

***Landesverband Thüringen
der Angehörigen
psychisch erkrankter Menschen e.V.***

**Jubiläumsheft
zum 30-jährigen Bestehen**



Ausgabe April 2022

Liebe Mitglieder des Landesverbandes,
liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten heute die Ausgabe unserer Verbandszeitschrift in den Händen, die anlässlich unseres 30-jährigen Vereinsjubiläums erstellt wurde. Dieses Jubiläum begingen wir bereits im Jahr 2020, konnten es jedoch aufgrund der Corona-Pandemie nicht festlich würdigen, auch im Folgejahr nicht. Der festliche Ablauf war schon längerfristig durch eine Vorbereitungsgruppe geplant und wir freuten uns darauf. Umso größer war die Enttäuschung, dass wir nicht gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern und Förderern auf unsere beständige und erfolgreiche Selbsthilfearbeit zurückblicken, fachlich aktuelle Anregungen aufnehmen und uns in angenehmer Atmosphäre austauschen konnten.

In unserem Jubiläumsheft finden Sie nun viele der Beiträge vor, die im Vorfeld des Jubiläums verfasst wurden. Diese sind ergänzt durch fotografische Impressionen, von Mitgliedern verfasste Gedichte und statistische Belege aus unserer regen Vereinsarbeit. Beginnend mit dem Gründungsjahr 1990 werden Sie in die Geschichte unseres Landesverbandes mitgenommen und über seine kontinuierliche Entwicklung mit all ihren Höhen und Tiefen informiert. Sie erfahren, welche Bedeutung die Selbsthilfearbeit und die Vertretung der Interessen von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in der Öffentlichkeit haben und welche Ziele der Verein derzeit verfolgt. Das vorliegende Heft zeugt damit von der Vielfalt unserer aktiven Mitglieder, wie auch ihrer beeindruckenden Beharrlichkeit und Ausdauer, sich selbst unter schwierigen persönlichen und gesellschaftlichen Bedingungen für die Umsetzung der Ziele zu engagieren und dabei flexibel zu bleiben.

Auch das scheinbar späte Erscheinen des Jubiläumsheftes verweist darauf, dass Vorhaben, die wir uns gestellt haben, nicht aufgegeben, sondern mit langem Atem kontinuierlich weiterverfolgt werden. Unter den teils schwierigen Bedingungen unserer Arbeit der vergangenen zwei Jahre ruhte die Arbeit an der vorliegenden Veröffentlichung mehrmals und wurde erst nach der Vorstandswahl im Sommer 2020 mit neuem Elan wieder aufgenommen. Da in dieser Phase besonders an unserem öffentlichen Auftritt gearbeitet wurde, halten Sie nun ein Heft in den Händen, welches unserem neu entwickelten Corporate-Design entspricht, mit dem neuen Logo auf der Titelseite.

Unser Logo symbolisiert den solidarischen Zusammenschluss von Menschen, in deren Familie oder sozialem Umfeld eine enge Bezugsperson psychisch erkrankt ist. Dies wird in unseren Selbsthilfegruppen mit regem Leben erfüllt. Es steht gleichermaßen für unsere Offenheit nach außen, zu all den betroffenen Angehörigen im Land Thüringen, die nicht Mitglied unseres Verbandes sind, deren Interessen wir ebenso vertreten und denen unsere verschiedenen Angebote offenstehen. Den Kern unserer Arbeit bilden die geteilte Sorge um psychisch erkrankte Menschen und uns als Angehörige ebenso wie fachliche Themen, die sich aus Fragen der Alltagsbewältigung und der (sozial-)psychiatrischen Versorgungsstrukturen unter jeweiligen gesellschaftlichen Bedingungen ergeben.

Wir, als aktuell amtierender Vorstand in enger Zusammenarbeit mit der Geschäftsstellenleiterin, sehen mit Stolz auf das bisher Geleistete und setzen die Arbeit im vierten Jahrzehnt unseres Vereinsbestehens mit Freude und Optimismus fort. Unser Dank gilt allen Vereinsmitgliedern, die durch ihre Mitgliedschaft die Verbundenheit zum Verein zeigen, sowie allen Institutionen, welche die finanzielle Grundlage unserer Arbeit kontinuierlich sichern und uns fachlich beraten. Durch das Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie wird uns seit 30 Jahren eine institutionelle Förderung gewährleistet. Darüber hinaus erhalten wir Fördermittel der Krankenkassen, der Ehrenamtsstiftung und des Paritätischen Wahlfahrtverbandes, ergänzt durch die großzügige Unterstützung des Asklepios-Fachklinikums Stadtroda. Ihnen allen gilt unser großer Dank!

Freuen Sie sich mit uns, wenn Sie dieses Heft lesen und bleiben Sie uns mit Interesse verbunden! Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit und Begegnungen mit Ihnen!

Mit herzlichen Grüßen im Namen des ganzen Vorstandes



Vorstandsvorsitzende

Inhaltsverzeichnis

04	Grußwort Frau Kobes, Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie	18	Chronik der bisherigen Veranstaltungen Christine Fischer
05	Grußwort Herr Dr. Hannig und Herr Möhrmann, Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.	22	Rückblick auf die Zeit der Übernahme der Leitung des Landesverbandes Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V. zwischen 2015 und 2016 Christine Fischer
06	Grußwort Herr Werner, Parität Thüringen	24	Gedicht Sabine Grauel
07	Grußwort Frau Stange, Alternative 54, Landtagsabgeordnete „DIE LINKE“	24	Die Entstehungsgeschichte des Namens der Verbandszeitschrift des Landesverbandes Thüringen „Schwalbe“ Christine Fischer
07	20 Jahre Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V. Irene Norberger	25	Statements der Mitglieder
12	Gedicht „Du bist nicht allein“ Johanna Schalitz	29	Meine Erfahrungen als Angehörige im 3. Jahr der Umgestaltung der Psychiatrie Frau H.
13	Gedicht „In Klausur 2007“ Johanna Schalitz	30	„Verrückt? - Na und!“ Katrin Rüb
14	Zum 30-jährigen Bestehen des Landesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker in Thüringen Dr. Elke Dubsclaff	31	Überblick über die bisherigen Ehrungen unserer Mitglieder für ihr so- ziales Engagement Christine Fischer
15	30 Jahre Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker - Ein Rückblick Johanna Schalitz	32	Blick nach vorn - Wie geht es weiter mit unserem Landesverband? Dr. Heike Stecklum
17	Appell an die Angehörigen psychisch kranker Menschen anlässlich des 30-jährigen Bestehens des Landesver- bandes Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V. Johanna Schalitz		



Grußwort der Referatsleiterin des Referates 45 „Psychiatrische Versorgung und Maßregelvollzug“ des Thüringer Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie anlässlich des 30-jährigen Bestehens des Landesverbandes Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e. V.

Sehr geehrte Frau Dr. Stecklum,
sehr geehrte Mitglieder,
sehr geehrte Leser*innen,

ich freue mich sehr über die Gelegenheit, dem Landesverband im Rahmen der Jubiläumszeitschrift zum 30-jährigen Bestehen gratulieren und für die geleistete Arbeit ganz herzlich danken zu dürfen.

Der Landesverband hat seit seiner Gründung im Jahr 1990 einen hohen Stellenwert in der psychiatrischen Versorgung im Freistaat Thüringen eingenommen.

Als Interessenvertretung der Angehörigen psychisch kranker Menschen haben Sie sich von Anfang an konsequent dafür eingesetzt, auf die Bedeutung der Angehörigen im psychiatrischen Versorgungssystem aufmerksam zu machen. Insbesondere ging es darum, den Blick auf die schwierige Situation von Familien mit psychisch erkrankten Menschen zu richten und ihnen bei der Bewältigung der belasteten Lebenssituation zu helfen.

Die in vielen Regionen Thüringens etablierten und vom Landesverband unterstützten Selbsthilfegruppen bieten betroffenen Eltern, Partner*innen und Freund*innen die wertvolle Möglichkeit des Austauschs im Umgang mit der Erkrankung. Der Austausch untereinander bietet den Angehörigen gegenseitigen Beistand, Unterstützung und vor allem Verständnis für die Bewältigung der schwierigen Lebenssituation, die meist durch Einsamkeit und Ängste geprägt ist.

Die Erfahrungen und Informationen aus der Angehörigenselbsthilfe werden vom Landesverband auf die landespolitische Ebene transportiert. Hierfür nutzt der Landesverband seine Mitwirkung in verschiedenen Planungs-, Koordinierungs- und Steuerungsgremien des Freistaats Thüringen. Beispielhaft sei hier die Beteiligung des Landesverbandes an der Erarbeitung der Thüringer Psychiatrieplanung und der Novellierung der Thüringer Psychiatriegesetze, die Mitgliedschaft in der staatlichen Besuchskommission und im Thüringer Landesfachbeirat für Psychiatrie sowie die Beteiligung in den Arbeitskreisen der AGETHUR genannt.

Mit der Einflussnahme der Angehörigenselbsthilfeverbände auf bundesgesetzliche Regelungen, wie zum Beispiel das „Bundesteilhabegesetz (BTHG)“ oder das „Gesetz zur Weiterentwicklung der Versorgung und der Vergütung für psychiatrische und psychosomatische Leistungen (PsychVVG)“, konnten Grundlagen für eine Verbesserung der Lebenssituation psychisch kranker Menschen geschaffen werden.

Aus der Perspektive der Angehörigen setzt sich der Landesverband auch zukünftig dafür ein, dass die geltenden landes- und bundesgesetzlichen Regelungen mit dem Ziel einer guten, an den individuellen Bedürfnissen ausgerichteten Versorgung psychisch kranker Menschen im Freistaat Thüringen umgesetzt werden. Dieses Ziel lässt sich nur gemeinsam mit allen Akteuren im psychiatrischen Versorgungsbereich erreichen.

Mit dem Umzug der Geschäftsstelle des Landesverbandes in die Landeshauptstadt Erfurt wurden weitere Möglichkeiten geschaffen, die Kooperation und Vernetzung mit den vor Ort bestehenden Landesgremien und überregionalen Arbeitsgruppen weiter auszubauen bzw. zu intensivieren.

Das Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie wird dem Landesverband auch zukünftig als Partner zur Verfügung stehen und seine gesetzten Ziele, insbesondere die Initiierung von Selbsthilfe-Netzwerken für jüngere Menschen oder den Aufbau einer landesweiten Peer-To-Peer-Beratung, unterstützen.

In diesem Sinne danke ich allen Mitgliedern des Landesverbandes ganz herzlich für den unermüdllichen Einsatz und allen Angehörigen für ihr hohes Engagement für die Wahrung der Interessen psychisch erkrankter Menschen. Ich wünsche Ihnen allen für die nächsten 30 Jahre weiterhin viel Kraft, gute Ideen und vor allem Gesundheit.

Anne Kobes

Leiterin Referat 45 „Psychiatrische Versorgung und Maßregelvollzug“ des Thüringer Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

Grußwort des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

Liebe Mitglieder des Landesverbandes Thüringen,
sehr geehrte Damen und Herren,

30 Jahre Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e. V. zeugen von Mut und Weitsicht.

Mut, weil Sie als Angehörige zu einer Zeit des Umbruchs und der Umorientierung die Verantwortung für ihr Geschick (ihre Interessen und Ziele) übernommen und einen Verband gegründet haben.

Weitsicht, weil Sie sich auf das demokratische Konzept der Selbsthilfe verständigt haben, das bis heute trägt.

Der Erfolg gibt Ihnen recht: Heute, 30 Jahre später, ist Ihr Verband fest in die Thüringische Gesellschaft integriert. Die Vielzahl der Selbsthilfegruppen und die aktive Mitwirkung an Landes- und kommunalen Ausschüssen, Beiräten und Kommissionen spiegeln dies eindrucksvoll wider.

Leider ist es in diesem Jahr coronabedingt nicht möglich, den Erfolg und die kontinuierliche Arbeit des Landesverbandes Thüringen mit einer Jubiläumsfeier zu begehen. Doch gerade in Zeiten der Krise, wenn ambulante Dienste ausfallen und stationäre Angebote nur eingeschränkt zu Verfügung stehen, wird deutlich, auf wen es in unserer Gesellschaft wirklich ankommt: auf das Engagement der Angehörigen! Ohne sie und ihre Bereitschaft Aufgaben zu übernehmen, die eigentlich im Verantwortungsbereich von Profis liegen, könnten die medizinischen und humanitären Standards nicht aufrechterhalten werden.

Das zeigt aber auch deutlich, wie wichtig es ist, auf allen Ebenen tätig zu werden und sich mit Nachdruck für die Interessen der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen einzusetzen. Daher braucht es auch in Zukunft eine starke Selbsthilfe und einen starken und aktiven Landesverband in Thüringen.

Ich wünsche Ihnen und uns daher mindestens weitere 30 erfolgreiche Jahre in dem Geiste, mit dem sie begonnen haben: mit Mut und Weitsicht!

Mit besten Grüßen
Dr. Rüdiger Hannig

Karl Heinz Möhrmann



Grußwort des Paritätischen Landesverbandes Thüringen

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Engagierte des Landesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker e. V.,
sehr geehrte Vorstände,

vor mittlerweile schon etwas mehr als dreißig Jahren ging Ihr Verband als einer der ersten Selbsthilfeverbände für Angehörige in Thüringen an den Start. Sie sind inzwischen in ganz Thüringen aktiv und gestalten wesentlich nicht nur die Selbsthilfe auf dem Gebiet der Menschen mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen mit, sondern sind auch wichtige Berater für Politik, Verwaltung, medizinische und psychosoziale Akteure in der Versorgungslandschaft, wenn es um Fragen der Verbesserung der Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörigen geht.

Es ist noch nicht wirklich lange her, da wurden Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen - bevor die Angehörigenbewegung entstand - in der damals vorherrschenden Anstaltspsychiatrie kaum wahr- und schon gar nicht ernst genommen. In den damaligen Anstalten beschäftigten sich die professionellen Helfer*innen mit den Patient*innen. Angehörige kamen am ehesten noch als Störer, wenn nicht als potentielle Verursacher der Erkrankung des Patienten in den Blick. Und es scheint manchmal, als ob diese Sichtweise noch nicht wirklich der Vergangenheit angehört. Ich möchte hier auf Prof. Dr. med. Klaus Dörner verweisen, der immer wieder deutlich gemacht hat, dass das Leiden der Angehörigen gleich groß wie das Leiden der Patient*innen ist. Hier sind und bleiben Sie als Vertreter*innen Ihres Landesverbandes mit Ihrem Wissen und Ihrer Stimme gefragt. Und Sie werden gehört!



