

Schwalbe

März 2018
27. Jahrgang Nr. 45

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

*Kinder brauchen emotionale Sicherheit =
Insbesondere wenn ein Elternteil erkrankt*

Der Vorsitzende hat das Wort

Liebe Mitglieder des Landesverbandes, Freunde und Sponsoren,

Am 21.04.2018 wird der Landesverband seine Mitgliederversammlung sowie die Wahl des Vorstandes durchführen. Ich kann mit Zufriedenheit auf die vergangenen beiden Geschäftsjahre zurückblicken, in denen der Vorstand aktiv die Vereinstätigkeit mitgestaltet hat. So konnten bei der Mitarbeit in dem Landesfachbeirat Psychiatrie, in der Fachgruppe Psychiatrie bei der Parität, im Arbeitskreis der Landesverbände der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe, in der Gesundheitskonferenz und in der Besuchskommission Kontakte hergestellt werden, die für unsere Verbandstätigkeit wichtig sind.

Besonders stolz sind wir darauf, dass unser Landesverband in der Arbeitsgruppe bei der Landesgesundheitskonferenz sowie bei der Expertenrunde der AGETHUR Weimar zum Projekt „Koordinierung von Aktivitäten für Kinder psychisch kranker Eltern in Thüringen“ mitwirken kann.

Diesem Thema widmen wir uns auch zum Länderrat, der vom 01.06. - 03.06.2018 in Erfurt durchgeführt wird. Wir freuen uns, dass die Vertreter aller Landesverbände der Angehörigen psychisch Kranker zu uns nach Thüringen zum Erfahrungsaustausch kommen wollen.

Das zeugt von der Wertschätzung unserer Arbeit und auch vom Vertrauen, das uns der Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker dabei entgegenbringt. Es gilt, gemeinsame Ziele hinsichtlich der weiteren Verbesserung der psychiatrischen Versorgung und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen auf politischer und gesellschaftlicher Ebene durchzusetzen.

Die Akutstation der Asklepios Klinik Stadtroda ist an unseren Landesverband mit der Bitte herangetreten, verzweifelten Angehörigen mit Rat zur Seite zu stehen.

Das möchten wir gerne tun. Es ist vorgesehen, Sprechtage bei Bedarf durchzuführen. Dies soll allen Fachbereichen der Klinik angeboten werden.

Diese Angehörigen sollen wissen, dass sie nicht allein sind, dass es Angehörige gibt in gleicher Lage, die von ihren Alltagserfahrungen berichten können, die ihnen geduldig zuhören, bei denen sie Verständnis finden und die ihnen Mut zusprechen. Bekanntlich ist der erste Schritt aus einer schwierigen Situation zu kommen, miteinander zu reden.

Herbert Fischer
Vorsitzender

Inhalt

Der Vorsitzende hat das Wort 2

Unser Themenbereich

Dr. Heike Stecklum: Aufwachsen mit psychisch belasteten bzw. erkrankten Eltern(-teilen) und selbst erkrankten? 4

Peggy Stuber: Kinder brauchen emotionale Sicherheit insbesondere wenn ein Elternteil psychisch erkrankt 9

Das Leben mit meinem psychisch erkrankten Vater (Sohn) 10

Das Leben mit meinem psychisch erkrankten Vater (Tochter) 12

Dialog Jena

Dialog Jena stellt sich vor 14

Geschichten die das Leben schreibt

Brief von Johanna Schalitz 16

Johanna Schalitz: 80 Lebensjahre habe ich geschafft – eine kleine Rückschau 17

Der Lenz lässt grüßen

Wir sind die Ersten 18

Frühjahrsputz – Entrümpeln tut auch der Seele gut 19

Was ein Mensch und eine Pusteblume gemeinsam haben 20

Dazu aus der Kräuterküche geplaudert – Löwenzahntee und Löwenzahnhonig 21

Ostara 22

Ein Rezept zu Ostern 23

Osterbrot 23

Kurz informiert

Hilfesystem für Opfer von Unrecht und Misshandlungen in Einrichtungen der Behindertenhilfe und Psychiatrie 24

