



Schwalbe

Dezember 2019
28. Jahrgang Nr. 49

Zeitschrift des Landesverbandes Thüringen
der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

FAMILIEN STÄRKEN

NACHRUF

Frau Dr. Ingrid Bräunlich

Geboren: 26.09.1936

Verstorben: 07.11.2019

Uns erreichte die traurige Nachricht, dass Frau Dr. Ingrid Bräunlich am 07.11.2019 in Jena verstorben ist.

Von 2000 – 2005 arbeitete sie im Vorstand des Landesverbandes Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V. mit und unterstützte ihn mit ihren Erfahrungen als Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie und Kinder- und Jugendpsychiatrie. 2005 wurde sie als stellvertretende Vorsitzende gewählt und vertrat zusammen mit der Vorsitzenden Frau Irene Norberger in vielen Gremien den Landesverband.

Sie war fachliche Beraterin, vertrat den Landesverband in der Besuchskommission nach Thür. Psych. KG, war Mitglied im Vorstand des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch Erkrankter e.V. und wirkte im Ausschuss der Soziotherapie mit.

2011 übernahm Frau Dr. Ingrid Bräunlich die Funktion als Vorsitzende des Landesverbandes und übte diese Funktion bis 2015 aus. Stets war sie bemüht, den Landesverband weiterzuentwickeln und setzte sich darüber hinaus auf Bundesebene aktiv für die psychisch Kranken und deren Angehörige ein.

Als Anerkennung für ihr Engagement im Bereich der Psychiatrie bekam sie 2012 von der damaligen Sozialministerin Heike Jaubert die „Thüringer Rose“ überreicht.



Wir werden Frau Dr. Bräunlich als erfolgreiche Mitstreiterin in unserem Landesverband in Erinnerung behalten. Unser Mitgefühl gilt Ihren Familienangehörigen.

Inhaltsverzeichnis

Verbandsleben

04 Dr. Heike Stecklum
Jahresrückblick und Ausblick auf 2020

06 Romakiewicz/Dr. Heike Stecklum
Anliegen in eigener Sache

Familien stärken

06 Dr. Heike Stecklum
Fachtagung „Kinder psychisch erkrankter Eltern - Situation und Hilfen“

08 Dr. Heike Stecklum
Das Konzept der Mit-Mutter

09 Dr. Heike Stecklum
Sozialpädagogische Familienhilfe

12 Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.
Muki: Eine sozialtherapeutische Wohngemeinschaft in Dresden

16 Dr. Heike Stecklum
Bericht über den Fachtag EX-IN Landesverband

18 Michael Weiß
Kreativtag in Stadtroda

18 Netzwerk zur Suizidprävention
Moderne Medien - neue Herausforderung für die Suizidprävention

Aus den Selbsthilfegruppen

20 Elke und Erhard Hey
Einfluss der Ernährung auf die psychische Gesundheit

21 Selbsthilfegruppe Greiz
Fahrt zur Ega

Empfehlungen

22 Annette Romakiewicz
„Eine andere Art von Wahnsinn“

23 Barbara Dressler
„Meine Schizophrenie“

24 Bärbel Wrensch, Angehörigengruppe Pößneck
Fachtagung Erfurt

24 Bärbel Wrensch, Angehörigengruppe Pößneck
Klausurtagung in Bad Tabarz

Wunderbares

25 Brigitte Weyrauch
„Mein Leben am seidenen Faden“

Dank an unsere Förderer

Für die Bereitstellung von Fördermitteln für das Haushaltsjahr 2019 bedanken wir uns ganz besonders bei:

dem **Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie**,
der **Techniker Krankenkasse**
der **AOK-Plus Sachsen/Thüringen**
der **GEK Barmer**
sowie der **Ehrenamtsstiftung**

Für die finanzielle Unterstützung, die Bereitstellung von Räumlichkeiten und die Hilfe bei Veranstaltungen danken wir

dem **Asklepios Fachklinikum Stadtroda GmbH**

Jahresrückblick

Dr. Heike Stecklum

Liebe Mitglieder unseres Landesverbandes, liebe Leserinnen und Leser,

Wieder geht ein arbeitsreiches Jahr zu Ende, welches weitestgehend unserer Planung und unseren Vorstellungen entsprach. Ich möchte darauf zurückblicken, Sie auf die weitere Entwicklung einstimmen und Vorhaben für 2020 vorstellen.

Alle von uns geplanten Veranstaltungen fanden statt, wobei wir erstmalig auf die von Ihnen ausgewählten Themen zurückgreifen konnten. Es blieb uns jedoch auch in diesem Jahr nicht erspart, eine schwierige Phase zu bewältigen und dabei wieder einmal unsere eigene Resilienz unter Beweis zu stellen. Das Thema Resilienz, welches als Klammer unsere diesjährigen Aktivitäten umfasste (siehe auch Schwalbe Nr. 48), bezieht sich damit ganz konkret auch auf die Situation unseres Landesverbandes. Unsere Ressourcen, Kapazitäten und Bewältigungsstrategien für den Umgang mit unvorhergesehenen Situationen – wie der Kündigung unseres Geschäftsstellenleiters Herrn Weiß zum 30.09.2019 – haben sich bewährt. Wir sind sehr froh, über entsprechende Ressourcen zu verfügen, jedoch kamen wir damit zunehmend an unsere Grenzen. Dazu jedoch mehr nach dem Rückblick auf die Aktivitäten des Jahres 2019.

Wir waren sehr erfreut, als im Februar unsere Geschäftsstelle einen neuen Raum beziehen konnte. Er hat eine zentralere Lage auf dem Gelände des Klinikums und konnte mit neuen Möbeln ausgestattet werden. Damit hat sich die Arbeitsatmosphäre deutlich verbessert, da wir nicht mehr randständig „im Keller“ sitzen. Zudem wurden in diesem Zusammenhang jahrelang angesammelte Bestände und Materialien gesichtet und auf ein notwendiges Minimum reduziert. Erstmals konnten sich Teilnehmer der Mitgliederversammlung davon ein Bild machen.

Am Vormittag des 06. April 2019 fand zunächst die Fachveranstaltung zum Thema "Resilienz – Was trägt dazu bei, trotz schwieriger und belastender Umstände gesund zu bleiben?" statt. Im ersten Teil der Veranstaltung stellte Herr Dr. Polzer, der ärztliche Direktor des Asklepios-Fachklinikums Stadtroda, in seinem Fachvortrag sehr anschaulich den Begriff und dessen Bedeutung im (sozial-)psychiatrischen Kontext vor. Im zweiten Teil hatten die Teilnehmer*innen die Möglichkeit unter meiner Anleitung eigene Ressourcen aufzuspüren, die zu ihrer Resilienz beitragen können.

Am Nachmittag fand unsere diesjährige Mitgliederversammlung statt, an der 34 Mitglieder teilnahmen. Sehr erfreulich für uns ist, dass sich mit Annette Romankiewicz eine neue Beisitzerin für die Vorstandsarbeit bereiterklärte und mehrheitlich gewählt wurde. Mittlerweile hat sie sich in unserem ehrenamtlichen Kollegium etabliert und bringt ihre langjährigen Erfahrungen aus der Selbsthilfearbeit im Landkreis Gotha in unsere Arbeit ein. Erfreulicherweise konnten wir zudem erneut neue Mitglieder begrüßen, so dass unsere Mitgliederzahl trotz gelegentlicher Austritte stabil um die 160 Mitglieder liegt.

Unsere zweite eigene Fachveranstaltung am 24. August fand in Kooperation mit dem EX-IN- Landesverband Thüringen e.V. statt. Damit kamen wir unserem Ziel der Vernetzung mit den Betroffenenverbänden ein Stück weit näher. Ausgebildete Genesungsbegleiter*innen – als Experten aus Erfahrung – stellten den Teilnehmer*innen ihren Verband vor, informierten über Weiterbildungsangebote sowie über die Möglichkeiten des Einsatzes der Genesungsbegleiter*innen in Kliniken, Betrieben oder Kommunen, zur Unterstützung im Alltag und in der Beratung. Eine anschließende Diskussionsrunde thematisierte Chancen und Grenzen der EX-IN-Arbeit und offenbarte Lücken im Einsatz solcher Begleiter*innen in Thüringer Institutionen.

Nach dieser eher wissensvermittelnden Veranstaltung sollte unser "Fachtag Kreativität" am 07. September die Möglichkeiten kreativer Betätigung erweitern und dem Wohlfühlmoment von Angehörigen dienen. Mitarbeiter*innen des Asklepios-Fachklinikums Stadtroda vermittelten in drei Workshops handwerklich-künstlerische und Entspannungs-Techniken, die dazu beitragen können, die Resilienz zu stärken. Leider nutzten zu unserem Erstaunen nur wenige Mitglieder dieses Angebot, obgleich der Termin langfristig bekannt war und die Idee für diese Veranstaltung im Vorfeld prinzipiell viel Zustimmung fand. Dennoch schätzen alle Teilnehmer*innen den Kreativtag als Erfolg ein und wünschen ihn als festen Termin im Jahresplan zu verankern.

In diese Phase unserer relativen Zufriedenheit mit dem Verlauf der Jahresaktivitäten fiel die bereits er-

wähnte Kündigung unseres Mitarbeiters, die uns wieder einmal zeigte, wie schwierig es ist, unter unseren Rahmenbedingungen eine Person zu finden, die den fachlichen Anforderungen und der Aufgabenvielfalt gerecht wird. Wie in ähnlicher Situation im Vorjahr konnten wir die wichtigen Arbeiten im Vorstand verteilen und somit die noch ausstehenden Veranstaltungen erfolgreich durchführen. Jedoch können wir derartig häufige Personalwechsel mit der erforderlichen Einarbeitungszeit zukünftig auf Dauer kaum abfedern. An unserer Klausurtagung am 19. und 20. Oktober nahmen in diesem Jahr fünf Selbsthilfegruppenleiterinnen teil. Damit hat sich unser Wunsch, diese stärker in die Planungsarbeit des Vorstandes einzubeziehen, bereits recht gut erfüllt. Wir orientieren daher darauf, diese Kooperation fortzusetzen und damit die Bedürfnisse unserer Mitglieder noch besser zu berücksichtigen. Unter bewährter Moderation von Reinhard Müller (ehemals Parität Thüringen) erarbeiteten wir gemeinsam Vorhabenziele für das Jahr 2020, von denen 11 den Teilnehmer*innen der Fachtagung in Erfurt zur Auswahl vorgelegt wurden.

Ein Höhepunkt des Jahres war in bewährter Weise die Jahrestagung zum Thema "Kinder psychisch erkrankter Eltern – Situation & Hilfen" im Ursulinenkloster in Erfurt, die am 02. und 03.11. stattfand und ausgebucht war (siehe dazu die Beiträge ab Seite 6). Ausgehend vom erneut hohen Zuspruch im Zusammenhang mit der knappen Kapazität von 60 Plätzen werden wir überlegen, ob und wohin die Tagung zukünftig verlegt werden kann, um noch mehr Interessierten die Teilnahme zu ermöglichen, dabei aber ebenso zentral gelegen zu sein. Im kommenden Jahr ist jedoch bereits das Ursulinenkloster für den 31.10./01.11. reserviert.

Über diese Überlegungen hinaus halten wir es in Abstimmung mit dem Referat 45 des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie (TMSGFF) für erforderlich, unsere gesamten Ziele und inhaltlichen Vorstellungen, die (personelle) Struktur und strategische Ausrichtung unseres Verbandes konzeptionell zu überarbeiten und niederzuschreiben. Wir werden diesen – durch einen externen Organisationsberater begleiteten – Prozess noch in diesem Jahr beginnen und über einen längeren Zeitraum fortsetzen. Damit wollen wir personelle Stabilität in Geschäftsstelle und Vorstand erreichen, die Nachfolge der Selbsthilfearbeit sichern sowie Schwerpunkte und Ziele unserer inhaltlichen, sozialpolitischen und öffentlichkeitswirksamen Arbeit erarbeiten und verankern. Nicht zuletzt ist es erforderlich, an zukunftsweisenden Finanzierungsmöglichkeiten – ergänzend zur institutionellen Förderung – zu arbeiten. Alle in den vergangenen drei Jahren erarbeiteten Schwerpunkte sollen in die konzeptionelle Arbeit einfließen. Dabei wollen wir uns noch stärker an aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen orientieren.

Aktuell ist geplant, im kommenden Jahr wieder etwa vier Veranstaltungen durchzuführen. Eine davon wird unsere Festveranstaltung zum 30-jährigen Jubiläum am 27.06.2020 sein, so dass wir daneben vermutlich drei Fachveranstaltungen organisieren können. Die Auswertung der Fragebögen ergab das größte Interesse für folgende Themen: "Wohlfühlwochenende für Mitglieder – Information, Kultur & Entspannung in schöner Umgebung", "Innovative Ansätze in der psychiatrischen Behandlung und sozialpsychiatrischen Ansätzen", "Suizid: Umgang mit Suizidgedanken und -versuchen/Bewältigung von Suiziderfahrung in der Familie bzw. im sozialen Umfeld". Somit werden wir wieder ein abwechslungsreiches Programm entsprechend Ihrer Vorstellungen und Bedürfnisse haben.