Persönlich möchte ich mich bei allen, die den Landesverband über die dreißig Jahre geprägt haben, bedanken. Da sind natürlich die Vorstandsfrauen Frau Dr. Irene Norberger und Frau Dr. Ingrid Bräunlich mit ihrer engagierten Aufbauarbeit in bleibender Erinnerung. Es wäre aber auch Ihnen ohne einen Unterstützer*innenkreis aus betroffenen Angehörigen und Akteuren der sozialen und politischen Arbeit nicht möglich gewesen, nachhaltig ein Beratungs- und Austauschnetzwerk in Thüringen aufzubauen. Sie als aktueller Vorstand stehen mit Ihren Unterstützer*innen beständig in der Aufgabe der Weiterentwicklung und Modernisierung dieser Angebote. Ein Verband wie Ihrer lebt auch und besonders von den vielen Engagierten in den Ortsgruppen. Hier geht es neben der Beratung und Aufklärung auch um gegenseitige Unterstützung, aber auch Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Herzlichen Dank für Ihr Engagement!

Uns ist bewusst, wie schwierig es aktuell ist, Vereins- und Verbandsjubiläen in diesen Zeiten zu feiern und wir können Ihr Bedauern nachvollziehen, nicht wie ursprünglich geplant, den Anlass zu würdigen. Auch wir konnten unser eigenes Jubiläum zum 30-jährigen Bestehen zum 30. Juni 2020 nicht so feiern, wie ursprünglich vorbereitet. Was aber immer möglich ist, ist Wertschätzung entgegenzubringen für das Geleistete in diesen dreißig Jahren. Wir sind überzeugt, dass Ihre Jubiläumsschrift ein wichtiges Zeichen setzt, die vergangenen Jahre ins Bewusstsein zu rufen.

Wir als Paritätischer Landesverband fühlen uns in mittlerweile 30-jähriger Partnerschaft mit Ihrem Verband eng verbunden. Auf dass das weiter so bleibt und wir gemeinsam noch viel bewegen können. Gerade in diesen Zeiten kann man nicht oft genug sagen: „Bleiben Sie gesund!“ Alles Gute!

Alles Gute zum 30-jährigen Bestehen!

Stefan Werner, Landesgeschäftsführer des Paritätischen Thüringen



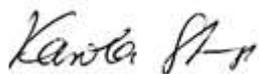
Grußwort von Karola Stange, Alternative 54, Landtagsabgeordnete „DIE LINKE“

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich freue mich sehr über die Möglichkeit Ihnen zum 30-jährigen Bestehen Ihres Vereins zu gratulieren. Auch wenn ich traurig darüber bin, dass wir dieses Jubiläum nicht mit einer Veranstaltung begehen können, finde ich es toll, dass Sie sich mit einer Sonderausgabe der Schwalbe feiern und Ihre Erfahrungen aus drei Jahrzehnten in die öffentliche Diskussion einbringen. Viel zu oft wird erwartet, dass Angehörige helfen, stützen, lieben - ohne selbst schwach werden und zweifeln zu dürfen. Die Lebensqualität psychisch Kranker hängt in großem Maß von ihrem sozialen Umfeld ab. Dieses ist eine nicht zu ersetzende Ressource für Genesung und Inklusion. Wir brauchen eine neue Einstellung, die die Belastungen und Leistungen von Angehörigen und Freunden psychisch kranker Menschen anerkennt. Dafür braucht es Aufklärung, Beratung und Unterstützung. Ihr Verein leistet unverzichtbare Arbeit, indem er Akzeptanz schafft für die psychischen Erkrankungen in unserem persönlichen Umfeld und Angehörigen von Betroffenen dabei hilft, ihre Lieben zu unterstützen. Als Landtagsabgeordnete ist mir der Einsatz für die Selbsthilfe in unserem Bundesland ein besonderes Anliegen. Deshalb setze ich mich für die Unterstützung von Selbsthilfestrukturen und der Selbstvertretung von Betroffenen ein. Ich freue mich darauf, auch in den nächsten Jahren mit Ihnen gemeinsam für ein soziales und inklusives Thüringen zu streiten.



Mit freundlichen Grüßen



Karola Stange, MdL

20 Jahre Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Sehr geehrte Damen und Herren,

Vor 30 Jahren am 26. Mai 1990 wurde der „Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker“ gegründet, dem ich 20 Jahre vorstehen durfte.

Ein guter Grund, Rückschau zu halten auf die ersten 20 Jahre und die Gründung des Landesverbandes zu halten. Aber auch ein Grund, Rückschau zu halten auf die Situation der Familien mit psychisch Kranken vor der Gründung und auf die Entwicklung der Angehörigenbewegung in Thüringen.

Zunächst dieser Rückblick:

In der ehemaligen DDR gab es nur ganz vereinzelt Selbsthilfegruppen, nämlich für alkohol- und medikamentenabhängige sowie Krebspatienten. Drogenabhängigkeit gab es in der DDR nicht.

Diese Gruppen waren jedoch integrierter Bestandteil fachbezogener Beratungsstellen eines staatlichen Gesundheitswesens. Eine Mängel- und Defizitdiskussion in Bezug auf die medizinische und soziale Betreuung wurde offiziell nicht zugelassen. Angehörige psychisch Kranker kamen weder im Sprachgebrauch noch in der Einbeziehung bei der Behandlung vor.

Trotzdem begannen bereits ein Jahr vor der Wende am damaligen Bezirkskrankenhaus für

chisch Kranker, zusammen mit einem Team von Fachärzten und Psychologen, mit patientenzentrierten Angehörigengruppen zu arbeiten. Irgendwie auf Umwegen kam uns schon vor der Wende das Buch „Freispruch der Familie“ - Herausgeber: Dörner, Egetmeyer, Koening - in die Hände.

Angehörige fühlten sich verstanden, hier wurde sogar die Not der Angehörigen beschrieben. Ich zitiere aus diesem Buch: „Wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt, womöglich psychiatrischer Patient wird, bedeutet das im künftigen Leben aller Beteiligten oft eine lebenslange Beeinträchtigung des Alltags und ein nicht enden wollendes Sorgen, ein Familienproblem, an dem alle Familienmitglieder, Ehepartner, Eltern, Kinder, Geschwister beteiligt sind und darunter leiden. Möglicherweise leiden Angehörige mehr als der Patient“.

Meine Damen und Herren, nicht Angehörige haben sich diese „Opferrolle“ zugeschrieben. Dies schreibt der bekannte Sozialpsychiater Klaus Dörner in diesem Buch.

Die Erkenntnis, dass ein Familienmitglied an einer Schizophrenie erkrankt ist, wird von Angehörigen einhellig als Katastrophe erlebt, die alles verändert. „Nichts ist mehr so, wie es war“ schreibt Deger-Erlenmaier in seinem gleichnamigen Buch.

Was ist es, dass die Erkrankung eines Angehörigen für den Rest der Familie so zur Katastrophe macht?

Zwei soziale Faktoren sind es, die mit dem Krankheitsgeschehen selber gar nicht zwingend verknüpft sind: zum einen die Stigmatisierung der Kranken, zum anderen die Beschuldigung der Angehörigen, Verursacher der Krankheit selbst zu sein. Heute wird kein ernsthafter Therapeut diese Beschuldigung aufrechterhalten.

In der Soziologie spricht man davon, dass die Schizophrenen und eben auch ihre Angehörigen wie andere schwer psychisch Kranke einem Stigma unterliegen, das sie aus den üblichen sozialen Bezügen ausgrenzt. Sie sind gewissermaßen nicht gesellschaftsfähig. Sie teilen ihr Schicksal mit anderen Randgruppen der Gesellschaft wie Alkoholikern und Drogenabhängigen, Obdachlosen, bestimmten Ausländergruppen und ethnischen Gruppierungen.

Ich komme zurück auf die Anfänge der Gründungszeit unseres Verbandes. Im März 1990 veranstalteten wir dann im Landesfachkrankenhaus (damals noch Bezirksfachkrankenhaus für Psychiatrie, heute Asklepios Fachklinikum) eine Fachtagung zum Thema „Angehörigenarbeit in der Psychiatrie“, zunächst für psychiatrisch Tätige aus der Umgebung (das Land Thüringen gab es damals noch nicht).

Herrn Dr. Egetmeyer, Autor des Buches „Freispruch der Familie“ konnten wir für diese Tagung gewinnen. Das waren die ersten deutsch-deutschen Beziehungen noch vor der Wiedervereinigung im Februar 1990 und wir haben festgestellt: Es gibt weder menschliche noch fachliche Unterschiede zwischen Ost und West. Wir erinnern uns gern an das erste Treffen. Dies machte es uns erst möglich, an die Gründung eines Vereins, womöglich Landesverbandes zu denken.



Nach dieser Tagung stand fest: wir gründen einen Landesverband für Angehörige psychisch Kranker - ein gewagtes Unternehmen, das auch belächelt wurde, denn es gab in ganz Thüringen nur eine kleine Angehörigengruppe. Auch waren für uns Vereinsgesetze und Vorstand neue Begriffe.

Ich erinnere mich an Regine Hildebrandt, mit der ich ein Gespräch hatte. Sie sagte: „Man kann nur etwas verändern, wenn man sich auch dafür einsetzt.“

Was wir zuerst einmal vermitteln wollten: Wahrnehmen der Familie, die andere Seite der Psychiatrie. Von der Richtigkeit dieses Entschlusses waren wir überzeugt. Durch die Öffentlichkeitsarbeit, die mit einer Vereinsgründung einhergeht, erhofften wir uns am raschesten ein Anwachsen der Aktivitäten.

Überall im Ministerium standen uns die Türen offen - wir nutzten einfach die Gunst der Stunde in der Umbruchsituation. Wir konnten also schon am 26. Mai 1990 einen Verband, unseren Landesverband, gründen und waren somit der erste Verband in Thüringen. Heute, wo es eine unübersehbare Zahl von Vereinen und Verbänden gibt, wäre das nicht mehr möglich!

Wir bekamen in dem damaligen Fachkrankenhaus für Psychiatrie, heute Asklepios Fachklinikum, kostenlos einen großzügigen Büroraum, den wir bis heute noch nutzen dürfen. An dieser Stelle der Geschäftsstelle der Klinik unseren besonderen Dank.

Es gab eine ABM-Stelle mit den entsprechenden Fördermitteln - heute auch selten oder gar nicht mehr möglich - und vom Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit erhielten wir finanzielle Mittel zum Aufbau neuer Selbsthilfegruppen und für die Öffentlichkeitsarbeit. Unsere Arbeit hat sich gelohnt. In Thüringen gab es 2010 zweiundzwanzig Angehörigengruppen.

Der Dialog, besonders im stationären Bereich, war anfangs schon gekennzeichnet durch Misstrauen: „Jetzt wollen sich auch noch Angehörige einmischen, vielleicht noch in das Therapiekonzept, wollen gehört, angehört werden, wollen mitreden“.

Wir waren eben doch „Störenfriede“ und ich glaube auch, dass wir es waren, weil wir meinten, zuerst einmal gegen die Psychiatrie anrennen zu müssen. In den darauffolgenden Jahren sind jedoch ein Vertrauensverhältnis und gegenseitige Anerkennung, ein Dialog entstanden.

Was passierte in den Selbsthilfegruppen:

- Zuerst einmal die emotionale Entlastung, d.h. Sprechen über Gefühle, Angst und Hilflosigkeit;
- Stärkung des Bewusstseins, dass die Betroffenheit als Angehöriger weder Schuld noch Schande bedeutet;
- In einer Gruppe mit gleichermaßen Betroffenen lernen, wieder eigene Bedürfnisse und Interessen wahrzunehmen, das bedeutet Aufbrechen aus der sozialen Isolierung;
- Information über die Krankheit und das Leben mit einem psychisch kranken Angehörigen.

Zugegeben, diese emotionale Seite der Arbeit in den Selbsthilfegruppen war beeindruckend.

Mit der Zeit wurde uns klar, dass es eine zweite ebenso wichtige Aufgabe für uns Angehörige geben muss:

Sprachrohr für die Kranken zu sein, selbst auf den Ebenen des politischen Lebens. So war der Landesverband bei der ersten Landespsychiatrie-Planungsdiskussion beteiligt - sowie bei der Erarbeitung des Thüringer Gesetzes zur Hilfe und Unterbringung psychisch kranker Menschen und auch bei der Fortschreibung dieses Gesetzes.

Wir sind Mitglied der Besuchskommission nach § 24 des Thüringer Psychiatriekrankengesetzes und in verschiedenen Facharbeitsgruppen beim Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit.

Ein zentrales Anliegen der Angehörigen ist die Durchsetzung der Gemeindepsychiatrie, d.h. Wohnen, Arbeiten und Teilhaben am Leben in der heimatlichen Region. Heute, nach 30 Jahren, hat es hier gewaltige Fortschritte gerade auf diesem Gebiet gegeben. Trotzdem: bisher tragen noch immer die Angehörigen den größten Teil an Betreuung und Versorgung.

Das persönliche Budget ist heute schon nicht mehr ein unbekannter Begriff in der Psychiatrie.

Das Thema Qualitätssicherung in der Psychiatrie hatte lange Zeit bei der Psychiatriereform Hochkonjunktur. Da gab es ethische, humanistische, philosophische, theologische und ökonomische Betrachtungen. Angehörige und Betroffene kamen dabei kaum zu Wort, nämlich was für sie Qualität, „Lebensqualität“ bedeutet.

Es gab in dieser Zeit eine Unmenge von Forschungsberichten, Publikationen, Tagungen, Kongresse und Seminare mit vielen Worten und Papier.



Werkstätten für Menschen mit Behinderungen waren damals eher Endpunkte bei der Patientenbetreuung, eine Rehabilitation fand dort kaum statt.