Veranstaltungsplaner 26

Adressen für Hilfe und Beratung 27

Dank an unsere Förderer

Für die Bereitstellung von Fördermitteln für das Haushaltsjahr 2018 bedanken wir uns ganz besonders bei:

dem **Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie**,
dem **Paritätischen Landesverband Thüringen**,
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**

Seit etwa 20 Jahren richtet sich die gesundheitspolitische Aufmerksamkeit vermehrt auf die Lebenssituation von Kindern, die mit psychisch erkrankten Eltern oder anderen nahen Angehörigen aufwachsen (siehe z.B. Wiegand-Grefe/Mattejat/Lenz 2011). Man befürchtet z.B., dass solche Eltern ihren Kindern weniger als verlässliche Bindungspersonen zur Verfügung stehen oder die Kinder frühzeitig mehr Verantwortung übernehmen müssen. Kommen weitere psycho-soziale Belastungsfaktoren hinzu – beispielsweise alleinerziehendes Elternteil, Langzeitarbeitslosigkeit – und fehlen aus-

reichende Ressourcen, um dies zu kompensieren, besteht die Gefahr, dass Kinder aus solchen Familien später selbst psychische Störungen entwickeln. So finden sich in manchen Familien gegebenenfalls in jeder Generation psychisch erkrankte Familienmitglieder. Es scheint mitunter eine Tradierung zwischen den Generationen zu geben, die sich nicht allein durch genetische Faktoren erklären lässt und die schwer zu unterbrechen ist.

Dieses Phänomen möchte ich anhand meiner biographischen Studie mit 16 psychisch erkrankten Menschen aufgreifen und exemplarische Verläufe aufzeigen. Dabei soll zum einen veranschaulicht werden, dass es aufgrund der komplexen Wechselwirkung verschiedenster Faktoren wenig hilfreich ist, einfache Zusammenhänge zwischen psychischen Erkrankungen der Eltern und der ihrer Kinder anzunehmen. Zum anderen möchte ich für Offenheit hinsichtlich der Alltagswelt von Familien mit all ihren Belastungs- und Schutzfaktoren sensibilisieren.



Aufwachsen mit psychisch belasteten bzw. erkrankten Eltern(-teilen) und selbst erkranken?

**Dr. Heike Stecklum
Mitglied des Vorstandes**

Abschließend leite ich daraus vor allem Fragen ab, mit denen wir uns künftig als Landesverband auseinandersetzen wollen, um für Kinder aus psychisch stark belasteten Familien passende Unterstützungsangebote zu entwickeln. Ich skizziere hierzu drei Beispiele, die Teil meiner 2015 beendeten Studie sind (siehe Stecklum 2017). Hierfür wurden in Mitteldeutschland mit 9 Männern und 7 Frauen biographische Interviews geführt, in denen die Interviewten zu ihrer Lebens- und Familiengeschichte befragt wurden. Zum Teil erhielt ich so Informationen, die bis zu sieben

Generationen umfassen und die auch Angaben zu Erkrankungen und Belastungen enthielten. Meine Forschung zielte zwar darauf ab zu erfahren, welche lebensgeschichtlichen Verläufe dazu führten, dass die Befragten sich ehrenamtlich engagieren. Diese erzählten jedoch über *alle* biographisch bedeutsamen Erfahrungen und ich erfuhr unter anderem über Erkrankungen naher Angehöriger und die Geschichte der eigenen psychischen Erkrankung. Das umfangreiche Datenmaterial eignet sich somit als Ausgangspunkt für meine Überlegungen (s.o.) – auch wenn die Kindheiten der Interviewpartner/-innen durch gesellschaftliche Hintergründe gerahmt wurden, die den aktuellen nicht entsprechen. Gerade dieser Aspekt verdeutlicht aber, dass die jeweiligen gesellschaftlichen Bedingungen nicht zu unterschätzen sind und Belastungs- oder Schutzpotential auch außerhalb der Familie berücksichtigt werden sollte. Der erste Fall, an dem ich dies aufzeige, ist der des 1946 im ländlichen Raum nahe einer Kleinstadt

