unterstützung vom Jugendamt – die Beistandschaft
- » Gewinnspiel 6
- » Ausblick 6

Das Geheimnis der Selbstfürsorge ist simpel: Ich mache etwas nur für mich, weil ich merke, dass es mir guttut. Den trendigen Chiapudding mit „Superfoods“ in einer Schüssel zu fotografieren und mit der Welt zu teilen, zielt vermutlich eher darauf ab, den unerfüllten Wunsch, gesehen zu werden, zu erfüllen. Wenn Sie das so gern essen, machen Sie es doch einfach mal nur für sich. Sie brauchen niemanden, der Ihnen Beifall klatscht!

Der Hashtag #Selfcare in sozialen Medien steht im absoluten Widerspruch zu dieser Aussage. Es sollte dabei ja genau darum gehen, etwas für sich ganz allein zu tun – und es nicht mit Gott und der Welt zu teilen und somit um Anerkennung zu betteln.

Selbstfürsorge? Ja schön, aber wie? Der Grundsatz geht in die Richtung „Ich erlaube mir, auch für mich selbst zu sorgen“. Eine mögliche Formulierung wäre: „Ich habe auch Gutes im Leben verdient und bin nicht nur der ‚Dienstleister‘ meines Umfeldes.“ Falls Sie sich überwiegend als solch einen „Dienstleister“ sehen oder Anregungen für die Umsetzung der Selbstfürsorge benötigen, sind hier einige Ansätze, um Selbstfürsorge zu üben:

1. Basis sind die körperlichen Grundbedürfnisse. Beantworten Sie sich z.B. folgende Fragen: Schlafe ich genug? Esse und trinke ich genug? Sind es wertvolle Nahrungsmittel, die ich zu mir nehme? Bin ich kraftlos? Liege ich über meinem Wohlfühlgewicht? Zusammengefasst: Passen Sie körperlich gut auf sich auf oder gibt es Optimierungsmöglichkeiten?
2. Ruhe und Entspannung: Nehme ich mir genügend Zeit? Es geht hier nicht um den großen Maledivenurlaub, sondern um die kleine Auszeit zwischendurch. Wichtig hierbei ist, dass wir in dieser Zeit den Fokus auf uns allein legen und NICHT auf die Außenwelt. Das bedeutet: Wenn wir mit dem Smartphone in der Badewanne liegen und auf der Suche nach einem schicken #Selfcare-Schnappschuss sind, hat das nichts mit Selbstfürsorge zu tun. Entspannen Sie besser ohne Smartphone und ohne soziale Medien.
3. Selbstfürsorge heißt, sich selbst zuzuhören: Was möchte ich, was brauche ich? Was sind meine Ziele, was sind meine Werte? Kümmern Sie sich in diesem Bereich gut um sich selbst oder erfüllen Sie hauptsächlich die Wertvorstellungen und Ziele anderer?
4. Druck und Belastung: Was belastet mich? Was möchte ich gern klären, aus der Welt schaffen oder als Thema angehen? Eine schriftliche Aufstellung dieser Punkte kann ein erster Schritt zu mehr Selbstfürsorge sein, um einen ersten Überblick zu erhalten. Zusätzlich gibt eine Frage meist auch Inspiration zum Nachdenken: Welche Personen tun mir gut? Von welchen brauche ich Abstand? ■

Vorsicht in Social Media – welche Selbstwertkiller gibt es im Netz?

Vermeiden Sie das morgendliche „Durchscrollen“ bei Facebook & Co: Ihre Zeit nach dem Aufwachen ist kostbar, wollen Sie sie wirklich mit angeblichen Highlights anderer Personen vergeuden?

Abendliches Stalking sollte vermieden werden. Am Abend sind wir häufig sensibler und verletzlicher – nach 20 Uhr könnten Ihr Smartphone und Sie auch mal eine Pause vertragen!

Ständiger Vergleich mit anderen: Es wird immer Leute geben, die vermeintlich sportlicher, schlanker, hübscher, aktiver oder beliebter sind und dies auch sehr gern präsentieren und zur Schau stellen. Sobald Sie in einen Vergleich mit diesen Personen treten, können Sie nur frustriert werden. Soziale Medien als Ideengeber können inspirierend sein, als Lebensinhalt sind sie jedoch völlig kontraproduktiv für den eigenen Selbstwert. Schränken Sie Ihre Zeiten auf den sozialen Netzwerken (Fokus nach außen) bewusst zeitlich ein!