Heute, nach 30 Jahren, hat sich vieles verbessert, es gibt dort Fachpersonal und auch die äußeren Bedingungen entsprechen vielerorts den Qualitätsstandards. Beklagenswert ist leider immer noch, dass seelisch Behinderte oft bis zu 8 Stunden z.T. fabrikmäßig Arbeit verrichten, dazu kommt noch, dass viele Betroffene einen Arbeitsweg von bis zu 1,5 Stunden haben.

In den psychiatrischen Krankenhäusern haben Angehörige bei der Besuchskommission Mitspracherecht, sie werden immer mehr als Partner und nicht wie früher als „Störenfriede“ wahrgenommen.

Bei länger andauernder chronischer Erkrankung sind Angehörige oft resigniert und enttäuscht, „weil ja doch nicht geholfen werden konnte, alle Therapie hat nicht geholfen“. Die von Angehörigen vermeintliche Hoffnungslosigkeit ist oft ein Grund, fachliche Hilfen anzunehmen oder überhaupt Selbsthilfegruppen vor Ort aufzusuchen.

Zum Leiden an der Krankheit, ihren Symptomen und vor allem ihren sozialen Folgen kommt das Leiden an Vorurteilen, Diffamierung und Schuldzuweisung wie bei keiner anderen Krankheit – zum Stigma der psychischen Krankheit. Asmus Finzen bezeichnete sie als zweite Krankheit.

Lange Zeit wurde von einer „Entstigmatisierungskampagne“ gesprochen. Das wäre ein langer Prozess, dessen Ausgang ungewiss ist. „Wer über Massenmedien entstigmatisieren will, hat sich nicht weniger vorgenommen, als die Gesellschaft zu ändern“, so Asmus Finzen. Betroffene und Angehörige brauchen aber jetzt Hilfe, deshalb ist es Aufgabe der Psychiatrie und der Gesellschaft, jede erdenkliche Hilfe zu geben bei der Wiederherstellung ihrer durch Stigmatisierung beschädigten Identität.

Zusammengefasst: Unsere Arbeit vor Ort hat sich gelohnt. In den Gemeinden sind Angehörige in den psychosozialen Arbeitsgemeinschaften vertreten und nehmen ihr Mitspracherecht wahr. Der Landesverband bietet regelmäßig Klausurtagungen an, dort können Angehörige

einander begegnen, sich aussprechen und u.a. Informationen über neue Behandlungsmöglichkeiten erhalten. Außerdem bieten wir Fachtagungen an, die auch für Mitarbeiter der Fachkliniken und gemeindenahen Einrichtungen zugänglich sind.

Die Mitarbeit in der Besuchskommission nach § 24 des Thüringer Gesetzes zur Hilfe und Unterbringung kranker Menschen wird sehr ernst genommen. Hier haben auch Patienten die Möglichkeit, ihre Beschwerden vor der Kommission vorzubringen, dies wird aber von diesen noch zu wenig wahrgenommen.

Im Fachbeirat des Thüringer Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie sind die Erfahrungen der Angehörigen gefragt, der Landesverband hat dort seinen festen Platz.

Wir sehen aber auch die schleppende Umsetzung der „wohlgemeinten“ Hilfen für psychisch Kranke, wie zum Beispiel bei der Soziotherapie. Auf diese Therapie haben psychisch Kranke normalerweise seit 01. Januar 2000 einen Rechtsanspruch.

Auch die häusliche psychiatrische Krankenpflege wird nur in wenigen Fällen angeboten.

Erst eine Psychiatrie-Personalverordnung (PsychPV) hat in den ersten Jahren der Psychiatriereform in Thüringen einen Aufschwung bewirkt. Leider ist die Erhaltung der PsychPV in den letzten Jahren wieder zu Ungunsten der Psychiatrischen Fachkrankenhäuser „rückläufig“ geworden.

Wo haben wir in den letzten Jahren nicht alles mit beraten, es gab immer „brisante“ Themen, die bald wieder verschwunden waren: Da gab es Qualitätssicherung, Case Management, personenzentrierte Hilfen, Soziotherapie, häusliche psychiatrische Krankenpflege, persönliches Budget, Hilfeplankonferenzen. All das ist noch immer nicht so richtig auf den Weg gebracht!

Das heißt, dass auch 30 Jahre nach der Gründung unseres Landesverbandes noch eine Menge Arbeit wartet. Es gibt immer wieder neue Versuche, bei denen sich Vereine als Partner für psychisch Kranke verstehen, so z.B. der Verband EX-IN, in dem sich die Mitglieder, selbst psychisch krank, als Vermittler zum Krankenhausverstehen, sozusagen als Co-Therapeuten. Die Zusammenarbeit mit diesem Verein hat sich in den letzten 1 - 2 Jahren entwickelt.

Zusammengefasst: Im Vergleich zur Psychiatrie und der Angehörigen vor 30 Jahren sind beachtliche Erfolge vor allem im Sinne der Angehörigen, die zunehmend einbezogen und gehört werden, zu verzeichnen. Ich habe das in meinen Ausführungen geschildert.

Dem jetzigen Vorstand wünsche ich die nötige Energie, aber auch Hilfe von außen, d.h. Mitglieder, die an dieser wichtigen und schönen Aufgabe mitarbeiten wollen.

Danken möchte ich den Chefärzten (es gab damals noch keine Chefärztinnen), die mich nicht nur gehört und ernstgenommen haben, sondern den Weg frei gemacht haben, dass Angehörige bei den Mitarbeitern gehört und bei der Therapie einbezogen werden.

Danken möchte ich der Leitung des damals bestehenden Landesfachkrankenhauses für Psychiatrie Stadtroda, die uns von der ersten Stunde an ein großzügiges Büro und Tagungsräume zur Verfügung gestellt haben. Dese Hilfe hat sich bis heute unter der Leitung des Asklepios Fachklinikums erhalten.

Auch ohne das Kunstwort „Triialog“ wünsche ich den Angehörigen, psychisch Kranken und den sogenannten Profis eine „heilsame“ Zusammenarbeit.

Ihre Irene Norberger

Gedicht - Du bist nicht allein

Du bist nicht allein auf dieser Erden,
auch wenn es manchmal so scheint,
wenn sich die Einsamkeit schleicht in das Leben
und die Freude weicht dem Leid.

Du bist nicht allein. Schau dich nur um.
Siehst du den Menschen von nebenan?
Er wartet auf ein Wort, selbst ist er stumm.
Doch Gemeinsamkeit ist auch sein Ersehnen.

Du bist nicht allein. Nimm das Leben nur wahr.
Hörst du den Sang der Amsel vom nahen Baum?
Spürst du den lauen Wind in deinem Haar?
Siehst du die kleinen bunten Blumen am Wegessaum?

Alles ist Leben, Wachsen und Gedeihen.
Reihe dich in diesen Reigen ein.
Bewundere den alten Baum, der knorrig und stark,
vom Sturm der Jahre gezeichnet
und doch grünt und blüht und Früchte trägt.

In seinem Schatten ruhe dich aus.
Lass die Kraft und die Würde des Baumes auf dich wirken,
Spüre, wie Frieden deine Seele erfasst
und neue Lebensfreude sich in dir verkündet.

Nimm das Leben wahr!
Johanna Schalitz



Gedicht - In Klausur 2007

Erfurt, November, 2007

Wir treffen uns jedes Jahr,
wir Angehörigen psychisch Kranker,
im Erfurter Ursulinenkloster an die zwei Tag,
um wieder Kräfte neu zu tanken.

Von unserem Landesverband für uns organisiert,
zur Begegnung und neues Wissen zu erfahren,
einander zu verstehen und miteinander zu reden hier,
an unserer Gemeinschaft zu erstarren.

Die Wärme, die mich hier umgibt,
lässt mich freier atmen.
Menschen, die das gleiche fühlen,
und leiden an ihren Kranken.

„Die hilflosen Helfer“ war der erste Vortrag,
war mir aus der Seele gesprochen.
Zeigte auf unsere ganze Tragik,
ist mir so richtig bewusst geworden.

Emotional erregt flossen viele Tränen.
Dr. Ziepert wusste genau,
wo die Nöte der Angehörigen liegen,
zeigte einen Weg zur Selbsterhaltung auf.

Zum ersten Mal hörte ich von professioneller Seite,
von der großen Hilflosigkeit und Ohnmacht,
gegenüber den schwerst Erkrankten,
wo oft jede Therapie auf Dauer versagt.

Auch ich stehe hilflos da,
fühle nur den großen Schmerz,
dass unsere Tochter gefangen im Wahn,
sich von niemandem helfen lässt.

Nachts flieht mir der Schlaf,
mache oft kein Auge zu.
Doch Dr. Ziepert ein Rezept uns gab,
das anzuwenden ich mich bemühe.

So hat mich auch dieser Tag,
wieder ein Stück weiter gebracht.
Ein wenig Last ist von mir gefallen,
mich ein wenig heiterer gemacht.

Auch die anderen Vorträge,
waren wichtig für mich.
Psychisch Kranke in der Kunst,
hat mich sehr interessiert.

Und ein Erlebnis zur abendlichen Stunde,
als Schwerstbehinderte vom Erfurter Christophorus-Werk,
aus dem Leben der Heiligen Elisabeth haben gespielt und gesungen,
in wunderbarer Harmonie mit ihren Betreuern dargestellt.

Getröstet und warm ums Herz,
endete für mich der erste Tag.
In dieser Nacht blieb mir der Schlaf nicht fern,
gestärkt und froh ich am Morgen erwacht.

Dank all denen, die seit vielen Jahren,
immer wieder mit neuen Ideen,
für uns Angehörige gestalten diese Tage,
uns neuen Mut und neue Hoffnung geben.

Johanna Schalitz



Zum 30-jährigen Bestehen des Landesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker Thüringen

Vor 30 Jahren hätte wohl niemand damit gerechnet, dass Angehörige psychisch erkrankter Menschen auch im Jahr 2021 noch einen langen Atem haben, um eben ihren Angehörigen unter Mithilfe von professionellen und politischen Gremien wirksame Hilfe geben zu können. Davor habe ich große Hochachtung!

Zurück zu den Anfängen: Nachdem im März 1990 eine 1. Fachtagung zum Thema „Angehörige in der Psychiatrie“ im Landesfachkrankenhaus Stadtroda stattfinden konnte, war der Anfang zur Bildung der Selbsthilfebewegung der Angehörigen in Thüringen gemacht.

Die Gründung der Selbsthilfegruppe Angehörige psychisch Kranker Jena erfolgte im Oktober 1990. Mit zunächst 16 interessierten Angehörigen psychisch Kranker trafen sich ab jetzt unter Leitung von Dr. Elke Dubslaff (die selbst 2 psychisch kranke Brüder hat) interessierte betroffene Menschen, um sich auszutauschen, sich gegenseitig zu helfen und sich beizustehen. Diese Möglichkeit zur nachrangigen Gründung einer Selbsthilfegruppe nutzte ich in Jena, hatte ich doch durch die März-Fachtagung des Klinikums in Stadtroda Mut bekommen, „in die Spur“ zu gehen. Von der Stadt bekam ich Unterstützung, zunächst finanziell in kleinem Rahmen und mit der Zusicherung zur Nutzung von Räumlichkeiten für Gruppentreffen. Aber an erster Stelle standen die einzelnen Menschen, die sich selbst helfen wollten. Dafür war das Gruppenangebot eine gute Form.

Wir einigten uns auf ein monatliches Treffen, das meist so strukturiert war: 17.00 bis

17.30 Uhr Ankommen und „Heulestunde“, 17.30 - 18.15 Aktuell-Fachliches bzw. drängende Einzelthemen, danach bis 19 Uhr lösungsorientierte Gespräche, Verständnis füreinander entwickeln. Bis 19.30 Uhr konkrete Aufgabenstellung für nächstes Mal, Helfer benennen, Ausklang. Meist reichte die Zeit nicht aus, der Gesprächsbedarf war groß. Anfangs übernahm ich die Gruppenleitung und Moderation, jedoch wurden die einzelnen Gruppenmitglieder mit der Zeit auch geübter/mutiger/selbstbewusster.

Wenn auch zögerlich, so kamen dennoch im Lauf der folgenden 4 Jahre wertvolle Kontakte mit Professionellen aus dem stationären und niedergelassenen Bereich zustande. An den Slogan „Angehörig - Zugehörig - Ungehörig“ kann sich bestimmt noch manche/mancher unserer Angehörigengruppe erinnern, denn für das Einmischen in die Arbeit der Profis sind wir nicht immer gelobt worden.

Inzwischen wurde längst erkannt, dass sich durch das aktive Mittun der Angehörigen die Behandlungs- und Gesundungsverläufe der kranken Angehörigen verbessern konnten, sei es hinsichtlich der Betreuung in den Fachkliniken, der Unterbringung im betreuten Einzelwohnen, der Nutzung familienentlastender ambulanter sozialpsychiatrischer Dienste oder der Mitgestaltung der medikamentösen Therapie.

In Jena konnte sich bald nach der erfolgreichen Gründung der Selbsthilfegruppe ein konstanter Nutzerstamm entwickeln. Die Zusammenarbeit mit der ebenfalls neu gegründeten Selbsthilfegruppe der „Psychiatrieerfahrenen“ in Jena wurde begonnen. Ebenso etablierte sich 1995 eine Veranstaltungsreihe „Psychiatrie im Gespräch“. Die sozial-psychiatrische Betreuung in den einzelnen Wohnregionen Jenas verbesserte sich dank einer gut koordinierten Zusammenarbeit mit allen Bereichen und Institutionen am Ort, die mit psychisch Kranken zu tun hatten.

Krankheitsbedingt musste ich 2010 mein Engagement in der SHG und dem Landesverband aufgeben und übergab es in andere, ebenso tatkräftige Hände.

Ich wünsche der Angehörigen-Selbsthilfegruppe Jena weiterhin viel Kraft und Zukunftsfähigkeit.

Dr. Elke Dubslaff

30 Jahre Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker

30 Jahre Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker, das sind 30 Jahre engagierte Arbeit im Ringen um die Verbesserung der Situation unserer psychisch Kranken und deren Angehörigen, das sind 30 Jahre Erfahrungsaustausch, Rat und Hilfe, Wissensvermittlung, das sind auch 30 Jahre Verständnis finden, sich gegenseitig stützen und Kraft geben d.h. einer Gemeinschaft angehören, die trägt. 30 Jahre, welch lange Zeit.

