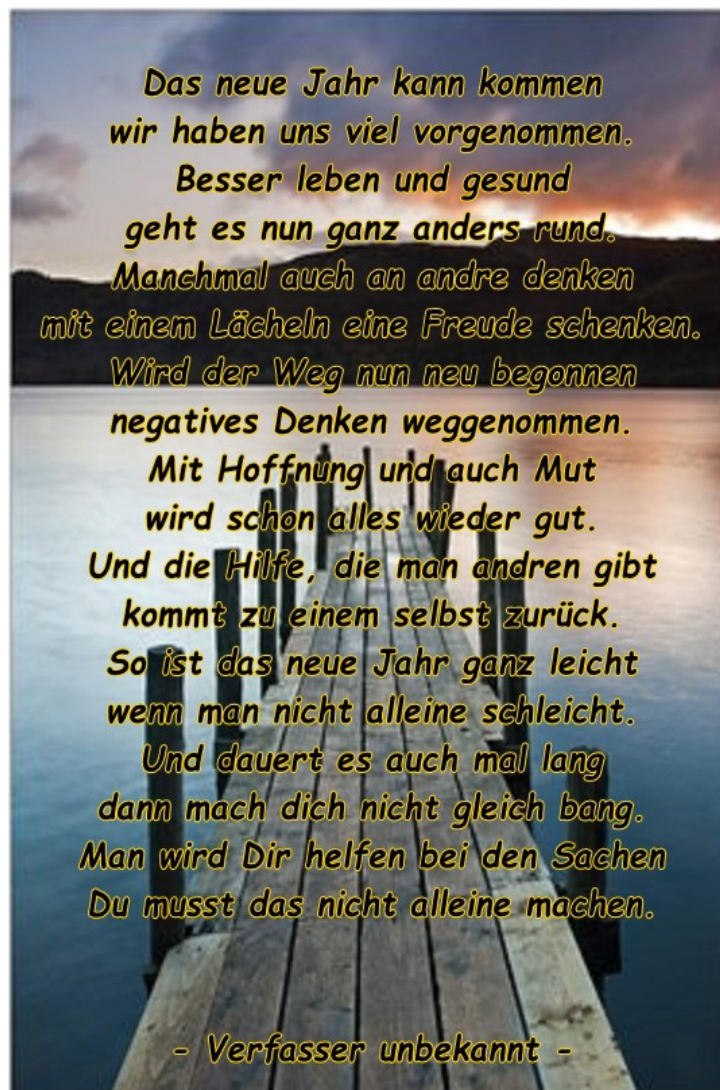




Ausgabe 01/2016



Dieser Weg - Zurück ins Leben wünscht allen Freunden, Interessierten, Unterstützern und Netzwerkpartnern ein friedvolles, gesundes und erfolgreiches Neues Jahr 2016.

Auch wir blicken auf ein arbeitsreiches 2015 zurück in dem sich viel ereignet hat. Wir blicken aber auch voller Vorfreude auf das Jahr 2016. Wir sind gespannt welche neuen Aufgaben und Herausforderungen auf uns zukommen werden.

1. Umbenennung

Aus IG Der Weg – Zurück ins Leben, eine Interessengemeinschaft für Angehörige und Betroffene von psychischen Erkrankungen wird → *Dieser Weg – Zurück ins Leben* – Interessengemeinschaft für Angehörige und Betroffene von Depression, Posttraumatischer Belastungsstörung und Dissoziativen Störungen

Warum?

- Viele Interessierte hatten Hemmungen sich bei uns zu melden, da die Worte „Psychische Erkrankungen“ für Sie ein beklemmendes Gefühl hervorrief.
- Mit „Depression“, „Posttraumatischer Belastungsstörung“ und „Dissoziativen Störungen“, haben wir unsere Themenfelder eingegrenzt. Das Gebiet der Psychischen Erkrankungen ist so komplex, dass wir nicht alle Bereiche abdecken können
- Aus „Der Weg – Zurück ins Leben“ wurde „Dieser Weg – Zurück ins Leben“. Hierzu möchten wir erklären, das wir einen Weg zeigen möchten. DER WEG klingt für uns nach → Es gibt nur unseren Weg um mit den Erkrankungen klar zu kommen. Mit DIESER WEG zeigen wir einen weitem Weg – Zurück ins Leben auf, der genommen werden KANN.
- Verwirrend war für die Interessierten auch „Der Weg – Zurück ins Leben“, aber unsere Webadresse ist www.dieser-weg-zurueck.de
- „Dieser Weg – Zurück ins Leben“ steht nun als Name der Initiative.

