

EDITORIAL

Hutt Der um Cover vun der Zeitung erkannt, wat d'Theema vun dëser Editioun ass?

Genee, et geet ëm Emotiounen. En Thema, wou wuel jidderee vun eis eppes kann dermat ufänken. Mol si mer frou, mol si mer traureg. Mol si mer rosen an dann nees zefridden... .

Wéi Emotiounen entstinn a fir wat se gutt sinn, huet eis de ChaGi a sengem Artikel nogesicht. Des Weideren huet hie recherchéiert, firwat Mënschen aus südleche Regione méi Emotiounen weise wéi Mënschen aus nördlechen.

An Zäite vu Whatsapp, SnapChat, Messenger... dréckt ee seng Gefiller mat Emojis aus. Fir sech awer mol eng Iwwersiicht iwwert déi verschiddensten Emojis ze maachen, huet eis de Patrick déi essentiellsten erausgesicht an erklärt. An engem weideren Text vum Patrick kënnt Der liesen, wéi hie mat senger Gefiller ëmgeet.

Hunn Déiere Gefiller? Dës Fro huet sech d'Reddevil gestallt an eis d'Geschicht vu senger Kaz matgedeelt. Weiderhin huet hatt sech mat senger Déierendoktesch an Assistentin ënnerhalen, fir méi iwwert Emotiounen bei den Déiere gewuer ze ginn.

De groussen Interview vun dëser Editioun hu mer mat der Direktioun vun Omega90 dierfte féieren. Wéi si Patienten an hir Famill op hirem leschte Wee begleeden, kënnt Der op Sait 23 noliesen.

Covid-19-bedéngt wäert eis traditionell Chrëschtfeier zu Bouneweg am Centre culturel dëst Joer leider ausfalen. Mir wäerten eise Leit awer alternativ eng Chrëschtfeier op de jeeweilege Sitten ubidden. Weider Informatiounen, wéi a wou dat stattfanne wäert, fannt Der an nächster Zukunft op eisem Internetsite www.stemm.lu an op eise soziale Medien.

Ech fir mäin Deel wënschen lech schéi Feierdeeg an e gudde Rutsch.

Michel Hoffmann



www.digicash.lu

#1 Scannen Sie den DIGICASH QR-Code

#2 Geben Sie den Betrag Ihrer Spende ein

#3 Bestätigen Sie mit Ihrem Fingerabdruck oder Ihrem PIN-Code

Scannez ce QR Code DIGICASH

Indiquez le montant de votre don

Validez avec votre empreinte digitale ou votre code PIN

Tätigen Sie eine Spende binnen **6 Sekunden** mit Ihrer **DIGICASH-App**

Faites un don en **6 seconds** grâce à votre app mobile **DIGICASH**

 **DIGICASH**[®]
MOBILE PAYMENTS

 **Stëmm**
vun der **Strooss**

Que celui ou celle qui sait lire, lise et partage ce journal avec celui ou celle qui n'a pas pu apprendre à lire !

Lieber Leser, teilen und lesen Sie diese Zeitung mit den Menschen, die das Lesen nicht lernen konnten!



- 2 | Editorial
- 4 | Emotionen
- 6 | Les émotions dans les différents états psychiques
- 9 | Doch wie's da drin aussieht,
geht niemand was an
- 10 | A telephone call
- 12 | Depressioun bei enger Kaz?
- 14 | Karma
- 15 | Emojis und ihre Bedeutung
- 16 | Mein persönlicher Kampf gegen soziale Ängste
- 18 | Angstgefühle
- 20 | Le sentiment et la naïveté
- 21 | Äddi Serge
- 22 | Sag mir was ist Glück auf der Welt
- 23 | INTERVIEW mat Omega 90
- 26 | Klick
- 28 | Info
- 28 | Impressum



Rejoignez-nous sur facebook / Join us on facebook / Werde Mitglied auf facebook



Emotionen

In diesem Beitrag stellen wir uns die Frage ob und wenn ja warum Menschen aus verschiedenen Kulturkreisen unterschiedlich mit Emotionen umgehen.

Basisfunktionen von Emotionen sind unter anderem eine Hilfe in existenziell bedrohlichen Situationen, denn Emotionen veranlassen in Bruchteilen von Sekunden Aktionen wie unter anderem Ausweichen, Flucht, Erstarren. Vorausschauendes Denken und Handeln ist eng mit Emotionen verbunden und ein Mittel der Kommunikation, darunter fällt die Verständigung über den Gesichtsausdruck und die Körperhaltung, welche entwicklungsgeschichtlich älter sind als die Kommunikation über Sprache.

Emotionen sind eine Reaktion auf einen Reiz, der entweder von außen oder von innen kommen kann Ein externer Reiz kann beispielsweise ein faires Angebot des Verhandlungspartners sein. Innere Reize werden in der Regel durch eigene Gedanken und

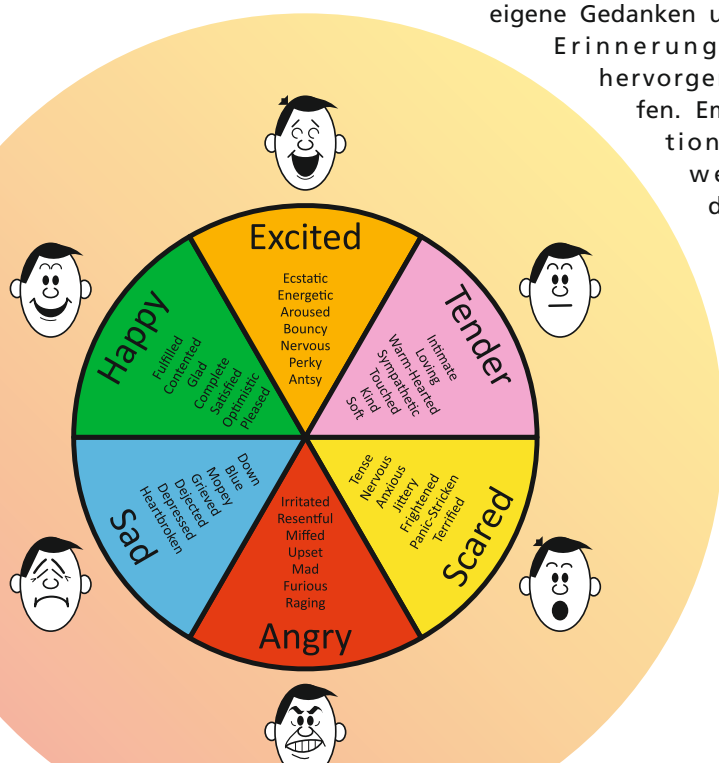
Erinnerungen hervorgerufen. Emotionen werden

häufig mit Stimmungen oder Gefühlen gleichgesetzt. Im Gegensatz zu Stimmungen sind Emotionen intentional. Außerdem zeichnen sie sich dadurch aus, dass sie kürzer, intensiver und komplexer sind. In Abgrenzung zu einem Gefühl ist eine Emotion auch von anderen Personen in dem Maße wahrnehmbar, wie sie von der betroffenen Person empfunden wird.

Bei Gefühlen hingegen kann die Interpretation unterschiedlich ausfallen. Emotionen haben drei Komponenten: Das subjektive Erleben beschreibt, wie sich eine Person in einer bestimmten Situation tatsächlich gefühlt hat. Die physiologische Komponente äußert sich über körperliche Anzeichen, die auf Reaktionen des neuronalen und hormonellen Systems zurückzuführen sind. Die Verhaltenskomponente zeigt inwiefern sich die Emotion im Verhalten äußert.

Im Rahmen der Emotionsforschung entstand das wie oben angeschnittene Konzept der Basisemotionen. Sie gelten als genetische „Grundausstattung des Menschen“. Diese primären Basisreaktionen sind sehr alt und zum Teil auch bei Tieren erkennbar (genauer nachzulesen im Beitrag meiner Kollegin Reddevil). Laut einer Studie aus 1971 von Ekman & Friesen zählen Freude, Trauer, Angst und Ärger zu dieser Kategorie.

Die zu den Emotionen Freude, Trauer, Angst, Ärger, Überraschung und Ekel zugehörigen Gesichtsausdrücke werden demnach kulturübergreifend auf die gleiche Art ausgedrückt und erkannt und sind somit universell. Sekundäre oder soziale Emotionen, wie zum Beispiel Mitgefühl, Verlegenheit, Eifersucht, Dankbarkeit, Scham oder Verachtung werden hingegen stark durch Erziehung und



Kultur geprägt, denn sie haben einen direkten Bezug zum gesellschaftlichen Umfeld.

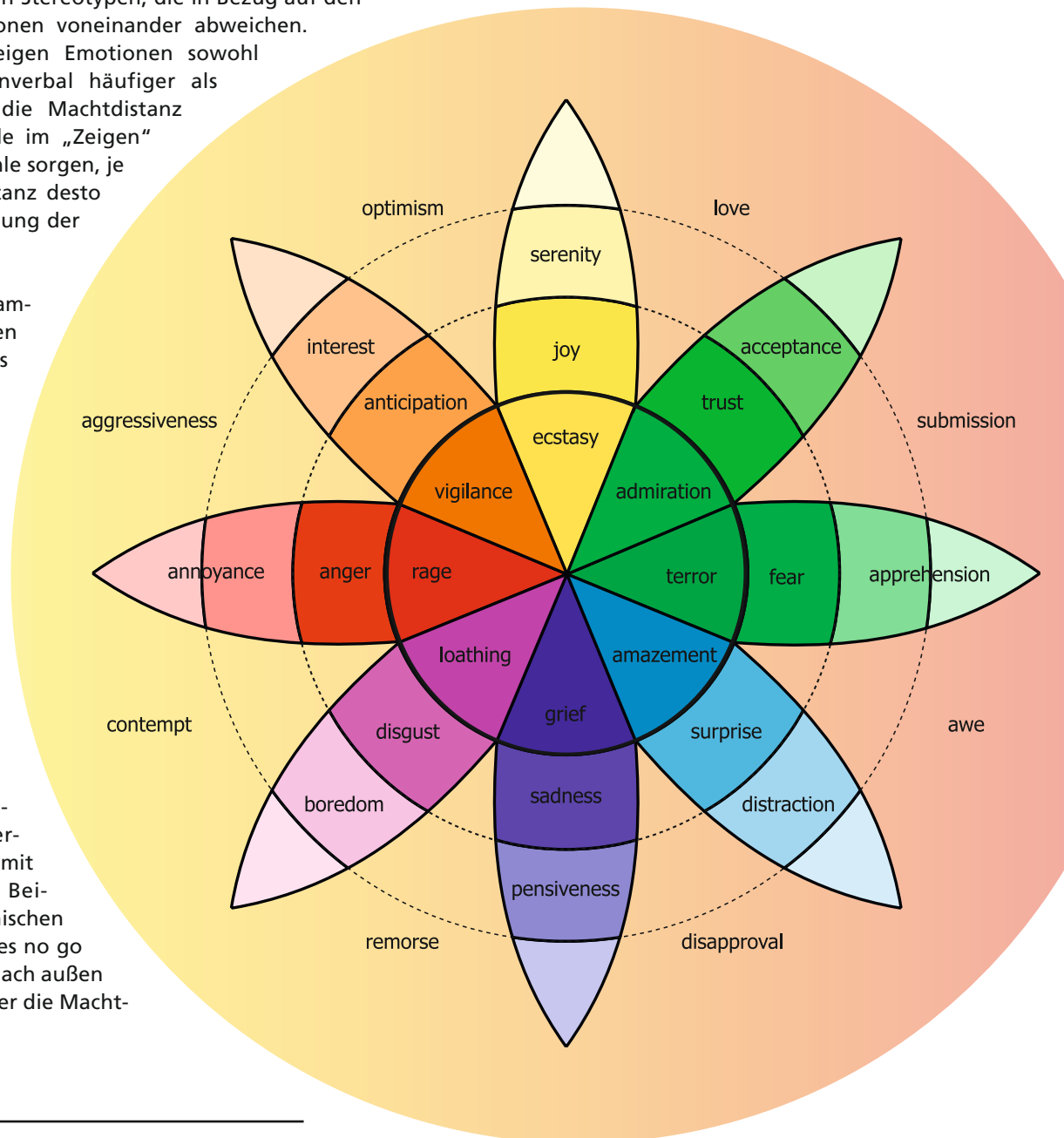
Bereits Montesquieu ging 1989 davon aus, dass Südländer sensibler auf Emotionen reagieren als Nordländer. Pennebaker bestätigte diese Hypothese. Nicht nur im Ländervergleich, sondern auch im Nord-Süd-Gefälle innerhalb eines Landes entstehen Stereotypen, die in Bezug auf den Ausdruck von Emotionen voneinander abweichen. Südliche Kulturen zeigen Emotionen sowohl verbal, als auch nonverbal häufiger als Nordländer. Ebenso die Machtdistanz kann für Unterschiede im „Zeigen“ meist negativer Gefühle sorgen, je höher die Macht Distanz desto geringer die Offenlegung der Gefühle.