Ich schaue zurück:

Ein gutes Jahr nach Gründung des Landesverbandes 1990 wurden mein Mann und ich Mitglied. Unsere Tochter, 30 Jahre alt, war seit 1989 erkrankt, ihr Wesen und Verhalten hatte sich verändert, Realitätsverlust, falsche Deutungen von Vorkommnissen, feindseliges Verhalten uns gegenüber usw. Wir brachten sie zu einem Neurologen und Psychiater, der sich intensiv mit ihr beschäftigte. Aber wer half uns? Wo gab es für uns Rat und Hilfe? Wo erfuhren wir näheres über diese sonderbare Erkrankung, die wir nicht verstehen konnten? Eines Abends brachte der NDR eine Sendung über Depression. Ich rief dort an, berichtete über unsere Sorgen und bekam die Telefonverbindung des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker und von diesem die Verbindung zum Landesverband Thüringen.

Wenige Tage später reisten wir zu einem Treffen von Angehörigen nach Stadtroda, organisiert vom Landesverband. Wir waren unsicher und verklemmt, was würde uns hier erwarten? Aber welch eine Überraschung, warmherzig und fürsorglich wurden wir empfangen und durch den Tag begleitet. Wir fühlten uns sofort angenommen und erklärten noch am gleichen Tag unsere Mitgliedschaft im Landesverband und auch im Bundesverband.

Frau Irene Norberger, Gründerin und Vorsitzende des Landesverbandes Thüringen lernten wir als eine wunderbare, einfühlsame und kompetente Frau kennen. Später dann auch Herrn

Deger-Erlenmaier, ein erfahrener Experte in der Psychiatrie, der den Landesverband Thüringen beim Aufbau und in seiner Arbeit unterstützte. Viele Jahre lang moderierte er die jährlichen Klausurtagungen des Landesverbandes, die lange in Erinnerung geblieben sind. Wir erfuhren von den Büchern „Freispruch der Familie“ und „Wenn nichts mehr ist, wie es war.“ Wir lasen sie und waren sehr beeindruckt.

Der Landesverband - das war es, dass war genau die Plattform, die wir brauchten, um mit der Erkrankung der Tochter (spätere Diagnose - Schizophrenie) zurechtzukommen.

Wir versäumten keine Veranstaltung des LVB und besuchten auch die Jahresveranstaltungen des Bundesverband für Angehörige in ganz Deutschland, z.B. in Potsdam, Bonn, Jena und in Zeulenroda.

Hier bekamen wir Gelegenheit, viel über Psychosen zu lernen und mit führenden Fachexperten aus Deutschland, Wien und Basel über unsere Probleme zu sprechen und Rat zu holen. Prof. Dr. Assmus Finzen hat uns so über Jahre begleiten können und mit Rat zur Seite gestanden. Wir haben viele seiner Bücher gelesen und mehr und mehr gelernt, die Krankheit der Tochter zu verstehen und mit ihr umzugehen.

Im zweiten Jahr unserer Mitgliedschaft im Landesverbandes wurden wir vom Vorstand angesprochen, doch in Gotha eine Selbsthilfegruppe für Angehörige zu gründen. Wir trauten uns das zunächst nicht zu. Doch der Landesverband überzeugte uns von der Wichtigkeit - erfuhren wir doch selbst, wie gut uns der Zuspruch tat, wie gut der Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen war und uns half, aus der Verzweiflung herauszukommen. Wir lernten, der Schizophrenie mit Sachlichkeit zu begegnen.

So gründeten wir 1993 in Gotha die SHG für Angehörige psychisch Kranker und hatten großen Erfolg. Es war, als hätten all die belasteten Angehörigen schon darauf gewartet, einer solchen Gruppe beitreten zu können. Wir führten diese SHG 10 Jahre lang mit großer Einsatzbereitschaft. Dann mußten wir die Leitung aus gesundheitlichen Gründen abgeben und fanden in Frau Romankiewicz eine engagierte Nachfolgerin. Bis heute bin ich noch aktives Mitglied.

Die Psychische Erkrankung unserer Tochter war eine Schizophrenie der schweren Form, geprägt von Krankheitsuneinsichtigkeit, Therapieverweigerung, Verfolgungswahn, Feindseligkeit uns gegenüber, Verweigerung jeglicher Hilfe, auch durch uns, die sie dringend gebraucht hätte. Sie lebte allein mit zwei kleinen Kindern, die sie nicht ordnungsgemäß versorgen konnte und die auch bereits geschädigt waren. Schwierigkeiten für uns ohne Ende. Aber immer fanden wir Rat und Hilfe, soweit das möglich war, beim Landesverband. Frau Norberger organisierte für uns Einzelgespräche, z.B. mit dem Rechtsanwalt Herrn Dr. Ziegler, mit einer Familienrichterin vom Amtsgericht Jena, auch mit dem Prof. Dr. Assmus Finzen, der gerade in der Nähe war. Und immer kamen wir einen kleinen Schritt weiter, manchmal nur in der Gewissheit, wir können es nicht ändern. Aber durften wir daran zerbrechen?

Wenn wir auf Veranstaltungen des Landesverbandes von anderen Angehörigen von der Stabilisierung ihrer kranken Angehörigen erfuhren, keimte auch in uns immer wieder Hoffnung auf Besserung auf und aus jedem kleinen Hoffnungsschimmer schöpften wir Kraft und Mut zum weiteren Kampf gegen die Krankheit.

Als dann unsere Enkelkinder mehr und mehr Verhaltensauffälligkeiten zeigten, war es wieder der Landesverband, der uns Literatur besorgte und uns mit Sozialpädagogen ins Gespräch brachte. Große Hilfe bekam ich auch von der Schulpsychologin und Kinderpsychiaterin in Gotha. So konnte ich meinen harten Kampf um das Wohl der Enkelkinder gewinnen. Habe sie aus dem Elend herausgeführt und auf einen guten Entwicklungsweg gebracht.

Die Tochter haben wir in ihrer schweren Schizophrenie 18 Jahre begleitet, meist gegen ihren Willen und haben verloren. 2007 wurde sie in ihrer Wohnung tot aufgefunden. Todesursache und Todeszeitpunkt unbekannt.

Der Landesverband, dem ich auch heute noch angehöre, war für mich lebenswichtig, ebenso die SHG in Gotha. Ohne deren Hilfe, Zuspruch, Trost und Rat hätte ich dann die Kraft gefunden den Mut aufgebracht, so zu kämpfen wie ich gekämpft habe? Wäre ich Opfer meiner Verzweiflung geworden? Ich glaube ja.

Sehr wichtig waren und sind für mich die jährlichen Klausurtagungen des Landesverbandes, zuerst in Bad Klosterlausnitz, dann bis heute im Bildungshaus „St. Ursula“ in Erfurt. Jede dieser Veranstaltungen hat nicht nur wertvolles Wissen auf hohem Niveau vermittelt, sondern das Zusammentreffen mit Menschen, die das gleiche Leid, die gleiche Last zu tragen, das gegenseitige Verstehen, die Gespräche miteinander, die Verbundenheit haben bei mir das Gefühl der Geborgenheit und Angenommen werden, ohne sich verstellen zu müssen,

erzeugt. Ruhig und getröstet, ja oft sogar heiter konnte ich die Heimreise antreten. Unter den Mitgliedern des Landesverbandes waren meine schweren Probleme bekannt, da ich offen darüber zu sprechen gelernt hatte. So habe ich auch sehr viel Anteilnahme erfahren.

Heute ist es mir ein Bedürfnis, solange ich es aus Altersgründen und Gesundheitsgründen nicht aufgeben muß, meine Erfahrungen anderen Angehörigen und betroffenen Kranken zur Verfügung zu stellen. So bin ich auch noch im Raum Gotha diesbezüglich sehr aktiv und gefragt.

Ich habe mein Schicksal in Gedichten aufgearbeitet und als Buch veröffentlicht. In außergewöhnlicher Offenheit berichte ich darin über mein Denken und Fühlen, über mein Seelenleben, aber auch über meinen Kampf um das Überleben. So kann mein Buch „Aus der Tiefe meiner Seele“ auch Mutmacher und Wegweiser sein.

Solange mein Leben währt, werde ich dem Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker verbunden bleiben. Ich empfinde tiefe Dankbarkeit für die Plattform, die ich hier gefunden habe, für die Begleitung durch die schwersten Jahre meines Lebens mit Hilfe, Unterstützung und Zuspruch, für die Kraft die ich daraus schöpfen konnte - zum Weiterleben, zum Überleben.

--- D a n k e ---

Johanna Schalitz



Appell an die Angehörigen psychisch kranker Menschen anlässlich des 30-jährigen Bestehens des Landesverbandes Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Liebe Angehörige, wenn Sie Rat und Hilfe brauchen, nutzen Sie das Potential an Erfahrung und Wissen um die Probleme einer psychischen Erkrankung in unseren Selbsthilfegruppen. Diese Selbsthilfegruppen für Angehörige psychisch kranker Menschen werden sehr erfolgreich in fachlicher, finanzieller und organisatorischer Hinsicht von dem LVB Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker angeleitet und beraten. Werden Sie Mitglied in dem LVB. Je stärker er ist, um so mehr kann er auf die Verbesserung der Situation unserer kranken Angehörigen Einfluß nehmen.

In den 29 Jahren meiner Mitgliedschaft konnte ich miterleben, wie seine Bedeutung und Wichtigkeit von Jahr zu Jahr gewachsen ist und für mich als Angehörige zum Wegweiser wurde. Auf den Fortbildungsveranstaltungen des Landesverbandes konnte ich mir das Wissen aneignen, das ich zur Bewältigung der Probleme mit unserer psychisch kranken Tochter brauchte. Darüber hinaus hat er mich befähigt, aktiv in meinem Heimatkreis in Gremien mitzuarbeiten, die sich für psychisch kranke Menschen ehrenamtlich engagieren.

Als Mitglied der psychosozialen Arbeitsgemeinschaft des Landkreises Gotha gelang es mir, durch die Vorführung des Videos „Raum 4070“ über Psychose-Seminare in Potsdam, die Arbeitsgemeinschaft dafür zu gewinnen, auch in Gotha ein solches Psychose-Seminar als Triolog zwischen Fachkräften, Betroffenen und Angehörigen ins Leben zu rufen. (Dieses Video hatten wir für unsere SHG erworben).

Der 01.03.2011 war die Geburtsstunde der Veranstaltungsreihe „Verrückt?“, Gespräche zur seelischen Gesundheit in Gotha und später auch in Waltershausen. Sie wurden gut angenommen und ohne Unterbrechung bis zum Ausbruch der Corona-Pandemie durchgeführt. Ich selbst bin ein fester Bestandteil dieses Gesprächskreises geworden und werde vermisst, wenn ich einmal verhindert bin teilzunehmen.

Durch mein Engagement für psychisch kranke Menschen, habe ich für mich selbst erfahren: „Mir hilft, wenn ich helfen kann, dann weiß ich, mein Leid war nicht vergebens.“

Es gibt kein Patentrezept, wohl aber die Erfahrungen vieler gleich betroffener Familien, organisiert in SHG's und im Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker. Nutzen Sie diese Chance für sich.

von Johanna Schalitz

Chronik der bisherigen Veranstaltungen/Fachtagungen unseres Landesverbandes

Wir möchten Sie teilhaben lassen, für welche Themen wir uns schon in über 30 Jahren engagiert und Informationen dazu in unseren Veranstaltungen vermittelt haben:

- 1990 Angehörigenarbeit in der Psychiatrie
- 1992 Heraus aus der Isolation
- 1993 Angst haben, Angst überwinden
- 1994 Medikamentöse Therapie und Seelsorge
- 1995 5 Jahre Landesverband
Schizophrenie - Ursachen, Diagnose und Krankheitsverlauf
- 1996 Freispruch der Familie
- 1997 Psychiatrie und Familie, Rolle der Angehörigen in der Therapie
- 1998 Depression, Melancholie, Manie, Angehörige zwischen Liebe und Abgrenzung
- 1999 Psychisch Kranke im Spiegel der öffentlichen Meinung
- 2000 Psychose - aber nicht behandlungswillig
- 2002 Psychische Erkrankung und Sucht, Menschen mit Borderline-Störung,
Umgang mit Aggression und Gewalt im psychiatrischen Alltag,
Psychisch Kranke im Recht
- 2003 Krisensituationen u. ihre Bewältigungsmöglichkeiten:
Krisen - Wie können Angehörige damit umgehen? -
Möglichkeiten und Grenzen niedergelassener Ärzte
- 2004 Was können psychisch Kranke an therapeutische Hilfen erwarten?
- Möglichkeiten und Grenzen
- 2004 Landestagung - Standards der heutigen Therapie in der Psychiatrie
Der Psychomarkt und seine Heilsversprechen,
Therapie ohne Angehörige? Welche Hilfen erwarten Angehörige? (Eva Straub)
- 2005 Personenzentrierte Hilfe, Möglichkeiten und Grenzen
Sind Angehörige psychisch Kranker hilflos? - Angehörige zwischen Belastung
und Hilfemöglichkeiten
- Gesetzliche Neuerungen im Betreuungsrecht, Erfahrungen aus der Sicht des
Betreuers, Erfahrungsbericht Betreuer
- Vorstellung Projekt „Psychoedukation“ durch Janssen-Cilag
- Frühwarnsymptome - Was Angehörige bemerken
- Rückfallrisiko bei psychischen Erkrankungen
- Maßregelvollzug - Was ist das?
- 2006 Klinik und Angehörige - gegenseitiges Verständnis
- Psychisch kranke Menschen und ihr Recht auf Teilhabe

