



unbeirrbar

MITGLIEDERMAGAZIN APK BAYERN



Einsicht in die eigene Krankenakte: Muss fast uneingeschränkt ermöglicht werden

Stimmen hören und verstehen – Wie Betroffene und Angehörige damit umgehen können

Übersicht Online-Seminare 2022

Impressum

unbeirrbar – Mitgliedermagazin ApK Bayern Januar 2022 / Nr. 73

Herausgeber

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. Pappenheimstraße 7 80335 München

Tel.: 089/51086325 Fax: 089/51086328

E-Mail: info@lapk-bayern.de

www.lapk-bayern.de

Redaktion

Alexandra Chuonyo Cordula Falk

Druck und Layout

PROJEKT PRINT Druck·Satz·Kopie Admiralbogen 47 80939 München

Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben die Meinung des jeweiligen Verfassers wieder.

Alle Texte sind bewusst nicht gegendert. Die männliche Form wurde gewählt um einen optimalen Lesefluss zu gewährleisten. Es ist nicht die Absicht des Herausgebers, einzelne Personen direkt anzusprechen oder andere auszuschließen.

Geschäftszeiten

Di – Fr: 10 bis 14 Uhr

Persönliche Beratung

Beratung auch außerhalb der Geschäftszeiten nach telefonischer Terminvereinbarung

Bankverbindung

Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE07 7002 0500 0007 8181 00

BIC: BFSWDE33MUE



Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Förderer!

Erfreulicherweise haben wir es zwischen den "Corona-Wellen" geschafft, eine Mitgliederversammlung als Präsenzveranstaltung durchzuführen. Dabei wurden alle bisherigen Vorstandsmitglieder ohne Gegenstim-

men wiedergewählt. Wir bedanken uns für dieses Vertrauen, welches uns zeigt, dass wir unsere Arbeit als Vorstand nicht falsch gemacht haben. Auch konnte ein neuer Satzungsentwurf verabschiedet werden, welchen wir in Kürze durch Einreichung beim Registergericht und beim Finanzamt verbindlich verabschieden können. Eine besondere Freude bereitete es uns, Frau Heidi Popp (Hof), Frau Ursula Gesslein (Bayreuth) und Frau Maria Johler (Kempten) zu Ehrenmitgliedern unseres Verbandes ernennen zu dürfen.

Aufgrund der intensiven Öffentlichkeitsarbeit im vergangenen Jahr verzeichnen wir eine kontinuierliche Steigerung der Kontaktaufnahme mit unserem Verband. Mein besonderer Dank gebührt unseren Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle, insbesondere Frau Falk und Frau Chuonyo, ohne deren ständigen hochmotivierten Einsatz dieser Erfolg nicht möglich gewesen wäre. Allerdings geraten die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle aufgrund der zunehmenden Flut von Anfragen und Beratungswünschen allmählich an die Leistungsgrenze. Dies hatte unter anderem zur Folge, dass wir 2021 nur drei Ausgaben von unbeirrbar anstatt wie gewohnt vier erstellen konnten. Eine Entlastung, sowohl durch eine Erhöhung der personellen Kapazität als auch der Qualifizierung weiterer Angehöriger zur ehrenamtlichen Arbeit als Gruppenleiter und Peer-Berater erscheint daher unerlässlich. Ein erster Schritt erfolgte durch die Teilnahme einiger Mitglieder unseres Landesverbandes an einer von unserem

Bundesverband organisierten Weiterbildung für Seelefon-BeraterInnen. Wir freuen uns über die Bereitschaft dieser Damen aktiv in die Telefonberatung unseres Landesverbandes einzusteigen.

Pandemiebedingt haben wir im Jahr 2021 begonnen, Online-Angebote für Angehörige einzuführen. Hierzu zählen eine regelmäßig stattfindende Online-Selbsthilfegruppe für Geschwister von psychisch erkrankten Menschen und eine für Angehörige von Forensik-Patienten, aber auch Online-Seminare zu ausgewählten Themen. Wir planen, diese Aktivitäten fortzusetzen und auszuweiten, zumal ein Ende der Pandemie noch nicht absehbar ist, wollen aber auch diejenigen Angehörigen nicht vergessen, welche nicht die technische Möglichkeit oder die erforderlichen Kenntnisse haben, um an solchen Online-Veranstaltungen teilnehmen zu können. Bedingt durch die Auflösung einiger Mitgliedsvereine im vergangenen Jahr haben wir erwartungsgemäß eine Anzahl Mitglieder verloren. Dies konnte aber erfreulicherweise durch etliche Eintritte von neuen Mitgliedern teilweise ausgeglichen werden.

Auch für das Jahr 2022 haben wir noch einiges vor. So wollen wir beispielsweise Angehörige über Plakataktionen in psychiatrischen Kliniken und Facharztpraxen direkt erreichen und die Mitarbeiter von Sozialpsychiatrischen Diensten, von Krisendiensten, von psychiatrischen Kliniken und weiteren relevanten Stellen mit Flyern über uns und unsere Angebote informieren. Leider gibt es nämlich immer noch viele Mitarbeiter in diesen Institutionen, die uns noch gar nicht kennen. Das müssen und wollen wir ändern!

Ich wünsche Ihnen und Ihren betroffenen Angehörigen alles Gute. Bleiben Sie gesund!

Es grüßt Sie Ihr

1. Vorsitzender

Rad Heinz Möhrmann
Karl Heinz Möhrmann

Inhalt

Editorial	3
"unbeirrbar" erhält AOK Medienpreis	4
RV Fit: Die kostenlose "Mini-Kur" der	4
Rentenversicherung für Arbeitnehmer	
Mitgliederversammlung 2021: Ehrungen und	5
Schwerpunkt Öffentlichkeitsarbeit	
Angehörige beraten Angehörige:	6-7
Ein Schulungsangebot des ApK Bayern	
Forensik-Angehörige: Nicht mehr länger allein durch	7
den Online-Austausch mit anderen	
Bayernweite Online-Selbsthilfegruppe für	8
Geschwister: Ein bislang einmaliges Erfolgsmodell	
Übersicht Online-Seminar 2022	9
Erika Rangs übernimmt Vorsitz von ApK Ingolstadt	10
Einsicht in die eigene Krankenakte: Muss fast	11
uneingeschränkt ermöglicht werden	

Wir sind Angehörige von psychisch erkrankten Menschen	12-13
Stimmen hören und verstehen – Wie Betroffene und Angehörige damit umgehen können	14-15
Wie bewerbe ich mich, wenn ich psychisch erkrankt bin?	16–17
Die Anni Gruber Stiftung lädt auch 2022 zum Angehörigenurlaub ein	17
Glück und Glas – wie leicht bricht das!	18-19
Corona und psychische Erkrankungen oder psychische Erkrankungen und Corona	20-21
Young Carers: Pflegende Kinder und Jugendliche in Deutschland	21
"Ein gutes Leben und andere Probleme. Ein Ratge von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfah	
Angehörigenseminar: "Unterstützung und Information für Angehörige und Betroffene"	22

"unbeirrbar" erhält AOK Medienpreis

Die AOK Bayern verleiht, gemeinsam mit den Nachwuchsjournalisten in Bayern (NJB) e.V. und mit Unterstützung der Deutschen Journalistenschule (DJS) e.V. München, jährlich den "Dr. Georg Schreiber-Medienpreis" an ausgewählte Publikationen und Journalisten, um herausragende journalistische Arbeit im Bereich Gesundheit und Soziales auszuzeichnen. Mitte 2020 erhielten wir die überraschende Nachricht, dass unser Mitgliedermagazin "unbeirrbar" zu den Gewinnern gehört.

Eigentlich hätte es hierzu eine feierliche Preisverleihung in den Räumlichkeiten des Bayerischen Rundfunks gegeben – wegen Corona war dies jedoch wiederholt nicht möglich. Deshalb möchten wir die Ehrung, die insbesondere den Initiatorinnen und langjährigen Redakteurinnen Eva Straub und Alexandra Chuonyo gebührt, nun endlich öffentlich verkünden und uns an dieser Stelle bei der Jury ganz herzlich für diese besondere Auszeichnung und das Preisgeld von 5.000 Euro bedanken. Unser Dank gilt auch Kathrin Sonnenholzner, Mitglied unseres Fachbeirats, die den Vorschlag bei der Jury einreichte. Dies ist eine schöne Motivation und Würdigung unserer Arbeit, der wir als Redaktionsteam mit viel Leidenschaft nachgehen und auch hoffentlich noch lange nachgehen werden.



unbeirrbar WICHTIG ZU WISSEN

RV Fit: Die kostenlose "Mini-Kur" der Rentenversicherung für Arbeitnehmer

Seit Kurzem bietet die Deutsche Rentenversicherung Arbeitnehmern mit leichteren Beschwerden (z.B. Rückenprobleme, Stress- und Schlafprobleme, leichtes Übergewicht) ein spezielles Trainingsprogramm an. Dieses beinhaltet Bewegungs-, Ernährungs- und Stressbewältigungseinheiten und soll dauerhaft zur Gesunderhaltung der Teilnehmenden beitragen.

Gestartet wird entweder mit einem 3-tägigen ambulanten oder wahlweise 5 Tage stationär stattfindenden Intensivprogramm. Anschließend erfolgt ein 3-monatiges 1- bis 2-mal wöchentlich stattfindendes Bewegungstraining. Danach setzt das Programm darauf, dass die erlernten Übungen mindestens drei Monate lang von den Teilnehmenden eigenverantwortlich weitergeführt werden, um nach einem halben Jahr im Rahmen eines eintägigen ambulanten oder wahlweise eines 3-tägigen stationären Aufenthalts das Erlernte aufzufrischen. Wichtig zu wissen: Für die stationären ersten Tage und auch für die Auffrischung nach 6 Monaten muss der Arbeitgeber die Teilnehmenden freistellen. Die ambulanten Maßnahmen sind zeitlich so gelegt, dass diese berufsbegleitend wahrgenommen werden können.

Teilnehmen können alle, die aktiv berufstätig sind (seit mindestens 6 Monaten) und erste gesundheitliche (leichte) Probleme haben. Die Rentenversicherung weist ausdrücklich darauf hin, dass dieses Programm nicht für schwere Erkrankungen oder Einschränkungen gedacht ist.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Beantragung finden Sie unter www.rv-fit.de.

Kommentar

Ich finde es zeitgemäß und sinnvoll, dass die Deutsche Rentenversicherung die Lücke zwischen langen Reha-Aufenthalten und ambulanten Angeboten mit diesem Programm schließt. So können auch Menschen davon profitieren, die nicht viel Zeit haben, die (noch) nicht schwer erkrankt sind und dennoch dringend etwas für sich tun wollen. Gerade Angehörige haben häufig Sorge, ihre erkrankten Nahestehenden allzu lange allein zu lassen. Doch für 3 – 5 Tage lässt sich gegebenenfalls schneller mal eine Lösung finden.

Cordula Falk

Mitgliederversammlung 2021: Ehrungen und Schwerpunkt Öffentlichkeitsarbeit

Am 12. November 2021 fand, trotz hoher Corona-Inzidenzwerte in München, die Mitgliederversammlung unter 3G+ statt. Insgesamt 30 Mitglieder reisten an, um sich im Eden Wolff-Hotel gemeinsam einzufinden. Neben den formellen Punkten, wie dem Bericht über die Geschäftsjahre 2019 und 2020 und der Abstimmung über die neue Satzung, wurde der aktuelle Vorstand, bestehend aus Karl Heinz Möhrmann (1. Vorsitzender), Angelika Herrmann (2. Vorsitzende), Werner Fischer (3. Vorsitzender) sowie Monika Schusser-Lober (Kassenwartin) und Barbara Schmitt (Schriftführerin) des ApK Bayern von der Mitgliederversammlung für weitere zwei Jahre gewählt.