Unsere Arbeit wäre in diesem Umfang und in dieser Qualität nicht möglich ohne die kontinuierliche Förderung durch das TMSGFF, hier dem Referat 45 unter Leitung von Frau Anne Kobes. Wir bedanken uns auf diesem Wege sehr herzlich dafür – ebenso bei unseren weiteren Förderinstitutionen wie dem Paritätischen Landesverband Thüringen, der AOK, Barmer und Techniker Krankenkasse, der Thüringer Ehrenamtsstiftung sowie dem Asklepios Fachklinikum in Stadtroda. Jetzt bleibt mir, Ihnen viel Spaß mit der neuen Ausgabe der Schwalbe zu wünschen. Den Tatsachen geschuldet ist sie etwas weniger umfangreich als gewohnt, aber wie stets mit Sorgfalt zusammengestellt.

Im Namen des Vorstandes wünsche ich Ihnen zudem ein Weihnachtsfest, an dem Ihre Familienbande erneuert oder neu gestärkt werden und einen hoffnungsvollen Beginn aller Aktivitäten im Neuen Jahr!

Es grüßt Sie sehr herzlich,



Dr. Heike Stecklum
Vorstandsvorsitzende

Zwei Anliegen in eigener Sache

Annette Romankiewicz/Dr. Heike Stecklum

1. Verbandsjubiläum

Werte Mitglieder, am 27. Juni 2020 soll das 30-jährige Jubiläum der Gründung unseres Verbandes festlich begangen werden. Um die Vorbereitung langfristig und unter der Mitwirkung möglichst vieler zu gestalten, haben wir eine Arbeitsgruppe gebildet, die sich am 15. November erstmalig traf. Aufgabe der Mitwirkenden ist es, ein Konzept zu erstellen, die Veranstaltung zu planen und an der Umsetzung mitzuwirken.

In der Herbstklausur des Vorstandes und der Leiterinnen einzelner SHG wurden schon erste Vorschläge gesammelt. Nun sollen die Aufgaben konkret verteilt werden. Die Vorbereitung kann nicht allein auf den Schultern der Vorstandsmitglieder liegen. Deshalb wünschen wir uns noch weitere Unterstützung.

Wir freuen uns, wenn Sie Ideen und Zeit haben, das Vorhaben zu unterstützen. Dies kann in Form konkreter Unterstützung der Arbeitsgruppe erfolgen. Ebenso benötigen wir Beiträge aus den vergangenen drei Jahrzehnten für eine Festschrift, Chronik oder Jubiläumsausgabe der Schwalbe.

Treten Sie dazu mit uns über die bekannten Daten in Kontakt oder kommen Sie zu unserem nächsten Gruppentreffen am 04.01.2020 um 10 Uhr nach Stadtroda. Bitte teilen Sie uns auch unter Angabe Ihrer Kontaktdaten mit, wenn Sie vor dem und am Veranstaltungstag organisatorische Aufgaben übernehmen können. Wir bedanken und jetzt schon für Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft!

2. Vorstandswahl 2020

Anlässlich unserer Veranstaltungen wurde bereits darauf hingewiesen, dass unser Vorstand neue Mitglieder benötigt. Vermutlich werden drei unserer Aktiven im Frühjahr 2020 nicht wieder kandidieren können. Entsprechend der aktuell gültigen Satzung benötigen wir jedoch sieben Vorstandsmitglieder, um arbeitsfähig zu sein. Bitte überlegen Sie, inwieweit Sie persönlich kandidieren können und möchten. Vielleicht kennen Sie auch geeignete Personen, die Interesse haben, in unserem sich erneuernden Verein gestaltend mitzuwirken. Neue Kandidat*innen sollten idealerweise Erfahrungen im sozialen Bereich und/oder juristische bzw. betriebswirtschaftliche Kenntnisse mitbringen – vor allem aber Begeisterung für die ehrenamtliche Arbeit in der Selbsthilfe.

Familien stärken

Dr. Heike Stecklum

Das Leitthema der aktuellen Ausgabe der „Schwalbe“ steht in engem Zusammenhang mit dem Konzept der Resilienz, welches unsere gesamten Aktivitäten in diesem Jahr rahmte. Gelingt es uns, Familien durch Strukturen der Selbsthilfe sowie der ehrenamtlichen und beruflichen Sozialarbeit zu unterstützen und zu stärken, können Familienmitglieder ihre Ressourcen entdecken und aktivieren, neue tragfähige Netzwerkbeziehungen knüpfen und damit ihre seelische Widerstandskraft entwickeln und stärken. In besonderem Maße sind solche Unterstützungen von Bedeutung, wenn Kinder mit (psychisch) erkrankten Eltern aufwachsen. Diesen widmete sich unsere Tagung zum Thema „Kinder psychisch erkrankter Eltern – Situation & Hilfen“. Dabei standen einerseits die Kinder selbst im Fokus. Uns waren jedoch andererseits Tagungsbeiträge wichtig, in denen Hilfen präsentiert wurden, die sich an die gesamte Familie richten. Wer es selbst erlebt hat und aktuell von der Erkrankung eines Familienangehörigen betroffen ist weiß, dass immer das ganze Familiensystem davon beeinflusst ist.

Ausgangspunkt aller Überlegungen ist jedoch das Wissen über die Anzahl betroffener Kinder und Jugendlicher und ihre Lebenssituation mit erkrankten Eltern(-teilen). Diese Einführung gab zunächst Prof. Dr. Raimund Geene von der Alice-Salomon-Hochschule Berlin. Über diesen Beitrag wird hier nicht berichtet, da er in unserer Sonderausgabe Nr. 46 vom September 2018 bereits einmal abgedruckt wurde. Dieses Heft ist auf Anfrage noch als Druckexemplar, aber auch als digitale Ausgabe verfügbar.

Der Vortrag „Wie auf verschiedenen Planeten. Zwischen Risiko und Resilienz. Genesungsbegleiter als Mit-Mütter und Mit-Geschwister in der Familienhilfe“ von Frau Gyöngyver Sielaff vom Universitätsklinikum Hamburg-Ep-

pendorf knüpfte direkt an den ersten Beitrag an. Frau Sielaff betreut als Psychologin und Psychotherapeutin zahlreiche Menschen in Lebenskrisen, speziell in seelischen Krisen- und Erkrankungssituationen. Sie schöpft damit aus einem unermesslichen Fundus an lebendigen, anschaulichen Geschichten über Schwierigkeiten, die mit solchen Krisen verbunden sind, kann aber auch von beeindruckendem Bewältigungshandeln berichten. Allen Tagungsteilnehmer*innen wird ihr wunderbar lebendiger, mit beispielhaften Schilderungen illustrierter Vortrag ebenso nachhaltig in Erinnerung bleiben wie mir. Für Leser*innen, die nicht teilnehmen konnten, sind nachfolgend die zentralen Inhalte wiedergegeben. Hierbei sind zudem Zitate aus ihrer Veröffentlichung eingefügt, welche sie uns freundlicherweise zur Verfügung stellte.

„Seelische Erschütterungen sind überwältigende Erfahrungen, die einen Menschen ‚aus den Angeln‘ heben können. Manche zerbrechen fast daran. Sie kämpfen Tag für Tag ums Überleben. Das führt zu einer existenziellen Verunsicherung, die ganz für sich und an sich erlebt wird und die oft nicht mitteilbar zu sein scheint. Die Krise geht regelmäßig mit einem totalen Rückzug von allem einher, der betroffene Mensch erträgt dann wenig Miteinander und geht auch deshalb in die innere Isolation. Die gewohnte Alltagsstruktur gerät durcheinander. Dies gilt für die gesamte Familie. Oft ist der Tag-Nacht-Rhythmus gestört. Häufig kann auch die Familie nicht ausreichend schlafen, was ganz besonders für Kinder schwerwiegende Folgen haben kann. [...] Die Überforderung äußert sich in Schuldgefühlen, aber auch in Ungeduld und in wachsenden Ängsten. Gleichzeitig kommt es häufiger zu Spannungen und Streitigkeiten in der Familie. Auch die sozialen Kontakte verringern sich [...] Diese Entwicklung kann eine Familie in die soziale Isolation führen und das (Ver-)Schweigen weiter verstärken. So führt die seelische Krise eines Elternteils nicht selten direkt in eine Krise der Partnerschaft und endet mit der Trennung.“ (Sielaff 2016: 24f)

Solches Erleben – wie vorab geschildert – können Kinder umso schwieriger verarbeiten und bewältigen, je jünger sie sind, je gravierender die Erkrankung des Elternteils (manchmal auch beider Eltern), je stärker der Rückzug des erkrankten Elternteils und je komplizierter und belasteter die Lebenssituation der Familie sind. Kinder beziehen die unerklärlichen und bedrohlichen Erfahrungen häufig auf sich, fühlen sich schuldig und verantwortlich und suchen nach Lösungen. Sie erhoffen sich, die Lebenssituation der Familie beeinflussen zu können, zum Beispiel das Elternteil wieder gesund zu machen oder die Eltern wieder zu vereinigen. Je mehr dies misslingt, umso mehr strengen sie sich an und machen sich dies gegebenenfalls zur Lebensaufgabe. Kinder versuchen dann mit aller ihnen zur Verfügung stehenden Energie den Eltern das Leben zu erleichtern, sie übernehmen Verantwortung und Fürsorge. Schließlich findet ein Rollentausch zwischen Eltern und Kindern statt. Obgleich die Eltern die Fürsorgerolle gegenüber den Kindern hätten, erfüllen letztere oft die Rollen der Eltern. In der Fachliteratur wird dieser Effekt als Parentifizierung bezeichnet.

„Kinder sind mit ihrer Aufmerksamkeit nicht bei sich, sondern bei dem erkrankten Elternteil, ganz von der Hoffnung beseelt, heilend einwirken zu können. Dass sie sich in der Fürsorge verlieren, ohne die Möglichkeit zu haben, sich selbst mit Bedürfnissen und Gefühlen wahrzunehmen, hat gravierende Auswirkungen auf ihr weiteres Leben.“ (Sielaff 2016: 25)

Die Fürsorgeleistung von Kindern an ihre Eltern, die Verantwortungsübernahme für Haushaltsdinge und Geschwister stärken dabei durchaus auch ihre Kompetenzen. Je jünger sie sind und umso weniger ihre Belastungen durch andere Menschen erkannt und kompensiert, bzw. ihre kindlichen Bedürfnisse erfüllt werden können, umso mehr sind sie jedoch in ihrer Entwicklung gefährdet. Das erwähnte Buch enthält eine größere Anzahl an Schilderungen Betroffener, von denen Frau Sielaff auf der Tagung einige sehr anschaulich wiedergab.

An dieser Stelle möchte ich auch auf die Hilfen eingehen, die von ihr entwickelt, auf den Weg gebracht und begleitet werden. Diese gründen auf dem menschlichen Bedürfnis des Miteinander-Redens, des gegenseitigen Verstehens, was erstens in betroffenen Familien erschwert und zweitens in psychiatrischen Kliniken und gesellschaftlichen Kontexten nicht selbstverständlich ist. Frau Sielaff unterscheidet hierbei Erkrankte und Angehörige nicht, denn dieses Bedürfnis ist allen Menschen gleich.

Um Kindern überlebensnotwendige Bezugspersonen und Begegnungs- und Schutzräume zu eröffnen, wurden Patenmodelle für Familien und therapeutische Gruppenangebote für Kinder geschaffen. Für Er-

wachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern wird „Wurzellarbeit“ in therapeutisch angeleiteten Erwachsenenkinderguppen angeboten (Sielaff 2016: 191ff). Aus von der Referentin so genannten „*Teufelskreisen*“ können so „*Engelskreise*“ werden (ebd.: 185-205). Innerhalb der „*Teufelskreise*“ verstärken sich bei den Kindern Verwirrung, Angst, Schock und Verstörung angesichts der elterlichen Symptome – wenn darüber nicht gesprochen werden darf oder kann. Scham und Schuldgefühle verhindern das Reden, wodurch sich Ohnmacht und Isolation entwickeln. Diese bestärken wiederum Gefühle des Versagens und Scheiterns. „*Engelskreise*“ sind hingegen dadurch gekennzeichnet, dass Verwirrung, Angst und Verstörung wahrgenommen, benannt und mitgeteilt werden können. Damit werden andere Familienmitglieder, zum Beispiel Geschwister, untereinander informiert, entlastet und befreit. Über Erfahrungen – insbesondere schwierige, kaum mitteilbare und mit Schuld und Scham besetzte – zu sprechen, trägt erfahrungsgemäß dazu bei, dass diese in die eigene Biographie integriert werden können, dass die eigene Geschichte eine Konsistenz erhält. Damit wird es möglich, Zuversicht zu gewinnen, Selbsthilfepotenziale zu entwickeln und Solidarität mit ähnlich betroffenen Menschen zu empfinden.

Auf Seiten erkrankter Mütter wirken innerhalb des „*Teufelskreises*“ zusätzlich Unsicherheit als Erziehungsperson und geringe Belastbarkeit, die erlebte Hilflosigkeit in der Mutterrolle bei gleichzeitigem Wunsch eine gute Mutter zu sein. Zudem empfinden Eltern Schutzlosigkeit gegenüber dem Jugendamt durch dessen Wächterfunktion über das Kindeswohl, sowie Gefühle der Ohnmacht und Fremdbestimmung. In Verbindung mit den Kindern nimmt im Laufe des familialen Lebens unter den Bedingungen einer Erkrankung die psychische Überlastung und Auffälligkeit zu. Sowohl bei den Eltern als auch den Kindern verstärkt sich Stress, es kommt zu erneuten Krisen, in denen im ungünstigen Fall die Kinder ebenfalls zu Paten*tinnen werden.