Von Dipl.-Psychologin Julia Hasenstab



» DAS SPRECHZIMMER

Kleines Organ mit großer Aufgabe – wenn die Schilddrüse streikt

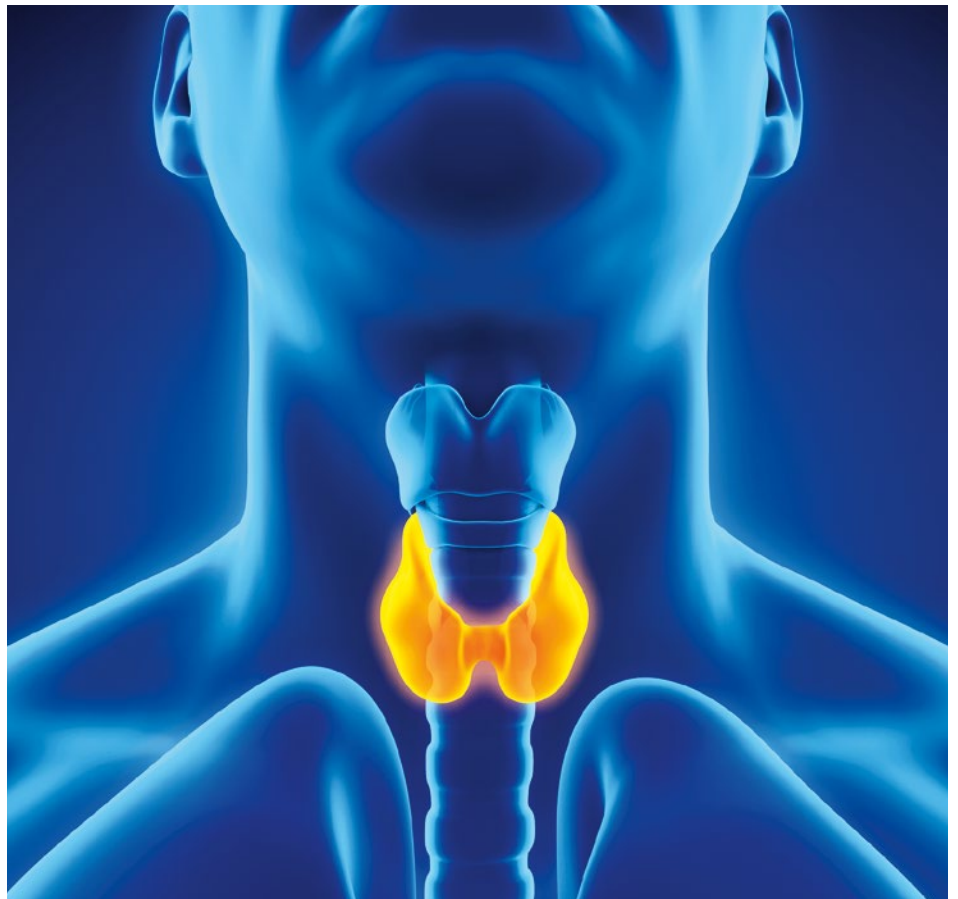
Die Aufgabe der Schilddrüse

Die Schilddrüse (SD) ist die größte hormonproduzierende Drüse des Körpers mit einem Volumen von bis zu 18 ml bei Frauen bzw. 25 ml bei Männern. Das schmetterlingsförmige Organ liegt an der Vorderseite des Halses direkt vor dem Kehlkopf. Die Aufgabe der Schilddrüse ist insbesondere die Produktion der Hormone Tetrajodthyronin (T4) und Trijodthyronin (T3). Dazu werden täglich ca. 150–200 µg Jod benötigt, die mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Die ausreichende Aufnahme von Jod ist besonders wichtig für Schwangere und für die körperliche und geistige Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen.