Ehrungen



v.l.n.r. Heidi Popp, Karl Heinz Möhrmann, Uschi Geßlein, Angelika Herrmann

Einer der Höhepunkte der Veranstaltung war die Ehrung von Uschi Geßlein aus Bayreuth, Heidi Popp aus Hof und Maria Johler aus Kempten, die sich alle drei insbesondere durch ihr langes und intensives Wirken in den Ortsvereinen hervorgetan haben. Uschi Geßlein wurde 2002 zum ersten Mal zur 1. Vorsitzenden des ApK Bayreuth gewählt und hielt das Amt bis zur Auflösung des Vereins im Juli 2021 inne. Heidi Popp war Gründungsmitglied des ApK Hochfranken im Jahr 2001, und von Anfang bis Ende des Vereins dessen 1. Vorsitzende. Beide haben viel in ihrer Region bewegt. So organisierten sie u.a. zahlreiche Informationsveranstaltungen, betrieben Aufklärungsarbeit an Schulen und setzten sich auf kommunaler Ebene für eine verbesserte psychiatrische Versorgung ein. Maria Johler, die leider nicht anwesend sein konnte, fand den Weg 2002 zum Kemptener Angehörigenverein, wo sie sich über mehr als eine Dekade lang aktiv für die

Angehörigenarbeit stark gemacht hat. Unter anderem war sie für den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Borderline-Angehörige verantwortlich, etablierte den regionalen Trialog und nahm an den Netzwerktreffen des Lindauer Kreises und beim schwäbischen Angehörigentreff teil.

Zusammen mit einem Blumenstrauß überreichten die beiden Vorsitzenden Angelika Herrmann und Karl Heinz Möhrmann den geehrten Damen Uschi Geßlein und Heidi Popp ihre Ehrenurkunden und bedankten sich ganz herzlich für die lange Zeit der Zusammenarbeit und Verbundenheit.

Öffentlichkeitsarbeit kann etwas bewegen

Besonderes Interesse zeigten die anwesenden Mitglieder an dem Thema Öffentlichkeitsarbeit. Was kann sie bewirken? Was wurde bisher gemacht? Wie lassen sich Erfolge bemessen? In einem regen und konstruktiven Austausch traten Bedarfe einzelner Ortsvereine und Selbsthilfegruppen zu Tage, so u.a. auch die Frage, wie man langfristig neue Mitglieder gewinnen und halten kann. Der Landesverband bot den Anwesenden an, ihre Ideen, Sorgen und Wünsche diesbezüglich alle einmal zu sammeln und der Geschäftsstelle bzw. dem Vorstand zukommen zu lassen, um auf die Bedürfnisse Einzelner besser eingehen und zugeschnittene Konzepte / Angebote erstellen zu können. Unabhängig davon war es bereits geplant, dass sich der Landesverband in diesem Jahr verstärkt dem Thema "Mitgliedergewinnung" widmen und gewonnene Erkenntnisse in Form z.B. eines Seminarangebots interessierten Mitgliedern zur Verfügung stellen wird.

Alles in allem freuten sich die Anwesenden über eine gelungene Veranstaltung und den persönlichen Austausch in Präsenz, der ja aktuell leider keine Selbstverständlichkeit mehr ist.

Wir wollen es wissen – wir wollen gemeinsam etwas bewegen: Sagen Sie uns, was Sie vor Ort brauchen, wo der Schuh drückt, welche Themen Ihnen wichtig sind und wo wir Sie unterstützen können! Nur so können wir gemeinsam etwas ändern und zukunftsfähig bleiben. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht (per E-Mail/per Telefon) unter info@lapk-bayern.de oder Tel. 089/51086325. Ihr ApK Bayern-Team

unbeirrbar **ZITATE**

Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.

Immanuel Kant

Angehörige beraten Angehörige: Ein Schulungsangebot des ApK Bayern



"Ich möchte mich für das herzliche, angenehme und offene Gespräch mit Frau S. bedanken. Es hat so gut getan mit jemanden zu reden, der selbst betroffen ist." Diese Zeilen erreichten uns kürzlich von einer Angehörigen, die uns über das Kontaktformular auf unserer Homepage in tiefer Verzweiflung ihre Situation geschildert hat. Nicht im Glauben, dass wir etwas an der Erkrankung ihres Sohnes ändern könnten, aber in der Hoffnung bei uns auf jemanden zu treffen, der ihre Not versteht, der nachfühlen kann, wie schwer es ist mit Gefühlen von Ohnmacht und Hilflosigkeit allein zu sein. Das scheint mit dem Gespräch eines unserer Vorstandsmitglieder gelungen zu sein.

Selbsthilfe: Was ist das eigentlich?

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der Möglichkeiten aktiv zu werden. Auf dem Weg zur Selbsthilfe kann die Begegnung mit anderen Menschen, die von der gleichen Thematik betroffen sind, ein wichtiger Meilenstein sein. Die Betroffenen können über ihre Schwierigkeiten reden, voneinander lernen und sich gegenseitig Mut machen. Eine positive Veränderung des eigenen Lebens wird in Gang gesetzt.

Der ApK Bayern ist der Dachverband der bayernweiten Angehörigen-Selbsthilfe. Einige hundert Angehörige suchen jedes Jahr den Kontakt mit der Geschäftsstelle in München oder mit den direkten Ansprechpartnern der Vereine und Selbsthilfegruppen in Bayern. Nicht alle sind daran interessiert, sich in Selbsthilfegruppen in größerer Runde mit anderen Angehörigen auszutauschen. Für viele ist es erst einmal wichtig, über ein persönliches Gespräch mit einem einzelnen Angehörigen Vertrauen zu fassen und ein Selbstverständnis für Selbsthilfe zu entwickeln.

Schulung für Angehörige als Peer-Berater

Als Peer-Beratung wird die Beratung durch Menschen in derselben Lebenssituation bezeichnet. Auch wenn

die Lebenssituationen von Angehörigen sich im Detail oft grundlegend unterscheiden, bleibt gemeinsam, Angehöriger eines psychisch erkrankten Menschen zu sein. Diese Gemeinsamkeit ist das höchste Gut unseres Verbandes. Der Ausbau dieses Gutes und damit die Erweiterung unseres Teams aus ehrenamtlichen Peer-Beratern ist das Ziel der Schulung unter dem Namen "Angehörige beraten Angehörige". Bisher lag unser Fortbildungsschwerpunkt immer auf Angeboten für Leiter von Selbsthilfegruppen. Diese Angebote sollen nun erweitert werden um das Thema der Peer-Beratung im Einzelkontakt. Damit werden wir einem Zeittrend gerecht, der die Selbsthilfe zunehmend verändert.

Schulungsinhalte: Recovery, Selbstfürsorge und Kommunikation

Um als Peer-Berater tätig werden zu können, ist es Voraussetzung, sich mit der eigenen Situation reflektiert auseinandergesetzt, Erfahrungen mit Selbsthilfe gemacht zu haben und diese Erfahrungen mit anderen Angehörigen teilen zu wollen. Recovery und Empowerment sind wichtige Elemente der Selbsthilfe. Beides steht für einen persönlichen Veränderungsprozess zu Einstellungen, Werten und Fähigkeiten mit dem Ziel trotz der Einschränkungen durch die Erkrankung ein aktives, hoffnungsvolles und zufriedenstellendes Leben führen zu können. Das gilt für Angehörige genauso wie für erkrankte Menschen. Daher wird ein Schulungsschwerpunkt das Thema Recovery sein, auch betrachtet aus der Sicht von Genesungsbegleitern mit einer abgeschlossenen EX-IN Ausbildung.

Neben Recovery werden weitere Themen sein:

- Die Rolle der Angehörigen
- Selbstfürsorge als Angehöriger
- Chancen und Grenzen der Peer-Beratung
- Gewaltfreie Kommunikation
- Herausfordernde Kommunikationsmuster
- Grenzen setzen Grenzen wahren

Wer kann teilnehmen?

- Angehörige, die mit diesem Schulungsangebot neu einsteigen wollen in die Angehörigen-Peer-Beratung
- Angehörige, die bereits engagiert sind in einer Selbsthilfegruppe oder in der Telefonberatung
- Angehörige mit Interesse an ehrenamtlichem Engagement

Termine:

20. – 22. Mai 2022: Bildungshaus der Abtei Frauenwörth auf der Fraueninsel im Chiemsee

15. – 17. Juli 2022: Exerzitienhaus Himmelspforten in Würzburg

Die Schulung umfasst zwei Wochenenden. Details zu den jeweiligen Schulungsinhalten werden den Interessenten und Teilnehmern rechtzeitig bekannt gegeben.

Ergänzt werden die Inhalte durch das Online-Seminarprogramm (siehe Seite 9).

Kosten und Verpflichtung:

Die Teilnehmer verpflichten sich an beiden Wochenenden teilzunehmen. Wenn sich die Teilnehmer auch verpflichten, innerhalb eines Jahres für den ApK Bayern ehrenamtlich als Peer-Berater tätig zu werden, entfällt die Kostenbeteiligung. Entfällt diese Verpflichtung oder wird sie nicht eingehalten, beträgt die Kostenbeteiligung pro Wochenende 190 Euro.

Informationen:

Alexandra Chuonyo, Telefon: 089/51086325,

E-Mail: chuonyo@lapk-bayen.de

unbeirrbar AUS DEM LANDESVERBAND

Forensik-Angehörige: Nicht mehr länger allein durch den Online-Austausch mit anderen

Für viele Angehörige ist es eine große Sorge oder gleicht es gar einem Albtraum, wenn ihr Angehöriger in der Forensik oder, wie es korrekt heißt, im Maßregelvollzug untergebracht wird. Gemeint sind damit spezielle Stationen der psychiatrischen Kliniken, auf denen Patienten behandelt werden, die psychisch erkrankt sind und eine rechtswidrige Handlung begangen haben. Aufgrund ihrer psychischen Erkrankung sind sie nicht voll schuldfähig im Sinne des Gesetzes. Um aber eine von ihnen möglicherweise ausgehende Gefahr für die Allgemeinheit abzuwenden, werden sie zur psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung untergebracht. Die Unterbringung erfolgt auf unbestimmte Zeit, wenn § 63 StGB die Unterbringungsgrundlage ist.

Und diese unbestimmte Zeit trifft Patienten und Angehörige meist hart. Nicht zu wissen, wann die Klinik wieder verlassen werden kann, abhängig zu sein von Gutachtern und Richtern. Das ist schwer auszuhalten. Eingeschränkte Kontakt- und Besuchsmöglichkeiten sind genauso belastend wie das Alleingelassen sein mit der Verarbeitung einer rechtswidrigen Handlung, die schwer zu verstehen ist und manchmal traumatisierend wirkt, insbesondere wenn eine andere Person dadurch zu Schaden kam. Forensik-Angehörige – wie wir sie nennen – leiden oft sehr unter Schuld- und Schamgefühlen. Ihnen fehlen verständnisvolle Ansprechpartner außerhalb der eigenen Familie. Und hier setzt die Online-Selbsthilfegruppe für Forensik-Angehörige an.