Alle Beteiligten (Kooperationspartnern, Facebook-Seite, etc.) haben wir eine Mitteilung auf Namensänderung und das geänderte Logo zukommen lassen.

2. Das Team von „Dieser Weg – Zurück ins Leben“



Alexander Bothe

38 Jahre, verheiratet, 2 Kinder, Hauptberuflich Koch

Initiator, Gründer und Vorstand von *Dieser Weg – Zurück ins Leben*

Leiter der Gruppe I „Betroffene von Depression“

„Psychische Erkrankungen werden auch heute noch in unserer Gesellschaft tabuisiert. Betroffene erleben nicht selten Ablehnung und Ausgrenzung, insbesondere am Arbeitsplatz oder in der Schule, aber auch in Familien oder im Freundeskreis und tragen den Stempel Psychisch Krank = Verrückt. Um den Weg – zurück ins Leben zu erleichtern und nach dem Motto Gemeinsam den Weg gehen freuen wir uns, wenn wir Angehörigen und Betroffenen ein Stück weiterhelfen können“



Annika Bothe

36 Jahre verheiratet, 2 Kinder, gelernte Restaurantfachfrau,
Raumpflegerin
Initiatorin, Gründerin, Finanzchefin und Vorstand von **Dieser Weg –
Zurück ins Leben**

Leiterin der Gruppe II „Angehörige einer/eines Depressionserkrankten“

Ich sehe die Depression auch als Chance sich selbst neu kennen zu lernen.



Webseitenbetreuung:

Jaël Noah „bugi“ Herzog

44 Jahre, verheiratet, 5 Kinder, berenteter IT-Fachman
Ehrenamtlicher Webdesigner für Soziale Start-Ups

**Soziale Start-Ups haben mit vielen Schwierigkeiten zu kämpfen.
Eine davon ist die Finanzierung
eines Webauftrittes. Hier bringe ich mich gerne ein, denn ich bin
der Meinung, soziale Projekte müssen mehr gefördert werden**



Öffentlichkeitsarbeit:

Michael Herbert

59 Jahre, verheiratet, 3 Kinder, 24 Jahre als Steuerberater selbständig
2 schwere Depressionen, 2005 und 2014

heute glücklicher Fotograf und Videofilmer und rasender Reporter von
[Radio Etwashausen – Franken](#), die Facebookseite für Unterhaltung für
Etwashausen, Kitzingen und ganz Franken.

Mein Lebensmotto heute: „...und immer wieder aufstehen, das Beste kommt erst noch“

Wer noch Interesse hat bei uns im Team mit zu arbeiten, sei es in jeglicher Art, kann sich gerne mit uns in Verbindung setzen. Wir möchten betonen, dass unsere Arbeit ehrenamtlich

ist und wir hierfür kein Entgelt bezahlen.

3. Wettbewerbe

StartSocial: Halbzeit der Beratungsphase. Ja, was sollen wir hierzu sagen. Der Wettbewerb verlangt viel von uns ab. Viele Termine mit unseren Coachs haben wir hinter uns gebracht. Viele neue Erkenntnisse haben wir erlangt. Viel Theorie und viel Kopfarbeit. Doch sind wir mit dem was wir bis jetzt erarbeitet haben, mehr als zufrieden.

Folgender Projektplan wurde in Zusammenarbeit mit den Coachs eingereicht:

