




Ausgabe 02/2015


Der Weg - Zurück ins Leben
Interessengemeinschaft für Angehörige und Betroffene
von psychischen Erkrankungen

**Solltest Du jemanden kennen, der depressiv ist,
dann frage niemals, warum er depressiv ist.
Eine Depression ist nicht einfach nur eine Reaktion
auf eine schlimme Situation, sie ist vielmehr wie das Wetter.
Es passiert einfach.
Versuche die Schwärze, die Trägheit
und die Einsamkeit, welche er durchlebt, zu verstehen. Sei für ihn da,
wenn er auf der
anderen Seite ist. Es ist schwer, für jemanden da zu sein, der unter
Depressionen leidet, aber es ist die liebens-
würdigste, edelste und beste Sache, die du je tun wirst**

- Stephen Frey -

Inhaltsverzeichnis

1. Arbeits-Prinzip der Interessengemeinschaft:
2. Umgestaltung der Homepage und des Logos
3. Projekte 2016
4. Termine
5. Wettbewerbe
6. Themenreihe „Patientenrechte von psychisch erkrankten Menschen

Es ist wieder soweit, der nächste Newsletter mit einigen Informationen über uns steht an. Diesmal wahrscheinlich nicht ganz so ausführlich wie der erste, aber einiges gibt es doch zu berichten.

Arbeits-Prinzip der Interessengemeinschaft:

Die IG "Der Weg - zurück ins Leben " und ihre Selbsthilfegruppen arbeiten nach dem A, E, I, O, U – Prinzip:

Selbsthilfegruppen sollen Auffangen, Ermutigen, Informieren, Orientieren und Unterhalten.

A wie Auffangen: Das erste und wesentlichste Ziel von Selbsthilfegruppen ist es, vor allem die neuen Gruppenmitglieder dort „abzuholen“, wo sie sich gemäß ihrer (Krankheits-) Entwicklung befinden. Verzweiflung, Einsamkeit, das Gefühl, alleine gelassen zu sein, insgesamt eine Situation der Desorientierung mit zumindest großer Deprimiertheit zu erleben, bildet das Grundmuster, mit welchem potentielle Gruppenmitglieder in der Hoffnung auf Hilfe durch Gleichgesinnte eine Selbsthilfegruppe aufsuchen. Daher sehen es die Leiter der Selbsthilfegruppen als ihre wichtigste Aufgabe an, „im ersten Moment ein Beistand“ für diejenigen zu sein, die Anschluss suchen. Die Teilnehmer sollten so weit kommen, „...dass sie aus ihrer ganzen Verzweiflung herausfinden“. „Zu Beginn sollte“, berichtet eine Gruppenleiterin, „jeder, der zu uns kommt, die Möglichkeit haben, sein Leid zu schildern, wie es dazu gekommen ist“.

E wie Ermutigen: Es muss jedem einzelnen Gruppenteilnehmer bewusst werden: „Ich will mir vor allem weiterhelfen, ... man muss schon ein bisschen Egoist sein, weil ich will gesunden“, um schließlich soweit zu kommen, sich zu denken: „O. K., die haben es alle geschafft. Das werde ich auch schaffen“. Das Ziel der Gruppe ist es auch, mitzuhelfen, die Erkrankung „erträglich zu machen, dass man trotzdem damit leben kann, und wieder mehr Lebensqualität und Lebensfreude zurückgewinnt“. Man sollte auch zu sich „ehrlich, offen, nicht verbohrt sein, nicht in seinen Problemen versinken - und das ganz von sich aus, nicht durch Zwang.“

I wie Informieren: Das dritte wichtige Ziel ist es, Informationen an die Gruppenmitglieder zu geben, ihnen professionelle Hilfe zu vermitteln. Jede/r ist bestrebt, „den Betroffenen soviel Wissen wie möglich weiterzugeben“. Ein Ziel ist es, „dass man informiert wird, dass man vor allem auch durch Fachvorträge, Literaturhinweise usw. mehr über sein Leiden informiert wird und vielleicht das Leiden dann eher verkraften kann“.