Online-Selbsthilfegruppe ist sehr hilfreich

Angehörige sind und bleiben Angehörige, ob Forensik ein Thema spielt oder auch nicht. Und doch haben Forensik-Angehörige spezielle Themen und Sorgen, für die nicht alle Verständnis haben. Daher hat der ApK Bayern schon vor einigen Jahren erste Seminare und Tagungen

zum Thema Forensik angeboten und den Aufbau von Angehörigengruppen an forensischen Kliniken initiiert und begleitet. Was noch fehlte war die Austauschmöglichkeit für all jene, an deren Klinik es keine Angehörigengruppe gibt, was eher die Regel als die Ausnahme ist. Es fehlten die Ideen und die Möglichkeiten. Im Frühjahr 2021 wurde dann aber der Entschluss gefasst, es mit einem Online-Angebot zu probieren. Es war ein Versuch und ein Wagnis. Würden sich Forensik-Angehörige darauf einlassen, über die Meeting-Plattform ZOOM ihre persönlichen Erfahrungen und Fragen mit anderen offen zu besprechen?

Doch die Sorgen waren umsonst. Regelmäßig nahmen etwa 10 Teilnehmer an den Online-Selbsthilfegruppen teil. Vertrauen in die Verschwiegenheit war schnell gefasst und der Kontakt mit Gleichbetroffenen wurde als große Erleichterung erlebt. Das offene Gruppenkonzept ermöglicht, dass neue Teilnehmer jederzeit willkommen sind und nicht alle Teilnehmer jedes Mal dabei sein müssen. Moderiert wird die Gruppe von Angehörigen, die selbst Erfahrungen als Forensik-Angehörige gesammelt haben und die sich nun zum einen für die Selbsthilfe engagieren, zum andern auch in der Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Forensik und darüber hinaus politisch aktiv sind, um Missstände in der Forensik aufzudecken und für deren Behebung einzutreten.

Sind Sie Forensik-Angehöriger? Wünschen Sie sich einen Schritt aus der Isolierung? Dann sind sie bei der Online-Selbsthilfegruppe richtig.

Das nächste Treffen findet statt am Donnerstag, 10. Februar 2022 von 18.30 – 20.30 Uhr. Interessenten melden sich bitte telefonisch an unter 089/51086325 oder 0152/37686320 oder per E-Mail an: seminare@lapk-bayern.de

Bayernweite Online-Selbsthilfegruppe für Geschwister: Ein bislang einmaliges Erfolgsmodell



Im April 2021 ist der ApK Bayern mit seinem neuen Angebot, einer Online-Selbsthilfegruppe für Geschwister, an den Start gegangen. Als Moderatorin konnte Lisa Breinlinger, Leiterin der Geschäftsstelle der ApK München und ehrenamtliche Leiterin einer Selbsthilfegruppe für Geschwister, engagiert werden. Die Gruppe ist ein großer Erfolg. Woran das liegt, und ob das Angebot ein Modell für andere werden könnte, wollte Alexandra Chuonyo im Gespräch mit Lisa Breinlinger erfahren.

AC: Liebe Lisa, wir sind sehr froh, dass du die Moderation der Online-Selbsthilfegruppe für Geschwister übernommen hast. Nun gibt es die Gruppe fast seit einem Jahr und du machst gerne weiter. Was motiviert dich, dich für den Erfahrungsaustausch von Geschwistern in diesem Format einzusetzen?

LB: Ich finde es berührend, wie schnell wir Geschwister uns einander geöffnet und den Mut haben, uns persönliche Erlebnisse anzuvertrauen. Dass dies auch bei einer reinen Online-Gruppe so gut klappt, hat mich selbst überrascht. Dennoch wollen wir uns dieses Jahr auch mal persönlich treffen und kennenlernen!

Es motiviert mich, zu sehen, dass die Geschwister immer wieder in die Gruppe kommen. Wir haben uns einen geschützten Raum geschaffen, um über unsere Erfahrungen und Sorgen zu sprechen und nehmen Anteil am Schicksal der Anderen.

AC: Du bringst schon einige Jahre an Erfahrung in der Moderation von Selbsthilfegruppen, die sich in Präsenz treffen, mit. Vor Corona war ja gar nichts anderes vorstellbar. Inzwischen kennst du beides. Worin siehst du die Vor- und Nachteile der jeweiligen Form, wie sich Geschwister miteinander austauschen?

LB: Bei einem persönlichen Treffen ergeben sich "drumherum" mehr Kontakte und Gespräche: beim Aufräumen des Gruppenraums, auf dem Weg zur Bushaltestelle, … Und wir können uns auch mal umarmen, Knabbereien und Taschentücher teilen. Mir hilft es, gedanklich die teils schweren Themen im Raum "zurückzulassen", wenn ich nach Hause gehe. Das geht natürlich online nicht.

Der Vorteil an Online-Treffen ist, dass Geschwister aus ganz Bayern zusammenkommen können. Die Fahrtwege zur Gruppe fallen weg und man muss keine "Corona-Regeln" beachten. Manche fühlen sich im eigenen Zuhause auch geschützter und anonymer.

AC: Warum lohnt es sich überhaupt für Geschwister, in Kontakt mit anderen Geschwistern von psychisch erkrankten Menschen zu treten? Worin besteht der Mehrwert für den einzelnen?

LB: Als Bruder oder Schwester fühlen wir uns oft allein mit der Situation, wenn unser Geschwister erkrankt. Eltern sind ja in der Regel zu zweit. Und so haben wir niemanden "auf Augenhöhe" zum Reden. In der Gruppe sehen wir, wie viele wir sind und stärken uns gegenseitig den Rücken. Und wir können voneinander lernen und neue Strategien ausprobieren. Wir begleiten und unterstützen uns gegenseitig!

AC: Vielen Dank für den kurzen Einblick in dieses deutschlandweit einmalige Angebot für Geschwister, auf das wir als ApK Bayern zurecht mit etwas Stolz blicken.

Nächste Termine:

Montag, 21. Februar 2022, 19:00 – 21:00 Uhr Montag, 21. März 2022, 19:00 – 21:00 Uhr Anmeldung und weitere Information online über https://www.lapk-bayern.de/service/termine/ oder per E-Mail unter seminare@lapk-bayern.de.

Übersicht Online-Seminare 2022

ONLINE-SEMINARE (AUCH FÜR NICHT-MITGLIEDER)

Donnerstag, 24. Februar 2022, 18:00 - 20:00 Uhr

"Bipolare Störungen verstehen und damit leben" - Infos und hilfreiche Tipps für Angehörige

Karl Heinz Möhrmann, 1. Vorsitzender Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (ApK Bayern)

Teilnahmegebühr: Mitglieder ApK Bayern kostenfrei / Nicht-Mitglieder 10 € p. P.

Donnerstag, 31.März 2022, 18:00 – 20:00 Uhr

"Zwangsstörungen verstehen und damit leben" -Ein Überblick für Angehörige

Wolf Hartmann, Geschäftsführer Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.

Teilnahmegebühr: Mitglieder ApK Bayern kostenfrei / Nicht-Mitglieder $10 \in p$. P.

Donnerstag, 7. April 2022, 17:30 - 20:00 Uhr

"Resilienz kann man lernen"

Katrin Mehner, Trainerin und Systemisch-integraler Coach, Andreas-Hermes-Akademie

Teilnahmegebühr: Mitglieder ApK Bayern kostenfrei / Nicht-Mitglieder 10 € p. P.

Sonntag, 2. Oktober 2022, 14:00 – 17:00 Uhr

"Cannabiskonsum bei Psychosen" - Überblick zum Thema für Angehörige

Michael Büge, Dipl.-Psychologe, Therapieladen e.V.

Teilnahmegebühr: Mitglieder ApK Bayern kostenfrei / Nicht-Mitglieder $10 \in p$. P.

Donnerstag, 27. Oktober 2022, 18:00 - 20:00 Uhr

"Vermüllt und verwahrlost: Warum nur? Was kann ich tun?" Vom Umgang mit davon betroffenen Menschen

Wedigo von Wedel, Geschäftsführer H-Team e. V.

Teilnahmegebühr: Mitglieder ApK Bayern kostenfrei / Nicht-Mitglieder $10 \in p$. P.

Sonntag, 13. November 2022, 14:00 - 17:00 Uhr

"Erste Hilfe bei seelischen Krisen" - Ein Leitfaden für Angehörige

Dennis Scharf, Assistenzarzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Senior-Instruktor im MHFA Ersthelfer-Team

Teilnahmegebühr: Mitglieder ApK Bayern kostenfrei / Nicht-Mitglieder 10 € p. P.

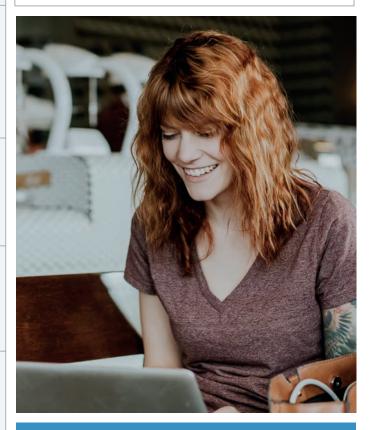
ONLINE-SELBSTHILFE-GRUPPEN FRÜHJAHR (AUCH FÜR NICHT-MITGLIEDER)

Montag, 21. Februar 2022, 19:00 - 21:00 Uhr Montag, 21. März 2022, 19:00 - 21:00 Uhr

Für Geschwister von psychisch erkrankten Menschen

Donnerstag, 10. Februar 2022, 18:30 - 20:30 Uhr Für Forensik-Angehörige

Teilnahme: mit vorheriger Anmeldung; kostenfrei



Anmeldung und weitere Information online unter

www.lapk-bayern.de/termine

Kontakt:

ApK Bayern e. V. Tel. 0152-37686320

E-Mail: seminare@lapk-bayern.de

unbeirrbar **ZITATE**

Suche nicht nach Fehlern, suche nach Lösungen.

Henry Ford

Erika Rangs übernimmt Vorsitz von ApK Ingolstadt



v.l.n.r Eva Straub, Erika Rangs / Quelle: Suzanne Schattenhofer, Donaukurier

Wir gratulieren nicht nur Erika Rangs zu ihrer Wahl als erste Vorsitzende des ApK Ingolstadt. Wir gratulieren auch Eva Straub, weil sie eine motivierte Nachfolgerin in diesem Ehrenamt gefunden hat und nicht zuletzt gratulieren wir dem Verein, dessen Zukunft damit gesichert ist. Wir wollen es aber nicht bei der Gratulation belassen. Damit verbunden ist auch ein herzliches Dankeschön an die beiden Damen Rangs und Straub.

Über unsere Ehrenvorsitzende Eva Straub ließen sich ganze Bücher füllen, wollte man auflisten, was sie in mehr als 30 Jahren ehrenamtlichem Engagement alles für die Angehörigenarbeit geleistet hat. Bereits 1989 war sie maßgeblich an der Gründung des Angehörigenvereins in Ingolstadt beteiligt, ebenso wie im Folgejahr bei der Gründung des bayerischen Landesverbandes, dessen erste Vorsitzende sie über viele Jahre war. Vor fünf Jahren schied sie aus der aktiven Vorstandsarbeit des Landesverbands aus, begleitet aber das Verbandsgeschehen als Ehrenvorsitzende weiterhin und

bereichert bis heute die Planungen und Entscheidungen mit ihrem unerschöpflichen Erfahrungsschatz, den sie auch auf nationaler Bühne als Vorsitzende des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. gesammelt hat. Geehrt wurde sie wohlverdient mit verschiedenen Auszeichnungen, u.a. dem Bundesverdienstkreuz. Viele Angehörige fühlen sich ihr eng verbunden, weil sie ihnen mit ihrer empathischen Art Trost und Hoffnung in unzähligen Beratungsgesprächen geschenkt hat.

