Nr. 74
April
2022

ApK Bayern
Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.
Wir sind Angehörige. Wir helfen einander.

unbeirrbar

MITGLIEDERMAGAZIN APK BAYERN

Besuchsverbote in psychiatrischen Kliniken: Hoffentlich bald nur noch Seltenheit

Hoffen auf die Zukunft: Neue Richtlinie zur Behandlung schwer psychisch erkrankter Menschen

E-Zigaretten: Chancen und Risiken

Impressum

unbeirrbar – Mitgliedermagazin ApK Bayern
April 2022 / Nr. 74

Herausgeber
Landesverband Bayern der Angehörigen
psychisch erkrankter Menschen 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!

Manchen von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, mag es ähnlich gehen wie mir: die vielen Aufgaben im Rahmen meiner Verbandstätigkeiten neben den privaten Anforderungen mit einer kranken, pflegebedürftigen Ehefrau stellen mich zeitweise vor erhebliche Probleme. Wie lassen sich denn die zahlreichen privaten und ehrenamtlichen Anforderungen überhaupt bewältigen?

Zum einen brauche ich ein striktes Zeitmanagement. Das geht nur mit Hilfe der Führung eines detaillierten Kalenders. Ich selbst verwende eine papierlose, elektronische Variante („OneCalendar" – als kostenlose App verfügbar; Sie müssen nur ein kostenloses Microsoft-Konto anlegen.), welche all meine Computer und mein Handy bei jeder Eingabe in eines dieser Geräte automatisch synchronisiert, so dass auf jedem Gerät derselbe Kalenderinhalt abgerufen werden kann.

Zum andern gehen einem natürlich ständig tausend Dinge durch den Kopf. Hier hilft nur, sich jeweils auf eine Tätigkeit zu konzentrieren und alle anderen Probleme vorübergehend „auszublenden". Ich benutze dazu das Bild einer „Kommode mit Schubladen". Jedes offene oder zu bearbeitende Problem kommt in eine eigene „Schublade". Wenn die Zeit gekommen ist, öffne ich die entsprechende „Schublade", nehme das Problem heraus und beginne, es (und möglichst nur dieses!) zu bearbeiten. Wenn das nicht zum Erfolg führt oder wenn etwas dazwischenkommt, dann kommt das Problem wieder zurück in die Schublade und in den Kalender wird ein Hinweis (mit geplantem neuem Termin) eingetragen, dass das Thema noch zu bearbeiten ist. Das hat nichts

mit „Schubladendenken", also einer undifferenzierten, engstirnigen Denkweise, zu tun, sondern lediglich mit dem Konzentrieren auf eine bestimmte Aufgabe. Es ist klar, dass das hier beschriebene Vorgehen nicht immer eingehalten werden kann, wenn beispielsweise etwas Unvorhergesehenes dazwischenkommt. Dann müssen die Schubladen und der Kalender halt, wie im wirklichen Leben, umgeräumt werden. Und natürlich müssen auch Freizeit, Hobbys und Genuss ihren Platz finden (wie schon Teresa von Ávila sagte: „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen").

Vielleicht wollen auch Sie in ähnlicher Weise versuchen, Ihre Zeit und Ihre Aufgaben entsprechend zu planen? Viel Erfolg dabei wünscht Ihnen

Karl Heinz Möhrmann
1. Vorsitzender

Inhalt

Editorial 3
Anni Gruber: Eine Wohltäterin ging von uns, nicht aber ihre großartigen Hilfen 4–5
Der Jahresbericht 2021 und die neue Satzung sind da und können bestellt werden! 5
Medikamenten-Spendenaktion für die Psychiatrische Klinik in Odessa in der Ukraine: Machen Sie mit! 5
Rechtsberatung für Mitglieder ab Mai 2022: Neue Ansprechpartnerin 6
Angehörige als Mutmacher – Freie Seminarplätze 6
Raus aus der Cannabisabhängigkeit bei Menschen mit Schizophrenie: Magnetstimulation wirkt bei 60 Prozent 6
Sind Angehörige co-abhängig? 7
Besuchsverbote in psychiatrischen Kliniken: Hoffentlich bald nur noch Seltenheit 8–9
Hoffen auf die Zukunft: Neue Richtlinie zur Behandlung schwer psychisch erkrankter Menschen 10
Drei Jahre PsychKHG in Bayern: Erste Bilanz gezogen 11
„Ball drücken" hilft gegen Versagen in Drucksituationen 11
Ein Kochkurs verbessert psychische Gesundheit, Vitalität und den allgemeinen Gesundheitszustand 11
E-Zigaretten: Chancen und Risiken 12–13
Die „Grüne Schleife": Ein Symbol für Akzeptanz und Offenheit! 13
Hilfe für unser psychisch erkranktes Kind? 14–15
Erster Bayerischer Psychiatriebericht veröffentlicht 15
Führerscheinentzug bei öffentlich- rechtlicher Unterbringung: Nur bei berechtigten Zweifeln 16–17
Ergotherapie: eine unterschätzte Therapieform 18–19
Das Hören von Musik kann Ängste lindern 19
EUTB – Was ist das eigentlich? 20
Psychopharmaka reduzieren Sterbehäufigkeit bei Covid-19? 21
„EX-IN Genesungsbegleitung. Erfahrungsberichte aus der Praxis" 22
Termine 22