Das Angebot einer Müttergruppe ermöglicht, über die Belastungen und Erfahrungen zu sprechen, gegenseitige Solidarität zu entwickeln und zunehmend Vertrauen, Belastbarkeit und Erziehungskompetenz zu gewinnen. Ein besonderes Angebot ist auch das der „Mit-Mütter“, welches ich nachfolgend vorstelle.

Das Mit-Mutter-Konzept

Dieses Konzept wurde von der Hamburger Diplompsychologin, Psychotherapeutin und Autorin Gyöngyver Sielaff mitentwickelt und wird von ihr begleitet. Auf unserer Fachtagung in Erfurt schilderte sie sehr anschaulich die Erfahrungen damit, insbesondere den erfolgreichen Einsatz der Mit-Mütter in Familien mit erkrankten Müttern (und Vätern) (siehe auch Sielaff 2016: 206-225).

Psychiatrieerfahrene Mütter werden in der EX-IN-Ausbildung zu Dozentinnen und Genesungsbegleiterinnen ausgebildet. Damit wird das Spektrum der Einsatzmöglichkeiten erweitert und ordnet sich in ein breites Angebot ein – mit Bezug zu Erziehungsberatung, Home-Treatment und Integrierter Versorgung in der Psychiatrie. Diese Idee gründet auf der Erfahrung, dass gerade unter Müttern im Alltag vielfältige Formen gegenseitiger Selbsthilfe entstehen, die man mit einem solchen Projekt bewusst aktivieren und fördern kann. Im Unterschied zur Methode der Sozialpädagogischen Familienhilfe, bei der professionelle Sozialarbeiter*innen in den familialen Lebenswelten tätig werden – sich hier aber vordergründig um das Kindeswohl sorgen – teilt die beratende und helfende Mutter mit der psychisch erkrankten Mutter Erfahrungen, die ein besonders empathisches Verstehen bewirken. Die spezifische Qualität der Beziehung kann so auf beiden Seiten dazu beitragen, dass Solidarität unter Betroffenen und deren Autonomie gestärkt wird, dass sie eigenes Zutrauen in die Erziehungsfähigkeit (zurück-)gewinnen.

Gyöngyver Sielaff begründet die Notwendigkeit der begleitenden Unterstützung erkrankter Mütter mit der Auswirkung seelischer Krisen und Erschütterungen auf die gesamte Familie und hier insbesondere auf die Kinder. Alleinerziehende Eltern spüren solche Auswirkungen in besonderem Maße und verfügen oft über die geringsten Ressourcen, um mit der veränderten Situation zurechtzukommen. Frauen, die es selbst erlebt haben, welche Anstrengungen damit verbunden sind innere Stabilität zurückzugewinnen, den Alltag zu bewältigen und dabei den Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden, wissen, wie das gelingen kann. Sie haben sowohl die Selbstzweifel und Ängste erlebt, aber auch Überlebensstrategien gefunden.

Sie kennen die Quellen ihrer seelischen Widerstandskraft und können die Erfahrung weitergeben, wie diese entwickelt werden kann. Den akut erkrankten Müttern können die Mit-Mütter dies vermitteln und ihnen Mut machen, dass die Situation zu bewältigen bzw. zumindest zu erleichtern und zu lindern ist.

Was bringt eine Mit-Mutter in die Begleitung ein? (Sielaff 2016: 220)

- sie vermittelt Zuversicht in einer aussichtslosen Situation
- bringt Mitgefühl zum Ausdruck, welches aus eigenen Krisen wuchs
- hat Mitwissen darüber, wie sich eine psychisch belastete, schwierige Lebenssituation anfühlt
- sie hat Vertrauen in Selbstheilungskräfte
- sie hört genau und interessiert zu und versteht die anderen Eltern
- hat Gewissheit über grundlegende Aspekte des Lebens – es kann immer wieder bergauf gehen
- hat ein Gefühl für die jeweils notwendigen Handlungen
- ist bereit, den Kontakt über die Krisensituation hinaus zu halten
- begleitet mit Offenheit und Aufrichtigkeit
- ist beharrlich und verhindert so Selbstisolation
- hat Gewissheit, die richtigen Worte zu finden
- bemuttert in Notsituationen sensibel und selbstverständlich die zu versorgenden Kinder

Aus den bisherigen Projekterfahrungen wurde ersichtlich, dass die Begleitung umso besser funktioniert, je ähnlicher sich die Mütter in ihren Erfahrungen sind. Frau Sielaffs anschaulicher Tagungsbeitrag kann hier nicht annähernd lebendig wiedergeben werden. Daher empfehle ich allen Interessierten nochmals ihr Buch „Wie auf verschiedenen Planeten“, 2016 in zweiter Auflage im Paranus-Verlag erschienen.



Sozialpädagogische Familienhilfe in Familien mit psychisch erkrankten Eltern

Die zweite Tagungshälfte begann mit dem Dokumentarfilm „Wir sind hier“ (Andrea Rothenburg 2018), in dem Kinder verschiedenen Alters ihre Erfahrungen aus dem Familienleben mit einem erkrankten Elternteil schildern. Hier finden sich viele Belastungsfaktoren und typisches Erleben wieder, die bereits in den Vorträgen vermittelt wurden. Beeindruckend sind hierbei das hohe Reflexionsvermögen der Kinder und ihre Handlungsweisen, die sie als Ausgleich und Möglichkeiten der Verarbeitung dieser Erfahrungen gefunden haben.

Im daran anschließenden Vortrag über Möglichkeiten der sozialpädagogischen Familienhilfe konnte die Referentin Frau Ulrike Rössel mehrfach auf die Beispiele der Dokumentation zurückverweisen. Die Erfahrungen der Kinder aus dem Film sind ihr aus der praktischen Arbeit im ambulanten Fachdienst „Karuna“, welcher unter dem Dach des Trägerwerks Soziale Dienste in Erfurt und Umgebung Hilfen anbietet, bekannt. Damit lernten die Tagungsteilnehmer*innen ein konkretes Thüringer Projekt kennen, während die Vorträge des ersten Tages eher als Anregung für die weitere Gestaltung des Hilfesystems in unserem Bundesland dienen können.

Sozialpädagogische Familienhilfe (SPFH) ist eine Art der ambulanten Hilfen, welche die Familie in ihrem Lebensumfeld unterstützen und stärken und dabei ihre Selbsthilfekräfte entwickeln soll. Damit wird bezweckt, dass Kinder so lange wie möglich in ihren Familien bleiben können und damit stationäre Maßnahmen (Pflegefamilie, Kinderheim u.ä.) vermieden bzw. hinausgeschoben werden.

In der Praxis der Sozialarbeit ist es eher selten, dass diese Hilfeform explizit auf Familien mit psychisch erkrankten Eltern(-teilen) angewandt wird. Umso erfreulicher war es, dass Frau Rössel trotz der aktuell schwierigen personellen Situation im Projekt unsere Tagung mit ihrem Erfahrungswissen bereicherte.

Zwei zentrale Aussagen durchzogen ihren fachlich interessanten und sehr praxisnahen Vortrag: Zum einen soll die SPFH dazu beitragen, dass die Lebenssituation mit einem psychisch erkrankten Elternteil „leichter werden“ soll. Die Familien sollen von ihrem schwierigen Alltag entlastet werden. Dabei werden zweitens Lösungen nicht durch die Sozialarbeiter*innen von außen auferlegt, sondern im System der Familie von den Beteiligten selbst entdeckt und entwickelt. Die Soziale Arbeit unterstützt dabei mit ihrer fachlichen Kompetenz, gibt aber nichts vor, was nicht passfähig mit den Bedürfnissen und Vorstellungen der beteiligten Personen ist – es sei denn, das Kindeswohl ist gefährdet und es entsteht akuter Handlungsbedarf seitens des Jugendamtes. Die Arbeitsweise entspricht damit einem Ansatz systemischen Arbeitens, der in der systemischen Beratung und Familientherapie entwickelt wurde. Dieser geht davon aus, dass jedes einzelne Familienmitglied Teil des gesamten Systems ist und daher nicht isoliert betrachtet und behandelt werden kann. In einem sozialen System stehen alle Teile bzw. Mitglieder in wechselseitigen Beziehungen zueinander und beeinflussen sich dabei. Ein System verfügt über mehr oder weniger durchlässige Grenzen und steht darüber in Verbindung mit seiner sozialen Umwelt – einzelnen Personen, anderen Familien, Netzwerken, verschiedensten Institutionen und Diensten. Sowohl Symptome wie auch Ressourcen und Lösungen sind in diesem Verständnis nicht einzelnen Mitgliedern zuzuschreiben, sondern sie entstehen in Wechselwirkungsprozessen zwischen diesen und in Auseinandersetzung mit den familialen Gegebenheiten und der sozialen Lebenswelt.

Unter diesen Prämissen ist es gar nicht anders vorstellbar, als dass Hilfen in von psychischen Erkrankungen betroffenen Familien konkret in ihrer Lebenswelt ansetzen. Negative Vorerfahrungen, die solche Familien mitunter gemacht haben, erfordern hierbei zunächst den Aufbau einer verlässlichen Arbeitsbeziehung. Ohne Vertrauen einer Familie zu den professionellen Helfer*innen, ohne die Überzeugung, dass diese weitestgehend unvoreingenommen und offen über einen längeren Zeitraum mit ihnen arbeiten und dabei tatsächlich Erleichterung bewirken können und wollen, ist eine solche Hilfekonstruktion schwer vorstellbar. Die Projektmitarbeiter*innen gehen entsprechend einfühlsam und sensibel vor und verfügen mittlerweile über umfangreiche und vor allem erfolgreiche Erfahrungen. Das Vorgehen orientiert sich an den individuellen Situationen und Bedarfen, folgt aber dabei einem gewissen Muster, zu dem Beratung, Aufklärung und Unterstützung zu verschiedenen Themen und die Erarbeitung von Plänen und Strategien gehören. Ziele dieser Arbeit sind die Stärkung des Selbstwirksamkeitserlebens und des Selbstwerts der Eltern – die erfahrungsgemäß oft kaum vorhanden sind – sowie die Stärkung von Kompetenzen und Erarbeitung von Ressourcen.

Die Familien werden über die jeweilige Erkrankung aufgeklärt und Gespräche darüber angeregt. Mit Blick auf sich teils wiederholende Krisensituationen erarbeiten die Beteiligten Bewältigungs- und Selbsthilfestrategien etwa mit der Frage: Wo kann ich mich zuverlässig in bestimmten Situationen hinwenden? Zunächst wird der Blick dabei auf eventuell vorhandene Ressourcen gerichtet. Was kann die Familie gut? Verfügt sie über soziale Netzwerke – und wenn ja, welche? – Sind innerhalb des Familiensystems keine Bezugspersonen verfügbar, dann können Nachbarn, Freunde, Arbeitskollegen, Selbsthilfegruppen, Vereine oder Personen und Gruppen in Kirchgemeinden und im Wohngebiet solche Funktionen übernehmen. Werden diesbezüglich positive Hilfeeindrücke gemacht, steigt das mitunter vorab enttäuschte Vertrauen in andere Menschen und die Betroffenen suchen sich in weiteren Situationen wiederholt kompetente Hilfe. Gemeinsam wird ein Notfallplan für außergewöhnliche Krisensituationen entwickelt, so dass die Familien über mindestens zwei verlässliche Strukturen verfügen, um schwierige Situationen zu bewältigen.

Nach und nach werden so stabile Unterstützungssysteme aufgebaut, die je nach Problemlage aktiviert werden können.

Gemeinsam wird auch an der Beziehungsgestaltung zwischen Kindern und Eltern gearbeitet. Oft haben die Eltern nicht gelernt, die Bedürfnisse ihrer Kinder wahrzunehmen – z.B. weil sie in Familien sozialisiert wurden, wo ihre eigenen Bedürfnisse missachtet wurden – oder sie sind zweitweise aufgrund ihrer psychischen Ausnahmesituation nur bedingt in der Lage dazu. Daher wird versucht, die Feinfühligkeit der Eltern zu fördern, dabei familiäre Kommunikations- und Interaktionsmuster entsprechend zu verändern. Die Situation der Kinder innerhalb des Familiensystems kann so gestärkt und das Ziel von deren Verbleib in der Familie erreicht werden. Entsprechend der systemischen Arbeitsweise versucht man dabei eingefahrene Gleise – also bisher etablierte ungünstige Handlungsmuster – zu verlassen und neue zu entwickeln. Dinge, die im Familienalltag bereits klappen und jede auch nur kleine Entwicklung wertzuschätzen und anzuerkennen, sind dabei unverzichtbare Bedingungen. Mit dem Blick auf vorhandene Kompetenzen und Ressourcen weicht die Arbeitsweise vom viel öfter in psychiatrischer und sozialarbeiterischer Praxis eingenommenen Blick auf Defizite, Symptome und Probleme ab. So gelingt es, negative Glaubensüberzeugungen – z.B. „ich hatte eine schwere Kindheit“ – zu durchbrechen und umzudeuten. Dabei werden Schwächen in Stärken verwandelt. Dies heißt jedoch nicht, dass gravierende Missachtungen und Verletzungen von Persönlichkeitsrechten bis hin zu traumatisierenden Erfahrungen in der Herkunftsfamilie oder einem anderen Umfeld keine Anerkennung finden. Darüber soll unbedingt gesprochen und gegebenenfalls therapeutische Hilfen vermittelt werden. Gemeint ist mit dem Vorhergehenden, dass Erfahrungen und Handlungsmuster immer, wie schwierig sie auch waren und wie selbstabwertend sie in der Gegenwart gedeutet werden, ebenso Stärke und Kompetenz bergen, die lebensgeschichtlich erworben wurden. Darauf soll der Blick gelenkt werden, um die Handlungsfähigkeit und Selbstsicherheit zu festigen und neue Perspektive zu eröffnen.