Projektplan

Problemdefinition

Die Interessengemeinschaft teilt sich in 3 Themengebiete auf: „Depression“, „Posttraumatische Belastungsstörung“ & „Dissoziative Störungen. Wir haben trotz der rechts- und satzungslosen Form einer Interessengemeinschaft die Möglichkeit, durch die Mitgliedschaft im Bundesverband ANUAS e.V, die für die meisten Spender wichtige Spendenbescheinigung ausstellen zu lassen. Dadurch stellt sich die Frage einer Vereinsgründung für uns zur jetzigen Zeit nicht in den Vordergrund. Themenbereich „Depression“: Die Interessengemeinschaft unterhält hierzu 2 Selbsthilfegruppen (1x Betroffene, 1x Angehörige, Treffen 1x im Monat), sowie ein täglich erreichbares „Offenes Ohr“ am Telefon (Mo - Sa 19 – 21 Uhr), und verfügt über eine Auswahl an Informationsmaterial (Therapeutenlisten, Informationen zu den unterschiedlichen Therapiearten, etc.) das wir den Betroffenen und Angehörigen (laut Robert-Koch-Institut liegt die Höhe der Betroffenen bei ca. 2,127 Mio in Deutschland. Hier spielt das Alter keine Rolle, es kann jeden treffen, egal wie alt) aushändigen können. Im Zeitraum StartSocialBewerbung bis zum jetzigen Zeitpunkt haben wir unser Netzwerk an Kooperationspartnern (ANUAS e.V, Der Bunte Ring in Iserlohn, ImpulsDialog, Tunnelblick-Stiftung, Mitgliedschaften in der Netzkräftbewegung sowie im Aktionsbündnis „Seelische Gesundheit“) ausgebaut. Ein regelmäßiger Austausch mit dem Selbsthilfeverantwortlichen des Landratsamtes Kitzingen, sowie die Vernetzung auf den Webseiten der Stadt Kitzingen, Der AOK und der Deutschen Depressionshilfe sind vorhanden. Um in der Öffentlichkeit präsent zu bleiben, hat die lokale Tageszeitung inzwischen 3 Berichte über uns veröffentlicht. Erst kürzlich wurden wir darüber informiert, dass sich die seit Jahren bestehende Selbsthilfegruppe „Depression“ in unserem Landkreis aufgelöst hat, und der ehemalige Gruppenleiter uns als neuen Ansprechpartner weiterempfiehlt. Den Themenbereich „Dissoziative Störungen“ setzen wir auf Grund der geringen Anfragen (0,1% der Bevölkerung = entsprechend in unserer Region geschätzt ca. 88 Personen) und die Abdeckung durch unseren Kooperationspartner „Der Bunte Ring“ in den Hintergrund und legen den weiteren Prioaritätsfokus auf unser drittes Themengebiet, die „Posttraumatische Belastungsstörung – PTBS“. Bei einer Google-Treffer-Quote von nur 197000 Suchergebnissen im Gegensatz zur großen Zielgruppe (traumatisierte Einsatzkräfte im Bereich Feuerwehr, Rettungsdienst, Wasserwacht und der Bundeswehr, aber auch den weiteren Betroffenen wie Missbrauchsoffer jeden Alters, Angehörige nach Mord-,Suizid und Tötungsdelikten und der hohen Anzahl an traumatisierten Flüchtlingen) , sehen wir hier den größten Handlungs- und Beratungsbedarf. Hier legen wir den Fokus auf traumatisierte Einsatzkräfte (dies entspricht einer Größenordnung für unsere Region von 5150 Menschen in den Bereichen Feuerwehr,

Rettungsdienst und THW). An die Gruppe der Traumatisierten Soldaten sehen wir zur Zeit keine Möglichkeit des Herankommens, da hier strikt zwischen Militär und Zivil getrennt wird. Da in der Öffentlichkeit die PTBS zum größten Teil aber mit den aus Kriegsgebieten zurückkehrenden Soldaten in Verbindung gebracht wird, und nicht die anderen oben genannten Zielgruppen, sehen wir hier den Beratungsbedarf in der Aufklärung in der Öffentlichkeit, in der Erstellung eines Hilfsprogrammes für Angehörige und Betroffene, die Neugewinnung an freiwilligen Mitarbeitern um unser Angebot zu festigen und die Nachhaltigkeit zu steigern sowie die Gewinnung von ideellen und finanziellen Unterstützern sowie am Aufbau eines soliden Netzwerkes. Hier wäre es wünschenswert 2-4 weitere ehrenamtliche Mitarbeiter zu gewinnen, damit auch der Themenbereich „Depression“ weiterhin unterstützt und weiter entwickelt werden kann. Zieldefinition: Themenbereich Depression: Unser Ziel ist es auch weiterhin unsere Selbsthilfegruppe für Betroffene, jeden 2. Freitag im Monat, und die Selbsthilfegruppe für Angehörige, jeden 3. Freitag im Monat, stattfinden zu lassen. Des weiteren bieten wir auch weiterhin unser „Offenes Ohr“ am Telefon (Mo – Sa 19.00 – 21.00 Uhr) an, das heisst wir sind für Betroffene und Angehörige persönlich am Telefon zu erreichen um Ihnen einfach zu zu hören, Hilfestellungen und Informationen zu geben. Um diese Angebote bekannter zu machen, gibt es in unregelmäßigen Abständen Berichte in der regionalen Tagespresse (nächster Bericht erfolgt in der ersten Dezemberwoche), sowie weitere Aushänge in Apotheken und Arztpraxen, auf unserer Homepage und Facebook-Seite und das Auslegen von Flyern.