Fassen wir also zusammen: Ja es gibt einen Unterschied, was die Basisemotionen angeht ist er recht unauffällig. Wenn es aber um die Sekundären Emotionen oder im Kontext der passendere Ausdruck soziale Emotionen geht gibt es drastische Unterschiede im Ausdruck und Verständnis.

Begründung hierfür ist meinem Verständnis nach der unterschiedliche Umgang mit den Mitmenschen. Beispielsweise im japanischen Raum ist es ein soziales no go negative Emotionen nach außen zu tragen. Umso größer die Macht-

distanz desto weniger zeigt man, wie schlecht es einem geht. Dies führt meist zur der Missinterpretation, dass die Menschen im japanischen Raum weniger emotional wären als der Rest der Menschheit.

Chagi



Quellen:

https://de.wikipedia.org/wiki/Theorie_der_multiplen_Intelligenzen

https://www.uni-kassel.de/fb07/fileadmin/datas/fb07/5-Institute/IBWLIWagner/Abschlussarbeiten/Expos%C3%A9/SS_2015/Expos%C3%A9_Elena_N%C3%BCrnberger_rev.pdf

<https://www.eltern.de/kleinkind/entwicklung/emotionen.html>

<https://psylex.de/psychologie-lexikon/emotion/1/kulturelle-unterschiede.html>

http://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/10517/Emotionale_Entwicklung_im_Kulturvergleich_1999_KOPS10254.pdf?sequence=1

<https://de.wikipedia.org/wiki/Emotion>

Bilder:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/1/10/Emotions_-_3.svg/220px-Emotions_-_3.svg.png

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/cel/Plutchik-wheel.svg>

Les émotions dans les différents états psychiques

Les troubles anxieux

Quand l'anxiété commence à gérer nos vies, on parle de troubles anxieux. Ceux-ci nous poussent à éviter certaines situations, ils peuvent devenir une constante dans notre vie, comme le trouble anxieux généralisé ou le trouble obsessionnel-compulsif... L'anxiété devrait être une alarme nous signalant un danger, quand on parle de troubles anxieux, l'alarme est dérégulée et sonne en permanence ou dans des conditions inadéquates.

Source : <https://www.docteurbagot.com/troubles-anxieux/>

Troubles anxieux généralisé

Sentiments du patient :

Grand inconfort dans toutes les situations de la vie. Souffrir du trouble anxieux généralisé, c'est d'avoir un seuil d'activation de la réaction au stress particulièrement bas, des insomnies, des difficultés de concentration et des troubles de mémoire, des crises d'angoisses ou de panique.

Sentiments des proches :

Impuissance de ne pas pouvoir le rassurer.

Source : <https://www.docteurbagot.com/troubles-anxieux/trouble-anxieux-generalise-symptome-et-traitement/>

Trouble obsessionnel compulsif :

Sentiments du patient :

Comportements obsessionnels et impulsions envahissant le champ mental de façon répétitive, le patient les ressent comme provenant de sa propre activité mentale, ce qui cause chez lui un état de détresse.

Des compulsions qui provoquent des comportements répétitifs ritualisés, qui peuvent être considérés comme aberrants, mais diminuant aussi momentanément l'anxiété du patient. Cela peut être par exemple l'impression d'avoir toujours les mains sales et de les laver à un rythme déraisonnable ou pour un hypocondriaque, peur d'une maladie grave (obsession) et tests à répétition (compulsion)

Un type particulier de symptômes faisant partie du trouble obsessionnel compulsif (TOC) sont les phobies d'impulsions :

Le patient est envahi par l'envie de faire un qui est contraire à ses valeurs. Par exemple : une mère qui a l'impression de pouvoir faire du mal à son enfant, ce qui

n'arrivera pas, mais il provoque un malaise intense et une grande culpabilité chez la mère.

Le (TOC) peut être limité ou au contraire poser un grand handicap sur la vie personnelle et professionnelle du patient.

Source : <https://www.docteurbagot.com/troubles-anxieux/le-trouble-obsessionnel-compulsif/#symp>

Les crises d'angoisses ou crises de paniques

La crise d'angoisse ou crise de panique est une manifestation aiguë et physique, d'inconfort physique et émotionnel, de peur et d'anxiété que le patient ne parvient pas à contrôler. Ce dernier, peut avoir peur de mourir ou de devenir fou. La crise d'angoisse n'est pas seulement une anxiété intense, elle est mélangée à des symptômes physiques qui peuvent être assez violents pour faire évoquer un infarctus du myocarde ou des crises d'épilepsie. C'est souvent après un bilan physique négatif aux urgences que le diagnostic de crise d'angoisse ou crise de panique sera posé.

Souvent, elle survient dans des situations où la personne a l'impression de ne pas pouvoir s'échapper, ces situations sont multiples, ascenseur, train, avion, réunion professionnelle.

Sentiments du patient :

Le patient ressent une grande pression, dans une multitude de situations où il perd le contrôle, entre autre avec ce qui est cité au-dessus. Il peut avoir aussi le sentiment de ne pas être à la hauteur des attentes des autres, ce qui peut aussi causer des crises d'angoisses ou de panique.

Source : <https://www.docteurbagot.com/troubles-anxieux/crise-dangoisse-sympyome-et-traitement/>

Phobies et peurs

La manifestation d'une peur intense et d'une angoisse insurmontable de la part d'une personne est une phobie, elle peut se focaliser sur une chose, un objet ou une situation particulière. Des peurs et des phobies multiples peuvent se cumuler chez les personnes qui souffrent de phobie. Il s'agit alors de phobies complexes, certaines phobies sont invalidantes car le phobique va chercher à éviter l'objet de sa ou ses phobies. Cela peut freiner la vie sociale et professionnelle du phobique.

Source : <https://www.docteurbagot.com/phobies-et-peurs/>

Source : Peur de l'avion :

Sentiments du patient :

Anxiété anticipatoire à partir du moment où le voyage est planifié qui s'accroît au fur et à mesure que le départ approche, et peut devenir intense dans les quelques heures avant le départ du vol, insomnies la nuit avant le voyage, inconfort durant le trajet vers l'aéroport et anxiété durant le voyage entier, que certains ne montreront pas, mais seront très attentifs à leur environnement et à tout bruit inquiétant. Certains évitent totalement de voler, avouant leur peur ou prétextant quelque chose pour annuler le vol, ce qui peut être handicapant pour les personnes qui doivent faire des voyages d'affaire. La phobie anticipatoire peut aussi concerner les proches anxieux de savoir qu'un proche va prendre l'avion.

<https://www.docteurbagot.com/phobies-et-peurs/peur-de-lavion/>

Peur de parler en public et phobie ou anxiété sociale :

La peur de parler en public est une peur survenant quand la personne doit s'exprimer devant d'autres. Si un léger trac est normal avant toute performance et permettant celle-ci, cette peur de parler en public bloque complètement la personne intéressée.

Source : <https://www.docteurbagot.com/phobies-et-peurs/peur-de-parler-en-public/>

Sentiments du patient :

Anxiété anticipatoire de ces situations et tendance à les éviter, qui se déclenche dès que l'intervention publique est fixée, mais aussi avant toute situation où une intervention publique est possible, par exemple, une réunion professionnelle. N'est pas concerné seulement l'orateur, mais aussi le participant





craignant une question et ainsi devoir affronter le regard des autres attendant sa réponse. La personne balbutie, le rythme cardiaque augmente, elle tremble, transpire, vit un épisode de panique qui la bloque. Les symptômes sont proches de l'anxiété sociale, peur de se sentir inadéquat ou bizarre et du jugements des autres, peur de montrer ses émotions, éreutophobie (peur de rougir), l'intéressé peut être particulièrement handicapé dans sa vie sociale et professionnelle. La phobie sociale, peut entraîner des conduites d'addiction, prise d'alcool ou de drogues pour faciliter les contacts.

Source : <https://www.docteurbagot.com/phobies-et-peurs/peur-de-parler-en-public#symp>

L'hypocondrie

L'hypocondrie est la peur des maladies graves, cancer, sida, maladies cardio-vasculaires etc...

Les personnes hypocondriaques ont une écoute quasiment obsessionnelle de leurs réactions corporelles qui leur font penser qu'ils ont une maladie grave et généralement mortelle. Pour que ces personnes soient sereines, leur corps doit être silencieux, aucune sensation, aucune réaction ne peut être bénigne, habituellement cette réaction du corps est analysée par le patients au point qu'il pense que cela ne peut être bénin, cette caractéristique obsessionnelle chez le patient envahit ses pensées. Elle est renforcée par l'accès aux informations sur internet en particuliers certains forum, amplifiée encore par les tendances « orthorexiques » de la société, c'est à dire la croyance selon laquelle la santé est dépendante de l'alimentation. La peur d'un hypocondriaque peut aller si loin qu'il croit que ses vaisseaux sanguins se bouchent par la graisse d'un seul morceau de gâteau. La peur peut être calmée momentanément par un bilan clinique prescrit par un médecin compatissant., mais là encore, si le patient n'est pas rassuré et émet un seul doute sur le résultat de l'examen, le patient retourne dans ses angoisses... Il se peut qu'un véritable diagnostic d'une maladie, calme le patient, car il résulte sur un traitement, sa souffrance ne résulte donc plus de la peur d'un diagnostic grave. La peur des maladies est souvent accompagnée d'autres symptômes anxieux, comme la panique, l'anxiété généralisée, voire la dépression.

Source : <https://www.docteurbagot.com/phobies-et-peurs/hypocondrie/>

Clés du bien-être

La relaxation :

La relaxation est un exercice contre la réaction de stress à un niveau physique et mental. De façon séquentielle, vous concentrez sur les différentes parties de votre corps, contrôlez votre respiration en la rendant plus ample et plus régulière, faites des exercices de visualisation de scènes ou de paysages agréables, guidés par les suggestion d'un thérapeute ou en autosuggestion. Au début, il est conseillé de le faire avec un thérapeute, seul vous n'y arriverez pas (personnellement je ne suis pas tout à fait de cet avis, on peut y arriver seul). La recherche confirme un bienfait sur les troubles du sommeil, l'anxiété et la dépression, ainsi que sur l'hypertension et sur l'asthme.

Source : <https://www.docteurbagot.com/cles-du-bien-etre-2/la-relaxation-et-meditation/>

La méditation

Proche de la relaxation, est souvent utilisé comme additif psychothérapeutique d'abord. Depuis les années 1970 elle est devenue populaire dans les nations occidentales. Ils reposent sur une focalisation consciente de l'attention, qui évite ainsi ruminations mentales et pensées intrusives. Ils apaisent l'asthme, les douleurs musculaires, atténuent les effets du burnout, favorisent le sentiment de bien-être, diminuent la pression artérielle et stimulent le système immunitaire. Quelques techniques sont le yoga, la méthode Feldenkrais, l'autohypnose, le qi gong, le tai-chi-chuan, la pleine conscience (mindfulness), la sophrologie. Toutes font plus ou moins référence à de vieilles techniques du bouddhisme où la méditation peut mener à l'illumination. La méditation et la relaxation peuvent devenir des instruments importants dans la lutte contre le stress, dans la mesure où leur pratique est régulière (ça aide très bien aussi dans la situation de stress elle-même, tout le monde n'a pas le temps de le faire régulièrement, cela dépend de la pratique de méditation utilisée, l'autohypnose, à mon avis n'a pas besoin d'être pratiqué régulièrement).

Source : <https://www.docteurbagot.com/cles-du-bien-etre-2/la-relaxation-et-meditation/>

Source site docteurbagot.com

Doch wie's da drin aussieht, geht niemand was an

Dieser Satz stammt aus dem Lied „Immer nur lächeln“ aus der Operette „Das Land des Lächelns“.

Ich habe diesen Satz zu meinem Motto gemacht, wenn es um Gefühle geht.

Denn das ist tatsächlich ein Thema wo ich sehr schlecht drin bin.

Wie kann man aber schlecht mit Gefühlen sein?

Da drängt sich einem doch die Frage auf, die einst im Märchen „Der Wolf und der Mensch“ der Wolf dem Fuchs stellte: „Ist das ein Mensch“?

Worauf die Antwort lautet: Ja, natürlich.

Man sagt mir nach, ich sei sehr empathisch.

Ob das jetzt stimmt, lasse ich lieber andere entscheiden.

Tatsache ist eben, dass ich nicht sehr gerne über Gefühle rede und auch nicht sehr offen damit umgehe. Gefühle sind etwas Privates und das betrifft nur mich alleine.