Die Schilddrüsenhormone bewirken die Aufrechterhaltung der Energiebilanz des Körpers und ermöglichen es, die Energieaufnahme (und so den Energieverbrauch) dem aktuellen Energiebedarf anzupassen. Vor allem im Kindesalter fördern Schilddrüsenhormone das Wachstum sowie die Funktion aller Organe, insbesondere des Gehirns. Aber auch im Erwachsenenalter ist z. B. eine Auswirkung auf die Herzfunktion, die Muskulatur, das Fettgewebe und die Haut gegeben. Das Schilddrüsenhormone beeinflussen auch die Tätigkeit anderer endokriner Drüsen (Hirnanhangdrüse, Inselzellen der Bauchspeicheldrüse, Geschlechtsdrüsen und Nebennieren).

Die Untersuchung der Schilddrüse

Mittels des Steuerhormons TSH (Thyreostimulierendes Hormon) reguliert die Hirnanhangdrüse die Hormonproduktion der SD nach Bedarf: Eine Mehrausschüttung des TSH steigert die Hormonproduktion der Schilddrüse, eine geringere Ausschüttung des TSH drosselt sie. Wenn also der TSH-Spiegel im Blut dauerhaft erhöht ist, signalisiert dies ein Defizit an Schilddrüsenhormonen (= Unterfunktion, „Hypothyreose“), ein erniedrigter TSH-Spiegel weist auf einen Überschuss an Schilddrüsenhormonen hin (= Überfunktion, „Hyperthyreose“). Eine *manifeste* Hyperthyreose bzw. Hypothyreose liegt vor, wenn gleichzeitig die Schilddrüsenhormone erhöht bzw. erniedrigt sind. Von einer *latenten* Hyperthyreose oder Hypothyreose spricht man, wenn diese Werte im Blut noch nicht verändert sind. Ist der TSH-Spiegel im Blut normal, besteht keine SD-Funktionsstörung (Euthyreose).



Die SD-Sonografie (Ultraschalluntersuchung) ermöglicht eine Aussage zu Größe, Lage, Knoten oder anderen Veränderungen des Organs. Auffällige Areale können dabei auch gezielt punktiert werden, um Zellen zu gewinnen, oder es kann eine SD-Elastografie (Beurteilung der Gewebshärte der SD oder einzelner Areale) begleitend erfolgen. Beides hilft bei der Unterscheidung zwischen Gut- und Bösartigkeit. Mit zusätzlichem Einsatz der Gefäßduplexsonografie kann auch die Organdurchblutung oder die Durchblutung einzelner Areale des Organs (z. B. Knoten) beurteilt werden.

Die Schilddrüsenzintigrafie bildet nach Injektion einer radioaktiv markierten Substanz (Tc-99m), die wie Jod von der SD aufgenommen wird, einzelne Areale der Schilddrüse in Abhängigkeit von ihrer Funktion ab. So zeigen z. B. Knoten der Schilddrüse, die verstärkt Schilddrüsenhormon produzieren, eine vermehrte Speicherung im Szintigramm („heiße Knoten“), und Areale oder Knoten ohne

Schilddrüsenhormonproduktion werden in der SD-Szintigrafie nicht dargestellt („kalte Knoten“).

Erkrankungen der Schilddrüse mit Überfunktion

Die Symptome einer Überfunktion äußern sich individuell unterschiedlich, vor allem bei älteren Patienten sind oft nur einzelne Symptome vorhanden wie z. B. Herzrhythmusstörungen (auch Vorhofflimmern). Typisch sind aber verstärkte innere Unruhe, Schwitzen, schnellerer Herzschlag, Gewichtsverlust oder Haarausfall. Unerkannt kann sich sehr selten eine lebensbedrohliche Situation entwickeln (thyreotoxische Krise). Oft ist ein in Unkenntnis einer bestehenden Hyperthyreose gegebenes Kontrastmittel (z. B. im Rahmen einer CT-Untersuchung) die Ursache. Wichtige Erkrankungen mit begleitender manifester oder latenter Hyperthyreose sind die Basedow-Erkrankung und die Schilddrüsenautonomie.