Nun hat sie sich entschlossen, auch auf regionaler Ebene bei ihrem ApK Ingolstadt etwas kürzer zu treten und nicht mehr als erste Vorsitzende tätig zu sein. Sie überlässt dieses Amt und die damit einhergehende Verantwortung ihrer Nachfolgerin Erika Rangs. Erika Rangs tritt in große Fußstapfen. Sie kann sich aber gewiss sein, dabei nicht allein gelassen zu werden. Eva Straub ist weiter Vorstandsmitglied und wird im Vorstandsteam mitarbeiten. Ebenso bleibt Gertraud Merkl als Kassiererin und damit Vorstandsmitglied dem ApK Ingolstadt erhalten. Auch sie bringt jahrzehntelange Erfahrung in der ehrenamtlichen Vereinsarbeit mit. Als Vereinsvertreterin für den Landkreis Neuburg-Schrobenhausen wurden Erika Lichtenberger und für den Landkreis Pfaffenhofen Barbara Schmitt gewählt. Auch diese beiden Frauen sind nicht unerfahren. Barbara Schmitt gehört dem Vorstand des ApK Bayern bereits seit 2016 an und engagiert sich insbesondere für die bayerische Angehörigenselbsthilfe, vor allem im Bereich Forensik.

Erika Rangs und ihre Motivation

Auf die Frage, was sie zur Übernahme dieses Amtes bewogen hat, sagt Rangs: "Wie viele Angehörige psychisch kranker Menschen kenne ich Hilflosigkeit, Verzweiflung, Scham, Angst, Selbstzweifel, Schuldgefühle und Einsamkeit. Man denkt, man ist völlig allein. Anfangs habe ich überall Hilfe gesucht, beim Pfarrer, bei der Suchtberatung, beim Sozialpsychiatrischen Dienst. Richtig Hilfe habe ich dann aber erst gefunden beim Angehörigenverein. Da war immer jemand da, wenn ich Sorgen und Nöte hatte. Ich weiß daher, wie wichtig es ist, Menschen zu treffen, die einem Mut machen. Mir ist der Verein sehr wichtig. Ich mache es auch, damit der Verein bestehen bleibt."

Für die Zukunft des Vereins hat sie auch schon ihre Pläne: Es soll zweimal pro Monat Gruppenabende geben und neu dazu kommen sollen auch Online-Angehörigentreffen und Videoberatungen – neue Formen der Selbsthilfe, die sich aus der Coronanot heraus entwickelt haben, zukünftig aber nicht mehr wegzudenken sein werden.

Das Team des ApK Bayern wünscht dem Team des ApK Ingolstadt viel Freude, Mut und Kraft für ihr weiteres Engagement in der Angehörigenselbsthilfe und freut sich auf die Fortsetzung der guten Zusammenarbeit.

Einsicht in die eigene Krankenakte: Muss fast uneingeschränkt ermöglicht werden

Das Patientenrechtegesetz regelt das Recht zur Einsichtnahme in die Patientenakte folgendermaßen: Nach §630 g Satz 1 BGB ist "dem Patienten auf Verlangen unverzüglich Einsicht in die vollständige, ihn betreffende Patientenakte zu gewähren, soweit der Einsichtnahme nicht erhebliche therapeutische Gründe oder sonstige erhebliche Rechte Dritter entgegenstehen. Die Ablehnung der Einsichtnahme ist zu begründen." Jeder Patient hat also grundsätzlich das Recht zu erfahren, welche Befunde über ihn erhoben und welche Diagnosen gestellt wurden.

Einschränkungen der Akteneinsicht

Gesundheitliche Gründe können das Recht aber einschränken. Ist zu befürchten, dass die Einsichtnahme in die Patientenaktie mit einer erheblichen gesundheitlichen Schädigung oder sogar Suizidalität des Patienten verbunden sein könnte, kann diese verweigert werden. Der behandelnde Arzt muss hierzu sehr sorgfältig abwägen und eine eindeutige Begründung für seinen therapeutischen Vorbehalt vorlegen. Er muss genau definieren, worin die gesundheitliche Gefährdung konkret besteht. Ein Kompromiss kann sein, bestimmte Teile durch Herausnahme oder Schwärzung dem Patienten vorzuenthalten. Dieses Recht gibt es grundsätzlich für Notizen von Ärzten oder Psychotherapeuten über deren persönliche Gedanken und Beobachtungen, aber auch für Hinweise von anderen Personen, deren Persönlichkeitsrechte durch die Herausgabe dieser Informationen verletzt werden könnten. Eine Möglichkeit ist auch, dass der Patient die Akte gemeinsam mit dem behandelnden Arzt oder Psychotherapeut liest. So kann dieser gleich auf seine Reaktionen eingehen und Fragen mit ihm besprechen.

Ein weiterer Grund zur Einschränkung des Rechts auf Akteneinsicht ist die Unterbringung in einer Klinik oder einem Heim nach dem Betreuungsrecht. In diesem Fall hat der Patient nur das Recht zur Einsichtnahme in objektive Daten wie körperlicher Zustand und Medikation, aber nicht in Daten bezüglich seiner Diagnose oder der Beschreibung seines Verhaltens. Diese Einschränkungen gelten aber wiederum nicht bei einer Unterbringung im Maßregelvollzug oder bei einer öffentlich rechtlichen Unterbringung nach dem PsychKHG.

Das Recht zur Einsichtnahme gilt grundsätzlich nur für den Patienten selbst, nicht aber für Angehörige oder Mitarbeiter von Rehabilitationseinrichtungen oder Wohnheimen. An diese darf nicht die gesamte Patientenakte, sondern nur ein Arztbericht weitergegeben werden.

Die ärztliche Schweigepflicht gilt über den Tod hinaus. Dennoch kann, wenn es nicht ausdrücklich untersagt wurde, den direkten Erben das Recht zur Akteneinsicht eingeräumt werden. Dazu braucht es aber ein dringendes Interesse, z.B. einen laufenden Rechtsstreit um einen Behandlungsfehler, mit dem vermögensrechtliche Interesse von Erben wahrgenommen werden. Dieser



Einsichtnahme kann aber posthum auch dem ausdrücklichen oder mutmaßlichen Willen des Patienten entgegenstehen.

Kopien dürfen in Rechnung gestellt werden

Da der Ort der Einsichtnahme derjenige sein muss, an dem die Dokumente sich befinden, ist der für die Praxis wichtige Anspruch auf Kopien in §630 g Satz 2 BGB geregelt: "Der Patient kann auch elektronische Abschriften von der Patientenakte verlangen. Er hat dem Behandelnden die entstandenen Kosten zu erstatten." Bis zu 50 Cent pro Seite dürfen dafür in Rechnung gestellt werden. Nach Einführung der elektronischen Krankenakte werden sich Kopierkosten erübrigen.

Warum sollte ich das alles wissen

Viele Patienten haben kein Interesse daran, Einsicht in ihre Krankenakte zu nehmen. Sie fürchten, dass sie überfordert sein könnten, insbesondere auch von den medizinischen Fachbegriffen. Für Patienten mit psychischen Erkrankungen kann es aber nach Abklingen einer akuten Krankheitsphase wichtig sein zu erfahren, was über sie dokumentiert wurde. Gerade, wenn sie mit dem Verlauf der Behandlung nicht einverstanden oder unzufrieden sind. Oder auch, weil sie sich selbst nicht gut daran erinnern können, was zur Aufnahme in die Klinik geführt hat. Ist geplant, eine Behandlungsvereinbarung zu schließen, ist die Kenntnis über den bisherigen Krankheitsverlauf sehr hilfreich.

Hilfreiche Links:

Information – UPD (patientenberatung.de)
Patientenrechtegesetz: §§ 630 a BGB ff neu normiert
– Patientenrechte (patienten-rechte-gesetz.de)
Patientenrechte im Gesetz – Das Wichtigste zum
Patientenrechtegesetz (aerztekammer-berlin.de)
Was regeln Patientenrechte? | Stiftung Gesundheitswissen (stiftung-gesundheitswissen.de)

unbeirrbar VON ANGEHÖRIGEN FÜR ANGEHÖRIGE





















"Angehöriger eines psychisch erkrankten Menschen zu sein, ist ein Ganztagsjob ohne Bezahlung und Anerkennung durch die Gesellschaft."

ehörige <mark>im</mark> Mittelpunk



örige <mark>im</mark> Mittelpunkt eine authentische Beziehung auf-rechtzuhalten und dabei die Grenzen meines Angehöri-gen sowie meine eigenen zu wahren."



in sich und anderen sprüren. Leid, Freude und Hoff-nung beobachten und erkennen."

örige <mark>im</mark> Mittelpunkt









"Ich zeige Gesicht für meinen Sohn, für mich, in guten oder nicht so guten Zeiten. Als Angehöriger setze ich ein Zeichen."

orige <mark>im</mark> Mittelpunkt



"Als angehöriger Vater wollte ich immer helfen. Jetzt weiß ich: Begleiten und unterstützen ist der Weg."



unbeirrbar VON ANGEHÖRIGEN FÜR ANGEHÖRIGE



















WIR SIND ANGEHÖRIGE VON PSYCHISCH ERKRANKTEN MENSCHEN.

ANGEHÖRIGE AUS GANZ DEUTSCHLAND HABEN AN UNSERER FOTOAKTION TEILGENOMMEN UND IHR GESICHT GEZEIGT.

DAFÜR MÖCHTEN WIR UNS GANZ HERZLICH BEDANKEN!

FINDEN SIE ALLE FOTOS UND STATEMENTS UNTER www.angehoerige-im-mittelpunkt.de



Stimmen hören und verstehen - Wie Betroffene und Angehörige damit umgehen können



Stimmen zu hören, die in Wirklichkeit nicht existieren, ist nicht selten. Einer Schätzung von Prof. Peter Falkai¹, Ärztlicher Direktor der LMU Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie München nach, betrifft dieses Phänomen zwischen drei und zehn Prozent der Bevölkerung einmal im Leben. Manche Menschen hören auch regelmäßig Stimmen, obwohl niemand mit ihnen spricht. "In den meisten Fällen stellen diese Stimmen keine Belastung dar, sind freundlich gesonnen oder stören den Alltag der Stimmenhörenden nicht unbedingt", erklärt Caroline von Taysen. Sie ist Dipl.-Psychologin, arbeitet seit vielen Jahren für den Krisendienst Berlin, berät Betroffene und begleitet sie. Außerdem ist sie Mitglied des Vereins Netzwerk Stimmenhören e.V., der seit Ende der 90er Jahre Stimmen hörende Menschen, Angehörige, Interessierte und professionell im psychiatrischen Bereich Tätige berät und informiert. "Nur etwa ein Drittel aller Menschen, die Stimmen hören, muss behandelt werden, da diese zu einer großen Belastung werden", erklärt sie.