Leute die mich gut kennen (und da gibt es neben meiner Familie nicht sehr viele), merken, wenn es mir irgendwie schlecht geht, auch wenn ich das Gegenteil behaupte. Und denen sage ich dann auch was nicht in Ordnung ist. Alle anderen merken es nicht.

Und das ist auch gut so.

Zum einen, weil, wenn es mir schlecht geht, kann ja kein anderer etwas dafür und zum anderen halte ich es mit Nat King Cole der einst gesungen hat: „Smile, though your heart is aching“ (Lächele, auch wenn dein Herz schmerzt).

Wenn ich mal schlecht gelaunt bin (was, wenn auch sehr selten, trotzdem mal vorkommt), zeige ich das nicht.

Ob das jetzt gut ist, oder nicht, darüber kann man geteilter Meinung sein.

Ich kenne es nicht anders, habe es immer so gemacht und werde es mit großer Wahrscheinlichkeit auch immer so machen.

Natürlich gelingt es mir nicht immer zu hundert Prozent.

Es ist mir tatsächlich einmal passiert, dass ich die Beherrschung verloren habe und etwas gesagt habe, was mir im Nachhinein sehr leidgetan hat.

Und ich schäme mich auch heute noch deswegen, obwohl das jetzt fast fünf Jahre her ist.

Deshalb ziehe ich mich irgendwohin zurück, wo ich alleine bin, wenn ich bemerke, dass ich die Gefühle nicht mehr beherrschen kann.

Diese Möglichkeit hatte ich damals

nicht, sonst wäre das nicht passiert.

Die Tatsache, dass ich keine Gefühle zeige, kann man jetzt als kalt und herzlos auslegen. Aber das genaue Gegenteil ist der Fall.

Für mich ist das eine Art Selbstschutz.

Denn es ist die beste Möglichkeit um zu verhindern, dass mit den Gefühlen gespielt und somit jemand verletzt wird.

Mir selbst ist das noch nicht passiert, eben, weil ich meine Gefühle nicht zeige.

Ich bin lieber für jedermann der gutmütige Brummbär (so hat mich tatsächlich mal jemand genannt).

Manche Leute erwarten das sogar von mir und würden es nicht verstehen, wenn ich einmal nicht so gut drauf bin.

Auch das ist mir schon passiert und von daher ein weiterer Grund, nicht zu zeigen was in mir vorgeht.

Und so gebe ich eben jeden Tag aufs Neue den Clown, dann ist jeder zufrieden. Die Leute, weil sie mit mir lachen können und ich, weil mir niemand Fragen stellt wie es mir geht.

Denn wie gesagt, Gefühle sind privat und... wie's da drin aussieht, geht niemand was an.

Patrick



A telephone call

A telephone call from Australia at 8 at night from my ex, and I passed out. The news he had to give me was so awful; my daughter was dead. She had run away from home, they had not managed to find out where she was and she had met a questionable character. On the night of her 15th birthday, she and him had hung themselves. The autopsy revealed that she was in top form, no alcohol or pills, no pregnancy or violence to her body.

I then polished off a bottle of Whisky, trying to stem the streams of tears, trying to dull the pain tearing apart my soul. It had no effect. Just a short sleep later and very early in the morning, so early that they were still doing the flower arrangements in the church, I was there to ask why. In tears and on my knees in front of the statue of Jesus, asking why the pain in my heart is indescribable.

All this despite the fact that I have been an Atheist since my early ages - just before my communion when I discovered Sartre, and as a result of Philosophy. Now I can understand how torture functions: pain levels do not have to be physical to change the habits of normal functioning life – they can also be mental. My partner at that time followed me everywhere because he was worried about my state of mind. He even followed me when I went to visit the priest to make a date for saying goodbye in the church, a small gathering of friends. He did not mind when I explained that I had not been in church since my youth and was actually what could be called a “Catholic Atheist”.

Even though it is not usual – for the sermon, I covered my head with a cloth.

One of my friends approached a couple who agreed to pay for my plane ticket to Australia. For the flight I had to update my passport, which was exceptionally done by the German Embassy in only one day. I got onto the plane and was seated next to a gay guy, and I would’nt have liked to be in his place. His compassion and patience (which is why I said he was gay) was incredible as the flight took well over 20 hours and I must have been insupportable with my snotty tears. For example: the stewardess refused to give me



Foto: Alexas_Fotos / Pixabay

any drink after a few hours. In the end, I could not go to my daughter's burial – they had buried her 2 days before because apparently they could not wait for me. The consolation prize was that they had taken photos, something that was usually not done in these ceremonies. But it does not really help lessen the pain.

For the first time I met my ex's new partner, and we talked a long time. She said that it would have surprised my daughter that we actually got on so well... though I cannot believe her in hindsight, as we never kept in touch after that period. My son was also present and he was a huge comfort for me in my unremitting sadness. That night I was able to sleep in my daughter's bed - a little post-mortem closeness, which was better than nothing.

The next day my ex took me to the cemetery, so I could visit the grave. A rectangular patch with a little wooden cross, the sad small teddy bears and wilted flowers were

signs from school friends and other people whom I had never met, and who had the bounty to be at the final moments. I kneeled on the sand, pushing my hands into it, mastering the urge to dig a way down to her.

I stayed for a few days and used the time to enjoy the company of my son. Because I could not afford to support him while he studied, he had moved to my ex, who was a director in IBM. We enjoyed our moments together, and I feel that I also helped him in dealing with the pain of losing his darling sister. Although we did not talk too much about her, the feeling and its throbbing pain was shared in silence. After the time spent with her "second" family, it was time for me to leave, and I never again shared any moments with my ex's partner – not even on social media. Each to their own...

The flight back was interrupted by a visit to my mother and her new partner, as well as my father with his partner. Both lived in the same small South African village not far away from Johannesburg.

It was nice to be with my parents, whom I had not seen for many years. I stayed with my mother, who had been trying to put a balm on my unceasing pain. I did not do very much, except sit in the sun next to the pool and rest. This was good because it was difficult for me to move, and my hair started to fall out in clumps. My mother's dog was a Husky – so she was used to hair flying around the house in balls... it was not really new.

Christmas was a horror – I could not handle the joy of other people and refused to take part in their jollities. Even the hymns sung on the radio were out of the question for me. Christmas is a family thing, so my mother and her partner understood my pain and followed my exigence. My father had found it more difficult to understand – he insisted on the fact that I should stop with my mourning and return to normal. I told him to fuck off. He was the one to take me to the airport the next week, I shared as few words as possible with him, though a few months later we were once again in friendly contact.

Once back home in Luxembourg, I went to the doctor to find a way to deal with my hair loss and difficulty in movement. Then a further set of problems arrived – I had cardiomyopathy, also known as the "Broken Heart Syndrome" - the common saying "something is breaking my heart" appears to be medically supported. 16 years later, and two heart surgeries later, I am still taking medication to deal with this problem. The dysfunction is caused by continuous elevated stress which releases stress hormones; typically followed by physically or emotionally stressful situations such as death, separation, domestic violence or severe anxiety.

All in all, mourning is an unremitting pain that lasts for many years... slowly, very slowly becoming less sharp. I did not know that tears can shoot straight out of your eyes, making an ellipse before they reach your jawbone. Or that it is also possible to cry silently, and that the tears run down inside your throat. These qualifications are hard-earned and it took me nearly five years before I became "normal" again.

I do not wish this on anybody.



Depressioune bei enger Kaz?

Ech kann iech aus eegener Erfahrung soen, datt och eng Kaz kann trauern. Ech hat siwe Kazen. Virun zwee Joer gouf eng spontan krank. Duerch eng Urgence a falsch Behandlung huet sech hiren Zoustand ganz séier verschlechtert. Trotz alle Beméiunge vun eiser Doktesch, huet sech den Zoustand leider net méi verbessert, sou datt mir d'Decisioun zesumme geholl hunn, d'Deier ze erlëisen. Eise Feeler war awer, datt mir eisen anere Kazen d'Chance net ginn hunn, hir nach eemol Äddi ze soen, sou datt et zemools fir eng vun deene sechs extreem schwéier war, hire Kolleege op eemol net méi kënnen ze gesinn. Am Ufank ass et mir mol net opgefall, datt se sech ëmmer méi gelect huet. Si huet sech esouguer de Pelz vum Bauch selwer erausgerappt, bis datt se plakeg war. Si ass och ëmmer méi opdrénglech ginn an huet ugefaangen, richtig ze nerven, datt mir se Dag an Nuecht sollten heemelen. Se huet

ons mol net méi schlofe gelooss!!! Des Weideren hu mer de Feeler gemaach, se an der Nuecht ewechzedrécken, well se einfach just nach genervt huet. Op eemol huet sech d'Saach berouegt, sou datt mir einfach geduecht hunn, ok, déi huet eng mat der Ratsch, se rappt sech alt de Pelz aus, mee Haapt-saach gesond.

Wat mir awer net wosste war, datt se sech ëmmer méi an hir Selbstzerstéierung eragesteigert huet, datt se sech eemol sonndes, wéi mir heemkomm sinn, de Schwanz ugebass huet bis op d'Schank an sech och nach do Pelz erausgerappt huet! Mir hunn eng ganz léif Doktesch, an se huet sech esouguer op engem Sonnden Zäit geholl, fir sech ëm eis Kaz ze bekëmmen. Se ass direkt ënner Berouegungsmëttel gesat ginn an huet missen do bleiwen. De Schwanz huet e Stéck missen amputéiert ginn. Leider war se e puer Deeg no der Operatioun awer rëm dru bäis-

sen, sou datt en nach eemol e Stéck amputéiert ginn ass. Vun do un hat se en Triichter un a stoung ënnert Antidepressiva. An awer huet se ëmmer rëm probéiert, drunzegen an sech ze bäissen. Se war 6 Woche bei eiser Doktesch. Dono koum se rëm heem, a mir hunn eis misste bewosst ginn, datt et ni méi sou wäert si wéi virdrun. Mir hunn all Stonn kontrolléiert, ob se net rëm den Triichter ausgedoen hat an sech rëm gebass huet. Et ass lo iwwert ee Joer hier. Sait 3 Méint leeft se mol rëm ouni Triichter, an se huet keen Drang méi, sech rëm selwer ze verletzen. Allerdéngs wäert se hiert Liewe laang Antidepressiva brauchen. Mir sinn dovun iwwerzeegt, datt se einfach de Verloscht vun där anerer Kaz net verschafft huet. Se trauert och lo nach. Mir ass lo schonn Angscht, falls mir nach en Déier verléieren. Éischtens deet dat eis wéi, a wie weess, ob net och rëm en anert Déier vun eis an Trauer verfält ...

Froen un d'Assistentin vun der Déierendoktesch

Wéi laang schafft Dir lo scho bei der Dokter Roth?

Ech schaffe säit 2008 bei der Dokter Romi Roth.

Wat ass Är eege Meenung zu de Gefiller vun Déieren?

Déieren hu ganz eendeiteg Gefiller, dat ass fir mech guer keng Fro.

Kënne Muppen a Kaze genau sou fille wéi mir Mënschen? Trauer, Freed, Opreegung, Angscht, Stress?

Ob ee Gefiller vun Déiere gläichsetze kann, ass eng schwéier Fro. Si weisen op alle Fall dat uewe genannte Verhalen ... Zidderen, mam Schwanz weedelen, Oueren uleeën, Buuschten an d'Luucht stellen asw.

Deet et engem Hond oder enger Kaz genau sou wéi wéi eis, wa se zum Beispill e Bee gebrach hunn?

Mat Sécherheet, et gëtt natierlech Ënnerscheeder, wéi en Déier et weist. Z.B. duerch jäizen, wa se a Panik sinn. Bäissen ass éischer eng Reaktioun op Péng. Et gëtt natierlech och déi Deieren, déi et net mat enger Reaktioun weisen,

mee bei deene gesäit een et dann un den Aen oder der Kierperhaltung.

Kënnt Dir mir eng eege Geschicht erzielen, déi lech ganz genau gewisen huet, datt d'Déiere Gefiller hunn a wéi d'Déier reagiert huet?

Hënn, déi iwwer e puer Deeg bei eis an der Praxis musse bleiwen. Wann ech da mat hinnen trëppele ginn, kucke se ëmmer als éischt an de Waardesall, ob net vläicht d'Mamm

oder de Papp do setzen, fir se rëm mat heemzehuelen. Réischt wa se gesinn, datt keen do ass, ginn se da mat mir eraus trëppelen. Beim Zréckkommen zéien se och ëmmer a Richtung Praxis, well se genau wëssen, datt iergendwann do am Waardesall hire Besëtzer se rëm sichekënn.

Och wann ech moies an d'Praxis kommen, freeën se sech op mech, well ech hinnen ze friesse ginn a mat hinne spadséiere ginn. Dat wëssen se ganz genau!!! Ass de Besëtzer awer rëm do, sinn ech rëm vergiess.