Bei der Basedow-Krankheit regen körpereigene Antikörper (z. B. TRAK = Thyreotropin-Rezeptor-Antikörper) die SD zur ungezügelter Produktion von SD-Hormon und/oder zum Größenwachstum an (Autoimmunerkrankung). Oft ist die SD vergrößert und zeigt einen typischen Sonografiebefund. Es kommt in 70 % der Fälle zu einer Beteiligung der Augen im Sinne einer endokrinen Orbitopathie (Hervortreten der Augäpfel, Tränenfluss, Augenentzündung), die sich unter Umständen schon bessern kann, wenn eine begleitende Hyperthyreose ausreichend behandelt wird, aber eventuell eine Cortisonbehandlung und/oder eine Bestrahlung der Augen (Retrobulbärbestrahlung) notwendig macht. Bei der Schilddrüsenautonomie z. B. als Folge anhaltenden Jodmangels produzieren einzelne Areale oder die gesamte Schilddrüse Schilddrüsenhormone, ohne dass diese Produktion nach Bedarf gesteuert werden kann. Dies kann in der SD-Szintigrafie dargestellt werden. Die SD enthält oft einen oder mehrere Knoten und/oder ist vergrößert. Bei beiden Erkrankungen werden dann Medikamente (Thyreostatika) eingesetzt, wenn die Hormonproduktion erhöht ist. Ansonsten oder nachfolgend stehen je nach Befund und Verlauf die Operation (vor allem bei stark vergrößerter SD) oder eine Radiojodbehandlung (damit werden gezielt SD-Zellen mit Überfunktion zerstört) zur Verfügung.

Erkrankungen der Schilddrüse mit Unterfunktion

Die Symptome einer Unterfunktion entwickeln sich meist schleichend, oft über Jahre. Sie sind vor allem anfangs kaum oder gar nicht zu bemerken. Es kommt zu einer geistli-

gen Verlangsamung, im Endstadium auch zu einer tieferen, langsamen und „kloßigen“ Sprache. Typisch sind auch eine blasse, teigige Haut, eine Ausdünnung der Haare und ein verlangsamer Herzschlag. Eine Unterfunktion kann sich z. B. nach einer SD-Operation oder Radiojodtherapie entwickeln, wenn nicht oder nicht bedarfsgerecht SD-Hormon eingenommen wird. Die wichtigste Erkrankung mit begleitender Unterfunktion ist die Hashimoto-Thyreoiditis.

Bei der Hashimoto-Thyreoiditis zerstören körpereigene Antikörper (Antikörper gegen thyreoidale Peroxidase = Anti-TPO, Thyroglobulin-Antikörper = TAK) die SD „schleichend“ (Autoimmunerkrankung). Dadurch kann die SD die Hormonproduktion nicht mehr langfristig aufrechterhalten – mit der Folge einer latenten oder manifesten Hypothyreose. Dieser Prozess ist nicht zu beeinflussen, seine Ursache nicht sicher bekannt.

Bei einer Hypothyreose muss das fehlende SD-Hormon durch eine Tablette ersetzt, das heißt eingenommen werden – in der Regel lebenslang. Die Einnahme sollte immer morgens 30 Minuten vor dem Essen erfolgen und mit regelmäßiger Bestimmung des TSH-Spiegels kontrolliert und angepasst werden. Besonders wichtig ist die Anpassung der Therapie im Rahmen einer Schwangerschaft.