Frau von Taysen gibt Seminare, klärt über diese besondere Fähigkeit auf und zeigt Wege und Möglichkeiten, mit den Stimmen umzugehen. Denn bei etwa 33 Prozent aller davon Betroffenen, können die Stimmen zu einer enormen Belastung werden. "Sie können beleidigend, entmutigend und sogar furchteinflößend werden und den davon Betroffenen regelrecht tyrannisieren!", erzählt sie weiter. Zwar gibt es Medikamente, jedoch lassen diese laut Frau von Taysen nur bei etwa einem Drittel der darunter Leidenden die Stimmen gänzlich verstummen. Ein weiteres Drittel verspürt eine Linderung der Belastung, meist aber durch andere Effekte der medikamentösen Therapie, wie einem besseren Schlafverhalten, weniger Ängste oder Depressionen. Das letzte Drittel hingegen erfährt keinerlei Linderung durch Medikamente.

"Diese Menschen benötigen Hilfe im Umgang mit den Stimmen. Und das funktioniert nur dann, wenn man diese ernst nimmt und nach kreativen und individuellen Lösungen sucht.", berichtet sie. Dabei setzt die erfahrene Psychologin vor allem auf folgende kurzfristige Strategien:

- Mit anderen über die Stimmen reden

Gerade, wenn die Stimmen noch ganz neu sind, machen sie den Betroffenen häufig große Angst und erschrecken sie. Daher ist es wichtig, dass sie darüber mit anderen reden. Das kann jemand in der Familie sein, ein guter Freund, ein Arzt des Vertrauens oder auch ein Besuch in einer Selbsthilfegruppe.

- Den Stimmen antworten

Oftmals kann es hilfreich sein, mit den Stimmen in einen Dialog zu kommen und ihnen, selbst wenn sie nur in Befehlsform zu dem Betroffenen sprechen, zu antworten. Der Sinn dahinter ist, die eigene Meinung zum angesprochenen Thema dadurch zu stärken. Man sollte sich allerdings nicht mit den Stimmen in endlose Gespräche verwickeln lassen, da dann die Gefahr besteht, noch weniger Bezug zur Außenwelt zu haben.

- Zeitpunkt und Dauer festlegen

Tatsächlich gelingt es einigen Menschen, mit den Stimmen einen bestimmten Zeitpunkt zu vereinbaren, zu dem sie gehört werden. Dies entlastet den Betroffenen insofern, als dass er in ungelegenen Situationen (Arbeit, Termin, Schlaf) nicht dauernd mit den Stimmen konfrontiert wird und den Zeitpunkt dafür selbst festlegt.

- Überprüfen, was die Stimmen sagen

Werden die Stimmen beleidigend oder entmutigend, lohnt auch eine Überprüfung des Wahrheitsgehalts. Sagen die Stimmen beispielsweise, dass man hässlich wäre und lieber gar nicht aus dem Haus gehen sollte, wäre ein Blick in den Spiegel und das Nachfragen z.B. bei anderen ein hilfreicher Akt, um dem Gesagten die Macht zu nehmen.

- Ein "Stimmen"-Tagebuch führen

Häufig lohnt es zu protokollieren, wann sich die Stimmen melden und was sie gesagt haben. Auch, und vor allem, wann diese besonders laut oder penetrant werden und wann eher weniger. Dies kann dabei helfen, mögliche Auslöser oder Verstärker auszumachen, aber auch, um im Rahmen eines Gesprächs mit anderen das Erlebte besser erklären zu können.

- Grenzen setzen

Sind die Äußerungen der Stimmen besonders beleidigend oder erschreckend, sollte der Betroffene Grenzen setzen. Dies stärkt ihn und schwächt die Stimmen, was dauerhaft dazu führen kann, dass

diese leiser oder zumindest weniger aggressiv werden.

- Forderungen nicht sofort ausführen

Verlangt die Stimme etwas von dem Betroffenen, lohnt es, je nach Fall, der Forderung nicht sofort nachzukommen, sondern auch hier selbstbestimmter zu agieren und selbst festzulegen, wann man aktiv wird.

"Die Strategien müssen geübt werden und gelingen nur selten gleich beim ersten Mal. Es lohnt daher, dranzubleiben", ermutigt die Stimmenhören-Expertin.

Frau von Taysen ist davon überzeugt, dass die meisten Stimmen im Hörenden eine Funktion übernehmen. Dies kann eine unverarbeitete schmerzliche oder traumatische Erfahrung aus der Vergangenheit sein, die gehört oder verarbeitet werden möchte. Manchmal agieren sie aber auch als "Warnsignale" für einen Lebenswandel, der dem Betroffenen nicht guttut (Stresssituationen, Druck) und werden leiser oder verschwinden, wenn sich die Situation wieder entspannt. In einigen Fällen lässt sich aber auch kein direkter Zusammenhang mit einer vergangenen oder aktuellen Erfahrung finden. Dann kann man aber immer noch mit den hier erwähnten Strategien arbeiten und versuchen, die Stimmen besser zu kontrollieren statt anders herum. Eine Psychotherapie kann dabei helfen, die individuellen Ursachen und Lösungswege besser herauszuarbeiten.

Soweit möglich empfiehlt Frau von Taysen den Betroffenen, auf jeden Fall selbst aktiv zu werden. Der Gang zu einem Psychotherapeuten, in eine Selbsthilfegruppe, zu einem "Psychose-Seminar" oder auch ein Anruf beim Netzwerk Stimmenhören e.V. kann den Umgang mit dem Erlebten meist bessern und schafft Erleichterung und Hoffnung.

Positiv betrachtet, sind die Stimmen eine Möglichkeit, daran zu wachsen. Sie geben dem Betroffenen die Chance, selbstbewusster und -bestimmter zu werden, und auch den Stimmen gegenüber zu reagieren. Aktuell untersucht die Universität Hamburg² dieses Vorgehen im Rahmen einer Studie.

Natürlich muss hinzugefügt werden, dass diese Art der Behandlung nur für Betroffene geeignet ist, die stabil genug sind, eine ambulante Psychotherapie anzunehmen. In schweren psychotischen und wahnhaften Phasen ist es den Erkrankten meist nicht möglich, die Stimmen zu reflektieren und für sich sinnvoll einzuordnen. Dann muss zunächst an eine andere Therapie (medikamentös) oder eine stationäre Behandlung gedacht werden.

Dieser Artikel entstand auf Basis des Apk Bayern Online-Seminars "Stimmen verstehen", welches am 17. Oktober 2021 unter der Leitung von Frau Caroline von Taysen stattfand.

Weitere Informationen:

- Selbsthilfemöglichkeit für von Schizophrenie / Psychose-Betroffene in Bayern https://psychose-seminar-muenchen.de/ http://www.irren-ist-menschlich-ev.de/index.php/projekte/psychose-seminar http://www.stimmenhoeren.de/
- Dokumentation "Stimmen im Kopf" von ARTE https://www.youtube.com/watch?v=lmpALPM_V6E
- Literatur-Tipp: "Stimmenhören verstehen und bewältigen"
 (Psychosoziale Arbeitshilfen Nr. 14), R. Coleman / M. Smith, Psychiatrie-Verlag
- Literatur-Tipp: "Stimmenhören akzeptieren" von Marius Romme und Sandra Escher
 (Buch ist auf Deutsch im Buchhandel vergriffen, kann aber über den Verein "Netzwerk Stimmenhören e.V. –
 E-Mail: stimmenhoeren@gmx.de bezogen werden)

Quellen:

- 1 = https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/meldungen/article/wer-stimmen-hoert-muss-nicht-krank-sein-aerztliche-abklaerung-aber-sehr-wichtig/
- 2= https://www.psy.uni-hamburg.de/arbeitsbereiche/klinische-psychologie-und-psychotherapie/forschung/teilnehmer-gesucht/relate

unbeirrbar **ZITATE**

Für Wunder muss man beten, für Veränderungen aber arbeiten.

Thomas von Aquin

Wie bewerbe ich mich, wenn ich psychisch erkrankt bin?

Bewerbungsgespräche sind per se schon kein leichtes Unterfangen. Selbst für psychisch völlig gesunde Menschen stellt ein solcher Termin häufig eine enorme Stresssituation dar. Schließlich versucht man als Bewerber in möglichst allen Punkten zu glänzen, was neben dem Lebenslauf und der Ausbildung auch Aspekte, wie z.B. die Gestik, Mimik, Optik, rhetorische Fähigkeiten und die individuelle Wesensart betreffen. Denn auch all diese Punkte fließen, häufig auch unbewusst, in die Entscheidung für oder gegen einen Kandidaten ein.

Chronisch (psychisch) erkrankte Menschen im Bewerbungsgespräch

Menschen, die von einer chronischen Erkrankung oder Behinderung betroffen sind, stehen allerdings noch einmal vor einem viel größeren Problem: Viele befinden sich in einem Spannungsfeld zwischen: Was darf ich oder muss ich sogar sagen, was lieber nicht. Ist jemand z.B. an Diabetes erkrankt, kann das Wissen des Arbeitgebers darüber im Falle einer Unterzuckerung lebensrettend sein. Leidet man hingegen unter wiederkehrenden Depressionen, könnte das Offenlegen der Situation vor dem potenziellen Arbeitgeber dazu führen, dass man trotz entsprechender Eignung nicht genommen wird. Die Wahrscheinlichkeit ist tatsächlich groß, wie eine 2018 veröffentlichte Studie¹ unter der Leitung von Prof. Nicolas Rüsch zu Tage brachte. In dieser wurden rund 300, vorwiegend an einer Depression leidende Jobsuchende vor und nach einer 6-monatigen Bewerbungsphase befragt. Tatsächlich kam dabei heraus, dass diejenigen, die ihre Erkrankung vor dem Arbeitgeber verschwiegen, leichter eine Arbeitsstelle fanden. Diese Erfahrung deckt sich leider auch mit den Aussagen weiterer Experten, wie z.B. der Karriereberaterin Svenja Hofert aus Hamburg, die in einem Interview mit der Augsburger Allgemeinen² berichtet, dass Arbeitgeber die Offenlegung einer psychischen Erkrankung - vor allem auch im Lebenslauf, im Falle eines Klinikaufenthalts – eher abschreckt. Sie empfiehlt daher, sich bei eventuellen Lebenslauflücken eine alternative Geschichte zu überlegen. Und auch können viele Betroffene selbst von ihren Erfahrungen damit berichten, wie eine junge Frau namens Leonie, die mit ihrer Borderline-Erkrankung nur deshalb einen Job als Sozialarbeiterin gefunden hat, weil sie diese verschweigt. In einem Interview auf Zeit Online³ beschreibt sie ihre Erfahrungen bei der Jobsuche und berichtet auch von einer Absage, weil sie ihre Erkrankung offen im Bewerbungsgespräch darlegte. Auch haben uns zahlreiche Angehörige schon von derlei Erfahrungen bei der Jobsuche ihrer psychisch erkrankten Nahestehenden berichtet, weshalb auch hier die allermeisten dazu neigen, die Erkrankung zu verschweigen.

Der einfache Grund für die Zurückhaltung potenzieller Arbeitgeber bei psychischen Erkrankungen sind meistens die schwer kalkulierbaren und häufig längeren Arbeitsausfälle, die bei z.B. einer wiederkehrenden Depression anfallen können. Gerade für Stellen, die eine hohe Wichtigkeit im Gefüge eines Unternehmens einnehmen, ist die möglichst krankheitsfreie Anwesenheit ein entscheidender Faktor. Denn fällt jemand in seiner Position länger aus, muss ein Kollege diese weiterführen. Für manche Stellen gibt es aber gar keinen Ersatz – so bleiben Angelegenheiten liegen und auch kleinere Arbeitgeber können dann in eine Schieflage geraten.