- 2006** **Informationsveranstaltung - Bündnis Depression**
 medizinische und soziale Aspekte
 Depression und Angehörige,
 Wege aus der Depression,
 der depressive Patient in der hausärztlichen Praxis
 Depression und Seelsorge
 depressive Eltern- Erleben und Umgang aus Sicht der Kinder
 Mein Weg aus der Depression
 Das außerklinische Versorgungssystem: Gibt es **eine**
 gesellschaftliche Verantwortung?
 Bündnis gegen Depression - ein Ausweg?
- 2007** **Jede Krise hat nicht nur ihre Gefahren, sondern auch ihre Möglichkeiten**
 Gesprächsgruppen: Kinder, Geschwister, Ehepartner psychisch Kranker
- Informationsveranstaltung: Rehabilitation und Teilhabe für psychisch kranke Menschen - Welche Hilfen gibt es und wer ist zuständig?**
- Die Bedeutung der Arbeit für psychisch Kranke:**
 psychisch kranke Jugendliche und Berufsausbildung, Möglichkeiten für Arbeit und Beschäftigung
- 2008** **Depression - eine Krankheit unserer Zeit?**
 Symptome, mögliche Ursachen, Behandlungsformen der Depression, die Depression eines anderen miterleben, seelisches Leiden - den Boden unter den Füßen verlieren, Möglichkeiten psychosozialer Suizidprävention
- Informationsveranstaltung: Doppeldiagnose - Psychische Erkrankung und Sucht, Psychoedukationsseminar**
- 2009** **Psychische und soziale Belastung der Familien mit psychisch Kranken:**
 Wie entwickelt sich und verläuft eine schizophrene Erkrankung?
 Psychische und soziale Auswirkungen einer psychischen Erkrankung auf die Familie,
 die zivil- und strafrechtliche Verantwortlichkeit (Haftung) des psychisch kranken Menschen,
 Medikation und der Einfluss auf das psychosoziale Funktionsniveau des Patienten
- Informationsveranstaltung: Psychisch krank und Familie:**
 Kinder psychisch kranker Eltern, Krisen und Familie - Was hilft, wer hilft?
 Krankenhausaufnahme - Wie werden Angehörige erlebt und einbezogen?
- 2010** **Depressionen - Früherkennungssymptome der Erkrankung, Therapiemöglichkeiten und Umgang mit depressiv Erkrankten**
 Leben mit Depressionen,
 Ich habe die Depression erlebt - Erleben eines Betroffenen
 depressive Symptomatik im Kindes- und Jugendalter -
 Überlegungen zu Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten,
 Mein Leben ist mir egal - Beispiele aus der schulpsychologischen Praxis
- 20 Jahre Landesverband: Vom Freispruch der Familie zur aktiven Offenheit im Trialog**
- 2011** **Psychisch krank im Alter**
- Informationsveranstaltung - Psychische Erkrankungen im Kindesalter:**
 Kinder psychisch kranker Eltern - Chance für eine glückliche Kindheit?
- Vorstellung Initiative Forensik**

- 2012** **Angststörungen**
 Angst-Schutzmechanismus, Begleiterscheinung und Krankheit, Behandlungsmöglichkeiten der Angst
- Informationsveranstaltung - Burnout oder Depression? - Symptome und Abgrenzung**
 Burnout am Arbeitsplatz: Epidemie der Beschleunigung,
 Akku aufladen - damit Stress nicht zum Burnout wird,
 persönliche Strategien zum wirksamen Umgang mit Belastungen im Alltag
- 2013** **Persönlichkeitsstörungen - Formen**
 Möglichkeiten der psychotherapeutischen Intervention,
 Umgang mit kritischen Situationen/ Deeskalationsmöglichkeiten
- Informationsveranstaltung - Gesetzliche Neuerungen im Betreuungsrecht einschließlich Zwangsbehandlung, Möglichkeiten der Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügungen**
 Erfahrungen bei der rechtlichen Betreuung
- 2014** **Psychosomatische Störungen und ihre Diagnostik**
 therapeutische Möglichkeiten,
 Psychoedukation heißt Krankheit besser verstehen,
 Selbstfürsorge - eine Basis für den gelassenen Umgang mit psychosomatischen Störungen
- Informationsveranstaltung - Ambulante psychiatrische Hilfen**
 Was muss ein Hilfesystem für Menschen mit psychischen Erkrankungen und komplexen Hilfebedarf leisten können? Klinikaufenthalt wie weiter?
- 2015** **Lebenskrise oder Krankheit - Psychiatrie und Psychotherapie**
 Unterschied Psychose - Neurose
 Deeskalationshinweise für zu Hause um stationäre Einweisung zu vermeiden
 Was kann Klinikseelsorge leisten?
- Informationsveranstaltung - berufliche Rehabilitation für psychisch Kranke**
- 2016** **Stressbewältigung im Alltag**
Rückfallprophylaxe - Erscheinungsbild der Krankheit, Rückfall, Frühwarnzeichen
- Informationsveranstaltung - Sucht ist, wenn das Verlangen die Vernunft besiegt**
- 2017** **Arbeit mit Angehörigen - Aufopfern ist keine Lösung - Was Klinikseelsorge leistet**
- Informationsveranstaltung - Was wird mit meinem erkrankten Angehörigen, wenn ich nicht mehr kann?**
- Therapiemöglichkeiten bei psychiatrischen Erkrankungen - psychotherapeutische Behandlungsansätze, psychotherapeutische Methoden**
- 2018** **Aggression in Familien - Strategien im Alltag mit psychisch Erkrankten**
 Entstehung von Aggression - herausforderndem Verhalten bei Menschen mit psychischer Erkrankung und wie man damit umgehen kann
- Leben mit einer seelischen Erkrankung in der Familie**
 große Belastung für alle Immer wieder Achterbahn - Leben zwischen Manie und Depression,
 verändertes Leben bei psychischen Erkrankungen,
 Gesprächspsychotherapie nach Roger

- 2018** **Informationsveranstaltung: Der gute Draht zu Betreuern - Informationen zum Betreuungsrecht**
Rechtliche Grundlagen, Voraussetzung für die Betreuerbestellung, Verfahrensablauf
- 2019** **Kinder psychisch kranker Eltern**
Situation und Hilfen, Eltern und psychische Erkrankungen:
Kinder als Teil Ihrer Familien,
„Wie auf verschiedenen Planeten. Zwischen Risiko und Resilienz. Genesungsbegleiter als Mit-Mütter und Mit-Geschwister in der Familienhilfe“
Sozialpädagogische Familienhilfe in Familien mit psychisch erkrankten Eltern
- Informationsveranstaltung - Resilienz**
Was trägt dazu bei, auch trotz schwieriger und belastender Lebensphasen gesund zu bleiben?
Fähigkeiten, Krisen zu bewältigen
Experten aus eigener Erfahrung - Einbeziehung von eigens geschulten Psychiatrie-Erfahrenen im Prozess der Genesung, Genesungsförderung, Begleitung, Fürsprache von Menschen mit psychischen psychosomatischen Erkrankungen und deren Angehörigen im klinischen und ambulanten Bereich und bei verschiedenen anderen Institutionen
- 2020** **Umgang mit Suizidgedanken und -versuchen**
Suizid aus wissenschaftlicher Perspektive, Umgang mit Suizid,
AGUS - Angehörige um Suizid „Trauer wie keine andere - Besonderheit der Situation für die Hinterbliebenen
- 2021** **Neue Ansätze in der (sozial-) psychiatrischen Behandlung**
Stationsadäquate Behandlung (StäB),
Erfahrungen als Genesungsbegleiter bei StäB,
Wege aus betreutem Wohnen in die Selbständigkeit

Liebe Leser*innen:

Über welche Themen möchten Sie zukünftig informiert werden?

Welche Themen sollen erneut aufgegriffen werden?

Diskutieren Sie auch gerne darüber in Ihren nächsten Selbsthilfegruppentreffen und teilen Sie es uns bitte einfach über unserer Geschäftsstelle mit. Wir freuen uns über jede Anregung!!!

-Ihr Vorstand-



Rückblick auf die Zeit der Übernahme der Leitung des Landesverbandes Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V. zwischen 2015 und 2016

In unseren Ausführungen möchten wir noch einmal auf das Jahr 2015 zurückblicken, in dem unglückliche Umstände und Konflikte beinahe das Aus für unseren Landesverband bedeuteten. Frau Dr. Bräunlich trat aus gesundheitlichen Gründen von ihrer Funktion als Vorsitzende zurück und die übrigen Vorstandsmitglieder waren nicht mehr bereit, ihre Tätigkeit weiter auszuüben, was auf einer außerordentlichen Mitgliederversammlung in Erfurt am 31.10.2015 bekanntgegeben wurde. Mit Unterstützung durch Frau Schramm vom Paritätischen Landesverband wurde an die anwesenden Mitglieder appelliert, sich für eine Mitarbeit im Vorstand bereitzuerklären.

Von der Wichtigkeit des Erhaltens unseres Landesverbandes überzeugt, stellten sich drei neue Mitglieder sowie zwei aus dem vorhergehenden Vorstand dieser Herausforderung. Das waren: Rosmarie Mädler, Herbert Fischer, Christine Fischer, Hannelore Hertwig und Karin Schütze (Geschäftsstellenleiterin), die in dieser Mitgliederversammlung vorerst als Kandidaten in den Vorstand des Landesverbandes gewählt wurden.

In einer Übergangszeit von 6 Monaten hatten wir die Möglichkeit, in diesem Personenkreis zu arbeiten. Bis zur Wahl eines neuen Vorstandes vertraten Herbert Fischer und Rosmarie Mädler gemeinsam stellvertretend den Verein und es konnte den Mitgliedern unseres Verbandes ein Signal gesetzt werden, dass es weitergeht.

Wir richteten uns mit einem „Brandbrief“ an alle Mitglieder unseres Vereins mit der Bitte um Mitarbeit im Vorstand, denn gemäß Satzung mussten es sieben Personen sein. Im Januar und im Februar 2016 fanden die ersten Vorstandssitzungen statt, in denen Frau Rupp und Frau Schramm vom Paritätischen Landesverband sowie Herr Dr. Ziegler, der schon viele Jahre mit seinen Erfahrungen als Jurist Angehörige psychisch Kranker bei sozialen Problemen beratend unterstützte, anwesend waren. Es wurde uns deutlich gesagt, dass die Wahl eines Vorsitzenden und seiner zwei Stellvertreter oberste Priorität hat, ansonsten ist der Verein nicht geschäftsfähig und muss sich auflösen. Das sollte auf keinen Fall geschehen und wir mussten uns im Vorfeld überlegen, wer von den gewählten Kandidaten den Vorsitz übernehmen würde, wenn es von Seiten der Mitglieder keine weitere Bereitschaft gibt.

In einem Workshop unter Leitung von Frau Schramm wurde die Mitarbeit in den Gremien wie Landesfachbeirat Psychiatrie, Gesundheitskonferenz, Fachgruppe Psychiatrie bei der Parität, Besuchskommission nach § 24 ThürPsychKG und § 43 ThürMRVG, Arbeitskreis der Landesverbände der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe und Bundesweite Initiative „Forensik“ festgelegt. Des Weiteren wurde die Realisierung der anstehenden Aufgaben besprochen, u.a. auch die thematische Vorbereitung der im Jahr 2016 geplanten Veranstaltungen.

Es fanden erste Gespräche mit dem Fachreferat des Thüringer Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie (TMASGFF) statt, bei dem es um die institutionelle Förderung des Haushaltsjahres 2016 ging und es wurde über die aktuelle Situation des Landesverbandes diskutiert, wobei bestehende Kritikpunkte bzw. Änderungsbedarfe angesprochen wurden. Das bedeutete, mehr Transparenz der Leistungen des Landesverbandes sicherzustellen, mehr Öffentlichkeitsarbeit zu leisten und daran zu arbeiten, noch weitere Vorstandsmitglieder zu gewinnen.

Herr Dr. Ziegler gab dem Vorstand viele Hinweise für die zukünftige Vereinsarbeit. Als besonders wichtig erachtete er, dass unbedingt ein wissenschaftlicher Beirat berufen bzw. aufgebaut werden muss. Der Vorstand braucht Fachkompetenz in den Bereichen Psychotherapie, Sozialarbeit/-pädagogik, Rechtswesen, Organisationsentwicklung sowie Öffentlichkeitsarbeit.

So wurde in der ersten Vorstandssitzung der Beschluss gefasst, einen wissenschaftlichen Beirat zu berufen, der unsere Verbandsarbeit unterstützt und es wurden Überlegungen getroffen, welche Personen hierfür in Frage kommen.

Ein nächster Schritt war die Vorbereitung der Mitgliederversammlung zum 23.04.2016, wo-

bei uns Herr Dr. Ziegler dahingehend unterstützte, dass uns bei der Durchführung keine Formfehler unterlaufen und die Wahlversammlung satzungsgemäß abläuft. Des Weiteren wurde ein Konzept erarbeitet, was die zukünftigen Aufgaben der Vorstands- und Verbandsarbeit beinhaltet und der Mitgliederversammlung als AGENDA vorgestellt werden soll. Sie beinhaltet folgende Schwerpunkte:

1. Gewinnung des Vertrauens unserer Mitglieder
2. Berufung eines wissenschaftlichen Beirates
3. Erfahrungsaustausch mit Landesverbänden des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker und anderen Selbsthilfeverbänden des Bereiches Psychiatrie
4. Nutzung unserer Homepage und der Verbandszeitschrift „Die Schwalbe“

Es wurden alle Anstrengungen unternommen, weitere Mitglieder für die Vorstandsarbeit zu gewinnen, was uns mit Hilfe der Parität und Herrn Dr. Ziegler auch gelang. Hinzu kamen Dr. Heike Stecklum, Brigitte Weyrauch und Ramona Hocke, die von der Mitgliederversammlung dann am 23.04.2016 ergänzend gewählt wurden. Frau Karin Schütze (Geschäftsstellenleiterin) nahm ihre Kandidatur für den Vorstand bereits vor der Mitgliederversammlung zurück.

Nach der konstituierten Sitzung konnte den Mitgliedern folgendes Ergebnis mitgeteilt werden:

Vorsitzender: Herbert Fischer
Stellvertreterin: Rosmarie Mädler
Stellvertreterin: Christine Fischer
Schatzmeisterin: Ramona Hocke
Beisitzerin: Dr. Heike Stecklum
Beisitzerin: Brigitte Weyrauch

Somit war der Vorstand gemäß Satzung des Landesverbandes vollzählig und geschäftsfähig. Das Fortbestehen unseres Landesverbandes war hiermit gesichert.

Die nächste Herausforderung unseres Vorstandes war die Verwirklichung der in der AGENDA festgelegten Aufgaben. Vorrangig ging es darum, die Arbeit in den Selbsthilfegruppen zu aktivieren. Wir haben uns vorgenommen, enger mit den Mitgliedern der Selbsthilfegruppen zusammen zu arbeiten, um auch Defizite in der psychiatrischen Versorgung aufzuspüren sowie auch gewünschte Fachthemen für Veranstaltungen gezielt planen zu können. Ein großes Problem war der Mitgliederverlust im Verein und der Vorstand musste sich ernsthaft bemühen, neue Mitglieder zu gewinnen.