Andere Erkrankungen der Schilddrüse

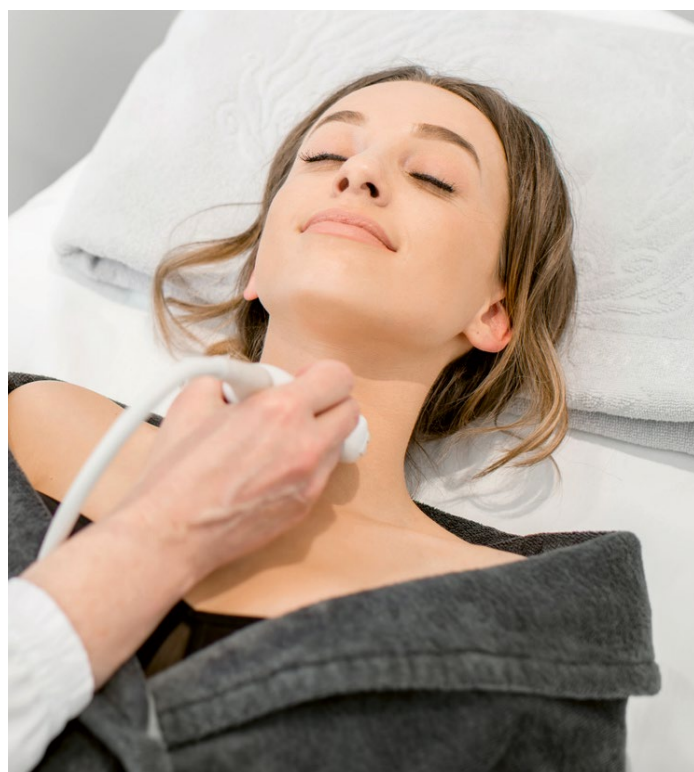
Veränderungen der SD durch Jodmangel stellen die größte Gruppe der Schilddrüsen-erkrankungen dar. Oft ist die Schilddrüse vergrößert (was der Grund für Druck im Hals oder Luftnot sein kann) und/oder es finden sich Zysten und Knoten. Meist besteht eine Euthyreose, selten eine latente Hypothyreo-

se. Vor Ausgleich des Jodmangels müssen eine SD-Funktionsstörung und eine SD-Autonomie von Bedeutung ausgeschlossen sein (mit TSH-Bestimmung und SD-Szintigrafie). Eine Verkleinerung des Organs kann unter Umständen mit Schilddrüsenhormonbehandlung (mit und ohne Jodid) erreicht werden. Auch eine Radiojodtherapie oder eine OP können dieses Ziel erreichen.

Der Schilddrüsenkrebs ist selten, aber die häufigste bösartige endokrinologische Erkrankung. Insbesondere, wenn die Schilddrüsenkrebszellen (und auch eventuelle Metastasen) noch Jod speichern (differenzierte – papilläre oder follikuläre – SD-Karzinome), bieten sich günstige Voraussetzungen für eine Heilung durch eine die Operation ergänzende Radiojodtherapie (Zerstörung aller bösartigen SD-Krebszellen). Es sollte durch OP und Radiojodtherapie immer das gesamte Schilddrüsenewebe entfernt werden. Eine lebenslange Schilddrüsenhormontherapie ist die logische Folge.

Die Ursache der Thyreoiditis de Quervain (Riesenzellentzündung der SD) ist unbekannt. Sie tritt meist nach abgelaufener Virusinfektion auf. Betroffene sind durch grippeähnliche Allgemeinsymptome stark beeinträchtigt. Eine latente oder manifeste Hyperthyreose ist möglich (Thyreostatika sind wirkungslos) und typisch sind Laborveränderungen im Sinne einer starken Entzündung (BSG-Beschleunigung, CRP-Erhöhung). Eine Cortisonbehandlung ist sehr gut wirksam, muss unter Umständen aber über Monate erfolgen. ■

Von Dr. Tilo Mackenroth



» STADTGESPRÄCH

Unterstützung vom Jugendamt – die Beistandschaft



Die Rechte des Kindes gegenüber einem Elternteil im Falle einer strittigen Trennungs- oder Scheidungssituation durchzusetzen, kann unter Umständen schwierig sein. Liegt eine solche Situation vor, gibt es für alle Mütter und Väter die Option, sich zunächst einmal kostenlos beim zuständigen Jugendamt beraten zu lassen. Sofern ein Elternteil jedoch mehr Unterstützung bei der Durchsetzung von Ansprüchen des Kindes gegen den anderen Elternteil benötigt, kann derjenige, der die alleinige elterliche Sorge innehat oder bei dem das Kind auch bei einem gemeinsam ausgeübten Sorgerecht lebt, die sogenannte Beistandschaft schriftlich beantragen. Diese Dienstleistung ist ein kostenloses Angebot im Rahmen der Jugendhilfe.

Die Behörde wird zum gesetzlichen Vertreter des Kindes mit dem Ziel, zur Sicherstellung der existenziellen Bedürfnisse des Kindes beizutragen. Dies beinhaltet im Bedarfsfall nicht nur die Klärung der Abstammung, sondern auch die Geltendmachung und Sicherung des Unterhalts.