Frau Rössel illustrierte ihre Ausführungen an verschiedensten Beispielen aus ihrer Praxis. Die Schilderungen von Belastungen auf Seiten der Kinder und Eltern, die Strategien der Eltern im Haltsuchen bei ihren Kindern, von Gefühlen von Schuld, Scham und Trauer wiederholen die Phänomene, wie sie in den vorhergehenden Tagungsbeiträgen bereits geschildert wurden. Das Team von „Karuna“ nimmt dabei oft den unterschweligen Wunsch solcher Eltern nach anderen, besseren Verhältnissen wahr – was auch erreichbar ist. Besonders eindrücklich und beeindruckend ist mir das Beispiel einer jungen Frau geblieben. Als alleinerziehende, psychisch erkrankte Mutter eines 2-jährigen Sohnes suchte sie aus eigener Motivation die Beratungsstelle des Trägervereins auf. Angesichts der ängstlich vermeidenden und durch Rückzugstendenzen neigenden Persönlichkeit ist diese aktive Hilfesuche keinesfalls selbstverständlich. Frau Rössel schilderte den Tagungsteilnehmer*innen, wie die Frau während der ersten zwei Lebensjahre des Kindes extrem zurückgezogen in enger Symbiose mit diesem gelebt hat und sich kaum unter Menschen begab. Sie reflektierte jedoch irgendwann darüber, dass ihr Kind mehr Anregung und Kontakt bräuchte, als sie ihm bieten konnte und fand so den Weg zu „Karuna“. Aus einer jungen Frau, die anfänglich schon durch ihre Körperhaltung enorme Unsicherheit und Ängstlichkeit ausdrückte, entwickelte sich über einen längeren Zeitraum der professionellen Begleitung eine Persönlichkeit mit aufrechter Körperhaltung. Das Kind, welches zunächst ausschließlich auf die Mutter fixiert war, besucht eine Kindertagesstätte und entwickelte sich zu einem fröhlichen, kontaktfreudigen und vielseitig interessierten Vorschulkind. Die Mutter geht einer Erwerbsarbeit nach und hat den ehemals abgebrochenen Kontakt zu ihrer Herkunftsfamilie – in der sie Missbrauch erlebte – wieder aufgenommen. Somit konnte sie ihre schwierigen Erfahrungen biographisch verarbeiten.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass mit diesem letzten Beitrag die Tagung thematisch abgerundet wurde. Die Teilnehmer*innen erhielten Einblicke in die Thematik „Kinder psychisch erkrankter Eltern“ aus unterschiedlichen Perspektiven, die zunächst grundlegenden Informations- und Diskussionsbedarf stillten. Viele der Tagungsgäste waren sich allerdings einig mit uns als Veranstalter, dass wir uns weiter damit auseinandersetzen wollen und werden. Die bislang in Thürigen bestehenden Hilfen für diese Kinder und ihre Familien sind nur regional verfügbar und sollten daher ausgebaut werden. Anregungen dazu kamen nicht nur aus Hamburg, sondern auch aus anderen Regionen – wie unter anderem einer Broschüre des Dachverbands Gemeindepesychiatrie e.V. zu „Leuchtturmprojekten“ für Familien mit erkrankten Eltern teilen zu entnehmen ist. Die Broschüre lag mit wenigen Exemplaren auf dem Büchertisch aus, steht aber auch digital zur Verfügung. Das Projekt wurde durch eine Förderung des Bundesministeriums für Gesundheit ermöglicht.

Im folgenden wird eines der insgesamt acht in der Broschüre dargestellten Leuchtturmprojekte aus unserem Nachbarland Sachsen vorgestellt. Wir danken dem Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. für diese Möglichkeit.

Dachverband Gemeindepsychiatrie

Birgit Görres, Thomas Pirsig, Cornelia Schäfer

SICHER DURCH DAS ERSTE JAHR

Das Besondere der Sozialtherapeutischen Wohngemeinschaft für Mütter und Väter mit ihren Kindern, MuKi, in Dresden ist, dass die Fachkräfte hoch qualifiziert und ausnahmslos alle therapeutisch geschult sind. Zusätzlich kann das interne Netzwerk des Trägers bedarfsgerecht genutzt werden. Das Unterstützungsangebot wiederum ist modular aufgebaut und kann leicht dem jeweiligen Bedürfnis des Menschen im Fokus angepasst werden. Seine Qualität wird stetig entwickelt und gesichert.

TRÄGERINFO

MuKi ist ein Angebot des Psychosozialen Trägervereins Sachsen e. V. (PTV). Er wurde 1990 in Dresden als mildtätiger und gemeinnütziger Träger gegründet. Er ist anerkannter Träger der freien Jugendhilfe, der Eingliederungshilfe und der Integrierten Versorgung. Von Beginn an bietet der Psychosoziale Trägerverein Sachsen vielfältige Beratung, Betreuung, Begleitung und Unterstützung für psychisch kranke Menschen an mit dem Ziel, ihre Fähigkeit zu weitgehend selbstbestimmter Lebensgestaltung zu fördern und weiterzuentwickeln. Als gemeindepsychiatrischer Träger von Hilfen bietet er sachsenweit Leistungen nach SGB II, V, VIII, IX, XI und XII sowie nach verschiedenen Richtlinien des Bundeslandes Sachsen an. Er hat knapp 200 Beschäftigte und bietet seine Leistungen an für Dresden und die Landkreise Meißen, Görlitz und Bautzen mit zusammen gut 1,4 Millionen Menschen. Seit 2002 bemüht sich der Psychosoziale Trägerverein um die besonderen Bedürfnislagen von Familien mit seelisch belasteten und psychisch kranken Eltern. Über MuKi hinaus hält der Psychosoziale Trägerverein Sachsen weitere Angebote im Bereich »Hilfen für Kinder psychisch kranker Eltern« vor.

Grundlegender niedrighwelliger Baustein des interdisziplinären bedürfnisorientierten Netzwerks ist die offene – bei Bedarf auch anonyme – Beratung, die seit 2006 von der Beratungsstelle für Kinder und Eltern (KiElt) geleistet wird.

- Hilfe bei Integration in Schule, Berufsausbildung und Arbeit;
- Unterstützung beim Aufbau und Erhalt von konstruktiven Kontakten zu Angehörigen;
- gemeinsame Freizeitaktivitäten und Angebote zur Entlastung bzw. Entspannung.

ANGEBOTE

MuKi bietet Platz für acht Mütter oder Väter mit ihren Kindern. Zum betreuenden Team gehören zwölf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit sozialpädagogischen, sozialarbeiterischen, (heil)pädagogischen und psychologischen Ausbildungen sowie diversen Zusatzqualifikationen, z. B. im systemischen Arbeiten mit psychisch kranken Menschen oder im Elterstraining »Starke Eltern, starke Kinder«.

Folgende Angebote für Kinder und Jugendliche werden in der Beratungsstelle KiElt des PTV Sachsen vorgehalten:

- Einzelberatung / systemische Familienberatung;
- altersgerechte Informationen über psychische Erkrankungen;
- thematische Gruppe für Kinder (acht bis zwölf Jahre) psychisch erkrankter Eltern, um sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen und Informationen zur Erkrankung und zum Umgang damit zu erhalten.

- ten; vor allem geht es um die Stärkung der kindlichen Resilienz;
- inklusives Gruppenangebot für Jugendliche (13 bis 18 Jahre) mit einem psychisch erkrankten Elternteil in Kooperation mit dem Sächsischen Ausbildungs- und Erprobungskanal vom Medienkulturzentrum Dresden e. V.

Psychisch erkrankte Eltern mit Kindern bis zu sechs Jahren finden bei MuKi:

- gemeinsame Wohnform für Schwangere und Mütter oder Väter mit ihren Kindern;
- Begleitung von Müttern oder Vätern, die verantwortungsvoll für sich und ihre Kinder entscheiden, für einen begrenzten Zeitraum eine intensive Form von Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Diese Unterstützung, die Eltern in die Lage versetzen oder darin bestärken soll, nach ihren Möglichkeiten ein selbstständiges Leben mit ihrem Kind zu führen und dessen Wohlergehen zu gewährleisten, wird nach § 19 SGB VIII finanziert. Zusätzlich bietet der Psychosoziale Trägerverein für psychisch erkrankte Eltern und ihre Kinder weitere Hilfen an. Da diese vom gleichen Träger wie MuKi vorgehalten werden, ist eine unkomplizierte und vertrauensvolle Überleitung an diese Stellen möglich.

Es handelt sich um folgende Angebote:

- systemische Einzel-, Paar- und Familienberatungen;
- Erziehungsberatung;
- Informationen über psychische Erkrankungen;
- Vermittlung zu anderen spezialisierten Institutionen (z. B. Schuldnerberatung, Frühförderung, Fachärzte für Psychiatrie, verschiedene Therapiemöglichkeiten, Kinderbetreuung).

Je nach Zielsetzung, Hilfebedarf und Vereinbarung:

- Unterstützung bei der Festigung einer selbstständigen Lebensführung mit ihren Kindern;
- sozialpädagogische und psychologische Einzel- und Gruppenangebote, u. a. psychoedukative Gruppen zur Wissensvermittlung im Umgang mit psychischen Erkrankungen;
- Elternkompetenztraining;
- Unterstützung beim Ausbau einer angemessenen Eltern-Kind-Beziehung.

Angebote für Fachkräfte:

- Weiterbildung;
- kollegiale Fach- und Fallberatung.

KOSTENTRÄGER

Muki wird vom Jugendamt Dresden finanziert oder von den Jugendämtern der umliegenden Landkreise, wenn von dort Eltern kommen. Von Eltern (teilen) können im Vorfeld oder im Anschluss der Hilfe im MuKi auch Hilfen zur Erziehung nach §§ 27ff. SGB VIII im Bereich »a casa« des Psychosozialen Trägervereins in Anspruch genommen werden, und zwar:

- Sozialpädagogische Familienhilfe (§ 31);
- Erziehungsbeistand/Betreuungshelfer (§ 30);
- Schulkindern und Jugendlichen wird geboten:
- Intensive Sozialpädagogische Einzelbetreuung (§ 35);
- Eingliederungshilfe (§ 35a);
- Schulintegrationshilfe durch Fachkräfte (§ 35a Abs. 2).

Junge Volljährige erhalten nach § 41 Unterstützung in allen Belangen, die dieser Entwicklungsschritt des Erwachsenwerdens mit sich bringt. Ziel ist die eigenverantwortliche Lebensführung.

WAS SAGT DER KOSTENTRÄGER?

Claus Lippmann, Leiter des Jugendamts Dresden:

»Die Angebote ›ambulante Hilfen‹ und ›Sozialtherapeutische Wohngemeinschaft für psychisch kranke Mütter/Väter mit Kindern‹ wurden 2009 bzw. 2010 als Angebote der Jugendhilfe verhandelt. Ausschlaggebend für die Verhandlung des Angebotes war dabei, dass es auf spezielle Bedarfe auch spezielle Antworten geben muss. Die Zusammenarbeit mit dem Träger und der konkreten Einrichtung zeichnet sich durch einen hohen Grad an ver-

bindlicher Kommunikation und durch die gemeinsame Gestaltung geeigneter Lösungen insbesondere bei aufkommenden Krisen aus. Durch die kontinuierliche Arbeit an der Weiterentwicklung der Bindungsqualität zwischen Mutter/Vater und Kind(ern) werden schädigende Beziehungsabbrüche weitgehend vermieden.«

ENTWICKLUNG DES PROJEKTS

Seit 2002 bemüht sich der Psychosoziale Trägerverein Sachsen um die besonderen Bedürfnislagen von Familien mit seelisch belasteten und psychisch kranken Eltern und deren Kindern. Er gab in allen Fachgremien fortlaufend Hinweise zu der Problematik und suchte das Gespräch über die fehlenden Versorgungsangebote für Kinder psychisch kranker Eltern mit der Psychiatriekoordination aus dem Gesundheitsamt sowie dem Jugendamt der Landeshauptstadt Dresden. Aber erst, als der Psychosoziale Trägerverein das Thema in die PSAG¹ Dresdens einbrachte, wo Vertreter der Behörden (Gesundheitsamt, Jugendamt), der Wohlfahrtsverbände und der Leistungserbringer zusammensitzen, ging es mit dem Projekt voran. Alle Mitwirkenden erkannten den besonderen Bedarf und die Versorgungslücken an. Der Psychosoziale Trägerverein Sachsen wurde dann der erste Träger für diese Angebote in Dresden. Vor MuKi wurden schon 2006 das Projekt »a casa« (ambulante Hilfen für Kinder, Jugendliche und Familien) und das Projekt »KiElt« (Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern mit psychischen Belastungen/Erkrankungen) aufgebaut.

Der Psychosoziale Trägerverein Sachsen hat sich immer als Träger von Angeboten für diese Zielgruppe verstanden und nicht als Träger allgemeiner Angebote der Jugendhilfe. Dies hat er auch immer so in den Netzwerken der Jugendhilfeträger kommuniziert. Er hat in diesem Bereich über die Jahre seine Qualität durch Schulungen und Fortbildungen der Mitarbeiterschaft immer weiter erhöht und sich immer stärker in Dresden und den anderen Landkreisen, in denen er in diesem Bereich tätig ist, etablieren können.