Was daher bei einer Jobsuche an erster Stelle stehen sollte, wäre eine reale Selbsteinschätzung: Bin ich schon wieder fit genug für einen Job? Was möchte ich gerne machen? Was macht mir Spaß? Wie belastbar bin ich aktuell? Welche Strategien habe ich an der Hand, wenn ich merke, es wird mir alles zu viel? Wie viel Stunden könnte ich in der Woche arbeiten?

Wenn dies geklärt ist, fällt es oft leichter, einen geeigneten Job zu finden. Auch kann ein größeres Unternehmen und eine Stelle, die mehrere Menschen innehaben, sinnvoll sein, wenn man mögliche Krankheitsausfälle aktuell noch nicht einschätzen kann.

Wahrheit oder Lüge?

Grundsätzlich sind die Bewerber angehalten, die Wahrheit zu sagen. Einzig wenn der potenzielle Arbeitgeber im Gespräch unzulässige Fragen stellen sollte, ist man von dieser Klausel befreit und darf sogar lügen ("Recht zur Lüge"). Dies hat später keine arbeitsrechtlichen Konsequenzen. Unzulässige Fragen sind Fragen, die nicht für die Durchführung der Tätigkeit von Bedeutung sind. Dazu zählen Fragen nach der Familienplanung, der sexuellen Orientierung, zu den finanziellen Verhältnissen, zum Gesundheitszustand und auch die religiöse Zugehörigkeit darf nicht abgefragt werden.

Es gibt allerdings Ausnahmen: So darf der Arbeitgeber im Bewerbungsgespräch durchaus nach dem Gesundheitszustand fragen, wenn dies für die Tätigkeit von Belang ist. Schwere körperliche Arbeiten (z.B. auf dem Bau, in der Logistikbranche) können dies notwendig werden lassen. Aber auch wer mit Lebensmitteln zu tun hat, muss Fragen zur eigenen Gesundheit akzeptieren und sogar ein Gesundheitszeugnis abgeben. Eine psychische Erkrankung hingegen könnte dann zum Problem werden, wenn man sich auf Positionen bewirbt, die mit einer hohen Stressbelastung einhergehen können – wie das beispielsweise bei Fluglotsen oder Piloten der Fall ist.

Lücken im Lebenslauf

Lücken im Lebenslauf sind ebenfalls ein eklatantes Problem: Denn gibt es welche, sortieren viele Arbeitgeber die entsprechenden Bewerber häufig sofort aus. Der Bewerber ist daher angehalten, seinen Lebenslauf lückenlos darzubieten. Unter vorgehaltener Hand gibt es zahlreiche Tipps, Lücken zu erklären: Ein schwerer Unfall, von dem man sich erholen musste, ein naher Angehöriger,

der gepflegt werden musste oder auch ein Sabbatical (einmal für einem längeren Zeitraum gewährte längere Freistellung) oder ein Ehrenamt könnte diese Lücke erklären. Doch entspricht dies nicht der Wahrheit und kommt später heraus, könnte der Arbeitgeber dies nutzen, um den Arbeitsvertrag anzufechten. Rechtlich befindet man sich daher auf einem schmalen Grat.

Das Online-Portal www.karrierefragen.de⁴ hat hierzu eine klare Meinung: Während eines Bewerbungsprozesses sollte man davon absehen, seine psychische Erkrankung zum Thema zu machen. Dieses rät u.a. auch dazu, Lücken im Lebenslauf als "Selbstfindungs- oder Orientierungsphase" zu betiteln.

Und selbst das Infoportal www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org⁵ der Berufsverbände und Fachgesellschaften für Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Nervenheilkunde und Neurologie aus Deutschland und der Schweiz empfiehlt, psychische Erkrankungen bei einem Vorstellungsgespräch zu verschweigen.

Zusammenfassend lässt sich daher sagen, dass das Gros der Empfehlungen noch immer dahin geht, die eigene psychische Erkrankung im Bewerbungsprozess nicht zu thematisieren. Anders sieht es aus, wenn man in einem Beitrieb bereits tätig ist – hier gibt es durchaus die Empfehlung, sich – je nach Erkrankung, Dauer und natürlich dem Verhältnis zum Arbeitgeber – gegenüber dem

Vorgesetzten oder der Personalabteilung zu öffnen. In meist größeren Betrieben gibt es manchmal bereits hierfür geschultes Personal⁶. Eine Arbeitswelt, in der man offen über seine psychische Erkrankung sprechen kann, ohne diskriminiert zu werden, ist jedoch noch keine gelebte Realität. Dafür müssten bessere Rahmenbedingungen geschaffen und Arbeitgeber im Falle eines längeren Krankheitsausfalls eines ihrer Mitarbeiter unterstützt werden.

- 1 = Rüsch, Nicolas MD et al Attitudes Toward Disclosing a Mental Health Problem and Reemployment, The Journal of Nervous and Mental Disease: May 2018 Volume 206 Issue 5 p 383-385doi: 10.1097/NMD.00000000000000010
- 2 = Vorstellungsgespräch: Psychische Probleme verschweigen, www.augsburger-allgemeine.de
- 3 = Wie es Menschen mit psychischen Erkrankungen bei der Arbeitssuche geht, www.zeit-online.de
- 4 = https://karrierefragen.de/psychische-erkrankungen-angeben/
- 5 = https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz. org/neurologie/news-archiv/artikel/psychische-erkrankungen-im-vorstellungsgespraech-verschweigen
- 6 = Praxishilfe "Psychisch krank im Job. Was tun?" Orientierung für Betroffene, Kollegen, Führungskräfte

unbeirrbar WICHTIG ZU WISSEN

Die Anni Gruber Stiftung lädt auch 2022 zum Angehörigenurlaub ein

Schon seit vielen Jahren ermöglicht die Anni Gruber Stiftung Angehörigen, sich eine Auszeit zu nehmen und finanziert für bedürftige Angehörige einen sog. Angehörigenurlaub im Kurort Bad Griesbach in Niederbayern. In den letzten beiden Jahren stand das Angebot wegen der Pandemie jeweils auf Messers Schneide und konnte dann doch mit entsprechenden coronabedingten Einschränkungen stattfinden. Für das Jahr 2022 laufen die Planungen bereits, Ort und Zeit des Erholungsurlaubs stehen jedoch noch nicht fest.

Was erwartet mich beim Angehörigenurlaub?

- Eine Auszeit vom Alltag.
- Eine Erholungsphase, um Kraft, Energie und Freude zu tanken
- Eine ruhige Umgebung.
- Eine Gemeinschaft von Angehörigen.
- Eine geringe Kostenbeteiligung für Anreise, Verpflegung, Ausflüge, Kurtaxe und für individuell gebuchte physiotherapeutische Anwendungen.

Was kann ich nicht erwarten?

- Ein therapeutisches Angebot
- Eine jährliche Teilnahme am Angehörigenurlaub.

Wer kann teilnehmen?

Angehörige, die aufgrund der regelmäßigen Sorge um einen psychisch erkrankten Menschen erholungsbedürftig sind.

Was muss ich tun, um dabei sein zu können?

Mein Interesse zur Teilnahme der Geschäftsstelle des ApK

Bayern per Telefon 089/51086325 oder E-Mail an info@apk-bayern.de mitteilen. Ihre Ansprechpartnerin für Fragen und Anmeldung ist unsere Mitarbeiterin Renate Landauer.



Glück und Glas – wie leicht bricht das!

Können Angehörige psychisch erkrankter Menschen (trotz allem) glücklich sein?



Der Begriff "Glück" beschreibt die Erfüllung von Zielen und Träumen. Beispielsweise gibt es Glücksmomente aufgrund eines freudigen Ereignisses, welches auch ohne eigenes Zutun des Beglückten eintreten kann ("Glück gehabt": ich habe den Bus noch rechtzeitig erwischt; ich habe im Lotto gewonnen). "Glücklich sein" ist dagegen ein dauerhafter Zustand und kann Lebenszufriedenheit, allgemeines Wohlbefinden oder Anerkennung und Erfolge durch eigenes Zutun und kreativen Einsatz der eigenen Fähigkeiten bedeuten. Lebenszufriedenheit beschreibt die Einschätzung, die man unabhängig von der gerade individuell durchlebten Situation seinem Leben gibt.

Glück und Erfolg werden häufig gleichgesetzt. Es ist aber nicht garantiert, dass mit Erfolg automatisch länger andauerndes Glück einhergeht. Und dann gibt es noch den Seelenfrieden, welcher sich einstellt, wenn keine Motivation zu einer Aktivität mehr vorliegt. Man glaubt dann zumindest (wenn auch vielleicht nur bis zum nächsten Schicksalsschlag), man sei wunschlos glücklich. Man kann andererseits nicht auf Dauer "ständig glücklich sein". Es erscheint auch fraglich, ob dies ein anzustrebender Zustand wäre: ein dauerndes Leben im Schlaraffenland ohne Herausforderungen und ohne Notwendigkeit für Entscheidungen wäre vermutlich stinklangweilig und würde jeden Fortschritt ("wozu auch?") hemmen.

Für die Erlangung von Glück liegt eine Mitverantwortung des Einzelnen vor: "Jeder ist seines Glückes Schmied".

Darauf zu hoffen, dass man ohne eigenes Zutun glücklich wird, ist meist nicht von Erfolg gekrönt. Sich einfach unter eine Palme zu setzen und zu warten, bis eine Kokosnuss herunterfällt, ist zudem risikobehaftet: wenn die Kokosnuss den Kopf trifft, kann das böse enden. Eine unerwartete Erbschaft kann auch die Übernahme von Schulden des Erblassers bedeuten, und "das Licht am Ende des Tunnels" könnte auch ein entgegenkommender Zug sein.

Das Streben nach Glück

Auf die Suche nach Glück hat jeder Mensch einen natürlichen Anspruch, aber natürlich erhält er keine Garantie für das Erreichen. Inzwischen findet sich Streben nach Glück als Staats-

ziel in den Verfassungen mehrerer Länder. In die deutsche Verfassung hat es das "Glück" bislang noch nicht geschafft (obwohl natürlich die wesentlichen Voraussetzungen in unserem Grundgesetz garantiert werden), wohl aber in unsere Nationalhymne ("Einigkeit und Recht und Freiheit sind des Glückes Unterpfand. Blüh' im Glanze dieses Glückes …").

Manche glauben, uns sagen zu müssen, wie wir das Glück gefälligst anzustreben haben ("jemanden zu seinem Glück zwingen"), z.B. durch das sich Fügen von-Betroffenen in Vorgaben der behandelnden Profis oder durch (gelegentlichübergriffige) Ratschläge von Dritten, die es manchmal besser wissen wollen ("ich an Deiner Stelle hätte mich längst scheiden lassen"). Zumindest verlangt in der Regel niemand von uns, ständig unglücklich sein zu müssen. Es gibt allerdings Strömungen, die beim Streben nach Glück für bestimmte Menschen oder Bevölkerungsgruppen hinderlich sind (Hexenwahn, Rassenwahn, Sozialdarwinismus, Stigmatisierung psychisch erkrankter Menschen …).

Oft wird das Streben nach Glück mangels irdischem Erfolg ins Jenseits verlegt. Erlöserreligionen versprechen die Möglichkeit ewiger Glückseligkeit: "die Erde ist ein Jammertal, aber nach dem Tod winkt uns das Paradies". Wenn allerdings ein Fanatiker sich und andere in die Luft sprengt, um als vermeintlicher Märtyrer ins Paradies zu kommen, erscheint diese Variante eines verdrehten Glaubens abwegig.