Froen un eng Déierendoktesch

Wei laang sidd Dir lo Déierendoktesch?

36 Joer laang.

Wat ass Är eege Meenung zu de Gefiller vun Déieren?

Ech erlabe mir do keng Meenung. Et gëtt genuch objektiv Beweiser, dass d'Deiere Gefiller hunn, grad wéi mir. Etüden, Filmer asw. weisen eis dat.

Kënne Muppen a Kaze genau sou fille wéi mir Mënschen? Trauer, Freed, Opreegung, Angscht, Stress?

Zu der Fro vu virdrun! Zu allen Zorte vu Gefiller: Jo, eis Déieren, och déi, déi mir iessen hunn all déi Gefiller

Deet et engem Hond oder enger Kaz genau sou wéi wéi eis, wa se zum Beispill e Bee gebrach hunn?

Dat ass eng Fro un d'Wëssenschaftler aus der Péngfuer-

schung. De Wéi ass warscheinlech d'selwecht oder zumindest bal d'selwecht, hir Manéier domat ëmzegoen ass awer anescht.

Kënnt Dir mir eng eege Geschicht erzielen, déi lech ganz genau gewisen huet, datt d'Déiere Gefiller hunn a wéi d'Deier reagiert huet?

Et gëtt där Geschichten onendlech vill! Eng dovun: De Mupp, deen déi ganzen Zäit roueg seng Wonn pléischtere léisst, bis en op eemol seng Partnerin oder en anere Mupp billen héiert a guer net méi bei eis bleiwe wëll. Hie muss bei säi Muppemeedchen an deem hëllef. Dëse Phänomeen gëtt et och bei Kazen.

Dann nach eng aner: Eise Kueder Balou, deen sech einfach sou op de Schouss vun engem traurege Muppeproprietär leeë kënnt, deem säi Mupp grad euthanaséiert gouf. Dëst fir him Trouscht ze spenden.

Gefiller...

si wichtig... Si si verantwortlech fir onst Verhalen, onse Charakter, onsen Alldag. Et ass natierlech d'Bitch Karma, déi och hir Fangeren am Spill vum Liewen huet. Mee wéi mer mat hiren, meeschtens onerwaarte Schléi eens ginn, dat hänkt vill vun onse Gefiller of. Si wiessele stänneg. Bei munch Leit méi oft, bei anere méi staark. Et gi Momenter, bei deenen d'Emotiounen de Leit hir Entscheedunge vill méi beaflosse wéi bei Leit, déi gefillskal duerch den Dag lafen.

Et gi sou vill verschidde Gefiller. Déi mir perséinlech als éischt afale sinn d'Léift, d'Angscht, d'Trauer an d'Roserei.

Hei ass eng Liewenserfarung vun enger gudder Frëndin, déi mer en Text zur Verfügung gestallt huet:

Bei mir huet d'Léift mäi Liewe staark beaflosst. Ech hunn ni sou richtig un d'Léift op den éischte Bléck gegleeft. Okay, ech hat scho sougenannte „coup de foudre“. Et gi vill Mënschen, déi ech gären hunn, mat deenen ech frou sinn, déi ech net mësse wéilt a wou ech frou sinn, se iwwerhaapt kenne geléiert ze hunn.

Mat 16 hat ech meng éischt grouss Léift, hunn ech déi Zäit geduecht. Mee wéi ech du mat 25 mäi Mann getraff hunn, do hunn ech erliewen däerfen, wat déi grouss Léift ass. E frieme Mënsch kennen ze léieren an duerch bloussen Aekontakt e Gefill ze kréien, wat fir mech friem war an awer sou gutt, dass een direkt an deenen éischte 5 Minutte, wou ee fir d'alleréischt a sengem Liewe mat deemjéinege schwätzt, an e Gefill huet, dass een dee Mënsch schonn eng gefillten Éiwegkeet kennt.

Et ass e Gefill, wou ee blann engem vertraut, deen ee guer net kennt. Ech wosst, dass ech him kéint mäi Liewen uvertrauen, an dass ech mech bei him a Sécherheet gefillt hunn, wéi wann ech no enger laanger Rees um Zil ukomm wär. Oder no enger laanger Sich endlech eppes fonnt hunn, zwar ouni et virdrun ze wëssen, mee egal, d'Haaptsaach gutt. Dat Bescht, wat engem do geschéie kann ass natierlech, wann deen aneren dat selwecht fillt. Jo, an dat huet mäi Mann. Mir hunn ons gekuckt an ouni e Wuert ze soe wosste mer, wat deen aneren denkt. Deen ee konnt e Saz ufänken an den aneren e weidersoen.

Natierlech war déi grouss Léift keng Garantie fir e problemloost Liewen. Mir haten och ons schlecht Zäiten. No deenen éischte wonnerschéine Méint, wou mer op de Wolleke gelaf sinn, huet ons den Alldag mat sengem Trott a sengen übleche Problemer ageholl. Awer zu zwee ass eeben alles méi easy. Et kann een alles deelen, déi gutt Saachen, déi ee frou maachen, genau sou wéi déi negativ, Karmas Hits. Et ass méi einfach ze verkraaften, wann een de richtige Mënsch u senger Säit weess; richtig am Sënn vu richtig fir mech. Et fillt sech eebe richtig un. Et passt. Net, dass mer kee Sträit gehat hätten. Dee gehéiert dozou fannen ech, grad esou wéi eng gesond Portioun Jalousie. Soss wär d'Bezéiung fad.

An nom Sträit kënnt jo och d'Versönung. Wa mir rosen openee waren, aus wéi engem Grond och ëmmer, ass et e grousst Donnerwieder ginn, da si mer ons trotzeng

Zäit laang aus dem Wee gaangen, mee et huet net laang gedauert, dann huet ee vun ons zwee deen éischte Schrëtt gemaach fir sech ze versöenen.

Leider koum dunn d'Karma erëm, dës Kéier ganz hefteg, a mäi Liewe getrueden a mäi Mann ass leider verstuerwen. Duerch en total onnëtzten Accident ass hie mat 37 Joer aus onsem Liewe gerappt ginn.

A sou schéi mäi Liewe bis dohinner war, sou schlëmm ass et du ginn. Et ass e risegt Lach a mengem Häerz, a mengem Liewen, wat net opzefëllen ass.

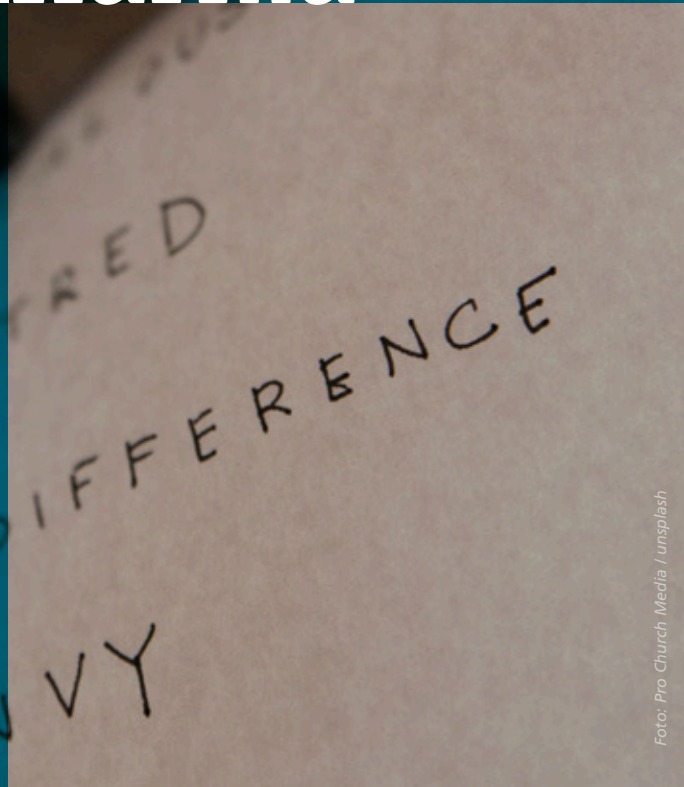
Hien huet mer de schéinste Kaddo gemaach, deen hie konnt, en huet mer e Kand geschenkt. A genau dat huet mir d'Kraaft ginn, ouni hie weiderzeliewen.

Et wor dat Schlëmmst, wat mer a mengem Liewe konnt geschéien, hien ze verléieren.

Mee:


























ECH MUSS MAT MIR SELWER EENS GINN; WELL ECH HU MECH MÄI GANZT LIEWEN.

Flanter



Emojis und ihre Bedeutung



-  **Grinsendes Gesicht:** Das fröhliche lächelnde Gesicht ist eines der am häufigsten verwendeten Emojis und universell einsetzbar.
-  **Zwinkerndes Gesicht:** Das Augenzwinkern schwächt die Nachricht ab: nicht ernst nehmen, sondern humorvoll auffassen.
-  **Lächelndes Gesicht mit lächelnden Augen:** Schüchternes, verlegenes Lächeln.
-  **Errötetes Gesicht:** Drückt Scham aus; etwas ist gerade sehr peinlich.
-  **Überhitztes Gesicht:** Es ist so heiß, ich bekomme gleich einen Hitzeschlag!
-  **Einfrierendes Gesicht:** Es ist so kalt, man steht kurz vorm Erfrierungstod.
-  **Grinsendes Gesicht mit lächelnden Augen:** Steht für Unbeschwertheit und Ausgelassenheit.
-  **Grimassen schneidendes Gesicht:** Ausdruck von Nervosität, Unbeholfenheit oder Verlegenheit.
-  **Lächelndes Gesicht mit herzförmigen Augen:** Drückt das Ausmaß der Liebe und Zuneigung sowie Dankbarkeit aus und ist oft Bestandteil romantischer Nachrichten.
-  **Lächelndes Gesicht mit lächelnden Augen und drei Herzen:** Das romantische Emoji mit dem verliebten Gesichtsausdruck steht für Herzensangelegenheiten.
-  **Schmerzgeplagtes Gesicht:** Steht für Angst, Frustration, Entsetzen und unerwartete, negative Überraschungen.
-  **Benommenes Gesicht:** Mir ist ganz schwindlig!
-  **Erstauntes Gesicht:** Kann kaum glauben, was gerade passiert ist!
-  **Stirnrunzelndes Gesicht mit offenem Mund:** Drückt Entsetzen aus sowie Angst, Sorge und Misstrauen.
-  **Vor Angst erstarrtes Gesicht:** Ist vor Angst erstarrt oder hat schockierende Nachrichten erhalten.
-  **Gesicht mit offenem Mund das sich erbricht:** Mit dem kotzenden Smiley kann auch verdeutlicht werden, was man von einer Sache hält.
-  **Ängstliches Gesicht:** Scheint von einem bedenklichen Ereignis oder einem intensiven Erlebnis zutiefst schockiert und überrascht zu sein.
-  **Heftig weinendes Gesicht:** Steht für Kränkung, Schmerz oder Niederlage.
-  **Gesicht mit offenem Mund und kaltem Schweiß:** Ich bin schockiert!
-  **Weinendes Gesicht:** Der Gemütszustand ist verletzt und aufgebracht.
-  **Gesicht mit kaltem Schweiß:** Stress oder Sorge über ein schlechtes Erlebnis.
-  **Lächelndes Gesicht mit offenem Mund und kaltem Schweiß:** Erleichterung, dass eine Situation gerade noch mal gut gegangen ist oder positiv gemeistert wurde.
-  **Gesicht mit Freudentränen:** Etwas ist so unfassbar lustig, dass man Tränen lacht.
-  **Lächelndes Gesicht mit Träne:** Lächeln, auch in schwierigen Zeiten.
-  **Gesicht mit Symbolen über dem Mund:** Steht für einen plötzlichen Wutausbruch oder Frustration.

Mein persönlicher Kampf gegen soziale Ängste

(aus der Stëmm vun der Strooss N° 46)

Angst gehört ab unserer Geburt zu unserem Leben dazu, nur sollte sie nicht zum ständigen Begleiter werden und zu einer Phobie mutieren.

Angst ist uns auch nicht angeboren, jedoch kann es vorkommen, dass sich die Ängste und die Stresssituationen denen unsere Mütter während der Schwangerschaft ausgesetzt waren, in unserem Unterbewusstsein festgesetzt haben, und wir diese späterhin übernehmen. Angst haben ist an sich etwas ganz Normales, aber halt ein Produkt unserer Phantasie. Wenn wir glauben, etwas sei gefährlich, dann müssen wir Angst empfinden. Angststörungen sind letztlich auf ängstliche Gedanken und Angstphantasien zurückzuführen. Wir sollten die Angst als einen Freund annehmen können, denn je mehr wir sie zu bekämpfen versuchen, desto schlimmer setzt sie sich in unserem Innern fest. Bleibt uns nur – uns unserer Angst zu stellen... sie zu konfrontieren!

