

Nr. 75
Juli
2022



unbeirrbar

MITGLIEDERMAGAZIN APK BAYERN

Auch Angehörige haben Ängste

Impulskontrolle: Mit Emotionen umgehen lernen

Veranstaltungstipp: Psychiatrische Versorgung von Menschen mit psychotischen Erkrankungen und fehlender Krankheitseinsicht: Probleme und Lösungsansätze



Impressum

unbeirrbar – Mitgliedermagazin ApK Bayern
Juli 2022 / Nr. 75

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!

Wie wir immer wieder erfahren, haben Angehörige einen Aha-Effekt, wenn sie das erste Mal an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen: „Ich bin ja gar nicht allein mit meinen Problemen! Es gibt ja Andere, denen es auch so geht wie mir!“

Nun gibt es leider nicht überall in Bayern Selbsthilfegruppen und –vereine von Angehörigen. Einige Mitgliedsvereine haben sich im letzten Jahr sogar aufgelöst, weil sich niemand fand, die oder der bereit war, die Leitung zu übernehmen. Wenn sich keine Gruppe in der für Sie erreichbaren Nähe findet – warum gründen Sie, wenn Sie Angehörige/r sind, eigentlich nicht einfach selbst eine Selbsthilfegruppe? So etwas geht heutzutage sogar online!

Natürlich sind uns die vielfältigen Gründe bekannt, warum jemand eine Funktion als Gruppenleiter nicht übernehmen will: „Ich traue mir das nicht zu“. Auch wir haben alle mal klein angefangen. Trauen Sie sich ruhig! „Was muss ich dazu können?“ Sie müssen Empathie und ein Mindestmaß an Selbstvertrauen aufbringen, imstande sein, anderen Menschen zuzuhören, und bereit sein, eine Gruppe zu moderieren. „Muss ich mich dazu in der Öffentlichkeit outen?“ Nein, wenn Sie nicht möchten, dass Ihr Name in der Region bekannt wird. Wünschenswert wäre lediglich die Bekanntgabe einer Telefonnummer oder E-Mail-Adresse, da Interessenten

sonst keinen Kontakt aufnehmen können. „Was sind die sonstigen Voraussetzungen?“ Sie brauchen eine Räumlichkeit für die Gruppentreffen. Selbstverständlich gilt Schweigepflicht – was in der Gruppe gesprochen wird, sollte nicht aus dem Raum dringen. Für die Gruppenteilnehmer gibt es sonst keine Voraussetzungen. Die Teilnahme ist freiwillig und unverbindlich. „Muss ich dazu einen Verein gründen?“ Nein – Sie müssen weder einen Verein gründen noch brauchen Sie eine Satzung. „Was kostet das?“ Im Prinzip fast gar nichts – außer einem Zeitaufwand von etwa 2 Stunden pro Treffen. Anfallende Kosten, z.B. für Raummiete oder für etwaige Referentenhonorare, können Sie über die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen erstattet bekommen.

Mit alledem stehen Sie aber nicht alleine da – wir unterstützen, beraten und begleiten Sie während des gesamten Prozesses!

Nicht weil es schwierig ist, wagen wir es nicht – sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwierig (*Lucius Annaeus Seneca, 1–65 n. Chr.*)

Also, trauen Sie sich! Ich kann Ihnen aus langjähriger eigener Erfahrung versichern, dass eine solche Aktivität sehr erfüllend und interessant und auch für Sie selbst außerordentlich hilfreich sein kann. Viel Erfolg dabei wünscht Ihnen

Ihr

Karl Heinz Möhrmann
1. Vorsitzender

Inhalt

Editorial	3	Impulskontrolle: Mit Emotionen umgehen lernen	12–14
ApK Bayern gratuliert Alexandra Chuonyo zum 20-jährigen Jubiläum	4–5	Unabhängige psychiatrische Beschwerdestellen: Eine Möglichkeit der Beschwerde für Betroffene und Angehörige	15
ApK Bayern-Initiative für psychisch erkrankte Menschen ohne Krankheitseinsicht, die weder fremd- noch selbstgefährdend sind	5	Neu: 3. Staffel des Podcast „angehören“	15
Besuchskommissionen: Ein Kontrollorgan mit Beteiligung von Angehörigen	6	Psychiatrische Versorgung von Menschen mit psychotischen Erkrankungen und fehlender Krankheitseinsicht: Probleme und Lösungsansätze	16–17
Nur für Mitglieder: Telefonische Beratung durch Rechtsanwältin Beate Metschkoll	6	Depressionen bei jungen Männern: Mediterrane Diät hilft	17
Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen hat neuen Vorstand gewählt	6	Angehörige ermutigen Angehörige: Telefonische Peer-Beratung des ApK Bayern	18–19
„Eine starke Idee, deren Zeit gekommen ist“: Einladung zur Gründung des Vereins EX-IN Bayern e.V.	7	EMDR: Wirksame Therapie nicht nur bei Traumata	20
Auch Angehörige haben Ängste	8–10	Schwerpunktkur für Mütter und Partnerinnen von psychisch erkrankten Angehörigen: Für Termin in 2023 jetzt anmelden!	21
Teilnahme am Straßenverkehr: Trotz oder sogar wegen der Einnahme von Medikamenten	11	„Rechtliche Grundlagen psychiatrischer Arbeit“ Termine	22