Die Wahl zwischen Beratung einerseits und Beistandschaft andererseits dient der Stärkung der Elternautonomie. Es bleibt dem beauftragenden Elternteil überlassen, welche Bereiche er dem Beistand für das Kind übertragen oder lieber selbst regeln möchte.

Mit der Zustimmung der Kindesmutter kann die Beistandschaft auch schon vor der Geburt des Kindes beantragt werden, sofern die werdende Mutter unverheiratet ist und der biologische Vater, um Unterhaltspflichten nicht nachkommen zu müssen, sein Kind vermutlich nicht freiwillig anerkennen wird. In diesem Fall kann der Beistand beim Familiengericht Klage auf Feststellung der Vaterschaft und Zahlung von Unterhalt erheben.

Nach den gesetzlichen Bestimmungen gilt die Vaterschaft nämlich immer erst dann als festgestellt, wenn sie in einer öffentlichen Urkunde dokumentiert wurde. Wichtig ist es auf jeden Fall, dass die Vaterschaft grundsätzlich festgestellt wird. Denn nur dann

kann das Kind Unterhalts-, Erb- und Rentenansprüche geltend machen. Gleichzeitig erwirbt die mit dem Kindesvater nicht verheiratete Mutter gesetzliche Unterhaltsansprüche zum Anlass der Geburt sowie einen Anspruch auf Betreuungsunterhalt innerhalb der ersten drei Lebensjahre des Kindes. Auch wenn Eltern beabsichtigen, die Sorge durch eine gemeinsame Sorgerechtserklärung auszuüben, ist dafür stets Voraussetzung, dass die Vaterschaft zuvor festgestellt worden ist.

Die elterliche Sorge wird durch eine Beistandschaft für das Kind nicht eingeschränkt. Neben dem Beistand bleibt auch der antragstellende Elternteil in vollem Umfang zur Vertretung des Kindes befugt. Nur im gerichtlichen Verfahren gilt eine Ausnahme: Um zu verhindern, dass in einem Prozess durch den Elternteil einerseits und durch den Beistand andererseits widersprüchliche Erklärungen abgegeben werden, hat in einem von dem Beistand für das Kind geführten Rechtsstreit der Beistand für die Dauer des Verfahrens stets Vorrang. Er ist dann allein vertretungsberechtigt.

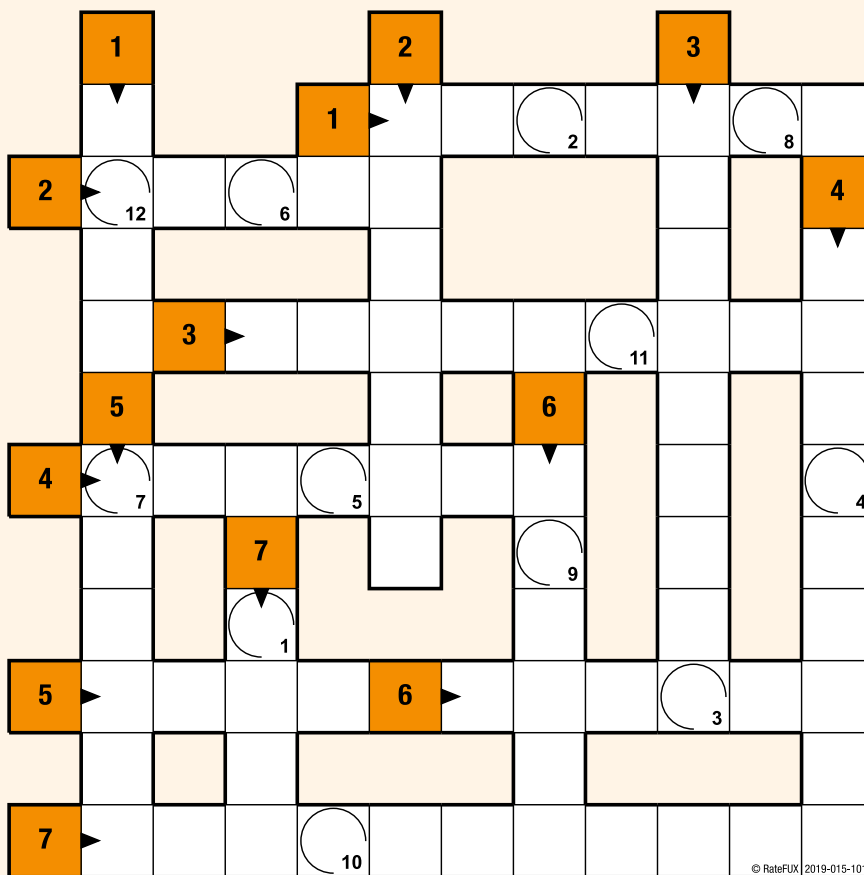
Bei der Realisierung von Unterhaltsansprüchen ermittelt der Beistand das Einkommen des Unterhaltspflichtigen, errechnet die Höhe des zu zahlenden Unterhalts oder versucht, bei Uneinigkeit durch gemeinsame Gesprä-