Stellen wir uns mal die alten Seeleute vor, als sie über die Weltmeere segelten, um die Welt zu erforschen. Wenn diese bei jedem Gefühl der Angst umgekehrt wären, wären wir noch heute davon überzeugt, unsere Erde wäre eine Scheibe und hinter dem Horizont würde sich ein tiefes Loch auftun.

Da Angst ein sehr unangenehmes Gefühl sein kann, versuchen viele Menschen es zu vermeiden. Sie meiden die Situationen, in denen sie Angst empfinden. Können sie die Situation nicht vermeiden, versuchen sie, sich die Angst durch Alkohol oder Beruhigungstabletten erträglich zu machen. Davon kann ich selbst ein Liedchen singen. Andere in der Situation, versuchen krampfhaft sich abzulenken, indem sie sich z.B. in Arbeit stürzen, Musik hören...usw. Allen Vorgehensweisen ist gemeinsam, dass sie nicht an den Ursachen der Angst ansetzen - nämlich an den ängstlichen Gedanken und Vorstellungen. Wir zwingen uns dazu, uns todesmutig in die Situationen zu begeben, die wir als gefährlich ansehen, bleiben aber bei unserer Einschätzung, dass etwas Schlimmes

passieren könnte. Jede Form der Vermeidung von Situationen, in denen wir Angst empfinden, oder die Betäubung der Angst durch Medikamente oder Alkohol, sind keine wirklichen Lösungen. Sie stärken unsere Angststörung, oder verursachen andere Probleme, wie Abhängigkeit von Alkohol oder Medikamenten.

Ich werde jetzt versuchen, Ihnen aus meiner eigenen Erfahrung zu berichten, was ich durch meine Ängste erlebt habe. Ich neige im Übrigen zu Panikattacken, leide unter sozialen Ängsten und unter Agoraphobie. Ich denke, dass ich aus meiner frühesten Kindheit das eine oder andere Trauma mit mir herumschleppe das sich auf meine Psyche niederschlug, obwohl ich das nicht sofort begreifen konnte. Bei uns zu Hause herrschte seit jeher eine sehr angespannte, ängstliche Stimmung, und seit meiner Kindheit litt ich unter Asthma. Ich habe unzählige Kurorte besucht, aber eine eindeutige Besserung kam nie zustande. Als ich dann später von zu Hause auszog waren meine Beschwerden fast sofort wie

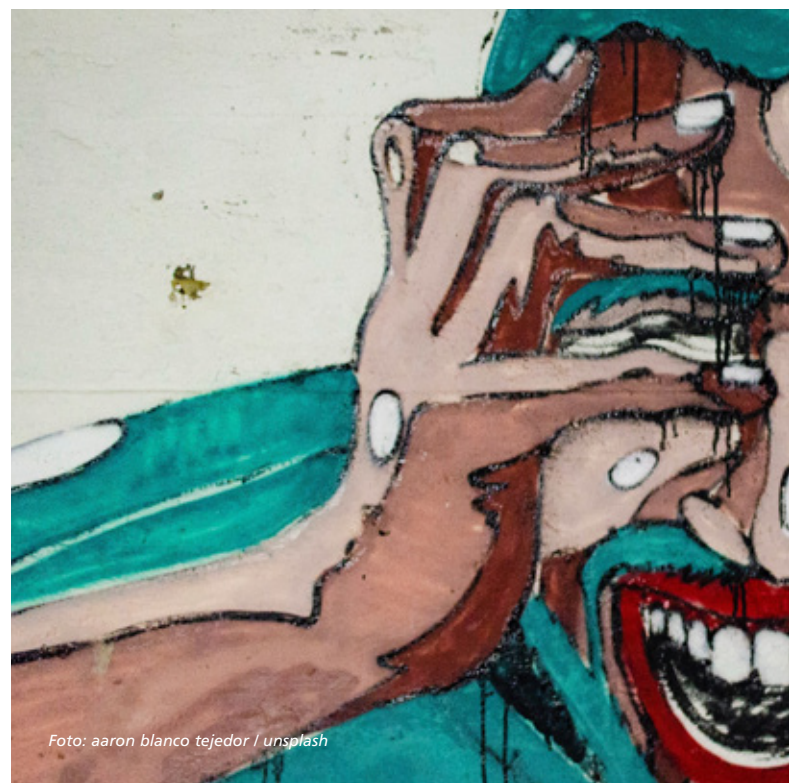


Foto: aaron blanco tejedor / unsplash

weggeblasen und die akute Atemnot manifestierte sich niemals mehr. Ich litt in meiner Kindheit sehr unter Verlassensängsten die sich auch später in der Pubertät zeigten, und die sich fatal auswirken sollten. Ab dem Alter von 14 Jahren versuchte ich alles, was mich in unangenehmer Weise berührte, (Angst, Schmerz, Ausgrenzung, Scheuheit, Schamgefühl...) mit Alkohol und Drogen zu verdecken, was mich natürlich in die Abhängigkeit trieb. Als ich dann nach vielen Jahren der Sucht und nach einer gelungenen Therapie endlich ein ruhiges zufriedenes Leben führen wollte, wurde ich eines Besseren belehrt. Ich konnte meinem inneren Teufel nicht entkommen ohne mich ihm zu stellen. Nach einem Jahr der Abstinenz fühlte ich mich kränker als jemals zuvor in meinem Leben. Ich fiel in eine schwere Depression und wollte eigentlich nicht mehr weiterleben. Ich sperrte mich zu Hause ein, mied den Kontakt zu anderen Leuten, weil sie mir Angst machten, und wenn ich Einkäufe tätigen musste, jagten mich das eine oder andere Mal Panikattacken aus den Geschäften hinaus. Wie so was vor sich geht? Ich machte meine Einkäufe, als plötzlich, und wie üblich ohne Vorwarnung, die ersten physischen Veränderungen auftraten. Ich bemerkte ein heftiges Herzklopfen in der Brust und vernahm ein Beklemmungsgefühl. Gleichzeitig hatte ich Angst, nicht mehr genug Luft zu bekommen, und es begann in verschiedenen Körperteilen, den Fingerspitzen, dem Kopf und den Händen zu kribbeln. Mir wurde übel, der Schweiß lief mir in Strömen am Körper entlang, und ein immer heftiger werdender Schwindel überkam mich. Ein Zittern erbebte meinen gesamten Körper. Meine erste Reaktion, als die Symptome auftauchten, war „Panik“. Blitzartig tauchten die aus vielen vorherigen Attacken vertrauten schlimmen Gedanken auf: „Ich werde jetzt gleich sterben, ich bekomme einen Herzinfarkt, ich bin allein und verlassen in diesem blöden Geschäft, und niemand kann mir helfen“. Dann kam das Schlimmste überhaupt: Die Leute wurden auf mich aufmerksam und wollten mir ihre Hilfe anbieten, was meine Situation nur noch verschlimmerte. Ich musste dann so schnell wie möglich raus an die frische Luft und weg von Menschen. So erging es mir auch wenn ich mal einen Kinobesuch machen wollte, ein Konzert besuchte, oder einfach auf eine Cola gehen

wollte. Eigenartigerweise ging es aber besser, wenn ich in Begleitung, also abgelenkt war. Ich habe dann noch mal eine Therapie in einer Klinik für psychosomatische Medizin gemacht, die mir geholfen hat, mit meinen Ängsten etwas besser klar zu kommen. Die Panikattacken bleiben aus, weil ich gelernt habe, die Angst auf mich zukommen zu lassen, und sie zu akzeptieren. Jedoch bin ich alles Weitere als geheilt, und ich denke, dass ich für den Rest meines Lebens damit klarkommen muss.

30 Jahre der Sucht und der Verdrängung lassen sich eben nicht in ein paar Monaten ändern. Stresssituationen muss ich gänzlich vermeiden, und eigentlich bin ich halbwegs zufrieden, wenn ich mein Leben gemanaged und auf die Reihe kriege. Ich kann jetzt unter Leute gehen, und wenn ich mich eingeengt fühle, versuche ich der Situation zu trotzen, und nicht sofort abzuhaufen. Durch viel Übung und Wiederholungen wird's langsam besser und es ist auszuhalten. Aber der einzige Platz wo ich eigentlich etwas aufatmen kann ist, wenn ich nach Hause komme. Meistens jedenfalls! Es kommt natürlich vor, dass jemand unangemeldet an meiner Tür klingelt, und wenn diese Leute wüssten was sie damit bei mir auslösen würden, würden sie es lassen. Dann kommen nämlich Erinnerungen hoch wie (Gerichtsvollzieher, Polizei, usw...) und ich habe totale Panik und würde am liebsten im Boden versinken damit niemand mich findet. Ich leide aber auch noch unter der Angst vor Krankheit und vor dem Tod, die daraus resultiert, dass in einer sehr kurzen Zeitspanne drei meiner Brüder an Krebs gestorben sind. Wenn ich mich unwohl fühle, renne ich sofort in einer Panik zum Arzt, und wenn ich irgendwelche Tests über mich ergehen lassen muss, sterbe ich 1000 Tode bevor ich das Ergebnis vorliegen habe.

Das letzte Mal musste ich auf das Resultat einer Bauchspiegelung 1 Woche warten. In dieser Zeit habe ich begonnen, meine Wohnung auf Hochglanz zu bringen und aufzuräumen, weil ich dachte, ich müsste ins Krankenhaus und käme nicht mehr lebend raus. Im Moment bin ich immer noch arbeitsunfähig und mache weiterhin eine ambulante Therapie, von der ich mir Genesung erwarte, auch wenn es sehr langsam vor sich geht. Ich versuche aus allen Situationen das Beste zu machen, und „Zen“ zu bleiben... nur ist das nicht immer so einfach. Ich wünsche niemandem ein solches Leben, und vor allem möchte ich diejenigen Leute warnen die aus einer Therapie kommen. Wenn ihr die Probleme die ihr durch die Einnahme der verschiedenen Substanzen zu verdrängen versucht habt nicht versucht aufzuarbeiten, werden sie wieder zum Vorschein kommen und die Gefahr eines Rückfalls wird enorm sein.

Also habt bitte die einzig richtige Reaktion und sucht euch psychologische Hilfe um diese Probleme anzugehen. Bedenkt, dass 80 % der Leute in diesen Fall kommen. Versucht also nicht aufs Neue euch mit den verschiedenen Mitteln Abhilfe zu schaffen, sonst langt ihr wieder an der Ausgangsposition an, und das macht nun wirklich keinen Sinn. Und damit ist euch nicht geholfen! Ich weiß wovon ich rede! Seit 4 Jahren bin ich trocken und clean aber es gilt jeden Tag an mir zu arbeiten um es auch bleiben zu können. Dazu gehört auch die tägliche Konfrontation mit meinen Angststörungen. Aber es lohnt sich!

Marcell.



Angstgefühle

In diesem Text geht es um einen guten Freund den ich schon seit meiner Kindheit kenne. Um keinen Namen zu nennen habe ich diesen Text in der „Ich-Form“ geschrieben.

Angst kenne ich schon seit meiner Kindheit. Ab dem 6ten Lebensjahr hatte ich immer Angst, wenn ich mit meinem Onkel allein gelassen wurde, da er mir Schmerzen zugefügt hat, in dem er mich vergewaltigte. Daher lebe ich mein ganzes Leben schon in Angst.

Jetzt wo ich älter geworden bin kann ich besser damit umgehen, doch die Angst ist immer vorhanden: Existenzängste, Verlustängste, Zukunftsängste.... Es ist sehr schwer mit Angst zu leben.