Es wurde ein Wissenschaftlicher Beirat mit fünf Personen berufen, mit dem eine enge Zusammenarbeit angestrebt war.

2016 wurden beim Länderrat in Berlin erste Kontakte zum Bundesverband der Angehörigen psychisch Erkrankter und deren angeschlossenen Landesverbände geknüpft. Besonders wertvoll war der Erfahrungsaustausch miteinander und wir konnten viele Impulse für unsere weitere Arbeit mitnehmen.

Ganz wichtig war die Erstellung einer Vereins-Homepage, um auf unseren Landesverband aufmerksam zu machen. Dies sollte ebenfalls auch zur Mitgliedergewinnung beitragen.

Frau Rosmarie Mädler hat sich hierbei sehr engagiert, ebenfalls auch bei der Gestaltung unserer Verbandszeitschrift „Die Schwalbe“. Zusammen mit einem Redaktionsteam erfolgte die Auswahl der Artikel. Unsere Verbandszeitschrift wurde im HELIOS-Fachklinikum Hildburghausen im Rahmen der Ergotherapie gedruckt und erschien zweimal im Jahr.

Aus verschiedenen Gründen konnten nicht alle gefassten Vorhaben umgesetzt werden. Die Kündigung der Geschäftsstellenleiterin Frau Schütze und der anschließende mehrfache Wechsel der Geschäftsstellenbesetzung erschwerte die Arbeit des Vorstandes. Es mussten in dieser Zeit die anstehenden Aufgaben mit übernommen werden. Die Einbeziehung des wissenschaftlichen Beirates in die Arbeit des Landesverbandes gestaltete sich schwierig. Ein kontinuierlicher Zuwachs an neuen Mitgliedern konnte noch nicht erreicht werden. Trotz alledem ist der Verein beständig geblieben und arbeitet weiter an der Verwirklichung seines Zieles, Angehörige psychisch kranker Menschen zu unterstützen und ihre Interessen zu vertreten.

Herbert und Christine Fischer

Gedicht - „Unser Landesverband- Hilfe zur Selbsthilfe“

30 Jahre war nun schon unser Landesverband,
als wichtiger Verein im Thüringer Land.
Ich selbst bin Mitglied seit 2008
und habe nur gute Erfahrung gemacht.

Ich besuchte Veranstaltungen zu verschiedensten Themen
und konnte stets neue Erkenntnisse mitnehmen.
Ob Vorträge von Ärzten, Sozialarbeiter oder Therapeut,
waren sehr interessant und ich hab' keinen bereut.

Alle Angehörige haben ähnliche Probleme und Sorgen
und fragen sich oft: "Was wird wohl Morgen?"
Für solche Fragen kann ich die Selbsthilfegruppe empfehlen,
denn dort kann man unter Gleichgesinnten offen erzählen.

Sie hören zu, unterstützen und leiten an,
und besprechen wie man am besten helfen kann.
Vielleicht braucht es am Anfang etwas Mut,
doch bald merkt man wie gut die Gemeinschaft tut.

Auch Tränen fließen dann und wann,
denn manches Schicksal rührt sehr an.
Hat man mit Behörden etwas Schwierigkeit,
steht auch hier die Gruppe helfend bereit.
Sie werden begleitet vom Landesverband
und arbeiten zusammen Hand in Hand.

Um allen Mitgliedern eine Plattform zu bieten,
hat man sich für eine Zeitung entschieden.
Die Zeitschrift genannt „Schwalbe“ ist sehr interessant
und ich nehme sie immer gern in die Hand.

Hier erfährt man die neuesten Gesundheitsberichte
und manch spannende Lebensgeschichte.
Außerdem aktuelle Termine und Informationen,
die sich immer zu lesen lohnen.
Wichtige Kontaktdaten wie E-Mail-Adressen,
werden natürlich auch nicht vergessen

Ich wünsche weiterhin viel Erfolg bei der Vereinsarbeit und
uns allen noch eine gute Zeit! Bleiben Sie alle gesund!
Herzliche Grüße aus Leutenberg von Sabine Grauel!

Die Entstehungsgeschichte des Namens der Verbandszeitschrift des Landesverbandes Thüringen - die „Schwalbe“

1992 erschien die erste Ausgabe unserer Verbandszeitschrift „Schwalbe“. Wie entstand dieser Name?

Der Zusammenschluss beider deutscher Staaten machte es möglich, die Angehörigenarbeit in der Psychiatrie gemeinsam zu gestalten. Dr. Klaus Scheibe, 1990 Mitbegründer des Landesverbandes Thüringen reiste mit seiner Frau Gisela des Öfteren nach Wien und nahm Verbindung zum HPI (Verein zur Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter) auf, um von deren Erfahrungen zu lernen. Dabei bekamen sie auch die Möglichkeit, Einblick in die Gestaltung des Blattes der Österreichischen Angehörigenbewegung „Kontakt“ zu nehmen. Denn es war ebenfalls vom noch jungen Landesverband Thüringen angeordnet, eine kleine Zeitschrift für Angehörige zu erstellen.

Herr und Frau Scheibe besuchten einige Angehörigentreffen des HPI und verfolgten diese mit großem Interesse. Ein Vortrag von dem Universitätsprofessor Dr. med. Heinz Katschnig

hat sie besonders beeindruckt. Er verglich den Verlauf psychischer Krankheiten mit verschiedenen Modellen. Eines davon benannte Dr.med. Heinz Katschnig als „Schwalbenmodell“.

Der psychisch Erkrankte wird hier mit einer Schwalbe verglichen, die einen verletzten Flügel hat. Sie ist versehrt, kann aber ihren Flug selbst bestimmen. Dies war der Anlass dafür, unsere Verbandszeitschrift „Schwalbe“ zu nennen.

Dr. Scheibe arbeitete viele Jahre im Redaktionsteam mit und konnte einige für unsere Angehörigen interessante Themen von „Kontakt“ übernehmen. Noch heute erhält unser Landesverband von HPI diese Zeitschrift.

von Christine Fischer



Statements der Mitglieder zu „Selbsthilfe in unserem Verein bedeutet für mich ...“ und zu „Mit dem Landesverband verbinde ich...“

Wir bedanken uns für die zahlreichen Zuschriften und möchten es nicht versäumen, Sie an diesen tollen Beiträgen teilnehmen zu lassen:

Mit dem Landesverband bin ich seit 18 Jahren verbunden und mir haben in dieser langen Zeit immer wieder die Mitglieder unserer SHG in Gotha durch schwere Zeiten geholfen. Dabei sind Freundschaften entstanden und ich fühle mich mit allen tief verbunden.

Vor allem die langjährigen Besucherinnen Johanna Schalitz und Gerda Schweiger haben mir immer wieder gezeigt, dass diese Gemeinschaft auch trägt, wenn die eigenen Sorgen nicht mehr ganz so groß sind.



Die empathischen Gespräche mit anderen Angehörigen, aber auch die dialogische Gesprächsreihe „verrückt“ in Gotha, der Kontakt zur PSAG, dem TLPE und dem EX-IN Verein haben meinen Blick über die Betroffenheit einer Angehörigen erweitert und mir viele Menschen nahe gebracht. Diese Kontakte möchte ich nicht missen, denn sie haben auch meinem Sohn einen Weg aus seinen Krisen gezeigt und ihn an seiner Erkrankung wachsen lassen.

Durch die Mitarbeit im Vorstand des Landesverbandes möchte ich auch in Zukunft mithelfen, die Selbsthilfebewegung zu stärken und andere Angehörige zu begleiten.

Annette Romankiewicz

Selbsthilfe in unserem Verein bedeutet für mich das Wissen, dass es viele Menschen sind, die Angehörige mit psychischen Problemen haben. Mir hilft das, die guten Momente meines Sohnes zu genießen und die schlimmen besser zu verarbeiten. Ich kann auch zuhören, egal ob am Telefon oder im persönlichen Gespräch. Dafür möchte ich mich bei allen netten Menschen, die ich kennenlernen durfte, bedanken. Danke auch für die Workshops vom Landesverband.

Gisela Kambach

Fast 30 Jahre gehöre ich zum Verband der Angehörigen. Mein Wissen von psychischen Krankheiten ist deutlich gewachsen. Mit meinem kranken Sohn kann ich besser umgehen und auch für meine mentale Gesundheit sorgen. Ich hoffe, noch lange für ihn und andere da zu sein.

Brigitte Weyrauch

Nach meinem Klinikaufenthalt 2013 habe ich versucht, über verschiedene Wege zurück ins „normale“ Leben zu finden. Es war ein **großer Glücksfall** für meine Mutter, **in die Jenaer Selbsthilfegruppe aufgenommen zu werden**. Durch diese Gruppe habe ich Corona kennengelernt. Aus einer Bekanntschaft wurde eine Freundschaft, die mir viel bedeutet. Wir sind uns sehr ähnlich, verstehen uns gut und unternehmen viel zusammen. Es ist eine echte Bereicherung für mich. Nach vielen Versuchen konnte ich im Arbeitsleben wieder Fuß fassen und habe eine Teilzeitstelle im Bürobereich gefunden, mit der ich sehr zufrieden bin. Vielen Dank für die Kontaktvermittlung und für die Anteilnahme der letzten Jahre.

Christiane Schütze



Die Zusammenkünfte unserer **Selbsthilfegruppe sind für mich von großer Bedeutung**. Die Gespräche und der Gedankenaustausch mit den anderen Mitgliedern haben in meinem Leben und im Umgang mit unserem erkrankten Sohn einen hohen Stellenwert. Der Zuspruch und die Ratschläge der anderen Mitglieder helfen mir unheimlich mein Kind zu verstehen und zu unterstützen. Glücklicherweise blieb dieser Kontakt auch in Pandemiezeiten erhalten.

Elke Hey

Mit unserem Landesverband verbinde ich, dass er uns Angehörige von psychisch Erkrankten stets mit Rat und Tat zur Seite steht, eine Vielzahl von Vorträgen, Zusammenkünften und Schulungen organisiert und so die Vernetzung der einzelnen Selbsthilfegruppen und deren Mitglieder fördert.

Erhard Hey

2006 erkrankte ich an paranoider Schizophrenie.

Diese Krankheit warf mich aus der Bahn meiner Lebensziele und Wünsche.

Während all der vergangenen Jahre kümmerten sich meine Eltern liebevoll um mich, machten sich auch große Sorgen, weil sie nicht viel über diese Krankheit und den Umgang mit Betroffenen wussten.

Als meine Mutter später dem Landesverband beigetreten ist, wirkte sie entspannter und optimistischer. Sie hat viel von anderen Angehörigen gelernt und konnte neue Kontakte zu lieben Menschen knüpfen.

Corona St.

Die Selbsthilfegruppe Jena und der Landesverband Thüringen gehören seit der Krankheit meiner Tochter zum festen Bestandteil meines Alltags.

Durch Gespräche, Informationsveranstaltungen und Feiern konnte ich Hilfe und Beratung für die Stabilisierung meiner Tochter erfahren.

Eine Freude ist es zu sehen, dass in den letzten 3 Jahren unsere Selbsthilfegruppe gewachsen ist und auch jüngere Mitglieder und Betroffene am Erfahrungsaustausch teilnehmen.

Christine St.

Der LANDESVERBAND bedeutet für mich:

- Landesweit agieren
- Angehörige psych. Kranker unterstützen
- Neue Mitglieder gewinnen
- Dach der Selbsthilfe
- Engagement
- Soziale Kompetenz
- Verständnis und Vertrauen
- Erfahrungen weitergeben
- Resilienz von Angehörigen stärken
- Beratung und Betreuung
- Aufklärung der Öffentlichkeit
- Nutzen von Ressourcen
- Diskriminierung psych. Kranker abbauen

Sabine Grauel

SELBSTHILFE in unserem Verein bedeutet für uns:

- Solidarität in der Gemeinschaft
- Emotionen zeigen dürfen
- Lernen loszulassen
- Begleitung
- Seelische Gesundheit
- Tränen trocknen
- Halt und Hilfe
- Interessengemeinschaft
- Lösungen finden
- füreinander da sein
- Erfahrungsaustausch



Selbsthilfe in unserem Verein bedeutet für mich der wohlthuende Austausch mit anderen Betroffenen. Es hat mir geholfen, mit dieser hohen Belastungsprobe besser klarzukommen.

Durch die Treffen merke ich, dass es mir nicht alleine so geht.

Ich habe mitbekommen, dass es auch wichtig ist, als Angehöriger auch gerade auf sich selbst zu achten und sich auch mal eine Auszeit zu nehmen.

Ich engagiere mich im Vorstand, da ich sehe, wie wertvoll die Informationen, der Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Unterstützung für die Mitglieder sind.

Juliane Pesch

Selbsthilfe bedeutet für mich, dass ich mit meinen Problemen nicht alleine bin. Mir ist sehr wichtig, dass ich in der Gruppe offen reden kann und von den anderen verstanden werde. Der Austausch mit anderen Betroffenen, das gemeinsame Gespräch, ist mir sehr wertvoll.

Auch die vom Landesverband durchgeführten Veranstaltungen und Vorträge sprechen mir aus dem Herzen und geben Impulse für mein Leben. Von großer Bedeutung ist die Verbandsarbeit, die die Interessen der Angehörigen nach außen vertritt. Mir ist sehr wichtig, dass der Landesverband weiterbesteht.

Karin Mantel

Hilfe zur Selbsthilfe, das war für mich ein Satz, den ich anfangs nicht verstehen und einordnen konnte.

Seit einigen Jahren bin ich Mitglied der Selbsthilfegruppe und habe in diesem Rahmen viele Schicksale, Problembewältigungen und vor allem tolle Treffen zum Erfahrungsaustausch, oft auch ein netter Plausch bei Kaffee und Kuchen, Weiterbildungsveranstaltungen bis hin zu Wochenendausflügen, die immer mit viel Liebe und Aufmerksamkeit gestaltet sind, erlebt.

All dies tut einfach nur gut und lässt ein Stück weit Gelassenheit und Geduld ins Leben einziehen, von der wir viel, sehr viel brauchen.