ZUSAMMENARBEIT MIT REGIONALEN AKTEUREN

Die Sozialtherapeutische Wohngemeinschaft profitiert von der Expertise anderer Bereiche des Psychosozialen Trägervereins. Bei regelmäßig stattfindenden Treffen auf Leitungsebene werden mitunter komplexe Fälle gemeinsam erörtert und gelöst. Über diese interne Zusammenarbeit hinaus ist der Psychosoziale Trägerverein eng in den Gemeindepsychiatrischen Verbund² eingebunden, der in Sachsen seit 1992 von sozialpsychiatrisch engagierten Fachkräften, Ärztinnen und Ärzten sowie Angehörigen aufgebaut wurde. Alle Mitglieder im Gemeindepsychiatrischen Verbund wiederum arbeiten mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamts, mit Kliniken, niedergelassenen ärztlichen, psychiatrischen und psychotherapeutischen Fachleuten, Hebammen, Frühförderangeboten und Kindertageseinrichtungen usw. zusammen. Auch mit der Jugendhilfe wird z. B. in der AG Frühe Hilfen kooperiert. Vertreterinnen und Vertreter der verschiedenen Hilfesysteme arbeiten außerdem in den Psychosozialen Arbeitsgemeinschaften (PSAG) und in der Unterarbeitsgruppe Kinder zusammen. In Letzterer erörtern Psychiatriekoordination, Jugendamt und Suchtbeauftragte, Vertreter der Kliniken, der niedergelassenen Fachärzte, der Psychotherapeuten, der Kassenärztlichen Vereinigung und der Leistungserbringer aus Jugendhilfe und Gemeindepsychiatrie aktuelle Bedarfslagen und stellen Angebote vor.

WÜNSCHE FÜR DIE ZUKUNFT

Daniel Skupin, Vorstand Psychosozialer Trägerverein Sachsen, Dresden:

»Ich wünsche mir und allen Aktiven in diesem Feld positive Ergebnisse aus der vom Bundestag eingesetzten Sachverständigenarbeitsgruppe »Hilfen für Kinder psychisch kranker Eltern« sowie allen anderen Formaten des BMFSFJ wie »Mitreden und Mitgestalten. Die Zukunft der Kinder- und Jugendhilfe«. Dabei geht es um die Weiterentwicklung des SGB VIII bzw. die Etablierung von Lösungsansätzen, die es erlauben, künftig eine optimale interdisziplinäre Versorgung zu gewährleisten und Kinder in besonderen Belastungssituationen verbindlich, niedrigschwellig und flächendeckend zu versorgen. Daneben wünsche ich mir mehr institutionelle Möglichkeiten zur passgenauen Realisierung des individuellen Unterstützungsbedarfs. Last but not least würde ich mir eine genauere Schnittstellenklärung zwischen den Sozialgesetzbüren zur Etablierung von Hilfen für Familien mit einem komplexen Hilfebedarf wünschen.«

¹ In den Psychosozialen Arbeitsgemeinschaften (PSAG) treffen sich auf kommunaler Ebene regelmäßig Vertreterinnen und Vertreter aller psychosozialen Träger und psychiatrischen Institutionen, der Psychiatrieerfahrenen und Angehörigen, um die psychosoziale Versorgung weiterzuentwickeln. Ihre Ergebnisse haben für die Kommunalpolitik Empfehlungscharakter. Die PSAGs arbeiten meist in Untergruppen, z. B. zum Thema Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil, und bilden damit wichtige Schnittstellen zu den anderen Hilfesystemen.

² Der Gemeindepsychiatrische Verbund (GPV) ist ein verbindlicher Zusammenschluss der wesentlichen Akteure einer definierten Versorgungsregion, also vor allem der Träger der und Krankenbehandlung. Die Mitglieder verpflichten sich vertraglich zur Kooperation und zur Organisation umfassender psychiatrischer Hilfen, vor allem für Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen und einem komplexen Hilfebedarf.

FÖRDERLICHE UND HEMMENDE FAKTOREN

Im Rahmen eines Auswertungsgesprächs mit dem sächsischen Leuchtturmangebot wurden durch den Dachverband Gemeindepsychiatrie folgende förderliche – und hemmende – Faktoren für die Etablierung dieses Angebots auf unterschiedlichen Ebenen identifiziert:

Förderliche Faktoren:

- hohe Qualifikation und reiche Erfahrung;
- verbindliche Kommunikation mit allen regionalen Akteuren;
- stete Entwicklung der Fachlichkeit und Weiterbildung;
- gemeinsame Gestaltung und Suche nach Lösungen anhand konkreter Probleme mit dem zuständigen Jugendamt;
- hohes Ansehen beim Jugendamt, auch wenn es um den Umgang mit Kindeswohlgefährdung geht;
- transparente Kommunikation und Unterstützungsangebote an die regionalen Träger der Jugendhilfe;
- Mitarbeit in Netzwerken auf unterschiedlichen Ebenen;
- Engagement in Diskussionen um notwendige Veränderungen in der Jugendhilfe – Einbringen des gemeindepsychiatrischen Ansatzes.

Hemmende Faktoren:

Die Fragen nach Zuständigkeitsgrenzen und Schnittstellenmanagement sind weiterhin teilweise ungeklärt und bringen Reibungsverluste mit sich.

Beispiel: Eine Mutter zieht in die Sozialtherapeutische Wohngemeinschaft (Wirkungskreis des SGB VIII) und muss die eigene Wohnung aufgeben, weil das Jobcenter (SGB II) diese Maßnahme nicht weiterzahlt. Nach einem Monat muss die Hilfe im MuKi beendet werden, da erst nach dieser Zeit ersichtlich wird, dass das Kindeswohl durch die Mutter nicht gesichert werden kann. In diesem Fall muss der Psychosoziale Trägerverein im schlimmsten Fall die Hilfe beenden und die Mutter von heute auf morgen in die Obdachlosigkeit entlassen

FACHLICHE EINSCHÄTZUNG

Jutta Decarli, Geschäftsführerin AFET – Bundesverband für Erziehungshilfe e. V.:

In Familien mit einer psychisch erkrankten Mutter oder einem psychisch erkrankten Vater sind häufig komplexe Problemlagen mit schwankenden Bedarfsverläufen vorzufinden, die aufeinander abgestimmte Hilfen benötigen. Insofern sind alle Angebote, die das gesamte System Familie in Augenschein nehmen und quasi ›Hilfen aus einer Hand‹ anbieten, zu begrüßen. Das Konzept der psychotherapeutischen Wohngruppe in Dresden sieht einen breiten Fächer an Unterstützungsangeboten wie z. B. Hilfe bei der Suche nach einem Betreuungsplatz für das Kind, Elternkompetenztraining oder psychologische Gruppenangebote für die betroffenen Mütter vor. Was die Fragen der Regelfinanzierung und Übertragbarkeit betrifft, muss etwas zur Finanzierung der Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe vorausgeschickt werden. Das Wort ›Regelfinanzierung‹ ist hier möglicherweise ein Anlass für Missverständnisse. Möglicherweise könnte damit der Eindruck entstehen, es gäbe eine Art ›Rechtsanspruch‹ auf die Hilfen nach § 19 SGB VIII und zudem eine Art Verpflichtung, ein vergleichbares Angebot vorzuhalten. Ob ein Vater oder eine Mutter eine Einrichtung der ›Gemeinsamen Wohnformen für Mütter/Väter und Kinder‹ nach § 19 SGB VIII als Hilfe nutzen kann, hängt aber von zwei Voraussetzungen ab: Zum einen muss das örtliche Jugendamt mit einem freien Träger eine Leistungs-, Entgelt- und Qualitätsvereinbarung abgeschlossen haben, damit der freie Träger eine solche Einrichtung überhaupt anbieten (und finanzieren) kann. Dies liegt im Ermessen eines jeden Jugendamts. Zum anderen muss ein Elternteil entsprechende Voraussetzungen erfüllen. Er muss allein leben, ein Kind unter sechs Jahren im Haushalt versorgen und die Unterstützung bei der Pflege und der Erziehung durch eine geeignete Wohnform benötigen. Die Hilfestellung gemäß § 19 SGB VIII richtet sich an Schwangere/Mütter/Väter und Kinder in gleicher Weise und strebt die Stabilisierung der Persönlichkeit, die Befähigung zur eigenverantwortlichen Wahrnehmung der Elternrolle und die Entwicklung einer stabilen Eltern-Kind-Beziehung an. Mit Blick auf die Kinder werden Betreuungs-, Förderungs- und kompensatorische Hilfen geleistet. Die Kinder werden also mit ihren Bedarfen gleichwertig neben den Bedarfen der Mutter / des Vaters berücksichtigt. Der § 19 SGB VIII bezieht sich zwar nicht dezidiert auf Kinder mit psychisch kranken Eltern, eignet sich aber in seiner Beschreibung gut für diese Zielgruppe. Der Bedarf

an betreuten Wohnformen für betroffene Einelternfamilien ist in der Regel so groß, dass Einrichtungen, die ihren Fokus ausschließlich auf die Zielgruppe »psychisch kranke Einelternfamilien« richten, auch ausgelastet sind. Ein Problem in der Finanzierung stellen für diese Angebote die schwankenden Bedarfsverläufe dar, wie sie bei Müttern oder Vätern mit psychischen Beeinträchtigungen oft vorkommen. Das bedeutet, es ergeben sich Kosten für ein Frei- bzw. Vorhalten von Leistungen, deren Inanspruchnahme noch unsicher ist. Auch die Möglichkeiten der Mischfinanzierung für Leistung und Hilfen nach SGB VIII und/ oder SGB V (medizinische Rehabilitationsleistungen) bedürfen einer Klärung. Ein Angebot wie MuKi lohnt sich aber für die Zielgruppe. Ein Risikofaktor für Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil ist der oft symptombedingte soziale Rückzug der Familie. Das Leben in einer Wohngemeinschaft mit gemeinsamen Mahlzeiten und verschiedenen Gruppenangeboten wirkt hier sicherlich als stabilisierender Schutzfaktor für die Kinder. Besonders erscheint der Umgang mit Krisen. So steht in der Leistungs- und Entgeltvereinbarung, dass zusätzlich Betreuungsstunden für die Kinder erbracht werden können, um die Bindung zwischen Mutter und Kind zu unterstützen. Interessant ist, dass bei einer Krisenintervention für den erkrankten Elternteil das Kind unkompliziert bis zu drei Tage in der WG weiter betreut werden kann. Auch bei einem längeren Klinikaufenthalt der Mutter wird versucht, das Kind nicht aus seiner vertrauten Umgebung herauszunehmen und ihm damit immer wiederkehrende Beziehungsabbrüche zu ersparen. Die Frage, ob diese Hilfe nach dem Kinder- und Jugendhilferecht auf andere übertragbar wäre, beantwortet sich erfreulicherweise insofern, da es bereits in der ganzen Bundesrepublik seit vielen Jahren viele Mutter-Kind-Einrichtungen nach § 19 SGB VIII gibt, die sich auf alleinversorgende Mütter und Väter mit psychischen Beeinträchtigungen und mit Kindern unter sechs Jahren spezialisiert haben. In diesem Beispiel ist es offenbar gelungen in den Leistungs- und Entgeltvereinbarungen für definierte Freihalte- oder Vorhaltekosten, oder für Betreuungskosten der Kinder, Lösungen zu vereinbaren!«

Fachtag EX-IN am 24.08.2019 in Stadtroda

Dr. Heike Stecklum

Dieser gemeinsame Fachtag stellte eine Wegmarke in der Gestaltung neuer Kooperationsbeziehungen dar. Wir sind der Meinung, dass psychisch erkrankte Menschen ebenso wie ihre Angehörigen und nahestehende Personen gemeinsame Ziele verfolgen. Wir setzen uns mit Stigmatisierung in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen auseinander, kämpfen für die Inklusion psychisch erkrankter Menschen in der Gesellschaft – ganz besonders in Ausbildung und Erwerbsarbeit. In diesem Sinne könnten wir uns gemeinsam mit öffentlichkeitswirksamen Aktionen und gemeinsamen Tagungen dafür einsetzen, dass Familien mit psychisch erkrankten Mitgliedern mit ihren Schwierigkeiten und Bedürfnissen gesellschaftlich wahrgenommen sowie entsprechende Strukturen und Hilfen entwickelt und vorgehalten werden.

Im Vergleich mit der Selbsthilfebewegung der Psychiatrie-Erfahrenen und der Angehörigen psychisch Erkrankter ist die EX-IN-Bewegung noch relativ jung. Ihren Ausgangspunkt nahm sie durch Aktivist*innen der Psychiatrie und Sozialpsychiatrie in Bremen und Hamburg. Die Idee dahinter geht von der schwierigen erwerbsbezogenen Situation psychisch erkrankter Menschen aus. Das gleichzeitig vorhandene hohe Potenzial an Wissen und Erfahrung sollte nicht ungenutzt bleiben. Diese spezifischen Erfahrungen können anderen Erkrankten in Beratungs- und Hilfesituationen zu Gute kommen, da zwischen Menschen mit sehr ähnlichen Lebenssituationen eine wesentlich bessere Basis für das gegenseitige Verstehen vorhanden ist, als zwischen „Professionellen“ und Patient*innen. Von dieser Annahme ausgehend wurde ein Schulungsprogramm entwickelt, welches in 12 Modulen die Teilnehmer*innen aus dem Kreis psychiatrieerfahrener Menschen zu sogenannten Genesungsbegleiter*innen qualifiziert. Somit werden sie in die Lage versetzt, in verschiedensten gesellschaftlichen Institutionen tätig zu werden und Betroffene zu beraten, begleiten und zu unterstützen – da wo „Professionellen“ der menschliche Zugang und die geteilte Erfahrungswelt fehlt. Mittlerweile werden erfahrene Genesungsbegleiter bereits zu Ausbilder*innen geschult und geben ihre praktischen Erfahrungen in der Ausbildungsreihe an andere Teilnehmer weiter.