Wenn ich Angst bekomme fange ich an zu zittern, bin desorientiert, habe kalten Schweiß auf der Stirn, Schwindel, Krämpfe am ganzen Körper. Dann kommen die Gedanken: was ist mit morgen, was kommt auf mich zu, wie soll ich das bewältigen? Hinzu kommen auch noch Magen-Darm-Probleme und Blasenschwäche. Man rennt dann von einem Arzt zum nächsten weil der Schmerz unerträglich ist. Die Ärzte finden aber keine körperlichen Ursachen. Es ist wohl eher ein psychisches Problem. Zu den Angstgefühlen kommen dann auch oft Panikattacken die sich dann so auswirken:

- Atemnot
- Benommenheit
- Gefühl der Unsicherheit, Gefühl in Ohnmacht zu fallen
- Weiche Knie, Schwindel
- Hertzklöpfen, oder unregelmäßiger Hertzschlag
- Zittern
- Schwitzen
- Erstickungsgefühle

- Übelkeit, Bauchbeschwerden
- Hitzewallung oder Kälteschauer
- Furcht zu Sterben
- Angst die Kontrolle zu verlieren
- Angst Wahnsinnig zu werden
- Taubheit oder Kribbelgefühle

Vor acht Monaten habe ich mich von meiner Freundin getrennt, weil ein weiteres Zusammenleben unmöglich war. Wir haben einen gemeinsamen Sohn von 4 Jahren den ich am Anfang der Trennung nicht sehen durfte, weil meine Ex mir das verboten hatte. Ich war so machtlos gegen die Frau, dass bei mir wieder Angstgefühle hochkamen. Diesmal aber in einem Ausmaß wie ich es noch nie erlebt hatte. Ich hatte so eine Angst meinen Sohn zu verlieren, dass ich zwei Wochen unfähig war irgendetwas zu unternehmen. Keine Lust zu Nix. Es ging so weit, dass ich einfach nur noch dasaß und in die Leere starrte. Wenn ich nicht in die Leere starrte, hatte ich Kopfkino. „Was wird aus mir, aus meinem Sohn“??? Dies ging so weit, dass es mir unmöglich war noch einen rationalen Gedanken zu fassen. Ich wollte mit niemandem reden und niemanden sehen. Wenn es nur an der Haustür geklingelt hat bekam ich gleich solche Angstgefühle, dass ich nicht mehr öffnete. In diesem Fall kann man dann auch schon von Depressionen reden. Wenn ich morgens aufgewacht bin hätte ich es am liebsten gehabt, es wäre schon wieder Abend um schlafen zu gehen.

Mittlerweile ist alles gerichtlich geklärt. Ich habe meinen Sohn alle 14 Tage und die Hälfte der Ferien. Doch meine Ex-Freundin macht mir weiter hin das Leben zur Hölle, weil sie ganz genau weiß wie sie mich fertig machen kann.

Ich habe Angst irgendwann die Kontrolle zu verlieren, doch

darauf wartet sie nur. Dann kann sie mir meinen Sohn komplett wegnehmen.

Erscheint Ihr Name auf meinem Mobiltelefon, habe ich gleich ein flaues Gefühl im ganzen Körper. Was kommt jetzt wieder, wie versucht Sie diesmal mich fertig zu machen? Jetzt, nach 8 Monaten, wo alles gesetzlich festgelegt wurde und es mir wesentlich besser geht, geht die Sache wieder von vorne los.

Aber ich habe in den 8 Monaten gelernt besser damit um zu gehen. Dies bedeutet nicht, dass ich keine Angstgefühle mehr habe oder Panikattacken bekomme. Sie sind immer

zu Hause und das hat die Sache noch verschlechtert, da ich von morgens bis abends nur an meinen Sohn dachte. Ich machte mir so einen Kopf, dass ich manchmal nicht mehr klar denken konnte. Das ging so weit, dass ich nur noch an Selbstmord dachte.

Ich hatte solche Angstgefühle und Panikattacken, dass ich nichts mehr essen oder trinken konnte. Egal was ich getrunken oder gegessen habe war 5 Minuten später im Klo. Ich hatte solche Magenkrämpfe, dass ich in 4 Wochen 3-mal in der Notaufnahme war, doch konnten die nichts feststellen.

Ich habe auch einen Psychiater aufgesucht, der mir ange-



Foto: KLEITON Santos / Pixabay

noch vorhanden aber sie kommen nicht mehr so stark in mir hoch, wie es noch vor 8 Monaten der Fall war.

Es hatte auch viel damit zu tun, dass das ganze genau in die Zeit von Covid-19 gefallen ist. Ich war fast 6 Wochen

bot, eine 6-wöchige Therapie im Ausland zu absolvieren. Diese Therapie sollte mir dazu verhelfen, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Aber leider lässt meine Arbeit das nicht zu.

Le sentiment et la naïveté



Le poète et dramaturge allemand Friedrich Schiller publie début du 19ème siècle son essai intitulé "De la poésie naïve et sentimentale" ("Über die naive und sentimentale Dichtung"). Appartenant aux représentants du romantisme allemand, Schiller déteste la Révolution française ainsi que le rationalisme. Le rationalisme représenté, entre autres par René Descartes, Denis Diderot et d'autres écrivains et philosophes français.

Schiller déteste la raison. Le point de vue psychologique et pédagogique - enseigné d'une manière fort simplifiée - prône: Il y a trois dimensions de l'Homme: la "raison", le "sentiment", la "volonté".

Schiller, lui, n'adore que le sentiment et rien que le sentiment: pour lui, le sentiment, c'est tout. Le sentiment, selon Schiller, c'est l'indice révélateur de l'Homme. De l'Homme avec le "H" majuscule. Le sentiment, insiste Schiller, c'est la substance de l'"Humanisme".

Friedrich Schiller n'est peut-être pas entièrement con. Mais il est un peu fou. Il a un certain talent artistique. Mais ses pièces (Marie Stuart, Don Carlos, Guillaume Tell, La fiancée de Messina) sont fort difficiles à digérer. Ou bien, Don Carlos est à digérer en forme de l'opéra de Giuseppe Verdi, Guillaume Tell en forme de l'opéra par l'autre fameux compositeur italien, Gioacchino Rossini. La fiancée de Messina en forme de l'opéra par le compositeur tchèque Fibich. La pièce de Schiller intitulée Wallenstein concerne le commandant tchèque de l'armée impériale, assassiné pendant la guerre de Trente ans 1618-1648. Lorsqu'elle était présentée, il y a une trentaine d'années environ, par le comédien allemand Peter Stein et intitulée "Peter Stein liest Wallenstein", elle n'était pas à digérer du tout. (De plus, son nom n'est pas Wallenstein, mais correctement en langue tchèque: Valdstejn.)

Friedrich Schiller fait ses études universitaires: en médecine et en droit. C'est un mauvais choix. En ce qui concerne la raison, Schiller se trompe profondément. Il ne croit pas que l'Homme ait besoin de la raison. Il ne croit pas que l'Homme

ait besoin de penser. Schiller est convaincu: il suffit de sentir. Selon lui, il suffit de n'avoir rien que des sentiments.

Le danger de l'humanisme

La théorie des représentants du romantisme allemand: elle est fort dangereuse. Le penseur français d'origine suisse Jean-Jacques Rousseau propose de vivre en harmonie avec la nature. Par contre, selon Schiller, il faut que l'on vive sa vie dirigée par ses sentiments. Friedrich Schiller publie son traité pédagogique "De l'Éducation esthétique de l'Homme" (Briefe ueber die ästhetische Erziehung des Menschen). Il y souligne la nécessité de créer le soi-disant "État esthétique".

C'est quoi, cela: "l'État esthétique"? Ce n'est qu'un fantasme de Schiller.

Il faut se rendre compte: Friedrich Schiller est l'auteur du texte de l'Hymne à la joie dont une partie est reprise dans le dernier mouvement de la IXème symphonie en re-mineur de Ludwig van Beethoven.

Beethoven est né à Bonn. Mais ce n'est pas un Allemand. C'est un compositeur d'origine flamande (Son grand-papa est né à Mechelen en Belgique actuelle). Le jeune Beethoven avait quitté l'Allemagne pour s'installer à Vienne. Il était disciple du compositeur autrichien d'origine tchèque Joseph Haydn. Puis, il n'a jamais remis son pied sur le sol allemand.

L'Allemagne Fédérale a repris pour quelques années le dernier mouvement de la symphonie de Beethoven comme l'hymne national. Le texte contenant l'idéologie "Alle Menschen werden Brüder" était acceptée en 1985 comme l'Hymne de l'Union Européenne.

Pauvre Beethoven.

AKK

Foto: https://de.wikipedia.org/wiki/Friedrich_Schiller#/media/Datei:Friedrich_Schiller_by_Ludovike_Simanowiz.jpg

Äddi Serge



Gebuer den 23.12.1962 a Papp vun engem Meedchen, hues Du, léiwe Serge, ganz stëll dës Welt no kuerzer Krankheet den 03.10.2020 fir ëmmer verlooss an dech op de Wee fir deng leescht grouss Rees gemaach. „Ab ins Paradies“, wéi s du dat ëmmer genannt hues. 25 Joer hu mir eis kennt, wat eng laang Zäit ass. Vill hu mer zesumme gelaacht, gefeiert, gekrasch, zesumme getrauert, souguer zesumme geschafft hu mir. Du waars eng zeréckhalend Persoun, déi awer ëmmer gehollef huet sou gutt wéi et gaangen ass, dëst ouni dech selwer an de Mëttelpunkt ze stellen. Wann awer een dech rose gemaach huet an dech getrëppelt huet, da bass du rout gi wéi eng Tomat. Dofir waars a bleifs du „de roude Serge“. Villes net méi zesumme mat dir kënnen ze erliewen ass Realitéit ginn, an et deet wéi, dech goen ze loossen. Trouscht an dëser schwéierer Zäit gëtt eis d’Hoffnung, dass et dir gutt geet am Paradäis. Mir hunn e puermol doriwwer geschwat, falls du net méi do wäers, solle mir net kräischen, mee mat Freed un dech denken a laachen. „The show must go on“. Ouni dech als Papp, als Frënd, als Mataarbechter, ass eng Realitéit, mat där mir liewe mussen. Merci, Serge, fir déi vill schéi Momenter, déi all eenzele vun eis mat dir erlieft huet. Maach et gutt, Serge op denger leschter grousser Rees an denk drun: „See you... another day in paradise“.

Sandra

OPGEPASST

op falsch Kollekten a falsch
«Mataarbechter»

ATTENTION

aux fausses collectes au profit
de la Stëmm vun der Strooss

D’Stëmm vun der Strooss deelt mat, datt si nach ni an och ni wäert Leit schécken, fir an hirem Numm Zeitungen ze verkafen oder einfach Suen opzehiewen.

Wann also ee bei iech doheem schellt a seet, hie wär e Mataarbechter vun der Stëmm vun der Strooss, gitt him w.e.g. keng Suen a sot der Police Bescheed.

L’association Stëmm vun der Strooss n’a jamais donné comme mission à ses bénéficiaires de faire du porte à porte en vue de collecter des fonds.

Si un jour une personne se présente chez vous pour vous demander de faire un don au profit de notre association, ne lui donnez rien et contactez immédiatement la police.

* * * * *

DR STÈMM CONSULTATIONS MÉDICALES GRATUITES

Consultations médicales gratuites une fois par semaine le mercredi après-midi dans les locaux de la Stëmm vun der Strooss, 7, Rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg. Renseignements supplémentaires au numéro: 49 02 60

Gratis medizinische Behandlung jeden Mittwoch Nachmittag in den Räumlichkeiten der Stëmm vun der Strooss, 7, Rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg. Zusätzliche Auskünfte unter der Nummer: 49 02 60

Sag mir was ist Glück auf der Welt

Glück ist, dass wir leben, Freude die wir geben, Glück liegt in der Luft. Aha, ich weiß ein Schokoladenduft. Das sangen Roy Black und Anita im Jahr 1973.

Stimmt das aber?

Was genau ist Glück?

Glück ist für jeden etwas Anderes. Für viele ist Geld das was sie glücklich macht.

Aber Geld allein macht nicht glücklich stand schon in den «fliegenden Blättern» (einer humoristischen Wochenzeitschrift die in den Jahren 1845 bis 1928 erschienen ist).

Andere wiederum sind glücklich, dass sie ein Dach über dem Kopf haben.

Für einige liegt das größte Glück der Erde auf dem Rücken der Pferde.

Wenn man aber die Pferde fragt, sehen die das naturgemäß etwas anders.

Das größte Glück der Pferde ist näm-

lich der Reiter auf der Erde.

Es gibt nicht viele Themen die so vielseitig sind wie das Glück.

Laut Wikipedia ist Glück ein sehr vielschichtiger Begriff, der Empfindungen vom momentanen bis zu anhaltendem, vom friedvollen bis zu ekstatischem Glücksgefühl einschließt, der uns aber auch in Bezug auf ein äußeres Geschehen begegnen kann, zum Beispiel in der Bedeutung eines glücklichen Zufalls oder einer das Lebensglück begünstigenden Schicksalswendung.

Das klingt aber ziemlich trocken um das schönste aller Gefühle zu beschreiben.

Denn Glücksgefühle sind in der Tat sehr schön.

Da gefällt mir die Definition vom Original Naabtal Duo wesentlich besser, die meinten: "Gundheit ist das größte Glück auf Erden".

Und das könnte durchaus stimmen.

Denn, wie es im Lied weiterheißt, „Was nützt dir all dein Reichtum, all dein Geld“? Natürlich kann man sich mit Geld die besten Ärzte leisten, aber auch die können einem die Gesundheit nicht wiedergeben, wenn man unheilbar krank ist.

Der wohl bekannteste Glückspilz ist der Entenhausener Gustav Gans.

Ob er allerdings noch Glück empfinden kann, wage ich zu bezweifeln.