Kann man Glück erkaufen?

Werbung verkauft nicht nur Produkte, sie verkauft ein Lebensgefühl. Dazu versucht sie, unser Bedürfnis nach Liebe, nach Gesundheit, nach Anerkennung und Glück anzusprechen. Werbeexperten verkaufen Glücksversprechen mit dem Ziel, ihren Umsatz zu steigern! (Zalando: "Schrei vor Glück"; Media Markt: "Kauf Dich glücklich"). Hier wird uns suggeriert, dass wir mit dem Kauf unsere Lebensqualität erhöhen, was manchmal sogar richtig ist. Shopping macht ja schließlich Spaß!

Glück durch Macht?

Wir alle versuchen ständig, bewußt oder unbewußt Macht gegenüber Dritten auszuüben, um gewünschte Erfolge zu erzielen. Das ist kein Thema für uns? Von wegen! Hand aufs Herz: wer von uns Angehörigen hat nicht schon versucht, Druck auf den von einer psychischen Erkrankung betroffenen Menschen auszuüben, damit er einer Behandlung zustimmt oder seine Tabletten einnimmt, und war unglücklich, wenn das nicht zum erhofften Erfolg führte, oder glücklich, wenn die Einflussnahme dazu führte, dass der Betroffene endlich seine Medikamente nahm und sich sein Zustand besserte?

Glück aufgrund oder trotz der Erkrankung?

Lebensziele, die man sich vorgenommen hat, können unrealistisch sein. Insbesondere psychisch erkrankte Menschen überschätzen oder unterschätzen oft ihre Möglichkeiten. Die Manie ist einer der wenigen krankhaften Zustände, in denen sich Menschen glücklich fühlen können (nicht immer, oft sind sie eher "getrieben"). Erasmus von Rotterdam sagt: "Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit". Man könnte meinen, er hätte die Manie gekannt und interpretiert.

Für Angehörige eines psychisch erkrankten Menschen bricht beim Ausbruch der Erkrankung erst einmal eine Welt zusammen: die ganze Lebensplanung ist plötzlich im Eimer ("Glück und Glas – wie leicht bricht das!"). Alle Beteiligten sind erst einmal zutiefst unglücklich. Manche Angehörige, Betroffene und auch Profis suchen dann nach positiven Elementen in der psychischen Erkrankung. Aus meiner Sicht überwiegen jedoch die Nachteile.

Das übergeordnete Lebensziel sollte – für Betroffene und Angehörige – die Erreichung einer guten Lebensqualität sein, denn nur diese kann zu Lebenszufriedenheit führen. Die Suche danach ist gleichbedeutend mit dem Streben nach Glück. Eine gute Lebensqualität kann auch trotz und mit einer chronischen Erkrankung erzielt werden.

Das Streben nach Glück ist auch für Angehörige und betroffene Menschen legitim. Lebenszufriedenheit lässt sich für Angehörige verständlicherweise nur bedingt erreichen. Bei Abwägung aller positiven und negativen Ereignisse im Leben kann als Ergebnis aber doch herauskommen, dass das Positive in der Rückschau überwiegt.

Schließlich hat man den Partner oder das Kind ja einmal geliebt oder tut das immer noch. Angehörige können auch eine gewisse Lebenszufriedenheit in der Erkenntnis finden, dass sie nach ihren Möglichkeiten dazu beitragen, sowohl für sich selbst als auch für den betroffenen Menschen ein vernünftiges Maß an Lebensqualität zu erzielen. Meine ständige Rede in meinen Vorträgen ist zudem, dass die "Regel Nummer Eins für Angehörige" lautet: "Machen Sie sich jeden Tag selbst eine Freude!" Warum? "Wenn es Ihnen schon schlecht geht, können Sie auch für Ihren betroffenen Angehörigen nichts mehr tun. Dann ist gar niemandem geholfen. Also ist es Ihre Pflicht und Schuldigkeit, dass Sie selbst in angemessener Weise für sich sorgen".

Akzeptanz und Schuld

Freude ist ein Schritt auf dem Weg zum Glück – auch wenn es nur vorübergehend sein mag. Damit schaffen wir uns Glücksmomente. Mit dem Seelenfrieden ist das schon schwieriger, da die Symptomatik des betroffenen Menschen entweder dauernd anhält oder zumindest gelegentliche Rückfälle in die Krise drohen. Voraussetzung für unseren Seelenfrieden ist, dass wir Angehörige die Krankheit als Fakt akzeptieren, welcher von uns nur bedingt beeinflussbar ist und uns gleichzeitig klarmachen, dass wir keine Schuld daran tragen. Wesentlich ist ferner zu erkennen, dass keine Situation so ausweglos und so verfahren ist, dass sich nicht doch irgendwann eine wie auch immer geartete Lösung findet. Es gibt immer mehrere Möglichkeiten für die Lösung eines jeden Problems. Man muss sie nur suchen und finden. Zudem sollte eines klar sein: Wenn ich nichts tue, ändert sich gewiss nichts. Nur wenn ich etwas tue, ändert sich wenigstens vielleicht etwas! Und ich muss das ja gar nicht allein tun – es gibt Hilfemöglichkeiten.

Und wie geht es mir?

Es gab in meinem Leben viele Glücksmomente, welche ich nicht missen möchte. Es gab auch viele Schicksalsschläge und Zeiten, in denen ich mich zutiefst unglücklich fühlte. Ich kann aber von mir selbst sagen, dass ich trotz der Erkrankung meiner Frau insgesamt zumindest nicht ständig unglücklich bin. Es hätte ja alles noch schlimmer kommen können ("Glück im Unglück"). Ich bin mit mir selbst und mit dem, was ich erlebt habe und aus meinem Leben bisher gemacht habe, trotz aller vorübergehenden Rückschläge, einigermaßen zufrieden.

Auszug aus einem Vortrag "Können Angehörige überhaupt glücklich sein?" von Karl Heinz Möhrmann.

Corona und psychische Erkrankungen oder psychische Erkrankungen und Corona



Die Presse schreibt schon lange, dass die Auswirkungen der Corona Pandemie mit ihren weitreichenden Einschränkungen für das berufliche und soziale Leben und den Sorgen um die finanzielle Sicherung des Lebensunterhalts sich in der psychischen Gesundheit der Menschen widerspiegeln werden. Der bayerische Landesbischof und ehemalige Vorsitzende der Evangelischen Kirche Deutschlands Heinrich Bedford-Strohm spricht bereits seit einem Jahr von der "seelischen Inzidenz". Depressionen, Essstörungen, Angst- und

Zwangserkrankungen – sie alle werden zunehmen, vor allem bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die unter den langen Entbehrungen durch fehlende soziale Kontakte genauso zu leiden hatten und immer noch haben wie unter den neuen Herausforderungen, die Home-Schooling, Uni zu Hause, Schließungen von Bars, Diskotheken, Fitnessstudios etc. mit sich bringen. Die Heranwachsenden sind eine besonders vulnerable Gruppe: Entwicklungsschritte können nicht altersgemäß vollzogen werden, mangelnde Kontakte zu Gleichaltrigen verstärken den Sog des Internets, des Abtauchens in alternative Welten. In den Kanälen von Social Media wie Instagramm, TikTok und Co. findet scheinbar das Leben statt, ebenso wie in Online-Spielen.

Ist Corona nur ein Brandbeschleuniger für das, was sowieso die Zukunft mit sich gebracht hätte, oder werden wir alle umso glücklicher sein, wenn das reale Leben, das Zusammensein mit anderen wieder die dominante Form des sozialen Austausches werden? Wir wissen das zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht. Was wir aber sicher wissen: Es gibt kein Beratungsgespräch mit Angehörigen mehr, in dem nicht Corona ein wesentliches Thema ist und als mögliche Mitursache für eine psychische Erkrankung in Betracht kommt. Seit ein paar Monaten werden wir geradezu überrollt von Anrufen besorgter Eltern, deren heranwachsende Söhne und Töchter immer kränker werden, die keinen Platz bei einem Psychotherapeuten finden und die oft sehr krank und leidend zuhause in ihren Kinderzimmern sitzen und warten. Warten auf was? Warten auf das Ende der Pandemie? Warten auf eine adäquate Behandlung ihrer seelischen Störung? Das Leid ist sehr groß. Zuzuschauen fällt allen schwer, den Eltern, den Geschwistern, und auch uns, der Interessenvertretung der Angehörigen. Was können wir nur tun? Die Therapiekapazitäten von heute auf morgen in die Höhe zu bringen, ist genauso unmöglich wie plötzlich zehntausende neue Pflegekräfte auf den Stationen einzusetzen. Denn sie sind schlichtweg nicht in genügender Zahl vorhanden.

Und dann bewegt mich die Frage: Ist diese Not tatsächlich schon angekommen? Besteht die Bereitschaft, für

die psychische Gesundheit einer ganzen Generation, einer Gesellschaft, alles erdenklich Mögliche zu tun, so wie wir das in der somatischen Medizin in unserem Land gewohnt sind. Leider heißt meine selbst gegebene Antwort eindeutig Nein.

Und bestärkt wird dieses Gefühl insbesondere von einer Tatsache, die ich geradezu als unmenschlich bezeichnen will. Die Einschränkungen von Besuchen und Ausgangsmöglichkeiten von Menschen, die sich zur Behandlung ihrer psychischen Erkrankung in stationäre Therapie begeben haben. Das Behandlungsmotto ist seit vielen Jahren: ambulant vor stationär. Dafür gibt es gute Gründe, es gibt aber auch gute Gründe dafür, dass eine ambulante Behandlung manchmal nicht ausreichend ist, sondern ein viel umfassenderes Therapieangebot notwendig wird, das nur ein klinisches Setting bietet. Kein leichter Schritt für psychisch erkrankte Menschen. Noch nie und während der Pandemie schon gleich gar nicht. Aber was erwartet viele Patienten dann auf Station: Ein deutlich reduziertes Therapieangebot, weil sich auch in psychiatrischen Kliniken Personalmangel breit macht, und dem gegenüber stehen dann Besuchsverbote und Ausgangsbeschränkungen, vor allem auch im Hinblick auf Wochenendbeurlaubungen. Das trifft mein Herz und meinen Sachverstand. Wie soll jemand gesund werden, der psychisch krank ist, so schwer krank, dass er sich in stationäre Behandlung begibt, wenn er nicht einmal regelmäßig und ausreichend Besuch empfangen kann. Und vor allem: die eine Klinik löst es so und die andere wieder ganz anders. Warum ist in einem Krankenhaus möglich, was in einem anderen nicht möglich sein sollte. Einmal darf Besuch von unterschiedlichen Bezugspersonen empfangen werden, ein anderes Mal aber nur von immer der gleichen Person. Manche Regelungen entziehen sich jeglicher Logik. Und das macht es schwer, sie auszuhalten und Angehörigen, die nach Rat und Trost fragen, diesen auch zu geben.