Somit wird mit dieser Initiative nicht nur ein wichtiger Baustein in der sozialpsychiatrischen Versorgung geschaffen, sondern Betroffenen werden gleichermaßen vergütete Beschäftigungsmöglichkeiten eröffnet. Dies ist zumindest im Prinzip gegeben, in der Praxis jedoch sehr abhängig von den regionalen Gege-

benheiten, wie z.B. der Überzeugung verantwortlicher Fachkräfte und Leiter und verfügbaren finanziellen Mitteln. Daher ist der Grad der Umsetzung regional sehr verschieden. Während zum Beispiel im Klinikum in Bremerhaven etliche bezahlte Genesungsbegleiter*innen tätig sind, kämpfen diese in anderen Bundesländern darum, in Kliniken und anderen Institutionen eingestellt zu werden.

Über die persönlichen Erfahrungen aus seiner Tätigkeit in Bremerhaven berichtete Herr Alexander Thiel. Er konnte mit einer weiteren Genesungsbegleiterin das Projekt „Nachtcafe“ als niedrigschwelliges Kommunikationsangebot für die Überbrückung von Krisenzeiten leiten. Das Projekt wurde im Jahr 2018 mit dem „Mit-Mensch-Preis“ ausgezeichnet und ist zu einer festen Anlaufstelle in Bremerhaven geworden (siehe dazu https://nachtcafe.klinikum-bremerhaven.de/wp-content/uploads/2019/05/Seiten-aus-Umschau_01_2018_web.pdf.)

Aus persönlichen Berichten ist bekannt, dass die Tätigkeiten der EX-IN-Akteur*innen nicht nur anderen Erkrankten hilft und zu ihrer Genesung beiträgt. Sie gewinnen aus der Schulung und anschließenden Tätigkeit auch für sich Selbstvertrauen und Zuversicht, erweitern ihre Kompetenzen und Netzwerke, erhalten Anerkennung und tragen damit auch zu ihrer eigenen psychischen Stabilität bei. Das Tätigsein und die neue soziale Einbindung tragen damit auch zur Entwicklung von Resilienz bei. Geht es den Erkrankten besser, wirkt sich dies mitunter wiederum auf ihre familiären Beziehungen aus. Auch aus dieser Perspektive erscheint mir eine Kooperation mit dem Verband aussichtsreich.

In Thüringen gibt es seit 2012/13 einen Landesverband, mit einem sehr aktiven Vorstand. Der Verein hat eine Geschäftsstelle in Erfurt und leitet eine eigene EX-IN-Ausbildungsreihe. Die Akteur*innen sind in verschiedenen Bereichen tätig. Der Fachtag diente dazu, den Landesverband, seine Strukturen, die Schulungs- und Einsatzmöglichkeiten ebenso vorzustellen, wie über bisherige Erfahrungen zu sprechen. Als Gäste waren unserer Einladung Frau Montag, Frau Stephan, Frau Simpel und Frau Gruner gefolgt, die in jeweils unterschiedlichen Bereichen aktiv sind. Sie berichteten über ihren ersten Kurs, der im Jahr 2013 stattfand. Zum Team der Absolvent*innen gehören aktuell 15 Personen, von denen 7 eine sozialversicherungspflichtige Tätigkeit ausüben. Momentan findet der sechste Kurs mit 20 Teilnehmer*innen statt. Zu Beginn gibt es üblicherweise ein Schnupperwochenende, welches die Entscheidung für die Teilnahme erleichtern soll. Ein Kurs ist in 12 Module eingeteilt und beinhaltet Themen wie Gesundheit, Reflexion, Dialog, zwei Praktika und eine Abschlusspräsentation.

Die Wirkungsbereiche sind die Begleitung von Patient*innen in psychiatrischen Kliniken, Teilhabeberatung (Jena und LK Gotha/Ilmenau) und Beratung zu Gesundheit im Betrieb. Von den Thüringer Kliniken hat sich bislang erst ein geringer Anteil entschieden, EX-IN-Begleiter*innen einzustellen. Dies sind die psychiatrischen Kliniken in Hildburghausen, Weimar und Nordhausen bzw. eine Tagesklinik in Ilmenau und Gotha. Frau Simpel ist seit 2016 in Hildburghausen tätig, hat hier ein eigenes Büro, in dem sie mittlerweile Beratungsgespräche mit 92 Hilfesuchenden (zum Zeitpunkt der Tagung) geführt hat. Angesichts dieser geringen Ausbreitung und von den Akteurinnen berichtete Erfahrungen von schwierigem Zugang zu den Einrichtungen, Skepsis gegenüber den Angeboten und positiven Effekten sowie Befürchtungen hinsichtlich Konkurrenz gegenüber professioneller Angebote ist es erforderlich, in dieser Hinsicht an einem Strang zu ziehen.

Dafür sprechen nicht nur die eingangs angeführten Argumente. Psychiatrie-Erfarene als Gesundungsbegleiter sind in Hamburg auch direkt in Familien tätig - im „Projekt Mit-Mutter“ (siehe auch Seite 8) – unterstützen dabei erkrankte Eltern (meist die Mütter) und tragen zur Entlastung der ganzen Familie bei, so dass Kinder weniger in ihrer Entwicklung gefährdet sind und das andere Elternteil seinen Versorgungsaufgaben nachgehen kann. Ein solches Projekt in Thüringen zu etablieren, könnte weitere Versorgungslücken füllen.

Ein anderer interessanter Gesichtspunkt in dieser Hinsicht ist die neu entwickelte Ausbildung von Angehörigen zu Beratern anderer Angehöriger nach dem Muster der EX-IN-Ausbildung, die ebenfalls in Hamburg initiiert wurde. Für unseren Verband kann diese Ausbildung von Interesse sein, um den schon länger geplanten Aufbau von Beratungsangeboten von Angehörigen für Angehörige in Kliniken oder anderen Institutionen zu etablieren. Bislang scheiterten diese Ideen an der nicht gelösten personellen Verantwortlichkeit dafür und an den nicht vorhandenen bereitwilligen Angehörigen, die zudem über eine entsprechende

Beratungskompetenz verfügen sollten. Wir werden uns in der nächsten Zeit über diese Ausbildung näher informieren und Ihnen, liebe Leser*innen, diese als konkreten Vorschlag unterbreiten.

Wer unter Ihnen jetzt schon mehr über die Ausbildung für Angehörige, für (ehemals) Erkrankte, den EX-IN-Landesverband Thüringen und seine Projekte wissen möchte, findet weiterführende Informationen z.B. hier:

<https://www.ex-in-thueringen.de>

<https://www.psychiatrie.de/arbeit/ex-in.htm>

<https://ex-in-deutschland.info/>

<https://www.uke.de/organisationsstruktur/zentrale-bereiche/uke-akademie-fuer-bildung-karriere/fort-weiterbildung/pflege-therapie-forschung/ex-in-hamburg.html>



Kreativtag im Asklepios Klinikum am 07. September 2019

Michael Weiß

In Kooperation unseres Landesverbandes mit dem Asklepios-Fachklinikum Stadtroda fand Anfang September erstmals ein Werkstatttag unter dem Motto „Kreativität – Kompetenzen nutzen und hinzugewinnen“ statt. Bei dieser etwas anders angelegten Veranstaltung musste niemand danebenstehen und zuschauen. Die Teilnehmer hatten Gelegenheit, sich in der Fotografie und im Genusstraining selbst auszuprobieren und von den vielfältigen Betätigungsmöglichkeiten dieser beiden Workshops inspirieren zu lassen.

Insbesondere beim Genusstraining wurde der Zusammenhang vom kreativen Arbeiten und der Resilienz deutlich. Es geht dabei vor allem darum, sich inmitten eines turbulenten Alltagsgeschehens auch Genuss zu gönnen, sich Zeit zu nehmen und die eigenen Bedürfnisse wiederzuentdecken. Wem das gelingt, so ist sich die Anleiterin Frau Erdmann sicher, wird auch den kräftezehrenden Situationen in der Auseinandersetzung mit seinen kranken Angehörigen besser gewachsen sein. Meistens bedarf es nicht sehr viel, um sich etwas Schönes zu gönnen, nicht einmal allzu viel Zeit. Im Training wurde das anhand eines „peelings“ der Haut mittels einer selbst zubereiteten Pflegelotion ausprobiert. Die Teilnehmerinnen waren begeistert. In der Kreativwerkstatt Fotografie wurden verschiedene Szenen einstudiert, die ansonsten zum Handwerk eines professionellen Fotografen gehören. Auch hierbei war das Staunen groß. Besonderen Spaß machte der Versuch, Augenblicke mit der Kamera festzuhalten, wie etwa das aufspritzende Wasser im Teich, nachdem ein Stein hineingeworfen wurde.

Bei entsprechendem Interesse besteht die Möglichkeit auch weitere Veranstaltungen dieser Art mit anderen Kreativworkshops anzubieten.

Moderne Medien – Neue Herausforderung für die Suizidprävention

Netzwerk Suizidprävention

Heutzutage werden Kinder und Jugendliche von sozialen Medien wie Facebook, Twitter & YouTube mit einer schier unendlichen Fülle an Informationen überflutet. Via Smartphone, Tablet und PC werden sie überall und zu jeder Zeit von einem Meer an Informationen erreicht. Woher wissen die Kinder und Jugendlichen, welche Informationen für sie relevant sind, welche Informationen überhaupt stimmen und ob die Wirklichkeit tatsächlich immer nur „schwarz-weiß“ ist?

Bedenkt man, dass die Häufigkeit suizidalen Erlebens ab dem 12. Lebensjahr stark zunimmt (Nock und Kollegen, 2013, JAMA Psychiatry) und jeder fünfte Jugendliche im Alter von 12 bis 20 Jahren mindestens einmal im vergangenen Jahr Suizidgedanken erlebt hat (Evans und Kollegen, 2005, Suicide and Life-Threatening Behavior), dann gewinnen moderne Medien im Rahmen der Suizidprävention enorm an Bedeutung. Weltweit machen Suizide 8,5 % der Todesfälle der 15- bis 29-Jährigen aus. In Deutschland begehen jährlich 200 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 10 und 20 Jahren Suizid (Statistisches Bundesamt, 2014). Könnten diese durch einen verantwortungsvollen Umgang mit sozialen Medien verhindert werden? Wer hätte davon abgehalten werden können? Ungefähr 8 von 10 Betroffenen teilen ihre Suizidabsichten im Vorfeld mit (www.frnd.de). Vielleicht auf Facebook, Twitter oder YouTube? Wie sollen wir reagieren, wenn wir eine Statusmeldung lesen, wie „Ich will nicht mehr!“, einen Tweet erhalten mit den Worten „Ich mach Schluss!“ oder in einem Clip auf YouTube sehen, dass jemand nicht mehr leben will? Sollten Eltern ihren Kindern den Zugang zum Internet verbieten?

Am 31. März 2017 veröffentlichte Netflix „Tote Mädchen lügen nicht“, eine 13-teilige Serie über eine Schülerin, die einen Suizid begeht, nachdem sie wiederholt gemobbt wurde. Bevor sie sich das Leben nimmt, erstellt sie sieben Audiokassetten, welche an diejenigen gerichtet sind, die sie für ihren Suizid verantwortlich macht. Die Serie ist sehr umstritten. Kritiker argumentieren, dass der Inhalt sehr anspruchsvoll ist und sich vor allem an Jugendliche richtet, die häufig einen uneingeschränkten Zugang zu der Serie haben und diese unreflektiert anschauen. Sie sind oft nicht in der Lage, die erzählte Geschichte in ihrer ganzen Komplexität zu erfassen bzw. zu verarbeiten und insbesondere die dargestellten 13 Gründe für einen Suizid richtig einzuordnen. Von zentraler Bedeutung ist dabei, dass diese Serie bei einigen gefährdeten Jugendlichen tatsächlich suizidales Verhalten triggern kann.

In wissenschaftlichen Untersuchungen von Ayers und Kollegen (JAMA Internal Medicine, 2017) zeigte sich, dass nach Ausstrahlung dieser Netflix-Serie die Zahl der Internetsuchanfragen zum Thema Suizid, z.B. über die beliebte Suchmaschine „google“, um 19 % gestiegen ist. Sowohl die Anfragen, wie man sich tatsächlich das Leben nimmt, aber auch die Anfragen, wie und wo man Hilfe bei Suizidgedanken bzw. Suizidverhalten bekommt, sind gestiegen. Ob jedoch auch die Anzahl der Suizidfälle nach Ausstrahlung der Serie ebenfalls gestiegen ist und inwiefern dies möglicherweise mit den Suchanfragen zusammenhängt, konnte in dieser Studie nicht geklärt werden.