Wenn man immer nur Glück hat, wird das auf die Dauer auch langweilig.

Und je mehr ich darüber nachdenke umso mehr komme ich zu der Überzeugung, dass tatsächlich die Gesundheit das größte Glück ist.

Denn ohne Gesundheit kann man auch mit all den anderen Sachen, die einem so wertvoll erscheinen, nichts anfangen.

Patrick



INTERVIEW mat Omega 90

Wat ass Omega 90, an aus wat fir enger Iddi ass Omega 90 entstanen?

D'Iddi war ze soen, et brauch een eng Organisatioun fir d'Promotioun vu Palliativ-Care, dat heescht, mir wëllen, dass d'Leit an der Bevëlkerung kënnen do liewen a stierwen, wou se sech befannen. A mir wëllen, dass d'Leit mat enger gudder Liewensqualitéit bis zum Enn adequat liewe kënnen. D'Organisatioun ass entstanen aus der Iddi eraus, fir dës Palliativ-Care ze promovéieren .

D'Iddi ass och entstanen duerch 6 Organisatiounen, déi sech zesummegeesat hunn a gesot hunn, mir wëllen net eppes eenzel maachen. Déi Organisatiounen sinn d'Caritas, d'Croix Rouge, d'Fondatioun Cancer, d'Amiperas, d'Stëftung Hëllef Doheem an Help doheem versuergt. Déi hunn sech zesummegeedoen, fir eppes an deem Beräich ze maachen, esou dass net jiddereen seng eege Saach mécht. Onst Zil ass et, d'Theema Doud der Gesellschaft méi nozebréngen, dass doriwwer geschwat gëtt.

Betrëfft dat elo méi d'Familljen oder ass dat och geduecht fir Leit, déi eleng sinn an der Gesellschaft? Et héiert ee jo vill, dass et Leit ginn, déi eleng stierwe mussen a se dann iergendwann emol eng Kéier fonnt ginn.

Dat betrëfft jiddereen, all eenzele Bierger hei zu Lëtzebuerg. Mee Är Fro ass ee gesellschaftleche Problem, dee mir net léise kënnen. Mir hu jo Benevole bei ons schaffen, a sollte mir eppes héieren, dass elo déi eng oder déi aner Persoun eleng doheem ass an Hëllef brauch, kënnen mir Benevollen dohinner schécken, mee wa mir elo näischt dovunner gewuer ginn, dann kënnen mir och leider net intervenéieren. Wann déi Leit bei ons kommen, dann hu mir déi Méiglechkeet, si ze ënnerstëtzen.

Déi Servicer, déi Dir ubitt, sinn déi gratis fir d'Leit?

Mir hu 4 Servicer. Hei um Siège ginn der 3 geleet. Dat ass de Service Formatioun, wou mir Formatiounen ubidd fir Infirmieren, Aide-soignanten, Medezinner an all aner Gesondheitsberuffer. Dann hu mir ee Service Benevolat, wou mir ëm déi 70 Benevollen hunn, déi aktiv sinn. Déi Benevole maachen och Stierfbegleedung, andeems se de Leit hir Presenz an Zäit schenken. Dann hu mir e Service

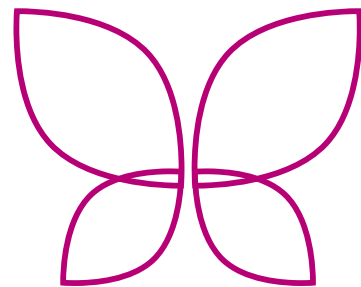
Consultatioun. Dat si Psychologen, déi d'Trauerbegleedung maache mat Persounen, déi an Trauer sinn. Dann hu mir de leschte Service, deen ass zu Hamm, dat ass onst Haus Omega. Do hu mir 15 Better, wou d'Leit bei eis kënnen kommen a palliativ begleet ginn.

Déi Formatiounen fir d'Personal, ginn déi hei zu Lëtzebuerg ugebueden oder schafft Dir mam Ausland zesummen?

Nee, déi fannen hei zu Lëtzebuerg statt, bei eis um Siège.

Dann nach eng Fro zu der Begrëffserklärung, den Numm Palliativ-Care, vu wou kënnt deen hier?

Palliar, dat Wuert heescht e Mantel ronderëm ee leeën. Mir beschützen déi Persoun, dass näischt méi un déi kënnt. Dann dat Wuert "Care" heescht jo "sech suergen". A Palliative-Care wëll eebe soen, dass et ganz vill Begleedung ass a ganz wéineg Heelung, mee dorëms geet et net. Et geet dorëms, wann der eng Krankheet hutt, kënnt dir ëm-



omega 90

mer een Deel Palliative-Care maachen a ganz no a gutt begleeden. Wat huet een engem nach unzebidden, deen um Stierwe läit? Ma dass een déi Persoun beschützt a bis zum Schluss awer nach ganz gutt liewe kann. Dofir nenne mir dat Wuert extra Palliativ-Care, well mir maachen net den



Ënnerscheid tëschent palliativ Medezin a palliativ Fleeg. Palliativ-Care ass dat Ganzt, Medezin a Fleeg.

Wéi ginn d'Leit domadder ëm, dass hinnen nach e bësschen Zäit bleift?

Et ass fir all Mënsch eng Katastroph, wann e gewuer gëtt, dass e stierweskrank ass, an dass him net méi vill Zäit bleift. D'Leit hunn da scho meeschtens eng laang Leidenszäit hantert sech, a si hunn sech am Hannerkapp och schonns heiansdo domat auserneegesat, dass hir Krankheet vläicht net gutt ausgoe kann. Ganz dacks ane si schonn eppes, an trotzdeem versiche si, hir Hoffnung net ze verléieren. Mee iergendwann kënn de Moment, wou d'Leit da gesot kréien, nee mir kënnen näischt méi maachen, fir Är Krankheet ze heelen. Et ass awer och gläichzäiteg immens wichteg, dass de Mënsch dat gewuer gëtt. Nëmme da kann de Mënsch ofschléissen a sech op aner Saache konzentréieren. Dofir ass et wichteg, ëmmer éierlech mat de Leit doriwwer ze schwätzen. Wa mir géifen de Leit Hoffnunge maache bis zum Schluss, am Wëssen, dass do näischt méi ze maachen ass, dann huet de Mënsch ni d'Chance ze soen, dat war mäi Liewen an zeréckzekucken an awer och no vir ze kucken, wat wëll ech nach mam Rescht vun der Zäit maachen? Also et ass wichteg, net d'Leit an der falscher Hoffnung ze halen.

Wéi stitt Dir zum Euthanasiegesetz?

Mir sti ganz neutral zum deem Thema. D'Euthanasie ass eng Saach tëschent dem Patient an dem Dokter, an net tëschent enger Institutioun an dem Patient. E Mënsch kann an eng Situatioun kommen, wou hie keen aneren Auswee méi gesäit wéi d'Euthanasie. Dir musst wëssen, dass Omega 90 eng Associatioun ass, déi sech der Promotioun vu Palliative-Care verschriwwen huet. Mir versichen also an all Fall ëmmer, dass de Patient déi bescht méiglech Palliative-Care kritt. Et kann een also och net bei eis kommen, fir vu vir eran eng Euthanasie ze kréien; wann awer am Verlaf vun der Krankheet d'Optioun fir de Patient ëmmer manner ginn, dann ass et tëschent dem Patient an dem Dokter ze entscheiden, wéi eng Optioun déi zwee bereet sinn ze

huelen, ëmmer am Respekt vun de gesetzleche Virgaben.

Wann de Patient haut seet, dass hien eng Euthanasie wëll, wéi laang dauert et dann, bis de Moment do ass?

De behandelnden Dokter brauch en Avis vun engem 2. Dokter fir ze bestätegen, dass d'Situatioun vum Kranken aussichtslos ass. Duerno muss den Dokter jo och déi Decisioun matdroen an da kann et an der Reegel ganz séier goen. Do ginn et keng Delaien, et muss een d'Prozeduren anhalen an déi Prozeduren daueren elo net e puer Méint.

Dat heescht jo dann, dass den Dokter entscheet, oder?

Nee, den Dokter muss d'accord sinn, den Akt vun der Euthanasie duerchzeféieren. Et ka jo sinn, dass de Patient 10 Doktere freet, mee et ass keen do, deen et maache wëll. Dat muss den Dokter mat sengem eegene Gewëssen ausmaachen. Am Fall vun engem ethesche Konflikt ass et och säi Recht, sech géint eng Euthanasie auszeschwätzen. D'Gesetz ass virun allem do, fir den Dokter ze schützen am Fall, wou hien eng Euthanasie mécht, ëmmer virausgesat, hien huet sech un all d'Prozedure gehalen. Fir dass et géllt, ass et wichteg, dass de Patient bei een Dokter geet, deen e gutt kennt, een Dokter, deen hie säi Liewe laang begleet huet an seng aussichtslos Situatioun och kennt.

Wéi funktionéiert dann eng Euthanasie, kënn do d'Famill dohinner an da kritt de Patient eng Sprézt an e schléift an?

Dat kann de Patient entscheiden, wéi hien dat gären hätt. Et si Leit, déi wëllen eleng sinn, déi aner wëlle mat der Famill de leschte Moment zesumme sinn, dat ass verschidden.

Wéi laang gëtt et d'Euthanasie hei zu Lëtzebuerg?

Säit 11 Joer elo.

Vun der Ouverture bis elo, wéi vill Patiente konnten déi lescht Deeg bei lech verbréngen?

Mir hunn eng 1000 Leit begleet. Do waren awer och e puer, déi an eng aner Institutioun zeréckgoe konnten, well hiren Zoustand sech esou gutt entwéckelt huet, dass se

erëm an een Altersheem oder heem goe konnten. Allerdéngs kënnt dat ganz seele vir. Et kann een awer soen, dass 95% vun onse Patienten hei stierwen.

Wat kann een dann de Patienten ubidden, fir hinnen déi lescht Deeg esou angeneem wéi méiglech ze maachen?

Dat, wat ee bei de Patienten ëmmer kucke muss, ass de Wéi ewechzehuelen. De Wéi besteet jo aus ville Komponenten. Do hu mir de kierperleche Wéi, dann de psychesche Wéi, z.B déi Trauer, déi ech hunn, well ech mäi Liewe verléieren, well ech d'Famill verléieren, well ech meng Kanner verléieren. Dofir hu mir Psychologen an onst Fleegepersonal, déi da Gespréicher mat hinne féieren an och

mat de Patiente kucken, dass an der Famill d'Saache gereegelt ginn. Et ass op allen Niveauen, wou mir d'Patiente bis zum Schluss begleeden.

Wann de Patient weess, dass him nach e puer Deeg bliwen, wéi geet d'Famill domadder ëm?

Mir hu Familljen, do ass et eng Katastroph, well mir net wëssen, wéi mir se begleede kënnen. Da si Familljen do, déi si ganz roueg, bekëmmere sech nach ëm alles, wat esou ufält. Da sinn och ons Psychologe fir déi Familljen do, déi si bis zum Schluss begleeden. Da sinn och nach aner Familljen, déi richtig leiden. Do gesäit een, dass do nach esou vill ze erleedegen ass, z.B wou ni doriwwer geschwat ginn ass, wou nach esou vill Problemer do sinn, an d'Zäit léisst einfach net méi zou, fir nach alles ze klären an ze reegelen. Do ass et ganz haart, da gëtt och heiansdo gejaut a gekrasch. Dat ass och eng Realitéit, wou mir da kucken, fir hinnen Zäit a Plaz ze ginn, fir dat ze liewen.

Wat fir Gefiller duerchlieft de Patient a senge leschten Deeg?

Also ech kann lech elo déi ganz classesch nennen. D'Roserei ass ee vun deenen éischte Gefiller, déi meeschtens optrëtt, well déi meescht Patienten sech als éischte froen, firwat geschitt mir dat? Dann hunn d'Leit och esou ee Gefill, wou se sech soen, nee, dat ass net esou, déi hu sech bestëmmt geiert. Dann awer och Gefiller vu Resignatioun, wou Patienten sech soen, dat Ganzt huet kee Sënn méi. Da sinn awer och heiansdo Gefiller, wou Patienten sech soen, jo ech hunn alles a mengem Liewe gemaach, wat ech erreche wollt. D'Leit maache fir sech zum Schluss ëmmer ee Bilan, wou déi eng zefridde sinn, déi aner hätten nach e puer Saachen ze erleedegen. Dat sinn esou Gefillsschwankungen, déi d'Leit kréien, dobäi gehéiert Aggressivitéit och dozou. Déi Gefiller, déi d'Leit hunn, dat sinn esou Achterbanen, wou se dann eng Stonn duerno erëm ganz roueg sinn. Onst Fleegepersonal kennt dat an ass och dorobber virbereet a geschoult.