Themenbereich Posttraumatische Belastungsstörung(PTBS): In diesem Bereich möchten wir in der Zeit der Beratungsphase ein komplett neues Hilfsangebot für Angehörige und Betroffene entwickeln. Im Fokus liegt in dieser Zeit die Gruppe der Einsatzkräfte, die hier regional die Feuerwehr und das BRK einschließt. Die einzige belastbare Studie zu TraumaFällen bei ehrenamtlichen Feuerwehrlern stammt von der Ludwig-Maximilians-Universität München und ist bereits 2008 veröffentlicht worden. 1151 Freiwillige aus Wehren in ganz Bayern haben die Forscher damals befragt. Ergebnis: Nur 23 Prozent haben nichts Traumatisches erlebt – also nur jeder Vierte nicht. 27 Prozent dagegen leiden an andauerndem Wiedererleben des traumatischen Ereignisses. Über acht Prozent haben Beschwerden angegeben, die ernsthafte psychische Erkrankungen erwarten lassen. Bei 2,3 Prozent haben die Forscher klar PTBS diagnostiziert. Der Hintergrund des Hilfsangebotes ist,

die Wartezeit von der Erstversorgung durch die Notfallseelsorge bis zu einem eventuell benötigten Platz in einer Psychotherapie zu überbrücken, da die Wartezeiten bis zum Beginn einer professionellen Therapie zwischen 6 und 8 Monaten betragen können. Zur Entwicklung dieses Hilfsprogramms (eventuelle Selbsthilfegruppe, Fortbildungen, Informationsmaterial.....) haben wir folgende Maßnahmen geplant: Durchführung einer Informationsveranstaltung über die Hintergründe und Entstehung einer PTBS im Einsatz, bei den im Ort ansässigen Einsatzkräften bis Mitte Januar. Aufbau eines themenbezogenen Netzwerkes unter Einbeziehung von Multiplikatoren aus den Bereichen Öffentlichkeit, Politik, Gesundheitswesen und Angehörigen. Hierzu wird eine „Stakeholder-Analyse“ unter Einbindung der Selbsthilfegruppe für Angehörige im Dezember stattfinden. Ein weiteres Ziel ist es bis Februar 2016 unseren Finanzierungsplan zu konkretisieren. Hierzu werden Maßnahmen ergriffen um die Spender und Sponsoren zu identifizieren und eine konkrete Ansprache zu erarbeiten um unser Projekt für Unterstützer und dauerhafte Sponsoren interessant zu machen. Ausblick / Perspektiven Langfristig ist es unser Ziel im Bereich Depression die Selbsthilfegruppen und das bestehende Hilfsangebot in der Öffentlichkeit zu etablieren und weiter zu entwickeln. Das in der Beratungszeit entwickelte PTBS-Hilfsprogramm etabliert sich bei den regionalen Einsatzkräften und kann somit auch überregional angeboten werden. Mit der Weiterentwicklung ist es auch auf weitere Betroffene wie z.B Flüchtlinge, Missbrauchs- und Gewaltopfer sowie Angehörige von Mord-, Suizid- und Tötungsdelikten übertragbar. Des weiteren sind Informationsveranstaltungen mit Fachreferenten geplant um unseren Bekanntheitsgrad in der Öffentlichkeit zu steigern und zu festigen. Wir erhoffen uns dadurch ehrenamtliche Helfer zu finden

die uns in unserer Arbeit langfristig unterstützen, z.B dass sie sich zu Peer-Beratern ausbilden lassen. Ein weiteres Anliegen ist es uns auch, die Öffentlichkeit für die Krankheit PTBS zu sensibilisieren. Auch möchten wir die Arbeitgeber von PTBS-Betroffenen aufklären und somit vorhandene Vorurteile im Bezug Belastbarkeit, Verantwortung und Zuverlässigkeit zu beseitigen. Um das Projekt nicht nur mit Zeit, sondern auch finanziell auf solide Beine zu stellen, setzen wir uns das Ziel bis Ende 2016 mindestens 2 dauerhafte Geldgeber/Sponsoren zu finden.

Am 15. Januar findet der Stipendiaten-Tag in der „Kalkscheune“ in Berlin statt. Dieser Weg – Zurück ins Leben wird dort anwesend sein (Bilder und Bericht in der nächsten Newsletter-Ausgabe). Hierzu wird gerade ein Selbstdarstellungs-Plakat von einer Grafikerin erstellt. **Gesponsert wird das Plakat (Erstellung und Druck) von Radio – Etwashausen. HIERFÜR BEDANKEN WIR UNS GANZ HERZLICH.**

Wir bedanken uns auch bei Marion Waade vom ANUAS e.V für die schnelle und problemlose Unterbringung im ABACUS-Tierpark-Hotel

Ausschreibung der CreditPlusBank – Wettbewerb Plus: Für Andere



Infos zu Plus: Für Andere

Im Unternehmensprofil von CreditPlus spielt verantwortungsbewusstes Handeln eine große Rolle. Im Jahr 2013 dehnten wir unser Engagement aus und haben das Programm “Plus: Für Andere” zur Förderung ehrenamtlicher Initiativen ins Leben gerufen. Auch 2014 werden mit dem Programm drei Mitarbeiterprojekte und drei externe Projekte mit jeweils 1.000 Euro gefördert.