Erst in einer kürzlich erschienenen amerikanischen Studie wurde gezielt dieser Zusammenhang untersucht. Die Autoren der Studie berichteten von einem deutlichen Anstieg der Suizide unter Teenagern in den USA (Bridge und Kollegen, 2019, Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry). Sie beziffern den Anstieg der zusätzlichen Suizidfälle in der Altersgruppe zwischen 10 und 17 Jahren in den neun Monaten nach Beginn der Serie auf 195 Fälle. Das entspricht einem Anstieg von fast 29%. Überraschenderweise waren vor allem die männlichen Jugendlichen betroffen. Insbesondere unmittelbar nach der Ausstrahlung der Serie, d.h. in den ersten drei Monaten nachdem die Serie angelaufen war, gab es einen deutlichen Anstieg von Suiziden im Vergleich zu dem Zeitpunkt vor der Ausstrahlung der Serie. Interessanterweise war dieser Effekt nur auf die Gruppe der Jugendlichen (zwischen 10 und 17 Jahren) beschränkt und hat zu keinem nennenswerten Anstieg der Suizidfälle bei jungen und älteren Erwachsenen geführt.

Der Hauptautor dieser Studie, Jeffrey A. Bridge, wirft Netflix dabei vor, den Suizid der Hauptfigur von „Tote Mädchen lügen nicht“ absichtlich dramatisch inszeniert und die Leitlinien zur Darstellung eines Suizids missachtet zu haben.

Josef Kahl, Sprecher des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte forderte bereits 2017 ein Verbot der Serie (Ärzteblatt, 2017). Er äußerte schon damals die Vermutung, dass „Jugendliche, die sich mit der Idee der Selbsttötung beschäftigen, durch die Serie möglicherweise in Richtung Tat beeinflusst werden. Zumal sie auch zeigt, wie ein Suizid gelingen kann.“

Auf der anderen Seite gibt es auch Bemühungen, mit Hilfe der sozialen Medien Suizide zu verhindern. So verwendet das soziale Netzwerk Facebook seit 2017 einen Algorithmus, der suizidgefährdeten Personen das Leben retten soll. Im November 2018 verkündete Mark Zuckerberg (<https://www.facebook.com/no->

tes/mark-zuckerberg/a-blueprint-for-content-governance-and-enforcement/10156443129621634/), der Algorithmus hätte weltweit bereits zu 3.500 Einsätzen von Ersthelfern geführt. Allerdings gibt es bislang keine publizierten wissenschaftlichen Studien, die den Nutzen des Facebook-Screenings nachweisen. Facebook hat zwar einige Details zu seinem Algorithmus bzgl. der Suiziderkennung und Prävention veröffentlicht, es ist jedoch viel mehr Transparenz diesbezüglich erforderlich. Abgesehen von der mangelnden Transparenz stellt dieser Ansatz von Facebook, intelligente Programme zu nutzen, um Suizide zu verhindern, eine wegweisende Zukunftstechnologie dar und wird voraussichtlich auch auf andere soziale Plattformen übergreifen.

Das grundlegende Dilemma ist jedoch, ob und wie moderne Medien, insbesondere Unterhaltungsmedien, das Bewusstsein für ernsthafte psychische Gesundheitsprobleme unter jungen Menschen schärfen können, ohne dabei die Jugendlichen der Gefahr auszusetzen, suizidales Verhalten anzutriggern. Deswegen sollten sich professionelle Helfer, die mit Jugendlichen zusammenarbeiten, aber auch Eltern und nahe Angehörige, über die möglichen Auswirkungen dieser Netflix-Serie auf Jugendliche und junge Erwachsene im Klaren sein.

Was kann ich tun, wenn ich auf einen suizidgefährdeten Jugendlichen aufmerksam werde? Wie kann ich als Mitschüler, Freund, Mutter, Vater, Lehrer, Schulpsychologe oder Schulsozialarbeiter helfen? Suchen Sie das Gespräch, teilen Sie mit, dass Sie sich Sorgen machen und bieten Sie an, den Betroffenen zu einer professionellen Beratungsstelle zu begleiten. Weitere nützliche Informationen, Hilfsangebote und einen „Wegweiser bei seelischen Krisen“ zum kostenlosen Download finden Sie unter:

www.nest-thueringen.de/hilfsangebote/



bei suizidalen Gedanken

Menschen, die unter Suizidgedanken leiden, finden bei der Telefonseelsorge unter den kostenlosen Hotlines **0800 - 1110111 / 0800 - 111 0 222** und **116 123** anonym und rund um die Uhr Hilfe.

AUS UNSEREN SELBSTHILFEGRUPPEN

Einfluss der Ernährung auf die psychische Gesundheit

Elke und Erhard Hey - Selbsthilfegruppe Jena

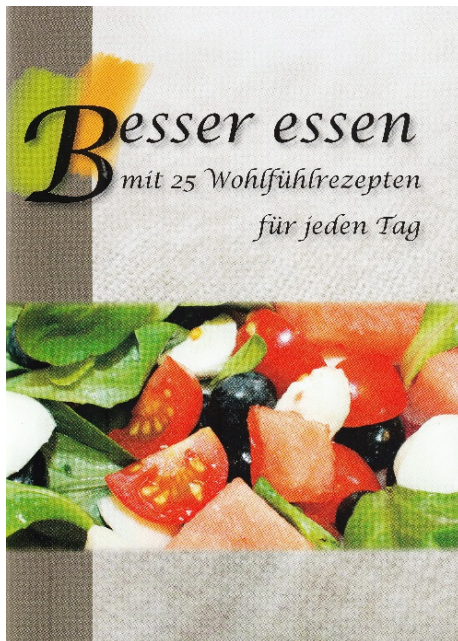
Dieses Thema hatten wir uns für ein Gruppentreffen in diesem Jahr vorgenommen. Es gelang uns, die Ernährungswissenschaftlerin Frau Dr. Steiner als Seminarleiterin zu gewinnen. „Mit Verkostung“ stand in der Vorinformation. Das machte es natürlich besonders spannend. Ausgerechnet am bisher heißesten Tag des Jahres, am 26.06.2019, fand die Veranstaltung in den Räumen des Katholischen Gemeindezentrums in Jena statt. Trotz der großen Hitze, die wir mit frisch zubereitetem Zitronenwasser bekämpften, erschienen 19 Mitglieder unserer Gruppe und bekamen einen außerordentlich interessanten Einblick in die komplexen Zusammenhänge unseres Stoffwechsels.

Wir erfuhren, welche Rolle die Darmbakterien für unsere Gesundheit spielen und wie wir mit entsprechender Ernährung dazu beitragen können, unseren Körper gesund zu erhalten oder wieder gesund zu machen, kurz gesagt, was wir tun können, um einerseits die psychische Gesundheit zu unterstützen, aber auch Diabetes, Schlaganfall oder Herzinfarkt vorzubeugen. Inhalte des Seminars waren: anti-entzündliche Ernährungsweise, echte Lebensmittel, pflanzen-basierte Ernährung und zum Schluss Intervallfasten

Frau Dr. Steiner hatte uns einen großen Tisch mit selbst zubereiteten Kostproben (gebacken, gekocht, gemixt) und vielen anderen Zutaten wie Nüsse, Obst, Gemüse, Kräuter usw. gedeckt. Anhand dieser Produkte erklärte sie uns alles sehr anschaulich. Schon bald entwickelte sich eine rege Diskussion. Manch einer

kannte sich schon gut aus, aber jeder erfuhr noch etwas Neues. Frühere Auffassungen bezüglich gesunder Ernährung, z.B. 5 x Essen am Tag, wurden auf den Prüfstand gestellt und durch neueste wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse ersetzt.

Zwischendurch probierten wir die einzelnen Produkte (z.B. Suppe, Aufstriche, Selbstgebackenes). Manches schmeckte ungewohnt, aber oft erstaunlich gut.



Die Zeit verging wie im Fluge; eine Stunde hatten wir schon überzogen, und am Ende waren wir uns einig: Das möchten wir wiederholen. So werden wir für 2020 eine Fortsetzung mit Frau Dr. Steiner in unseren Jahresplan aufnehmen.

Ach so, einen 2. Tisch hatte uns Frau Dr. Steiner mit Literatur zur gesunden Ernährung „gedeckt“, und viele von uns erwarben Broschüren mit Rezepten und Ernährungshinweisen der Referentin.

Wie sagte Frau Dr. Steiner doch so treffend: „Gesundheit kann man essen“. Und beim nächsten Seminar 2020 wird sie uns bestimmt als erstes fragen, ob und wie wir unsere Ernährung geändert haben. Wir freuen uns darauf.

Hurra, wir fahren zur „ega“ Erfurt

Selbsthilfegruppe Greiz

Unsere Selbsthilfegruppen Greiz und Gera bekamen die Möglichkeit mit finanzieller Unterstützung der Erfurter Bahn am 18.05.2019 in das Reich der Blumen und Sträucher nach Erfurt auf die „ega“ zu fahren. Einmal raus aus dem Haus und weg von den täglichen Sorgen. Das Wetter meinte es sehr gut mit uns. Den ganzen Tag bester Sonnenschein.

Im Zug eine wohltuende Atmosphäre, nur in den Kurven musste man schnell einen Halt finden. In Erfurt angekommen empfing uns eine Vielfalt von Veranstaltungen, Kaufangeboten und allerlei Leckereien.

Mit der Straßenbahn ging es dann zum „ega“ Gelände.

Ein Blumenmeer empfing uns. Nach einer kurzen Verschnaufpause hatten wir die Gelegenheit mit dem ega-Express eine Rundfahrt zu machen. Auf 36 ha Blu-



menbeete, Sträucher, exotische Bäume und vieles mehr glitten an uns vorüber. Wir bewunderten mit wie viel Fleiß, Kreativität und natürlich finanziellem Aufwand diese Ausstellung gestaltet wurde. Für Jeden ist etwas dabei. Vor allem für Kinder gab es herrliche Spielplätze, Ruhestätten zum Verweilen und und und.

Tief beeindruckt von der Vielfalt der Blumen, Museen und Ausstellungen durfte natürlich, wer noch genügend Kraft hatte, den Aussichtsturm besteigen und besichtigen. Von dort hatte man eine wunderbare Sicht über ganz Erfurt und Umgebung.

Am Nachmittag ging es dann wieder zurück in die Innenstadt von Erfurt. Ein buntes Treiben empfing uns. Und ist es noch so eng, ein Kaffee mit Leckereien musste sein. Herrlich geschafft, traten wir mit guter Laune die Heimreise an

Auf diesem Weg möchten wir uns recht herzlich bei der Erfurter Bahn AG bedanken. Sie finanzierte unsere



Zugfahrt.

Wir möchten uns aber auch bei Frau Hermann bedanken, die diese Reise plante und organisierte.

EMPFEHLUNGEN

„Eine andere Art von Wahnsinn“

Annette Romankiewicz

Der Autor Stephen P. Hinshaw vereinigt in einer Person triadische Attribute. Er ist Angehöriger, Betroffener und psychologisch/psychiatrische Fachkraft zugleich.

Schon seit längerer Zeit interessieren mich die Schilderungen von psychischen Krisen aus der Sicht der Betroffenen selbst. Da in diesem Buch aber alle Aspekte einer Betroffenheit zusammen wirken hat mich die Familiengeschichte der „Hinshaws“ sehr gefesselt und beeindruckt.

Sowohl die Gefühlslage von Kindern mit psychisch erkrankten Elternteilen als auch die historische Entwicklung der psychiatrischen Therapiemöglichkeiten werden in diesem Buch sehr gut reflektiert. Dabei spielt das Thema „Stigmatisierung“ eine zentrale Rolle. Am Beispiel der eigenen Familiengeschichte zeigt der Autor welche lebenslange Wirkung ein Schleier von Schweigen und Scham haben kann. Aber der Roman gibt auch die Hoffnung, dass der Dialog in einer Familie, das „Lüften“ eines Familiengeheimnisses eine heilende Wirkung für alle Beteiligten haben kann.

Ich kann dieses Buch auch deshalb weiterempfehlen, weil es hilft die Perspektive zu wechseln und uns Gelegenheit gibt, alle am Dialog Beteiligten besser zu verstehen.

Titel: „Eine andere Art von Wahnsinn. Vom langen Schweigen und Hoffen einer Familie“

Psychiatrie Verlag

ISBN 978-3-96605-033-3

Einblicke in die Welt der Schizophrenie

Barbara Dressler:

Für die Angehörigen psychisch Erkrankter der Selbsthilfegruppe in Jena wurde das Buch „Meine Schizophrenie“ von Klaus Gauger im Rahmen der monatlichen Zusammenkünfte im März 2019 vorgestellt. Es fand großen Anklang bei allen Anwesenden. Herzlichen Dank an Barbara Dressler, die ehemalige Leiterin unserer Selbsthilfegruppe, für die gelungene Veranstaltung und für ihre folgende Rezension:

Er ist ein liebenswerter, intelligenter junger Mann. Kein Durchschnittsmensch, hochgebildet und ausgestattet mit bemerkenswerten Begabungen und Talenten. Dann, mit 28 Jahren, noch während des Studiums, bricht bei ihm die Krankheit aus. Die Diagnose „Paranoide Schizophrenie“. Danach ist nichts mehr so, wie es vorher war.

Klaus Gauger beschreibt in seinem Buch „Meine Schizophrenie“ sehr authentisch und bewegend sein Schicksal während der 20 Jahre andauernden Krankheit. Er erlebt, wie sich unter der Pseudologik eines Erkrankten seine Persönlichkeit verändert, wie sich Freunde und Bekannte zurück ziehen. Und er erlebt die gravierenden Nebenwirkungen von Psychopharmaka.

Obwohl jeder Erkrankte seine Schizophrenie ganz individuell erlebt, ist der Verlauf in vieler Hinsicht typisch. Denn sie erzählt den leidvollen Weg, den Kranke und Angehörige erleben und wie sie hilflos den Geschehnissen gegenüberstehen.