O wie Orientieren: Einen Kernbereich der Tätigkeiten von Selbsthilfegruppen stellt ihre Orientierungsfunktion durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch dar. Es treffen einander „Betroffene, die das gleiche Problem haben“, sie teilen „Erfahrung, Kraft und Hoffnung“. Die wesentliche Qualität des Erfahrungsaustausches in der Selbsthilfegruppe besteht offenbar darin, dass man sich an anderen orientieren kann durch „Aussprachemöglichkeiten mit

Leuten, die selbst Erfahrungen haben“. Das Verstandenwerden von Menschen, die an der gleichen Krankheit leiden, bewirkt auch einen gewissen Solidarisierungseffekt, der jedem einzelnen hilft, seine Situation, sein Leiden, seine Ängste und Schuldgefühle leichter zu ertragen: „Es gibt keine Klassenunterschiede“, und für manche war es offenbar „...das erste Mal, dass mich jemand versteht, weil er die gleichen Probleme hat.“ Neben dem Gefühl, verstanden zu werden, was zu einer Beruhigung und zur Offenheit und Ehrlichkeit im Umgang mit sich selbst beiträgt, der Solidarisierung durch die Gemeinschaft mit Gleichbetroffenen haben die andern Gruppenmitglieder auch eine gewisse Vorbildfunktion. Man kann „bei den anderen zusehen, was die tun, um selber besser damit umgehen zu können“ und „durch Beispiele sieht man ja, wie es einige schon geschafft haben und mehr Lebensqualität zurückgewonnen haben“.

U wie Unterhalten: Die Bindung der Mitglieder untereinander, das Bilden von Freundschaften über den „fachlichen“ Kontakt hinaus ist für viele wichtig. Viele „wollen etwas unternehmen“, wünschen sich, dass „ein Wir-Gefühl aufgebaut wird“ oder „irgendwas gemeinsam unternommen wird“. Das geschieht, indem „wir uns zusammensetzen, um uns auch privat kennen zu lernen“ oder „zusammen Geburtstag feiern oder gar tanzen und lachen“. Allerdings warnen einige auch, denn „Selbsthilfe sollte kein Kaffeeklatsch sein“.

Logo und Homepage der Interessengemeinschaft:

Dank Herrn Herzog von „Der Bunte Ring“ haben wir nun die 3. Umgestaltung unserer Webseite. Wir sind auf Wordpress umgestiegen, da es für uns so einfacher ist Beiträge ein zu fügen die wir ebenfalls sehr einfach auf unserer Facebookseite teilen können.

Screenshot unserer Homepage:



Neben der Homepage wurde auch unser Logo modernisiert und farblich neu gestaltet:

Logo alt:



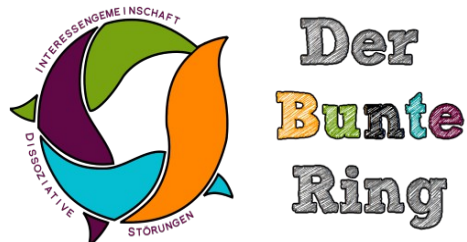
Logo neu:



Aus gegebenem Anlass haben wir das Logo nochmal abgeändert (Dazu später mehr):



Die Interessengemeinschaft „Der Weg – zurück ins Leben“ bedankt sich nochmals bei Herrn Herzog vom



Angedachte Projekte 2016:

- Workshop
Akute und Chronische PTBS und Ihre gesundheitliche Folgen — Dieser Workshop beinhaltet auch die Themen Depression und Dissoziation
 - Referent: Traumatherapeutin
 - Alle Informationen werden bei Feststehen des genauen Termins bekannt gegeben
- Im Laufe des Jahres 2016 starten wir das Projekt „Zeitung“.
 - Diese Zeitung soll voraussichtlich einmal im Jahr erscheinen. Dort soll es Berichte geben über unsere Themenschwerpunkte, Erfahrungsberichte von Betroffenen und Angehörigen, Berichte aus den Selbsthilfegruppen, Therapiemöglichkeiten, etc.
- Voraussichtlich im März oder Mai (steht noch nicht genau fest) wird Viktor Staudt aus seinem Buch „Die Geschichte meines Selbstmords – und wie ich das Leben wiederfand“ vorlesen.
 - Weitere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben

Termine:

Treffen der Selbsthilfegruppen:

Gruppe I „Betroffene von Depression“, Treffen jeden 2. Freitag im Monat von 19.00 – 21.00 Uhr im Speisesaal des Caritas Altenzentrum „Bürgerspital“, Spitalstraße 25, 97332 Volkach

Gruppe II „Angehörige einer/eines Depressionserkrankten“, Treffen jeden 3. Freitag im Monat von 19.00 – 21.00 Uhr im Speisesaal des Caritas Altenzentrum „Bürgerspital“, Spitalstraße 25, 97332 Volkach

In Beiden Gruppen sind noch Plätze frei, Anmeldungen telefonisch von Montag – Samstag von 19.00 – 21.00 Uhr unter 09381 – 717401 oder per Mail unter info@dieser-weg-zurueck.de

Durch Zufall, sind wir mit der örtlichen Feuerwehr ins Gespräch gekommen und vereinbarten für den **06.10.2015** einen Termin. Anwesend waren Hr. Hornung (Presse/Öffentlichkeitsarbeit FFW Volkach), Hr. Fred Mahler (Kommandant FFW Volkach) sowie Alexander Bothe (IG“Der Weg – zurück ins Leben“).Hier stellten wir die IG vor und

gewährten kurzen Einblick in unsere Arbeit. Gerade die Posttraumatische Belastungsstörung betrifft die Einsatzkräfte (z.B. Alarmierung der Feuerwehr zum Einsatz „Person unter Zug eingeklemmt, leider war die Person über den gesamten Bahnsteig verteilt). Auch solche Einsätze und die Bilder können nicht von jedem einfach verdaut werden. Die FFW Volkach hat in ihren Reihen eine ausgebildete Fachkraft des PSNV (PsychoSoziale Notfallversorgung), dennoch wurde uns in einem internen/nicht öffentlichen Papier ein Interesse an Zusammenarbeit signalisiert. Mit der Bitte uns mit der Leitung des PSNV in Verbindung zu setzen und dort den Kontakt herzustellen. In einer E-Mail an den PSNV-Leiter stellte ich die IG vor (Newsletter, Flyer, Kurzvorstellung) und bat um die Meinung, dass wir mit der FFW Volkach zusammenarbeiten möchten.

Leider bekamen wir 2 Tage später eine E-Mail zurück in der uns mitgeteilt wird, dass es nicht nötig sei ein weiteres Angebot für die Feuerwehr bereit zu stellen.

Auszug aus der E-Mail:

Sehr geehrter Herr Bothe, vielen Dank für Ihr Engagement und für Ihr freundliches Angebot. Als Feuerwehrseelsorger beschäftige ich mich schon seit vielen Jahren mit der psychischen Gesundheit der Einsatzkräfte und mit dem anerkannten System der Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen (SBE) haben wir gute und erprobte Handwerkszeuge, um den Einsatzkräften präventiv und postexpositorisch beizustehen. Unsere langjährigen Erfahrungen und die Untersuchungen der LMU in diesem Bereich haben gezeigt, dass es nicht hilfreich ist, Einsatzkräfte und Betroffene gleichartig oder gar zusammen zu betreuen. Jede Gruppe hat ihre eigenen Kommunikationswege und Bedürfnisse. Die Feuerwehr Volkach ist gut mit der Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Notfallversorgung im Lkr. Kitzingen vernetzt und hat auch schon eine speziell ausgebildete Einsatzkraft in ihren Reihen. Deshalb danke ich Ihnen für Ihr Angebot, aber aus meiner fachlichen Sicht ist es nicht notwendig, noch mehr psychosoziale Expertise für die Feuerwehr Volkach vorzuhalten. Ich denke, dass Ihre Arbeitskraft im Bereich Ihrer neuen Selbsthilfegruppen produktiver eingesetzt ist, da viele Betroffene - anders als die Feuerwehrleute - nicht wissen, an wen sie sich wenden können. Mit freundlichen Grüßen.....