Gerade das können wir nur selbst für uns tun und schaffen. - Prima, dass es die Selbsthilfegruppe gibt.

Sabine Tauscher

Psychisch Kranke verändern nicht nur die Lebenssituation der unmittelbar Betroffenen, sondern auch die ihrer Angehörigen und Freunde grundlegend. Mit der Situation und der Last der Verantwortung sind sie jedoch oft allein gelassen. Hier helfen örtliche Angehörigen - Selbsthilfegruppen, die Landesverbände und der Bundesverband. Ich bin froh, dass es diese Unterstützung nun schon so viele Jahre gibt. Unsere Selbsthilfegruppe besteht seit 30 Jahren. Seitdem bin ich Mitglied und habe auch einige Jahre im Vorstand des Landesverbandes mitgearbeitet.

Jutta Germar

Was verbindet uns mit der Selbsthilfegruppe und welche Bedeutung hat der Landesverband für uns?

Es ist schon 22 Jahre her, als bei unserem Sohn eine psychische Erkrankung festgestellt wurde. Auf der Suche nach Hilfe und Unterstützung gelangten wir zur Selbsthilfegruppe Schleiz. In dieser schwierigen Zeit hat uns sehr geholfen, dass außer der Unterstützung durch örtliche Gesundheitsorgane wir Menschen fanden, die uns zuhörten, die Anteil nahmen an unseren Sorgen und uns das Gefühl gaben, nicht allein zu sein. Hier haben wir uns aktiv in die Gruppenarbeit mit eingebracht und die Organisation von Veranstaltungen sowie die Finanzangelegenheiten übernommen.

Dazu war es 2002 natürlich ein Bedürfnis, Mitglied im Landesverband zu werden. Durch die vielen Aktivitäten, wie Fachtagungen, Seminare und Vorträge wurde unser Wissen rund um psychische Erkrankungen sowie über bestehende Versorgungsstrukturen erweitert. Seit 2016 arbeiten wir im Vorstand des Landesverbandes mit. Wir möchten mit unseren Erfahrungen dazu beitragen, die Situation von Angehörigen zu verbessern und deren Familien zu unterstützen.

Herbert und Christine Fischer



Selbsthilfe im Landesverband ist für mich ein unverzichtbarer, solidarischer Zusammenschluss landesweiter Selbsthilfegruppen von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen. In diesen finden sie Austausch über ihre spezifischen Erfahrungen und unterstützen sich gegenseitig. Sie erhalten Beratung und Unterstützungen unterschiedlicher Art, die vom Vorstand ausgehend geplant und ermöglicht werden. Diese direkten Formen können durch digitale Möglichkeiten nicht ersetzt werden.

Engagement im Vorstand des Landesverbandes bedeutet für mich, auf die Situation und die Bedarfe von Betroffenen aufmerksam zu machen und daran mitzuwirken, dass Selbsthilfe weiter anerkannt, gefördert und weiterentwickelt wird. Auch die an den betroffenen Menschen orientierten (sozial-)psychiatrischen Hilfestrukturen sollen entsprechend verändert werden.

Die Vorstandsarbeit zeichnet sich durch ein verständnisvolles kooperatives Miteinander sehr unterschiedlicher Menschen aus, die ich als bereichernd erlebe und die trotz allem Aufwand Freude bereitet.

Dr. Heike Stecklum

Meine Erfahrungen als Angehörige im 3. Jahr der Umgestaltung der Psychiatrie

Zur Vorgeschichte:

Mein Mann ist von frühester Jugend an manisch-depressiv erkrankt. Der letzte vollstationäre Klinikaufenthalt meines Mannes war vor ca. 20 Jahren. In diesem Zeitraum gab es zwei Aufenthalte in der Tagesklinik und die turnusmäßigen Konsultationen bei seiner behandelnden Fachärztin. Er ist noch berufstätig (regelmäßige Arbeitszeiten, ca. 20 km Arbeitsweg, den er als Mitfahrer bewerkstelligen kann). Ich bin auch berufstätig, allerdings bei unregelmäßigen Arbeitszeiten und einer täglichen Fahrzeit von ca. 1,5 Stunden. Mein Mann ist seit November 2019 wegen einer langen depressiven Phase krankgeschrieben.

Zur Situation im August 2020:

Kurz nach unserem Urlaub hatte die Depression ein jähes Ende. Die beginnende Manie war nicht mehr aufzuhalten und führte zunächst zu einem Hilferuf beim SPDI. Zwei Mitarbeiterinnen wollten am nächsten Tag einen Hausbesuch machen, konnten aber meinen Mann nicht antreffen. Mein zweiter Hilferuf erfolgte unter der Nummer 116117. Nach wiederholten Anrufen an diesem Abend wurde dann schließlich der Bereitschaftsarzt der Kassenärztlichen Vereinigung zu uns geschickt. Bereits nach wenigen Minuten seines Aufenthaltes bei uns hat dieser – welch großes Glück! – die Situation richtig erkannt. Mein Mann willigte in einen stationären Aufenthalt ein. Nachts halb zwei fuhr der Rettungswagen los...

In diesen Krankenhausaufenthalt hatte ich sehr große Hoffnungen gesetzt. Wird nun endlich die medikamentöse Einstellung verbessert? Werden Psycho- und Ergotherapie positive Veränderungen bewirken?

Nach vier Wochen erhielt ich in einem Telefonat mit seiner behandelnden Ärztin die Auskunft „von Entlassung kann noch lange keine Rede sein“. Am nächsten Tag im Telefonat mit der Sozialarbeiterin sagt diese: „...ach übrigens, ich soll ihnen sagen, dass ihr Mann am kommenden Mittwoch entlassen wird“. Dies bewog mich zu einem erneuten Telefonat mit der Ärztin, da mir der Mittwoch aus beruflichen Gründen als äußerst ungünstig erschien. Vom Entlassungsmanagement erhielt ich dann am nächsten Tag einen Anruf, ihr Mann wird Freitag entlassen.

Am Freitag kam also mein Mann nach 5 Wochen stationärem Aufenthalt (ausschließlich auf einer geschlossenen Station mit überwiegend depressiven Patienten bzw. an Demenz Erkrankten) nach Hause: Immer noch manisch – zum Glück aber schon etwas ruhiger. Trotzdem kann ich diese Entscheidung nicht verstehen! Von mir als Laie wird erwartet, meinen manischen Mann weiter zu begleiten. Was wird mich jeden Tag erwarten, wenn ich von der Arbeit nach Hause komme? Wann wird die Manie in eine Depression umschlagen, die dann auch wieder Ängste hervorruft. Der Entlassungsbericht enthielt überraschende Schilderungen und Diagnosen. Bei einigen Diagnosen reagierte mein Mann empört – „das habe ich nicht, das trifft nicht auf mich zu!“ Montag war dann der Termin bei seiner Fachärztin. Diese rief mich umgehend an, um ihren Eindruck von der aktuellen Lage zu schildern. Welch Erstaunen: „Ich kann nicht verstehen, wie man einen solch kranken Menschen entlassen kann!“. Er habe sich auf nichts eingelassen – alles abgelehnt (z.B. Tagesklinik).



Montagabend der nächste Höhepunkt: mein Mann hat den Beipackzettel eines von der Klinik verschriebenen Medikaments gelesen. Die Empörung seinerseits war sehr groß! Das führte dazu, dass er sofort dieses Medikament (Perazin) absetzte. Was nun? Ich schlief natürlich sehr schlecht. Wie soll es weiter gehen?

Dienstagfrüh: Frage an meinen Mann – nimmst du deine Medikamente wie verschrieben oder fahren wir zu deiner Ärztin? Er entschied sich für Letzteres. Zum Glück konnte ich diese Hau-Ruck-Aktion mit meiner Arbeit einigermaßen vereinbaren! Aber es hat sich gelohnt: das Perazin wurde durch ein anderes Medikament ersetzt und wir sind mit einem Einweisungsschein für die Tagesklinik nach Hause gefahren. Leider müssen wir noch 2 Wochen warten, bis die dortige Behandlung und hoffentlich auch hilfreiche Therapien beginnen.

Positive Erfahrungen:

1. Es wurde kein Haldol zur Bekämpfung der Manie eingesetzt! Dieses führte bei meinem Mann schon zu gewaltigen Einschränkungen – Parkinsonoid.
2. Telefonate mit der Stationsärztin und der Sozialarbeiterin waren immer möglich. Wenn nicht, erfolgten zeitnah Rückrufe.
3. Die Entlassung wurde auf meinen Wunsch hin um zwei Tage verschoben.

4. Nach großartigen Bauarbeiten im Klinikgelände haben sich die Unterbringungsmöglichkeiten für die Patienten stark verbessert (2-Bett-Zimmer mit Dusche), attraktiver Innenhof mit verschiedenen Blumen, Pflanzen, Bäumchen, Hochbeet und Sitzgruppen)

Fazit: Meine Erwartungen an den stationären Aufenthalt waren möglicherweise zu hoch. Welche Erfahrungen haben Sie bei Klinikaufenthalten in den letzten 1 - 2 Jahren gemacht?

von Frau H.

„Verrückt? - Na und!“

Am 26. Februar 2020 hatte unsere Jenaer Selbsthilfegruppe „Angehörige psychisch Kranker“ Andreas Bethge eingeladen. Vor uns saß ein sympathischer junger Mann, der mit angenehmer Stimme und ruhigen Worten über ein hochemotionales, seelische Wunden sichtbar machendes, brückenbauendes und in vielen Fällen auch Heilung anbahnendes Projekt berichtete.

Andreas Bethge arbeitet in einer Gruppe mit, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, mit Jugendlichen in der Schule im Rahmen eines Projekttagess über psychische Krisen und Krankheiten zu reden. Er schilderte uns sehr anschaulich, wie so ein Tag abläuft.

Dazu braucht es ein Team, das aus einem Fachexperten, der Psychologe oder Sozialpädagoge ist, und einem persönlichen Experten, der seelische Krisen gemeistert hat, besteht. Mit viel Fingerspitzengefühl, Herzblut und Einfühlungsvermögen geht das Team von „Verrückt? - Na und!“ - ein Name, der Schülern eingefallen ist - in die Klassen und versucht mit Hilfe verschiedener Methoden mit den Teenagern über ein heikles und vielfach tabuisiertes Thema ins Gespräch zu kommen.

Dabei können Fotos Prominenter, von Sven Hannawald oder Robert Enke oder auch einigen YouTubern, die an einer psychischen Erkrankung leiden oder litten, ein Einstieg sein. Oft wird von Schülern behauptet, dass sie einem Menschen ansehen würden, ob er eine solche Krankheit hat. Mit diesen Fotos und dem Krisenerfahrenen vor Ort werden ihnen ihre Vorurteile bewusst, die sie unhinterfragt von Eltern oder anderen übernommen haben. Auch die Lebensgeschichte des Betroffenen, die vor der Klasse erzählt wird, bringt die Jugendlichen ins Grübeln. Fragen tauchen auf: Kann jeder psychisch krank werden? Bin ich noch gesund oder schon krank? Was mache ich, um nicht krank zu werden? Wie sieht es in einer Psychiatrie aus?

Die Offenheit, dieses Sich-Öffnen eines Betroffenen, von jemandem, der wirklich weiß, wovon er redet, bewirkt, dass viele Schülerinnen und Schüler dazu bereit sind, sich nun ihrerseits zu öffnen und von ihren Sorgen, Ängsten und psychischen Leiden zu berichten, die unter Jugendlichen verbreiteter sind als gedacht, ernsthafte Formen annehmen können und sonst schön unter Verschluss gehalten werden. Am Ende eines solchen Projekttagess ist noch einmal Zeit für abschließende Diskussionen, für das Aufzeigen von Perspektiven, z.B. werden Hilfsangebote (Beratungsstellen, Kliniken) genannt, für Fragen jeglicher Art.

Das Fazit aller Beteiligten ist durchwegs positiv. Die Mitschüler lernen sich von einer ganz anderen Seite kennen, die Lehrer erfahren von Problemen ihrer Schüler, von deren Existenz sie vorher nichts ahnten. Die persönlichen Experten versetzen andere durch ihr Beispiel in die Lage seelische Nöte wahrzunehmen, zu akzeptieren, dass eine psychische Krankheit keine Schande ist und sich bei Bedarf Hilfe zu holen. Und sie selbst bekommen das Gefühl des Gebrauchtwerdens.

Dieses Verdienst, dass Mädchen und Jungen, die in der Pubertät eine Vielzahl von Veränderungen, die oft mit Stress und Unsicherheit verbunden sind, erleben, ermutigt werden, über ihre Probleme zu reden, kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Die eigene Lebens- und Leidensgeschichte immer wieder aufzurollen ist mitunter furchtbar anstrengend. Die Krisenexperten erhalten bisher leider oft wenig professionelle Unterstützung, d.h. so ein aufwühlender Tag wird mit ihnen kaum umfassend aufgearbeitet. Dabei liegt es vor allem an ihrer ungeschminkten Offenheit, dass das Projekt-Vorhaben gelingt.

Wir wünschen Andreas Bethge viel Mut und Kraft für seine Tätigkeit in den Schulklassen und für seinen weiteren Lebensweg alles, alles erdenklich Gute!

Überblick über die bisherigen Ehrungen unserer Mitglieder für ihr soziales Engagement

(zusammengestellt von Christine Fischer)

Wir sind stolz auf das geleistete Engagement unserer Mitglieder:

Sylvia Konarkowsky (Selbsthilfegruppe Rudolstadt):
19.11.1996 Thüringer Rose

Karin Knolle (Selbsthilfegruppe Hermsdorf):
1996 Thüringer Rose

Günther Kosch (Selbsthilfegruppe Jena):
1998 Thüringer Rose

Irene Norberger (Vorsitzende des Landesverbandes Thüringen
Angehörige psychisch Kranker e.V.):
12.11.2002 Thüringer Rose
18.12.2003 Verdienstmedaille des Verdienstordens
der Bundesrepublik-Deutschland

Johanna Schalitz (Selbsthilfegruppe Gotha):
19.11.2004 Thüringer Rose



Foto: Johanna Schalitz und Sonja Herrmann

Eleonore Milewski (Selbsthilfegruppe Hermsdorf und Vorstandsmitglied des Landesverbandes Thüringen Angehörige psychisch Kranker e.V.):
16.11.2005 Thüringer Rose

Magdalene Simnick (Selbsthilfegruppe Schmalkalden):
23.04.2009 Verdienstkreuz am Bande

Dr. Ingrid Bräunlich (stellvertretende Vorsitzende des Landesverbandes Thüringen
Angehörige psychisch Kranker e.V.):
19.11.2012 Thüringer Rose



Blick nach vorn -

Wie geht es weiter mit unserem Landesverband?