Dieser Weg – Zurück ins Leben gehört zu den Gewinnern der externen Projekte und konnte sich die Gewinnsumme von 1000.-€ Fördersumme sichern.

Ausschreibung der R+V – Wettbewerb Zusammen tun

Die Aktion #zusammentun

Jeden Tag setzen sich Menschen in Deutschland gemeinschaftlich füreinander ein. Allein oder

in Vereinen, in großen Hilfsaktionen oder ganz im Stillen, für Freunde, Nachbarn oder Fremde. Wir möchten dieses Engagement fördern.

Die R+V Versicherung ist einer der größten Versicherer Deutschlands. Als Mitglied der genossenschaftlichen FinanzGruppe sind wir Teil einer starken Gemeinschaft, die füreinander eintritt und sich gegenseitig unterstützt. Die daraus erwachsene Stabilität und Sicherheit geben wir an unsere Mitarbeiter, Kollegen und Kunden weiter und sorgen dafür, dass sie sich geborgen und beschützt fühlen. Als Unternehmen stehen wir hinter der genossenschaftlichen Idee und setzen uns mit Herzblut für soziale Belange ein: von Mensch zu Mensch.

Da wir uns sehr spät für diesen Wettbewerb entschieden haben, sehen wir keine Chance auf das Gewinnen des Votings. Für uns besteht noch die Möglichkeit einen der 5 Jurypreise zu gewinnen. Hierbei geht es um Sachspenden im Wert von 5000,-€. Die Bekanntgabe der Gewinner erfolgt am 18.01.2016.

Ein Anonymer Spender hat über das Spendenportal betterplace.org eine Summe an uns gespendet.

Anschaffungen, die durch den Gewinn bei der Creditplusbank möglich waren:

- Die Raummiete für die Arbeitstreffen/StartSocial und die Selbsthilfegruppen konnten bezahlt werden ohne Privatfinanzierung
- Flyer und Visitenkarten wurden neu gestaltet und gedruckt



- Für den StartSocial-Stipendiatentag wurde ein Outfit entworfen und angefertigt



Termine für das Jahr 2016

- Selbsthilfegruppen jeden 2. und 3. Freitag im Monat (genaue Termine auf unserer Website im Veranstaltungskalender)
- „Offenes Ohr“ von Montag – Samstag von 19.00 – 21.00 Uhr unter 09381 – 717401
Hier können Sie mit uns über Ihre Probleme reden
- Selbsthilfetage bei ANUAS e.V
- Autorenlesung mit Viktor Staudt
- Stipendiatentag StartSocial in Berlin
- Verlosung zum Einjährigen Bestehen der Interessengemeinschaft am 06. Februar
- Start des Projekts „Zeitschrift“ → im Laufe des Jahres (voraussichtlich Juli)
- Workshop:
Akute und Chronische PTBS und Ihre gesundheitliche Folgen — Dieser Workshop beinhaltet auch die Themen Depression und Dissoziation
 - Referent: TraumatherapeutinAlle Informationen werden bei Feststehung des genauen Termins bekannt gegeben

Neuvorstellung „Maskottchen“

ERWIN hat sich zu uns gesellt. Erwin hört zu, ist geduldig und hat eine „Dicke Haut“, gibt keine Widerworte und verträgt auch mal einen Ausraster. Er ist ca. 20 cm groß, hat Kulleraugen und große Ohren um sich die Probleme anzuhören.



Ein Erwin wird im Zeitraum vom 01.01.2016 – 31.01.2016 für ein Startgebot von 3.-€ und für einen Guten Zweck über unsere Facebookseite (<https://www.facebook.com/derwegzurueck>) versteigert. Einfach das Gebot in die Kommentare schreiben. Am 31.01.2016 endet die Versteigerung und der/die Meistbietende wird bekanntgegeben.

Wir wünschen Allen ein arbeitsreiches und erfolgreiches Jahr 2016 und freuen uns auf die bevorstehenden Herausforderungen.

Annika und Alexander Bothe

Impressum:

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

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