

Nr. 80
Juni
2024



unbeirrbar

MITGLIEDERMAGAZIN APK BAYERN

Zukunft der Psychopharmaka: Innovation oder Stillstand?

Was nun: „Recht auf Behandlung“ oder „Recht auf Nichtbehandlung“?

„Ja dürfen die denn das?“ – Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie

Impressum

unbeirrbar – Mitgliedermagazin ApK Bayern
Juni 2024 / Nr. 80

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.

Die meisten 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 für Mitglieder
nach telefonischer Terminvereinbarung

Bankverbindung

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE56 3702 0500 0007 8181 00
BIC BFSWDE33XXX



Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Förderer!

In der Ihnen vorliegenden Ausgabe unserer Mitgliederzeitschrift werden Sie u.a. auf einen Artikel stoßen, der sich der simplen Frage stellt: „Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?“. Denn häufig erleben wir, dass diese Frage oder auch der Wunsch danach bei einigen unserer Mitglieder vorhanden ist, aber die Vorstellung, dass dies mit viel Aufwand und alleine bewerkstelligt werden müsste, viele zunächst abschreckt. Dieser Beitrag wird Ihnen aber zeigen, dass eine Gruppengründung kein Hexenwerk ist und durch etwas Unterstützung recht schnell und ohne großen Aufwand gelingen kann.

Weitere Beiträge behandeln u.a. Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie und den Maßregelvollzug – Themen, von denen wir Ihnen wünschen, dass Sie und Ihre erkrankten Angehörigen nicht in Berührung damit kommen. Aber erfahrene Angehörige sollten auch über diese Themen Bescheid wissen.

Sicherlich haben Sie das in öffentlichen Verkehrsmitteln auch schon wahrgenommen: Gefühlt 80 % der Fahrgäste starren ständig gebannt in ihr Smartphone. Das Smartphone ist heute aus dem Leben der meisten nicht mehr wegzudenken, es ist ein Teil ihrer Identität geworden. Es kann aber auch übermäßig genutzt werden. Wurden auch

Sie schon einmal beinahe von jemand umgerannt, der nur auf sein Smartphone starrte? Menschen, die durch den ständigen Blick auf ihr Smartphone so stark abgelenkt sind, dass sie ihre Umgebung kaum noch wahrnehmen, werden als „Smombies“ bezeichnet, ein aus den Begriffen „Smartphone“ und „Zombie“ zusammengesetztes Kunstwort. Als potenzieller Grund gilt die Angst, etwas zu verpassen. Wenn eine solche Person das Smartphone nicht nutzen kann, kann sie unruhig, gereizt oder ängstlich werden. Die Smartphone-Nutzung wird dann zu einer Art „Craving“ (dt.: intensives Verlangen, Begierde) oder Sucht.

Eine „gesunde“ Nutzung des Smartphones ist selbstverständlich möglich und muss keinesfalls zu einer Abhängigkeit führen. Aber prüfen Sie sich doch versuchsweise mal selbst, ob vielleicht eine übermäßige Nutzung auch auf Sie zutrifft. Schalten Sie Ihr Smartphone ruhig zwischendurch mal aus! Niemand muss ununterbrochen erreichbar sein, und neue Nachrichten sind auch zu einem späteren Zeitpunkt noch verfügbar und interessant.

Alles Gute wünscht Ihnen

Ihr

Karl Heinz Möhrmann
Mitglied des Vorstands

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Editorial | 3 |
| Antrittsgespräch bei Frau Staatsministerin Gerlach .. | 4 |
| Positionspapier zur Cannabis-Legalisierung: Reaktionen..... | 5–6 |
| ApK Bayern Jahresbericht 2023: Ab sofort erhältlich! .. | 6 |
| Krankenbesuch in einer forensisch-psychiatrischen Klinik..... | 7 |
| Maßregelvollzug – was bedeutet das?..... | 8–9 |
| Das Beobachten von Vögeln verbessert das psychische Wohlbefinden..... | 9 |

| | |
|--|-------|
| „Ja dürfen die denn das?“ – Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie | 10–13 |
| Schon 10 Minuten Sport am Tag hilft gegen Ängste .. | 13 |
| Wie gründe ich eine Angehörigen Selbsthilfegruppe?..... | 14–15 |
| Wochenendseminar „Basisseminar Selbsthilfegruppen“: NOCH WENIGE PLÄTZE FREI! | 15 |
| Ein Tabu brechen: Nationale Suizidpräventionsstrategie verabschiedet | 16–17 |
| Was nun: „Recht auf Behandlung“ oder „Recht auf Nichtbehandlung“?..... | 18–20 |
| Zukunft der Psychopharmaka: Innovation oder Stillstand? | 20–21 |
| Die Suchtlüge: Der Mythos von der fehlenden Willenskraft – Ein Ratgeber zum Suchtausstieg. | 22 |