che mit den Beteiligten eine Lösung zu finden. Die freiwillig erklärte Unterhaltspflichtung kann dann vom Jugendamt außergerichtlich beurkundet/titulierte werden. Ist die Höhe des zu zahlenden Kindesunterhalts strittig oder wird er nicht regelmäßig geleistet, so kann der Beistand Zwangsvollstreckungsmaßnahmen gegen den unterhaltspflichtigen Elternteil beantragen.

Die Beistandschaft tritt unabhängig von der Staatsangehörigkeit des Kindes ein. Voraussetzung ist allerdings, dass das Kind minderjährig ist und seinen Wohnsitz in Deutschland hat. Die Führung einer Beistandschaft ist kostenfrei. Nur durch ein zu führendes gerichtliches Verfahren oder bei der Notwendigkeit zur Durchführung von Zwangsvollstreckungsmaßnahmen können, sofern keine Verfahrenskostenhilfe bewilligt wird, Kosten entstehen.

Es ist jederzeit möglich, die Beistandschaft mittels schriftlicher Erklärung ganz oder teilweise zu beenden. Sie erlischt automatisch mit Volljährigkeit des Kindes oder bei Heirat der Eltern eines minderjährigen Kindes. Dieses Dienstleistungsangebot kann sich demnach in einem Zeitrahmen von wenigen Tagen bis zu mehreren Jahren bewegen. ■

» GEWINNSPIEL

**Waagrecht**

1. heilende Schlammkur
2. afrikanische Viruserkrankung
3. Heilkundiger
4. med.: Kniescheibe
5. Augenkrankheit
6. Heilpflanze
7. Mensch, der an Atemnot leidet

Senkrecht

1. Körper eines Lebewesens
2. Organ im Rachen (Mehrzahl)
3. Teil des Verdauungstrakts
4. sportmed. Gerät
5. Blutflüssigkeit
6. ärztliche Bescheinigung
7. Körperhülle

Lösung

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|

Impressum*Herausgeber:*

EAP-Assist

Eine Marke der ife Gesundheits-GmbH

Dr. Barbara Ruß-Thiel, Dr. Ekko Schrader

Gut Nehnten, 24326 Nehnten

Tel.: 04526 907400-0

Fax: 04526 907400-9

www.eap-assist.de

Layout:

Lürssen Brüggmann Werbeagentur GmbH

Bildnachweise:

S. 1: Biene © K. Thalhofer, Selfie © Drobot Dean

S. 2: Lesen © nd3000

S. 3: Schilddrüse © nerthuz

S. 4: Ultraschalluntersuchung © rh2010,
Abtastung © Yakobchuk Olena

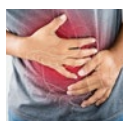
S. 5: Figuren © C. Schüßler

S. 6: Reizdarm © Adiano, Kränkung © Antonioguilem,
Tagebuch © bongkarn*Druck:* oeding print GmbH**Fragen? Anmerkungen? Probleme?**

Hier können Leserinnen und Leser ihre Fragen oder Anmerkungen loswerden, aber auch über Probleme im Beruf, in der Ehe oder mit den Kindern sprechen. Senden Sie einfach eine Nachricht an folgende E-Mail-Adresse:

kummerkasten@eap-assist.de

» AUSBLICK AUF DAS NÄCHSTE HEFT

**Reizdarm****Kränkung am Arbeitsplatz****Das Pflageetagebuch**