Die kontinuierliche wie auch wechselvolle Geschichte unseres Landesverbandes verdeutlicht, dass wir stets aktuelle Themen aufgreifen und sich bietende Gelegenheiten nutzen, um die Angehörigenarbeit in Thüringen weiterzuentwickeln und zu stabilisieren. Dank der engagierten Aktiven blicken wir somit auf eine Vielzahl an Aktivitäten, Veranstaltungen und Begegnungen zurück. Wir verfügen über einen stabilen Kern an Mitgliedern und Gruppen, die sich mit unseren Zielen identifizieren - auch wenn deren Anzahl gegenüber den ersten zwei Jahrzehnten unseres Bestehens rückläufig ist.

Diese Entwicklung trifft jedoch nicht nur unseren Verband, sondern ist ein verbreitetes gesellschaftliches Phänomen, welches uns weiter herausfordert. Wie schon mehrfach erfolgt, erfordert die aktuelle Situation, neue Ideen und Strategien zu entwickeln, um die Selbsthilfearbeit den Bedingungen und Bedürfnissen anzupassen. Die verringerte Bereitschaft für Mitgliedschaften, Vorstandsarbeit und die schwindende Bindung an feste Gruppen - bei gleichzeitig gewachsener Bedeutung digitaler Medien zur Information und Kommunikation - können wir wenig beeinflussen. Die Erfahrungen der Corona-Pandemie haben jedoch gezeigt, dass direkte zwischenmenschliche Kontakte nur bedingt durch digitale Möglichkeiten ersetzt werden können. Statistische Erhebungen verdeutlichen zudem, wie die psychische Gesundheit unter eingeschränkten sozialen Beteiligungsmöglichkeiten und allen Begleiterscheinungen der Pandemie leidet (vgl. Czaplicki 2021, UKE Hamburg 2021). Die Forschung verzeichnet eine Zunahme an psychiatrischen Behandlungen und der damit verbundenen Fehltagel (DAK 2021). Für einen Verband wie unseren bedeutet dies, dass ebenso vermehrt Angehörige der Erkrankten Hilfe, Unterstützung und Orientierung benötigen.

Die Bedeutung und Fortsetzung unserer Arbeit stehen daher im vierten Jahrzehnt unseres Bestehens außer Frage. Was uns dafür auszeichnet, sind unsere Ausdauer und Beharrlichkeit auch in länger andauernden schwierigen Phasen optimistisch zu bleiben, das Erreichte zu sichern und längerfristige Ziele im Blick zu behalten. So haben wir mehr als einmal unsere Resilienz erwiesen. Während der Corona-Pandemie konnten wir trotz aller Einschränkungen die wichtigen und etablierten Veranstaltungen wie die Fachtagungen in Erfurt und die Klausurtagung des Vorstandes mit Selbsthilfegruppenleiterinnen durchführen. Als neues Format etablierte sich ein Wochenende zur Stärkung der Resilienz unserer Mitglieder. Nach einer Phase mit einem reduzierten Vorstand konstituierte sich dieser im Sommer 2021 neu. Einige Vorstandsmitglieder der schwierigen Zwischenphase beendeten ihre Mitarbeit, neue Mitglieder brachten frischen Elan mit, so dass bisher nicht realisierte Ideen neu aufgegriffen wurden und neue entstehen. Unsere mittlerweile sehr gut eingearbeitete Geschäftsstellenleiterin Frau Metzmaker arbeitet mit dem Vorstand vertrauensvoll zusammen, nimmt dessen Ideen entsprechend auf und wirkt somit aktiv an der Umsetzung mit.

Wir konnten daher im vergangenen Jahr unsere Kommunikation auf virtuelle Möglichkeiten erweitern. Unser Verband wird durch ein neues Erscheinungsbild (Logo, Farben, Schriftform) repräsentiert. Seit Jahresbeginn sind wir über unsere neue Webseite erreichbar und erwarten eine bessere Wahrnehmung unseres Profils und unserer Angebote durch interessierte Angehörige und Akteure aus relevanten Fachgebieten. Unsere anderen Kommunikationsmedien werden im Laufe des Jahres entsprechend überarbeitet und verbreitet.

Die Überarbeitung unserer Satzung ist weitestgehend abgeschlossen. Unter Beteiligung des Organisationsberaters Heinz Bächer wird in absehbarer Zeit eine Konzeption als Grundlage unserer Arbeit fertiggestellt, welche einerseits unsere bewährte Struktur, Ziele und Arbeitsweisen darstellt. Andererseits verweist sie auf dynamische Prozesse innerhalb und außerhalb des Vereins, z.B. in Bezug auf neue Strategien der Mitgliedergewinnung, Formen der Angehörigenselbsthilfe, die Ansprache bisher nicht erreichter Zielgruppen und die Vernetzung. Wir sind überzeugt und optimistisch, dass bereits begonnene neue Entwicklungen erfolgreich fortgesetzt werden können. Exemplarisch möchte ich einige kurz vorstellen:

Durch die Kooperation mit dem EX-IN Thüringen e.V. und dem Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. rückt die Umsetzung der bereits länger bestehenden Idee einer Angehörigenbegleitung in Thüringen in greifbare Nähe. Hierbei sollen Angehörige andere Angehörige auf der Grundlage ihrer Erfahrung beraten und begleiten. Die



Durchführung einer Schulungsreihe an der Akademie von EX-IN Thüringen bzw. die Vermittlung von Grundlagen der Beratung organisiert durch den Bundesverband der Angehörigen können Interessierte beginnend in diesem Jahr auf diese Tätigkeit vorbereiten. Dafür werden aktuell Teilnehmer*innen geworben.

Die Mitwirkung in einem Netzwerk verschiedener Akteure in der Thüringer Selbsthilfe eröffnet längerfristig die Entwicklung mobiler Selbsthilfeangebote. Alle Beteiligten eint die Erfahrung, dass es Regionen gibt, in denen kaum Selbsthilfestrukturen bestehen und die von den gut ausgebauten Selbsthilfekontaktstellen und vorhandenen Gruppen nicht erreicht werden. Mitunter lösten sich bestehende Gruppen auf und neue zu gründen erweist sich als schwierig bis unmöglich. Die Überlegung des Netzwerkes deckt sich mit einer unserer Ideen, zu den betroffenen Menschen zu fahren und punktuelle Angebote vor Ort zu unterbreiten. Indem verschiedene Ressourcen gebündelt werden, erscheint die Anschaffung und Unterhaltung eines „Selbsthilfemobils“ realistischer. Daher beteiligen wir uns aktiv an der Umsetzung dieser zeitgemäßen Idee.

Junge Menschen, insbesondere die zahlenmäßig umfangreiche Gruppe minderjähriger Kinder, als Zielgruppe zu erreichen, ist uns bisher nicht gelungen, obgleich wir überzeugt von der Notwendigkeit sind. Dieses Ziel soll systematischer verfolgt werden, durch die Nutzung neuer Ressourcen im Vorstand und die gezielte Konzeptentwicklung unter Nutzung der Erfahrungen von Akteuren, die bereits Zugang zu dieser Zielgruppe haben. Hierzu wollen wir eine interne Projektgruppe konstituieren.

Unser Vorstand ist hochmotiviert, diese und weitere Ziele zu planen und umzusetzen. Wir sind uns bewusst, dass wir hierzu interne und externe Unterstützung ideeller und materieller Art benötigen. Daher hoffen wir auf aktive Unterstützer*innen innerhalb und außerhalb unseres Verbandes, die unsere Arbeit schätzen, fördern und würdigen.

Bleiben Sie uns verbunden, informieren Sie sich über unsere Aktivitäten und Angebote und teilen Sie uns Ihre Anliegen und Ideen mit! Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit allen unseren Mitgliedern und Adressaten!

Im Namen des gesamten Vorstands

Ihre Dr. Heike Stecklum
Vorstandsvorsitzende

Quellen:

Czaplicki, Andreas (2021): Deutschland Barometer - Sondererhebung.

Verfügbar unter: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer-depression/id-2021> (abgerufen am 27.02.22)

DAK-Gesundheit (18.02.2021): Psychreport 2021. Entwicklungen der psychischen Erkrankungen im Job 2010-2020.

Verfügbar unter: <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/psychreport-2429400.html#/> (abgerufen am 27.02.22)

UKE Hamburg (2021): COPSy-Studie: Kinder und Jugendliche leiden psychisch weiterhin stark unter Corona-Pandemie. Ergebnisse aus zweiter Befragungsrunde. Verfügbar unter: https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite_104081.html (abgerufen am 27.02.22)

Wenn Sie als Angehöriger Hilfe und Beratung in schwierigen Situationen brauchen, können Sie folgende Kontakte nutzen:

Geschäftsstelle der Landesverbandes Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.:

Thälmannstr. 58, 99085 Erfurt

Telefon: **0361 23004038**

(Montag bis Donnerstag von 9.00-14.00 Uhr oder nach Vereinbarung)

E-Mail: **geschst@lvthueringen-apk.de**

web: **www.apkm-thueringen.de**



Selbsthilfe-Beratung zu psychischen Erkrankungen:

Seelefon: **0228 71002424**

(Montag bis Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr und von 14.00-20.00 Uhr und

Freitag von 10.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr)

E-Mail: **seelefon@psychiatrie.de**

Seelefon für Flüchtligne: **0228 71002425** in arabisch, englisch und französisch

(Montag bis Mittwoch von 10.00-12.00 Uhr und 14.00-15.00 Uhr)

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (bundesweites Beratungstelefon):

kostenfrei aus dem deutschen Festnetz zu erreichen:

Telefon: 0800 011 7722 (Montag bis Freitag von 8.00-18.00 Uhr)

auch online über web: **www.patientenberatung.de**

(Auch über die Online-Beratungsplattform stehen Ihnen Experten für Ihre schriftlichen Anfragen zur Verfügung. Diese können Sie anonym und kostenlos dort stellen.)

Linkempfehlung im Internet:

Sie brauchen hilfreiche Informationen über psychaitrische Sachgebiete? Dann probieren Sie folgende Internetseite aus: web: **www.psychiatrie.de**

>>> Unser Verband lebt von seinen Mitgliedern.<<<

Sind Sie schon Mitglied?

- **Falls ja: Kennen Sie noch jemanden, der von den Informations- und Veranstaltungsangeboten unseres Landesverbandes profitieren könnte?**
- **Falls nein:
Haben Sie Interesse an regelmäßigen Informationen rund ums Thema Psychiatrie?
Möchten Sie Einladungen zu unseren Veranstaltungen erhalten
oder würden Sie sich gerne auch sozial bei uns engagieren?**

... Wir freuen uns über jedes neue Mitglied.

Reichen Sie einfach den nachstehenden Antrag ein.

Redaktion: Dr. Heike Stecklum, Annette Romankiewicz, Christine Fischer,
Juliane Pesch und Sonja Herrmann

Layout: Juliane Pesch

Quellenverzeichnis Bilder:

Seite 1: Bild von Shane Rounce auf Unplash,

Hintergrund Seite 1 und Seite 36 designed by rawpixel.com / Freepik,

Seite 3: Bild von Landesverband, Seite 5: Bild von foto-krimskram auf Pixabay,

Seite 6: Bild von Stefan Werner vom Paritätischen Landesverband Thüringen,

Seite 6: Bild von Rawpixel.com/Shutterstock.com, Seite 7: Bild von Frau Stange,

Seite 8: Bild von Irene Norberger, Seite 10: Bild von Pixabay,

Seite 12: Bild von Jose Antonio Alba auf Pixabay, Seite 14: Bild von fauxels von Pexels,

Seite 17: Bild von Gabriele M. Reinhardt auf Pixabay,

Seite 21: Bild von Engin Akyurt von Pexels, Seite 25: Bild von Annette Romankiewicz,

Seite 26: Bild von Erhard und Elke Hey, Seite 27: Bild von Juliane Pesch,

Seite 28: Bild von Christine und Herbert Fischer,

Seite 29: Bild von Gerd Altmann auf Pixabay, Seite 31: Bild von Annette Romankiewicz,

Seite 31: Medaillenbilder von die-deutschen-orden.de,

Seite 31: Bild von 8926 auf Pixabay, Seite 33: Foto von Min An von Pexels,

Seite 36: Bild von Larisa Koshkina auf Pixabay

Druckerei: HELIOS Fachklinikum Hildburghausen Eisfelder Straße 41, 98646 Hildburghausen

Auflage: 500 Stück; erscheint zweimal jährlich, Redaktionsschluss: 01.03.2022

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt in den Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.,
Thälmannstraße 58, 99085 Erfurt,
Tel./Fax: 0361-23004038,
E-Mail: geschst@lvthueringen-apk.de, Internet: www.apkm-thueringen.de

Name, Vorname

Geburtsdatum

E-Mail

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

Ich interessiere mich für Informationen zu folgenden Krankheitsbildern:

Jahresbeitrag: 25,00 € für Einzelmitglieder und für jedes weitere Mitglied aus der Familie weitere 15,00 €. Der Beitrag ist bis zum 31.01. jeden Jahres fällig.
Der Jahresbeitrag schließt den Bezug der Verbandszeitschrift „Die Schwalbe“ mit ein.

Zusätzlich zu meinem Mitgliedsbeitrag möchte ich gern einen Förderbeitrag leisten. Der Förderbeitrag in Höhe von€ kann jährlich von meinem unten angeführtem Konto eingezogen werden.

Kontonummer des Landesverbandes: DE04 8305 3030 0000 4026 99

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Beitragsordnung an. Ich bin damit einverstanden, dass meine persönlichen Daten zu Vereinszwecken elektronisch gespeichert und verarbeitet werden.

Datum

Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige/Wir ermächtigen den Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V., Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die Lastschrift vom Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V. einzulösen.

IBAN: _____

Bank: _____

BIC: _____

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum

Unterschrift