Da ist die Enddreißigerin, Mutter einer zweieinhalbjährigen Tochter, die mit Unterbringungsbeschluss wegen einer akuten Manie und der damit einhergehenden Selbst- und Fremdgefährdung in einem psychiatrischen Krankenhaus behandelt wird. Ihr erster Kontakt mit der Psychiatrie. Und dieser ist nun davon geprägt, dass sie nicht besucht werden darf. Weder von ihrem Lebensgefährten und dem gemeinsamen Kind noch von ihren Eltern, mit denen sie ein enges Verhältnis verbindet. Es dürfen nur Sachen für sie an der Pforte abgegeben werden, weil dieses Krankenhaus ein striktes und generelles Besuchsverbot für alle Patienten hat. Sie ruft verzweifelt ihre Eltern an und fragt, warum diese sie ins Gefängnis gebracht haben. Vater und Mutter, sowieso schon unter Schuldgefühlen leidend, weil sie die Unterbringung eingeleitet haben, sind völlig zerrissen zwischen dem Gedanken: "Aber es war doch notwendig." und "Was haben wir ihr da nur

angetan". Dass sich die Frau wie im Gefängnis fühlt, ist so weit nicht hergeholt. Die Polizei bringt sie weg und von da ab darf sie ihr Kind nicht mehr sehen, um das sie sich trotz aller manischen Symptome sorgt und das sie vermisst.

Und dann überkommt mich die Wut: Warum kann in der vierten Welle der Pandemie immer noch von für die psychische Gesundheit Verantwortlichen ein generelles Besuchsverbot für ein Krankenhaus ausgesprochen werden. Gibt es in dieser Region keine Schnelltests? Das passt nicht zusammen: Psychische Gesundheit und Besuchsverbot. Mein zynischer Gedanke lautet: Sollen die Angehörigen wieder ausgesperrt werden wie bis vor 40 Jahren üblich? Aber mehr holt mich Traurigkeit als Zynismus ein. Traurigkeit aufgrund des Mitgefühls mit

all den vielen Menschen, die keine adäquate Therapie bekommen, mit all den Patienten, die keinen Besuch empfangen dürfen und die traumatisiert und ohne jedes Vertrauen in eine stationäre Behandlung die Klinik irgendwann verlassen, gesünder oder genauso krank wie bei Aufnahme. Und nicht zuletzt denke ich an all die Angehörigen, die sowieso schon unter dem Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht leiden, und nun auch noch hilflos und ohnmächtig akzeptieren müssen, dass erkrankte Menschen, von ihnen geliebte Partner, Eltern, oder Kinder nicht besucht werden dürfen.

"Seelische Inzidenzen" sind nicht messbar so wie positive Covid-Tests, aber spürbar!

Alexandra Chuonyo, Leiterin der Geschäftsstelle ApK Bayern

unbeirrbar WICHTIG ZU WISSEN

Young Carers: Pflegende Kinder und Jugendliche in Deutschland

Es gibt eine Gruppe von Angehörigen, die in unserer Gesellschaft kaum wahrgenommen wird: Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familie kümmern müssen. Sie tragen damit eine besondere Verantwortung, die sie von anderen Kindern deutlich unterscheidet. Hierzulande nennt man sie meist "Young Carers", da die spezifische Forschung zu pflegenden Kindern in Großbritannien seinen Ursprung hat. Dort fand man in mehreren großen Studien heraus, dass etwa 1,5 Prozent aller unter 18-Jährigen pflegende Kinder und Jugendliche sind. In Deutschland untersuchte die Universität Witten-Herdecke im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums die Situation junger Pflegender und veröffentlichte die Studie "Die Situation von Kindern und Jugendlichen als pflegende Angehörige" im Juli 2018. Aus dieser ging hervor, dass hierzulande etwa 479.000 Kinder innerfamiliär pflegerisch tätig sind. Der Großteil der erkrankten Familienmitglieder leidet unter körperlich chronischen Erkrankungen, während 8 Prozent auf psychische Erkrankungen zurückgehen. Die Unterstützung der erkrankten Familienmitglieder erfolgt häufig in Form von Putzen, Waschen, Aufräumen, Kochen oder Einkaufen gehen. Die Kinder begleiten den Betroffenen aber auch zu Therapien, Arztterminen, verabreichen Medikamente, kümmern sich um Geschwister und erledigen sogar Formalitäten und finanzielle Angelegenheiten. Sie sind aber auch emotional involviert, sprechen Mut zu, zeigen Verständnis und trösten oder heitern auf.

Tatsächlich wirkt sich die pflegerische Tätigkeit nicht zwangsläufig negativ auf die Kinder auf. Je nach Alter, Art und Umfang der Unterstützung kann die frühe Verantwortung auch Kompetenzen wie Empathie, Sensibilität oder eine größere Hilfsbereitschaft fördern und aufbauen. Auch sind die betroffenen Kinder und Jugendlichen ihren Altersgenossen in Punkto persönlicher und sozialer Entwicklung häufig voraus. Dennoch gibt es auch negative Aspekte, die Kinder, je nach



Alter, unterschiedlich stark belasten können, wie z.B. das Verpassen von Unterrichtsstoff wegen häufigerem Fehlen, und auch die Freizeitgestaltung und die soziale Teilhabe können durch das Mehr an Verantwortung teils stark eingeschränkt sein.

Unbestritten ist, dass es für diesen Kreis von Kindern spezieller Unterstützung bedarf, der sich u.a. inzwischen auch das Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend angenommen hat. Im Rahmen des Projekts www.pausentaste.de finden sowohl betroffene Kinder und Jugendliche als auch die erkrankten Familienmitglieder wertvolle Informationen und persönliche Ansprache. In einer Suchmaske kann man auch Hilfe vor Ort finden, die einen berät und unterstützt.

Noch umfänglicher ist das Portal https://young-carers.de/, unter dem sich pflegende Kinder und Jugendliche umfassend informieren und sich Hilfe und Unterstützung suchen können.

1= https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/ Dateien/5_Publikationen/Pflege/Berichte/Abschlussbericht_ KinderundJugendlichepflegAngeh.pdf

"Ein gutes Leben und andere Probleme. Ein Ratgeber von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene."



Zwei Autorinnen, zwei Frauen, die in jungen Jahren an Psychosen erkrankten, deren Leben dauerhaft durch die Erkrankung eingeschränkt ist, und die sich dennoch nicht abbringen ließen, über den Weg der Selbsthilfe ein gutes Leben für sich zu finden. Sowohl Svenja Bunt, promovierte Philosophin, als auch Sybille Prins, Förderschullehrerin, engagierten sich in der Selbsthilfe für Psychiatrie-Erfahrene. Ihre eige-

nen Erfahrungen verknüpfen sie mit denjenigen, die sie aus zahlreichen Begegnungen mit anderen im Rahmen ihrer Selbsthilfeaktivitäten gehört haben. Daraus entstanden ist ein sehr praktikabler Ratgeber, der sich von typischen Ratgebern abgrenzt. Ratgeberbücher tendieren dazu, ein glückliches Leben zu versprechen, wenn der Leser einfache Regeln befolgt, seine Einstellungen ändert oder bestimmte Übungen macht. Bunt und Prins haben andere Vorstellungen: "So einen Ratgeber wollen wir nicht schreiben. Wir finden solche Versprechungen nicht nur unrealistisch, uns gefällt auch nicht, was im Hintergrund solcher Versprechungen immer mitschwingt: Wer es nicht schafft, die verordneten Regeln zu befolgen, die vorgeschlagenen Übungen zu machen, eine positive Haltung einzunehmen, ist dann selbst schuld, wenn es mit dem guten Leben nicht klappt." (Seite 21) So einfach ist es aber nicht. Im Leben gibt es immer gute und schlechte Ereignisse, positive und negativen Entwicklungen. Denen mit Mut und Hoffnung zu begegnen, dazu wollen sie motivieren.

In kurzen Kapiteln werden verschiedene Lebensbereiche angesprochen. Mit Überschriften wie "Stress abbauen, nicht vermeiden", "Haushaltsführung mit wenig Geld",

Medikamente: Akzeptieren oder nicht", "Gesetzliche Betreuung: Unterstützung oder Bevormundung", "Was tun gegen die Einsamkeit", "Man muss nicht immer einer Meinung sein, um sich gut zu verstehen", "Selbsthilfe bei psychotischen Ängsten" werden fast 40 Themen angesprochen. Da ist gewiss für jeden Leser etwas dabei. Die einzelnen Buchabschnitte sind unabhängig voneinander zu lesen. So kann sich jeder das rauspicken, wozu er sich gerade informieren will oder mit was er sich gerade auseinandersetzt auf seinem Weg der Genesung. Die Autorinnen verstehen Genesung als "die individuelle Entwicklung hin zu einem Leben, das die erkrankte Person als lebenswert empfindet und sie zufrieden macht." (Seite 13) Auch wenn Lebensträume erschüttert werden oder gar begraben werden müssen, gibt es immer wieder positive Wendungen. Darauf zu vertrauen, dafür wollen sie werben, ohne zu viel zu versprechen.

Svenja Bunt und Sybille Prins geben mit dem Buch auch sehr persönliche Einblicke in ihr Leben. Leider endete das Leben für sie viel zu früh. Beide sind innerhalb der letzten drei Jahre verstorben. Mit diesem Buch haben sie aber etwas Großartiges hinterlassen, das seinesgleichen in Bezug auf Praxistauglichkeit und Pragmatismus sucht. Wer Theorie sucht, wird nicht fündig. Wer aber auf der Suche nach Empathie, Erfahrung und Offenheit ist, sehr wohl. Die Lektüre lohnt sich für Psychiatrie-Erfahrene und Angehörige gleichermaßen. Mit diesem Buchtipp ist ein würdevolles Gedenken an die Autorinnen verbunden.

Gelesen von Alexandra Chuonyo

"Ein gutes Leben und andere Probleme. Ein Ratgeber von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene" von Svenja Bunt und Sibylle Prins. BALANCE buch + medien Verlag, Köln 2018, ISBN 978-3-86739-139-9, 163 Seiten, 17,00 Euro

unbeirrbar TERMINE

Angehörigenseminar: "Unterstützung und Information für Angehörige und Betroffene"

Leitung: K. H. Möhrmann, Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (ApK Bayern)

Wann:

Freitag, 25. Februar – Sonntag, 27. Februar 2022

Kursgebühr:

195,00 € inkl. Verpflegung und Übernachtung im Einzelzimmer

135,00 € inkl. Verpflegung und Übernachtung im Doppelzimmer

Veranstaltungsort

(und Anmeldung / weitere Information):

Bildungswerk Irsee, Klosterring 4, 87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341/906-608 oder -604

Fax: +49 (0)8341/906-605

E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de

Buchung online unter: https://bildungswerk-irsee.de/

seminare/1712



Hilfe und Beratung für Angehörige

ApK Bayern e.V.

Tel.: 089/51086325

oder über die örtlichen Vereine und Selbsthilfegruppen: https://www.lapk-bayern.de/beratung-hilfe/selbsthilfegruppen/

Sozialpsychiatrische Dienste in Bayern

https://www.sozialpsychiatrischedienste-bayern.de/

SeeleFon

Tel.: 0228/710024245

E-Mail-Beratung: seelefon@psychiatrie.de

TelefonSeelsorge

Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222 Täglich, 24 Std., Online-Beratung: online.telefonseelsorge.de Hilfe bei akuten psychischen Krisen

Krisendienste in Bayern

Tel.: 0800/6553000

htttps://www.krisendienste.bayern/

Hilfe bei Suizidgedanken

Befinden Sie sich in einer akuten Krise, haben Sie Suizidgedanken oder kennen Sie einen gefährdeten Menschen?

Bitte wenden Sie sich umgehend an

- einen Arzt oder Klinik
- Notarzt 112
- Krisendienst, Telefonseelsorge



Wir helfen einander. Wir bewirken etwas. Wir informieren.