Klaus Gauger irrt monatelang durch die Welt, sucht in Europa, Amerika, Kanada und Japan nach einem vermeintlichen Netzwerk. Gauger lässt den Leser sehr detailgetreu an seinem komplexen kybernetischen Wahnkonstrukt teilhaben. Die Geschichte liest sich wie ein Kriminalroman. Es ist eine Reise durch den Wahnsinn, für den Leser kaum vorstellbar. Jedes Vorkommnis bezieht Gauger auf sich und baut es in sein paranoides Weltbild ein. Sein Ziel ist es, selbst Eintritt in das weltumfassende kybernetische System zu erhalten. Das Gefühl, mit der ganzen Welt medial vernetzt zu sein, gibt ihm das Gefühl, ein auserwählter und bedeutender Journalist zu sein. Und so schreibt er, von manischer Hyperaktivität geprägt, wie besessen in seinem Internetblog. Nie kommen ihm Zweifel an seiner Aufgabe, als kybernetischer Knotenpunkt weltweit zu agieren.

Dann, nach 20 Jahren in Spanien die Wende. Zum Glück – wie Gauger heute sagt. Zum dritten Mal wird er zu einer medikamentösen Therapie gezwungen. Dieses Mal führt sie zum Erfolg, dank der einfühlsamen Worte und eines richterlichen Beschlusses

Bei seiner Entlassung steht Gauger beruflich vor dem Nichts. Er begreift jetzt die Verluste, die er in den 20 Jahren erlitten hatte. Sein Leben war 1994 stehen geblieben. Die Krankheit hatte ihn gehindert, eine berufliche Existenz aufzubauen, eine Familie zu gründen.

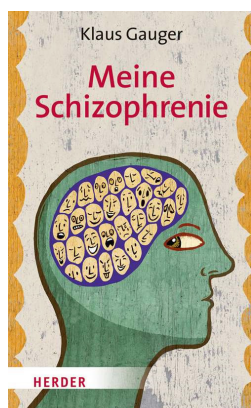
Heute ist Gauger dank der Medikamente symptomfrei. Sich selbst bezeichnet er als nicht gesund aber genesen. Er kümmert sich als Alltagsbegleiter um psychisch kranke Menschen. Die meisten von ihnen sind durch Krankheit und Medikamente dauerhaft beeinträchtigt.

Für den Autor Klaus Gauger ist das Glas trotz seiner Verluste halb voll. Für ihn wiegt die Hoffnung, dauerhaft von der Schizophrenie genesen zu sein.

Bemerkenswert ist das Nachwort, verfasst vom Vater des Autors. Der Leser erhält eine umfangreiche Liste an Literatur zu den verschiedenen Aspekten der Krankheit. Und er geht auf die Problematik der Zwangsbehandlung ein. Denn wie steht es mit der Freiheit, wenn eine Krankheit wie die paranoide Schizophrenie auch und vor allem dazu führt, dass der Erkrankte nur noch bedingt er selber, also in beträchtlichem Maße „unfrei“ ist. Oft ist die erzwungene Therapie auch die rettende Notbremse, bevor ein Leben völlig entgleist. Das hat auch Gauger erfahren müssen.

Und er spricht über Nebenwirkungen der Psychopharmaka, die oft eine konsequente Einnahme verhindern und zu einem dramatischen Verlauf führen. Dennoch sind sie häufig die einzige Möglichkeit, sich von der Symptomatik dieser Krankheit zu befreien. Die Suche nach dem richtigen Medikament in der richtigen

Dosis oder die Kombination mehrerer Präparate dauert oft Jahre und hat nicht immer Erfolg. Eine Herausforderung für die Pharmaindustrie.



Fachtagung in Erfurt am Wochenende 2. bis 3. November 2019

Bärbel Wrensch, Angehörigengruppe Pößneck

Diesem Wochenende geht jedes Jahr bei vielen Angehörigen, so auch bei mir, eine gewisse dankbare Vorfreude und Erwartung voraus. Auch eine Hoffnung, neue Impulse und Hinweise auf Hilfestellungen im Umgang mit Betroffenen zu erhalten.

Dieses Mal ging es vorrangig um Kinder von psychisch kranken Eltern.

Wir hatten die Möglichkeit, in einem Film von vier jungen Menschen selbst zu hören, wie in den zurückliegenden Jahren ihr Leben mit ihren Eltern verlaufen ist. Der Film informierte uns über die Möglichkeiten der Hilfestellungen, die man im Alltag bekommen kann.

Die beiden Referentinnen berichteten mit großer Sensibilität von ihrer praktischen Arbeit mit Kindern psychisch kranker Eltern und über die Vielfalt der Hilfsangebote.

Ich bekam den Eindruck, dass sich Beide mit Herzblut und Empathie für die Kinder und Jugendlichen psychisch kranker Eltern einsetzen. Dabei werden die Eltern angemessen einbezogen.

Ich bedanke mich herzlich bei allen Organisatoren, die dieses interessante Wochenende möglich gemacht haben.

Klausurtagung in Bad Tabarz

Bärbel Wrensch, Selbsthilfegruppe Pößneck

Am 19. und 20.10.2019 fand in Bad Tabarz im Hotel Frauenberger eine Klausurtagung des Vorstandes des Landesverbandes Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker mit den Leiterinnen der Selbsthilfegruppen statt. Ich konnte als Vertreterin der SHG Pößneck teilnehmen und erlebte während der zwei Tage eine sehr angenehme Atmosphäre. Ich war dankbar dafür, teilnehmen zu dürfen.

In dieser Veranstaltung sollte die Planung der Vorhaben des Landesverbandes für 2020 gemeinsam erarbeitet werden. Als Moderator war Herr Müller von der Parität eingeladen, mit dem wir gemeinsam die Realisierung zukünftiger Aufgaben des Landesverbandes und der Selbsthilfegruppen erarbeiteten.

Ich habe so etwas das erste Mal miterlebt. Zu Beginn der Veranstaltung stellte Herr Müller ein Körbchen mit gesammelten Pflanzen und Früchten aus dem Garten auf den Tisch, aus dem sich jeder Teilnehmer unserer

Gruppe etwas auswählte. Ich fand ganz interessant, was jeder zu seinem Ausgewählten sagen konnte. In diesem Moment fühlte ich, dass ich mit der ganzen Gruppe verbunden bin. Ich war entspannt und neugierig zugleich.

Nun ging es an die Erarbeitung der Zielvorhaben für 2020. Ideen gab es bereits – nämlich das 30-jährige Verbandsjubiläum und die Planung von interessanten Veranstaltungen für unsere Angehörigen. Wie sollen nun aus Ideen deutlich formulierte Ziele werden? Eine SMART-Formel, die es auch beim Projektmanagement gibt besagt, dass Ziele spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert formuliert sein müssen. Mit Hilfe von Herrn Müller wurde Schritt für Schritt herausgearbeitet, was erreicht werden soll und was genau zu tun ist. Jeder konnte seine Ideen auf Kärtchen schreiben, die dann an einem Flipchart positioniert wurden. Interessant war auch, wie wir zum Schluss das Ergebnis sahen. Es hat Spaß gemacht, gemeinsam Themen zu Veranstaltungen für 2020 zu erarbeiten, die nun den Angehörigen zur Fachtagung in Erfurt am 02. und 03.11.2019 zur Auswahl vorgeschlagen werden konnten.

Weiterhin wurde in der Klausurtagung besprochen, wie kann die Arbeit des Landesverbandes sowie die Arbeit mit und in den Selbsthilfegruppen verbessert werden? Wir erkannten: Das geht nur gemeinsam. Die Idee der Aufstellung von Arbeitsgruppen mit unterschiedlichem Aufgabenbereich wie zur Vorbereitung des 30-jährigen Jubiläums und Weiterentwicklung des Landesverbandes finde ich sehr positiv und vor allem, dass sich Angehörige hier mit einbringen können.

Die Klausurtagung hat mir gezeigt, dass Teamarbeit Spaß machen kann. Ein großes Dankeschön gebührt Frau Dr. Heike Stecklum, die die Klausurtagung mit Herrn Müller hervorragend geleitet hat.

WUNDERBARES

„Mein Leben am wollenen Faden“

Brigitte Weyrauch



Ich als Kind immer artig war, weiß ich nicht. Ich brauchte es nicht, denn ich wurde geliebt. Meine Mutter war so klug, dass ich auch ohne diesen Begriff eine schöne Kindheit hatte. Sie selbst hätte das erste Lebensjahr beinahe nicht überlebt und das kam so:

Als sechstes Kind der Familie Traudner wurde meine Mutter Hedwig im September 1901 in Oberbodnitz bei Kahla nicht weit von der Leuchtenburg geboren. Ihre Eltern hatten eine Gastwirtschaft, eine Landwirtschaft mit Feld, Wald und Vieh und mein Großvater konnte auch schlachten.

Im Winter wurde geschlachtet und die Nachbarn halfen sich dabei gegenseitig. Dabei zog sich mein Großvater eine Blutvergiftung zu und starb.

Es gab eine große Beerdigung und alle Nachbarn trafen sich danach in der Gaststube, die nicht ausreichte. Man ging auch in den Nachbarraum, in dem ein Kinderwagen stand. Darin lag meine Mutter Hedwig, nur einige Monate alt. Geschlachtet wird immer im Winter. Es war also kalt und man wusste bald nicht mehr wohin mit den dicken Wollmänteln, denn die Kleiderhaken reichten nicht. So wurde ein Mantel auf den Kinderwagen gelegt, worin die kleine Hedwig schlief. Ein zweiter und dritter Mantel kamen dazu so, dass von dem Baby bald nichts mehr zu sehen war.

Endlich kam die Witwe Berta, meine Großmutter, und suchte ihr Baby. Alle Sachen warf sie vom Wagen und fand die kleine Hedwig schon blau angelaufen.

Das Kind wurde ordentlich beklatscht und konnte wieder atmen. Damit war auch mein Leben möglich geworden.



Weil wir uns mit unserer Ausgabe etwas verspätet haben, möchten wir noch mit den folgenden Aufnahmen an den Herbst erinnern.
Herr Költzick (oben) und Frau Mädels (unten) stellten uns die Aufnahmen zur Verfügung.



Wenn Sie als Angehöriger Hilfe und Beratung in schwierigen Situationen brauchen, können Sie folgende Telefon-Nummern anrufen:

Geschäftsstelle des Landesverbandes Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V. im Asklepios Fachklinikum Stadtroda, **Bahnhofstraße 1a, 07646 Stadtroda**

Telefon/Fax: **036428 12456 Montag bis Donnerstag in der Zeit von 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr**

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

Web: **www.lvapk-thueringen.de.**

Selbsthilfe-Beratung zu psychischen Erkrankungen:

Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr

und von 14.00 bis 20.00 Uhr Freitag von 10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr

SeeleFon: 0228 71002424

0180 595095' 14ct/min aus dem deutschen Festnetz)

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

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (bundesweites Beratungstelefon)

Kostenfrei aus dem Festnetz zu erreichen (0800)0 11 77 25,

Montag bis Freitag von 10.00 bis 22.00 Uhr, Samstags von 08.00 bis 18.00 Uhr. Auch Online über die

Website: **<https://www.patientenberatung.de/de/beratung/online-beratung>**

Auf der Online-Beratungsplattform stehen Ihnen unsere Experten für Ihre schriftlichen Anfragen zur Verfügung. Diese können Sie anonym und kostenlos an uns stellen.

Wussten Sie schon, dass unter nachstehender Internetadresse viele hilfreiche Informationen über psychiatrische Sachgebiete angeboten werden? Probieren Sie es aus und rufen Sie die nachstehende Webseite auf!

Sie werden eine Fülle von wertvollen Hinweisen erhalten: www.psychiatrie.de Unabhängige Beschwerdestelle für Psychiatrie in Jena

Sie möchten sich beschweren über ihre Betreuungs- oder Unterbringungsbedingungen.

Sie sind unzufrieden mit Ihrer Behandlung oder dem Umgang Ihrer Therapeuten/Betreuer mit Ihnen. Sie brauchen Hilfe um sich Gehör zu verschaffen und Ihre Rechte durchzusetzen

Dann können Sie sich an uns wenden. Sie erreichen uns:

E-Mail: **Beschwerdestelle-Jena@web.de**

Telefonisch: **03641/49 31 77** über die Psychiatriekoordination im Fachgebiet Gesundheit

Redaktion: Dr. Heike Stecklum, Annette Romankiewicz, Christine Fischer

Layout: Gerhard Mädél

Bilder: Vorder- und Rückseite: Rosmarie Mädél, Seite 26: Herr Költzick, Frau Mädél

Druckerei: HELIOS Fachklinikum Hildburghausen, Eisfelder Straße 41, 98466 Hildburghausen

Auflage: 500 Stück; erscheint zweimal jährlich Redaktionsschluss: 29. November 2019



Massenberg
785 m. ü. NN

Rennsteig

zur Bergwiese
zur Farnwiese

Massenberg
Rennsteighaus

Schwalbenhäuptersee 3,3 km
Neustadt an Rennsteig 3,4 km

Skifit
Rothhammer

Langerfelsen 3,0 km
Waldklo 3,5 km
Gedöbel 5,0 km

Heubach 5,0 km
Scheitz 7,0 km

Frauenwald 19,0 km
Schriedefeld 21,0 km

Waldhain 8,0 km
Hinterrod 8,0 km

1,2 km
7,3 km

R
Lernhaude
10 - 17 Uhr

Bachhaus 8,5 km
Linn 8,5 km

Sportplatz
Skilift

Fehrenbach 1,0 km
Werraquelle 3,8 km
Werra Bach 5,0 km