Auf eine weitere Anfrage bei der Feuerwehr wurde uns aber nochmals versichert, dass Sie an einer Zusammenarbeit interessiert ist. Jedoch werden wir die neuen Verhandlungen erst im Dezember aufnehmen, da es in den Reihen der FFW Volkach einige Unstimmigkeiten gibt die Vorrang haben.

Termin 13.10.2015

Am Dienstag, den 13.10.2015 ist um 10.00 Uhr ein Treffen mit der Selbsthilfe-Kontaktperson angesetzt. Besprochen werden dort die jetzige Entwicklung, geplante Aktionen, und die Öffentlichkeitsarbeit der IG. Wir erhoffen uns von diesem Gespräch einige Hilfen, neue Sichtweisen und etwas Unterstützung.

Über diesen Termin berichten wir dann in der nächsten Newsletter-Ausgabe

Wöchentliche Termine:

Das „Offene Ohr“, täglich von Montag bis Samstag von 19.00 – 21.00 Uhr unter 09381 – 717401

Wettbewerbe an denen die IG teilnimmt/teilnahm:

Förderpreis „Die helfende Hand 2015“.

auch in diesen Jahr wurden wir leider nicht von Erfolg gekrönt. Bekommen aber die 2. Urkunde in folge. Über eine erneute Teilnahme 2016 muss/wird neu entschieden

Deutscher Bürgerpreis

Noch keine Rückmeldung

DGPPN-Antistigma-Preis – Förderpreis zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen 2015

Noch keine Rückmeldung

StartSocial:

In diesem Jahr nahmen 368 Bewerber an der Bewerbungsphase teil. Die 100 überzeugendsten Initiativen bekommen eines der begehrten StartSocial-Stipendien. Mit wenig Hoffnung (da erst gegründet und verhältnismäßig klein) haben wir unsere Bewerbung eingereicht. Umso erfreuter waren wir als wir Anfang September per Telefon die Benachrichtigung erhielten, dass StartSocial uns als Stipendiat begrüßen möchte. Wir freuen uns auf die Coachingphase und hoffen auf hilfreiche Unterstützung und Weiterentwicklung

Themenreihe: Patientenrechte von psychisch erkrankten Menschen

Am 02. Oktober starteten wir unsere erste Themenreihe. Wir unterteilen diese Reihe in 10 einzelne Beiträge. Hier die Beiträge im Überblick

1. Was ist eine psychische Erkrankung eigentlich?
2. Welches sind die häufigsten psychischen Erkrankungen?
3. Wer hilft psychische Krankheiten zu erkennen – wer behandelt?
4. Welche Rechte habe ich als psychisch kranker Mensch und Patient gegenüber meinen Ärzten und der Klinik?
5. Können bei psychisch kranken Menschen die Grundrechte eingeschränkt werden?
6. Wann kann das Gesundheitsamt eine ärztliche Untersuchung bei einem Psychiater anordnen?
7. Wann ist eine Zwangseinweisung in eine psychiatrische Klinik möglich?
8. Was sind meine Rechte bei Zwangseinweisungsverfahren

(Unterbringungsverfahren)?

9. Was kann ich tun, wenn der Arzt seine Pflicht verletzt?

10. Wie finde ich einen Anwalt, der meine Interessen vertritt?

Wir werden diese Beiträge über mehrere Wochen verteilt auf unserer Website www.dieser-weg-zurueck.de und unserer Facebook-Seite <https://www.facebook.com/derwegzurueck>

Das wars erstmal. Die nächste Ausgabe wird es Ende Januar geben.

Impressum:

V. i. S. d. P Alexander Bothe & Annika Bothe – Gründer der Interessengemeinschaft „Der Weg – zurück ins Leben“

Telefon: 09381 – 717401 * E-Mail: info@dieser-weg-zurueck.de * Web: www.dieser-weg-zurueck.de