

AUFGETISCHT

Topfen-Aufstriche

Pikanter Topfenaufstrich: 2 hart gekochte Eier, 1 Zwiebel, 3 bis 5 Essiggurkerl, Schnittlauch, 250 g Topfen, 1 Becher Sauer-rahm, Senf, Salz. Eier, Zwiebel, Gurkerl und Schnittlauch fein schneiden, mit den übrigen Zutaten vermengen, abschmecken.

Vitamintopfen: 250 g Topfen, Milch, 1 roter Paprika, 2 Essiggurkerl, 2 Radieschen, 1/2 Zwiebel, Salz. Topfen und Milch cremig rühren, Gemüse fein schneiden, unterrühren, salzen.

Pfarrersköchinnen-Aufstrich: 250 g Butter oder Margarine, 1 Dose Nuri scharf oder Sardinen, 1 Dose Sardellenringe, 100 g gehackter Emmentaler, 1 Dose Kapern, 1 fein gehackte Zwiebel, Saft 1/2 Zitrone, 1 KL Senf, Salz, Pfeffer, 2 hart gekochte Eier, fein gehackt. Alles gut mischen.

Nusstopfenkäse: 1/4 kg Topfen, 2 EL Sauerrahm, 1 fein gehackte Zwiebel, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Nüsse zum Bestreuen, Orangenscheiben zum Garnieren. Topfen mit den übrigen Zutaten vermischen, auf Brote streichen und reichlich mit Nüssen bestreuen, garnieren.

Karottenaufstrich: 100 g Karotten, 50 g Apfel, 250 g Topfen, Kräutersalz, Pfeffer, Schnittlauch. Karotten und Äpfel fein raffeln, mit dem Topfen mischen, würzen, kurz durchziehen lassen.

Krentopfen: 250 g Topfen, Milch, 1/2 Apfel, 1/2 Zwiebel, 1 EL Kren, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Apfelspalten und Walnüsse zum Dekorieren. Topfen und Milch cremig rühren, Apfel, Zwiebel und Kren fein reiben, vermischen und dekorieren.

► **Rezepte aus dem Pfarrhaushalt, Band 1, Ennsthaler Verlag Steyr. Auch als Einstiegsge-schenk für KiZ-**



Jeder Tag ist ein Kampf mit mir

Das Leben mit einer psychischen Erkrankung kostet ständig Überwindungen.

Tanja ist 37 Jahre alt und leidet an Depressionen, Angst- und Panikattacken. Ihr

Alltag findet statt zwischen Wollen und dann doch nicht Können.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE BRIGITTA HASCH

„Ich stelle mir jeden Tag den Wecker auf 7 Uhr“, sagt Tanja, „ich möchte ja aufstehen. Aber ich schaffe es nur zwei oder drei Mal in der Woche.“ An den anderen Tagen dreht sie

Manches muss einfach sein. Trotz ihrer Krankheit kämpft sie sich tapfer durch. „Ich muss mir ja was zum Essen kaufen, darum gehe ich auch hinaus. Aber es ist nicht so wie bei anderen Menschen. Ich freue mich nicht aufs Einkaufen, ich bin eher froh, wenn ich wieder daheim bin“, sagt sie.

Zu ihrer Therapeutin geht sie wöchentlich. In ihr hat sie einen Menschen gefunden, der ihr zuhört und gute Ratschläge gibt. Die Chemie zwischen den beiden stimmt und das ist eine wichtige Voraussetzung: „Es macht ja keinen Sinn, wenn ich der Therapeutin was vorlüge. Es hilft mir nur, wenn ich dort ehrlich bin.“



Aufstehen oder doch liegenbleiben, Die Entscheidung ist für Tanja jeden Tag quälend.

sich noch einmal um und schläft weiter. Aber nicht nur zum Aufstehen muss sich Tanja immer wieder zwingen, auch die Hausarbeit geht ihr oft nur schwer von der Hand. „Dabei bin ich doch mit Arbeit aufgewachsen, es war immer selbstverständlich, dass ich was tue“, sagt die junge Frau. Gerade deshalb ist ihre Antriebslosigkeit und ihr weitgehender Rückzug aus der Gesellschaft für sie manchmal selbst unverständlich und sie würde es auch gern ändern, lieber heute als

Ehrlichkeit statt Mitleid. Unterstützt wird Tanja von zwei guten Freundinnen. „Sie sind ganz gerade und ehrlich zu mir, das ist für mich die beste Hilfe“, sagt sie. Die beiden sind auch hartnäckig, wenn es sein muss. „Wir wissen, dass es dir nicht gut geht, aber lass dich nicht so hängen, tu dies oder das!“ – Anstupsen und Aufforderungen wie diese tun Tanja gut, bei bloßem Mitleid hat sie hingehangen Probleme: „Das hilft mir nicht.“