Wat d'Fleegepersonal betrëfft, wa si elo an der kuerzer Zäit mat de Patienten enk zesummeschaffen, do entstinn dach bestëmmt Frëndschaften oder enk Bekanntschaften, wéi geet d'Fleegepersonal domadder ëm?

Dofir ass et wichteg, dass d'Fleegepersonal och déi richtig Ausbildung huet. An der Ausbildung léiere si mat-

zefillen, awer net matzeleiden. Hir Ausbildung léisst et zou, ganz no bei de Patienten ze sinn. Mir soen an der Reegel, dass dat keng Frëndschaft ass, mee eng professionell Nähe. D'Fleegepersonal kritt esou vill vun de Patiente verzielt, dass si ganz no un de Patienten dru sinn. An trotzdeem ass dat eppes, wou vun Ufank un an der Ausbildung geléiert gëtt: "Et gëtt eng Barrière, ech huelen dat net mat heem." Dofir maache mir och no all Schicht e Rapport, wou d'Fleegepersonal offe soe kann, wéi et hinne mat de verschiddene Patienten ergaangen ass, oder wéi si dat erlieft hunn an deene Momenter, wou de Patient z.B. Gefillsschwankungen hat. Dat ass och ee Grond, wou mir bei de Benevollen eng Ausbildung vun 140 Stonnen ubidden, wat och dat Thema betrëfft an dat immens wichteg ass.

Wann d'Fleegepersonal déi Formatioun gemaach huet, besteet dann do net d'Gefor, wa si emol en Trauerfall an der Famill hunn, net méi mat hirer Trauer eens ze ginn?

Also, wa si en Trauerfall an hirer Famill hunn, da mierke mir dat direkt. Dat wär och fir si eng duebel Belaaschtung a si kéinten déi zwou Saachen och net matenee geréieren. Et ass e Problem, mee wann et net geet, dann hu si och nach d'Méiglechkeet fir bei Psychologen ze goen, wou si dat verschaffe kënnen. D'Professionalitéit gëtt an deem Beruff ganz héich gesat, wat natierlech och eng grouss Hëllef ass. De Motto ass matfillen awer net onbedéngt matleiden.

Den Omega 90, ass dat e Foyer oder ass et e Spidol?

Et ass e Spidol. Mir sinn 2010 opgaangen a säit 2011 si mir vun der CNS finanzéiert, a säitdeem si mir och am Spidolsgesetz mat dran a sinn en "Etablissement hospitalier spécialisé". Dat gëtt dann och vun der Krankekeess iwuerholl, esoubal de Patient heihinner kënnt.

Wa Patiente speziell Wënsch an hirer leschter Liewenzäit hunn, kënnt Dir hinnen déi och erfëllen?

Mir probéieren, de Patienten hir Wënsch ze erfëllen, wann et méiglech ass, mee heiansdo hu Patiente speziell Wënsch, déi mir och net erfëlle kënnen.

Mir schaffen awer mat der asbl Wonschkutsch zesummen. Wann dann emol e spezielle Wonsch dobäi ass, dee machbar ass an awer och de Patient net a Gefor bréngt, da probéiere mir, hinnen déi Freed ze maachen.

Wat war den ausgefallenste Wonsch, deen Dir probéiert hutt, fir dem Patient ze erfëllen?

Mir haten eng Kéier eng Madamm, déi e Fussballmatch an Däitschland kucke goe wollt. Dann hate mir eng Madamm, déi onbedéngt d'Grande-Duchesse eng Kéier gesi wollt. Tatsächlech ass d'Grande-Duchesse zu där Zäit bei ons an d'Haus Omega 90 komm, an des Damm konnt se dann och gesinn. Si war natierlech immens frou, d'Grande-Duchesse war moies do, an owes ass d'Madamm du gestuerwen. Esou Wënsch kënne mir net ëmmer erfëllen, dat läit och net an onser Hand. Meeschtens hunn d'Leit awer ganz kleng Wënsch, déi et einfach ass ze erfëllen, wann een nëmme wëllt.

D'Redaktioun vun der Stëmm vun der Strooss seet lech Merci fir den Interview.

Marco

Allen & Overy: Volonté de partage avec la Stëmm

« Les cartes cadeaux offertes par le cabinet d'avocats international Allen&Overy, d'une valeur de 2 000 € ont fait des heureux ! » a souligné Alexandra Oxacelay, directrice de l'association Stëmm vun der Strooss. Elles ont permis à l'équipe du service Caddy de bénéficier de produits d'hygiène, de recharges téléphoniques, de sous-vêtements et de vêtements pour répondre aux besoins des plus démunis. De plus, face au manque, dernièrement, de produits secs, ceux-ci ont été achetés, garantissant ainsi la continuité de la distribution gratuite de colis alimentaires bien remplis de ainsi été garantie.



Ce n'est pas la première fois que les salariés de Allen & Overy soutiennent la Stëmm vun der Strooss : pour l'association, le cabinet d'avocats est un partenaire indispensable depuis plus d'une décennie. Leur soutien pour la traditionnelle fête de Noël est d'une grande importance. Non seulement des membres du cabinet se portent régulièrement volontaires pour aider à la réalisation de cet évènement mais ils organisent également des collectes de fonds permettant entre autre de financer des sous-vêtements et des sacs de couchage, que l'association distribue gratuitement aux personnes dans le besoin.



Stëmm Esch : restaurant social déménagement pendant l'hiver 2020/2021

Après 6 mois à servir des repas par la fenêtre, nous permettons à nouveau à nos bénéficiaires d'avoir un toit sur la tête durant le repas.

la réouverture du restaurant social de Esch-sur-Alzette dans les locaux de la Salle paroissiale située 21, rue de l'Église, L-4106 Esch-sur-Alzette
Claude Consdorf, responsable du vestiaire de Hollerich, situé au 7, de la rue de la Fonderie.



Club Senior Stroossen tricote avec coeur

Au printemps, le Club Senior Stroossen a adressé un appel à ses membres sous la devise : Tricoter et crocheter pour une bonne cause. Pour soutenir la Stëmm vun der Strooss avec l'arrivée de l'hiver et pour répondre à la grande demande en vêtements chauds, 12 dames se sont mises à l'ouvrage en tricotant et en crochétant assidûment chez elle. Cette précieuse occupation les a également aidées à mieux surmonter l'isolement. En temps de crise, il est important de garder à l'esprit que soutenir les personnes les plus faibles est primordial. C'est ainsi qu'à la mi-octobre, le Club Senior a remis 200 objets individuels, dont plus de 90 bonnets, 60 écharpes et 40 brassards, à Claude Consdorf, responsable du vestiaire de Hollerich, situé au 7, de la rue de la Fonderie.





Computer und Anstrich für die Stëmm vun der Strooss: Starkes Signal von Fidelity International in Luxemburg

Auf Initiative des Komitees F4E (Fidelity For Everyone) von Fidelity International in Luxemburg erklärten sich 5 Mitarbeiter bereit, die Terrasse des Sozialrestaurants in Esch-sur-Alzette in der Grand-Rue 32 neu zu streichen. Es dauerte nur zwei Tage, um einen heruntergekommenen und trostlosen Ort in eine gemütliche und warme Terrasse zu verwandeln.

Da „Willkommen“ in den Sozialrestaurants des Vereins mit einem großen W geschrieben wird und weil es gerade in Zeiten der Covids wichtig ist, den Ärmsten Trost zu spenden, haben die Sozialarbeiter diese Aktion mit großer Freude durchgeführt. Annick Blasiard, eine diplomierte Pädagogin, betonte: «Damit hat Fidelity ein starkes Signal gesetzt und zwar, dass Unternehmen auch eine soziale Verantwortung haben.»

Dies ist jedoch nicht das erste Mal, dass Fidelity-Mitarbeiter die Stëmm vun der Strooss unterstützen. Im April stellten sie Büroausstattung zur Verfügung, finanzierten 3 Computer und 2 Drucker und erleichterten so die Arbeit der mit der Verwaltung betrauten Mitarbeiter. Das i-Tüpfelchen für die Stëmm vun der Strooss: Sie mobilisierten ihre Mitarbeiter auch, um Spenden von Kleidung und Hygieneprodukten zu sammeln, die an die Stëmm-Niederlassung in Hollerich verteilt wurden. Und sie beabsichtigen nicht, damit aufzuhören, denn in den kommenden Wochen werden weitere Spendenaufrufe über ihre Mitarbeiter gestartet.



Halloween Stëmm 2020



Equipe rédactionnelle

Michel Hoffmann, Zeckie, Patrick, Flanter, Marco, Chagi,
Aleš Knapp Kis, Reddevil, Mehdi, Spirit, Marcell., Clarity, Sandra

Photos

Stëmm vun der Strooss, pixabay, wikipedia, unsplash

Correction

Lëtzebuergesch Sprooch an Orthografie:

Christiane Ehlinger a Sonia Thewes

English correction:

Joan Weber

Layout

thelen | werbeagentur

www.thelen-werbeagentur.de

Impression

Imprimerie Centrale S.A.

15, rue du Commerce

L-1351 Luxembourg

Abonnement et soutien

Vous pouvez soutenir nos actions en choisissant l'une de ces formules :

Abonnement journal + carte de membre : **20 €**

Abonnement journal : **15 €**

Carte de membre : **10 €**

en versant la somme correspondante sur le compte

LU63 0019 2100 0888 3000 auprès de la BCEE

l'asbl Stëmm vun der Strooss disposant du statut d'utilité publique, les dons en notre faveur sont fiscalement déductibles des revenus nets, comme dépenses spéciales, si leur cumul est au moins égal à 120 euros par année d'imposition et dans la limite de 1.000.000 euros ou 20% du revenu imposable (loi modifiée du 4 décembre 1967).

Rédaction

7, Rue de la Fonderie

L-1531 Luxembourg

Tél. (00352) 49 02 60

Fax (00352) 49 02 63

redaktion@stemm.lu

www.stemm.lu

Stëmm vun der Strooss asbl est conventionnée avec le Ministère de la Santé et travaille en étroite collaboration avec la Croix Rouge luxembourgeoise.

Les articles signés ne reflètent pas nécessairement l'opinion de l'association.

Parution cinq fois par an.

Tirage 6000 exemplaires.



Stëmm vun der Strooss asbl

7, Rue de la Fonderie

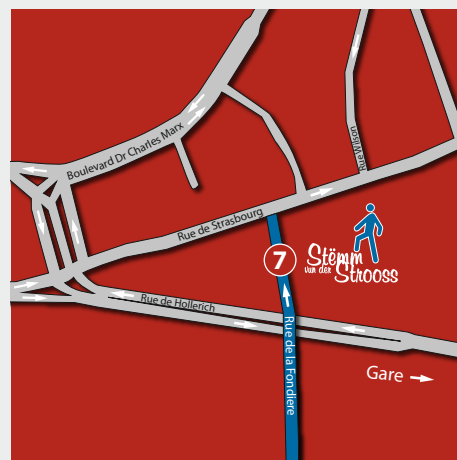
L-1531 Luxembourg

Tél. (00352) 49 02 60

Fax (00352) 49 02 63

stemm@stemm.lu

www.stemm.lu



L U X E M B O U R G

32, Grand-Rue

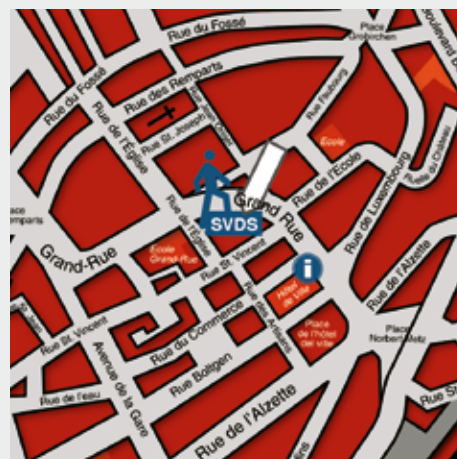
L-4132 Esch-sur-Alzette

Tél. (00352) 26 54 22

Fax (00352) 26 54 22 27

esch@stemm.lu

www.stemm.lu



E S C H - S U R - A L Z E T T E



www.digicash.lu

#1 Scannen Sie den DIGICASH QR-Code

#2 Bestätigen Sie den Betrag von 15 €

#3 Bestätigen Sie mit Ihrem Fingerabdruck oder Ihrem PIN-Code

Scannez ce QR Code DIGICASH

Validez le montant de 15 €

Validez avec votre empreinte digitale ou votre code PIN

Abonnieren Sie unser Magazin binnen **6 Sekunden** mit Ihrer **DIGICASH-App**

Abonnez-vous en **6 seconds** grâce à votre app mobile **DIGICASH**

DIGICASH®
MOBILE PAYMENTS