geborenen Werner Thalstein. Er wird als Nachkriegskind in eine Familie hineingeboren, die väterlicherseits bereits über drei Generationen eine handwerkliche Tradition als Brauer verfolgt. Als Einzelkind bekommt Herr Thalstein die volle Aufmerksamkeit seiner Eltern, zumal seine Mutter Hausfrau und mithelfende Ehefrau ist und hat vermutlich viele Freiräume für seine kindliche Entwicklung. Während der Schulzeit ist er in die Pionierorganisation und später die FDJ integriert und übernimmt hierbei gesellschaftliche Funktionen. In seiner Freizeit beginnt er Fußball zu spielen und dieser Sport wird zu einer wichtigen Ressource. Als er etwa 12 Jahre alt ist, erkrankt seine Mutter erstmalig an Depressionen und habe Selbstmordgedanken gehabt. Auch wenn dem ein längerer Prozess der Krankheitsentwicklung voranging, scheint der Sohn in seinem Umfeld damit zusammenhängende Einschränkungen und Belastungen kompensiert zu haben.

Er absolviert die schulische Laufbahn und qualifiziert sich entsprechend der handwerklichen Tradition vom Brauer bis zum wissenschaftlichen Koordinator und integriert sich so über Arbeit und Engagement in die DDR-Gesellschaft. Entsprechend seines ausgeprägten Arbeitsethos hilft ihm dies, mit Enttäuschungen oder Konflikten zurechtzukommen. Seine eigene psychische Gesundheit wird erst ab 1990, nach der Wende und der beginnenden Arbeitsplatzunsicherheit so beeinträchtigt, dass er manifest erkrankt. Nach ersten depressiven Episoden kämpft er weiter um erwerbsbiographischen Anschluss, der letztendlich jedoch misslingt.

1995 spitzt sich die Situation zu und nach einem Suizidversuch wird er als Depressionspatient stationär behandelt. Interessant ist, dass er an seine Ressourcen anknüpft und sich zunächst als Selbsthilfegruppenleiter, dann im Vorstand eines Gartenvereins und eines kleinen Museums engagiert, Sport treibt und somit wieder relative Stabilität erlangt. Zusammenfassend ist er ein Fall, bei dem sich die psychische Belastung seiner Mutter nicht derart auf ihn auswirkte, dass er in der Schule durch Entwicklungsbeeinträchtigungen oder abweichendes Verhalten auffiel. Erst der Wegfall sicherer gesellschaftlicher Strukturen belastete ihn derart, dass er selbst zum Psychiatriepatienten wurde. Zu diesem Zeitpunkt war seine eigene Tochter bereits 20 Jahre alt und erlebte diese Belastungssituation damit nicht als Kind. Allerdings stand er ihr nach seiner Aussage in der Kindheit in den 1970er und 1980er Jahren aufgrund seines hohen beruflichen Engagements wenig als Vater zur Verfügung.

Dieses typische Muster der Erwerbs- und Leistungsorientierung ist auch bei anderen Männern unter den von mir Interviewten erkennbar – ebenso bei Vätern und (Ehe-)Partnern der befragten Frauen. Zwar waren in der DDR auch Frauen zu etwa 90% erwerbstätig (Weidenfeld/Korte 1999: 385f), jedoch fühlten sie sich im Allgemeinen ebenso für Haushalt und Familie verantwortlich und nahmen dafür oft eine hohe Dreifachbelastung in Kauf. Nach der Wende wurden ostdeutsche Frauen aufgrund hoher Arbeitslosigkeit und veränderter Rollenbeziehungen jedoch vermehrt aus dem Erwerbsleben in den häuslichen Bereich zurückgedrängt. Da hiermit häufiger auch psychosoziale Konflikte, Unsicherheiten bis zu materiellen Notlagen einhergingen, bedeutete dies im Einzelfall nicht unbedingt eine verlässlichere, stabile Zuwendung zu den Kindern.