Erste Anzeichen vor 20 Jahren. Schon in ihrer Lehrzeit spürte Tanja hin und wieder Phasen von Angst und Panik. Ihre Reaktion darauf war, dass sie sich noch mehr in die Arbeit gestürzt hat, um dies alles zu unterdrücken. Das ging eine Zeit lang auch gut. Im Jahr 2000 begab sie sich schließlich in fachärztliche Behandlung und erhielt Tablet-



Chronische Erkrankungen bestimmen den Alltag, egal ob die Ursachen psychisch oder körperlich sind. FOTOLIA (3)

schöpfung oder so, hieß es. Das war aber in dieser Zeit auch nicht außergewöhnlich“, erinnert sie sich. Tanja hat dann weitere zehn Jahre Ablenkung in viel Arbeit gesucht, bis es ihr endgültig zu viel wurde. „Ich kam abends völlig kaputt vom Büro nach Hause. Kaum war meine kleine Tochter eingeschlafen, fiel auch ich erschöpft ins Bett.“

Diagnose „Posttraumatisches Belastungssyndrom“. Vor drei Jahren war schließlich an Arbeiten nicht mehr zu denken. Tanja begab sich in klinische Behandlung. „Ich konnte aber nur jeden Tag in die Tagesklinik gehen, denn in einer fremden Umgebung übernachten kann ich bis heute nicht“, sagt sie. Die Ärzte erklärten Tanja, dass die Ursachen ihre Krankheit wahrscheinlich bis in die Kindheit zurückreichen. „Dabei kann ich mich bis auf wenige Details an diese Zeit überhaupt nicht mehr erinnern“, erzählt sie, „scheinbar blendet mein Kopf da etwas ganz gezielt aus.“

Lange Wartezeit auf Therapieplätze. Nach der Behandlung im Krankenhaus machte sich Tanja auf die Suche nach einer Therapie, die von der Krankenkasse bezahlt wird. „Darauf wartet man aber ewig lang“, erinnert sie sich. Doch sie benötigte dringend Hilfe und gelangte schließlich durch Bekannte zum Verein „Chronisch krank“. Der Anruf dort kostete Tanja neuerlich Überwindung, doch das hat sich gelohnt, wie sie sagt. „Die

dazu, dass ich sogar persönlich ins Büro nach Enns fuhr.“ Von Jürgen Holzinger und seinem Team erhielt sie tatsächlich Unterstützung, besonders was Behördenwege und finanzielle Dinge anbelangt. „Ich bekam einen Behindertenpass und die Bestätigung, dass öffentliche Verkehrsmittel aufgrund meiner Panikattacken für mich unzumutbar sind.“ Mit dem Therapieplatz hat es schließlich auch geklappt, allerdings privat.

Wie soll es weitergehen? Tanja ist froh, dass sie derzeit kaum an Angstzuständen und Panikattacken leidet. Die Therapiestunden tun ihr gut, mithilfe des Vereins „Chronisch krank“ ist auch die finanzielle Situation geregelt. „Ich muss akzeptieren, wie es jetzt ist. Ich muss mit meiner Krankheit jetzt einmal so leben“, sagt sie.

Was sich Tanja aber wirklich wünscht, wäre, dass sie wieder arbeiten gehen kann, „auf eigenen Füßen stehen, wie ich es früher jahrelang gemacht habe“. Sie weiß aber auch, dass es bis dahin noch ein langer Weg ist.

► **Tanja lebt in Niederösterreich und ist seit einigen Jahren Klientin des Vereins „Chronisch krank“. Aus Rücksicht auf ihre Privatsphäre**

„Es ist nicht so, wie bei anderen Menschen. Ich freue mich nicht aufs Einkaufen, ich bin eher froh, wenn ich wieder daheim bin.“

ZUR SACHE

Verein „Chronisch krank“

Laut Statistik Austria leiden 64,8 % der österreichischen Bevölkerung an mindestens einer chronischen Erkrankung.

Obmann Jürgen Ephraim Holzinger hat den Verein gemeinsam mit Betroffenen und Menschen, die anderen helfen wollen, im Jahr 2010 gegründet. Ziel der ehrenamtlichen Unterstützung ist es, für die Betroffenen eine medizinische, psychische, soziale und ökonomische Krankheitsbewältigung möglich zu machen.

► **Kontakt:** Tel.: 0676/745 11 51, www.chronischkrank.at, E-Mail: kontakt@chronischkrank.at

► **Zentrale Oberösterreich:** Kirchenplatz 3, 4470 Enns, Tel. 07223/826 67.

► **Kostenlose Beratung:** Am Sa., 4. Juli findet an der Johannes Kepler Universität ein kostenloser Beratungstag statt. Um Terminvereinbarung für persönliche