Der zweite Beispielfall von Doreen Rückert illustriert dies. Frau Rückert wird 1978 als zweites Kind einer technischen Zeichnerin und eines Dachdeckers in einer sächsischen Großstadt geboren. Sie wächst eingebettet in das Familiensystem der mütterlichen Familie auf und durchläuft bis zur Wende eine DDR-typische Abfolge von Kinderkrippe,



Bundesarchiv, Bild 183-U0509-0017/Lehmann, Thomas/CC-BY-SA3.0
Das Bild wurde am 9. Mai 1979 in Berlin aufgenommen

Kindergarten und Grundschule. Abgesehen von der Parkinsonerkrankung und den damit einhergehenden psychischen Veränderungen einer Großmutter – ihre Eltern haben keine diagnostizierten psychischen Störungen. Trotzdem erlebt Doreen Rückert soweit sie sich zurückerinnern kann, ihren Vater dauerhaft als physisch und psychisch abwesend. Da auch ihre Mutter erwerbstätig ist und oft nicht zur Verfügung steht, lernen sie und ihr älterer Bruder frühzeitig, sich selbst Fertigkeiten anzueignen und sich gegenseitig zu unterstützen. Etwa ab Mitte der 1980er Jahre erlebt Doreen einen ihr unerklärlichen Umbruch im Familienleben, mit belastenden Kon-

flikten zwischen den Eltern. Sie selbst hat oft eine Vermittlerfunktion zwischen Mutter und Vater inne, die sie als Grundschulkind vermutlich überfordert. Bis 1990 kompensieren jedoch die zur Verfügung stehenden gesellschaftlichen Strukturen diese familiäre Unsicherheit in gewisser Weise.

»„Also die erste Zeit in der DDR Zeit, war da fühlte man sich irgendwo sehr aufgehoben man hatte immer irgendwas zu tun gehabt oder man war als Kind immer beschäftigt fand ich« (Rückert I)

Doreen geht gerne zur Schule, engagiert sich als Gruppenratsvorsitzende bei den Pionieren und treibt in ihrer Freizeit viel Sport.

Mit dem gesellschaftlichen Umbruch sind jedoch Veränderungen verbunden, deren Belastungspotenzial sie nur noch bedingt ausgleichen kann: Ihre Eltern bekommen ein weiteres Kind, welches die Zuwendung der Mutter beansprucht, die außerdem die pflegebedürftige Großmutter zu versorgen hat. Zudem wird der Vater arbeitslos und muss sich neu orientieren. In dieser Situation der noch weniger zur Verfügung stehenden Eltern erlebt Doreen zudem die Transformation des Schulsystems, die dazu führte, dass auch Lehrer wenig als Unterstützung der Schülerinnen zur Verfügung standen. Doreen repräsentiert damit ein typisches, sogenanntes „Wendekind“ (Lettrari/Nestler/Troi-Boeck 2016), welches sich mit 12 Jahren inmitten der Umbruchsituation in hohem Maße selbst orientieren musste. Als zusätzliche Belastungssituationen erlebt sie z.B. den Suizidversuch ihres Bruders, dem ebenfalls Orientierung fehlte.

In der Folgezeit wurde ihr zunehmend ihre homosexuelle Orientierung bewusst, für die sie ebenfalls keine vertrauensvollen Ansprechpartnerinnen fand. Der Aufmerksamkeit einer Lehrerin verdankt sie, dass ihre Verzweiflung, innere Leere und Todesgedanken überhaupt beachtet wurden. Zwar erhält sie so eine verständnisvolle Ansprechpartnerin, an ihrer familialen Situation ändert sich jedoch nichts. Sie beendet die Schule trotz dieser Belastungen 1997 mit dem Abitur, erleidet aber nach einigen Ausbildungsabschnitten im Alter von 22 Jahren einen schweren psychischen Zusammenbruch. Mit Hilfe von Therapien und Medikamenten und der Auseinandersetzung mit dem Erlebten findet sie schließlich wieder Halt und Orientierung – obgleich sie einige Jahre Stalking-Opfer ist – schließt ein Fernstudium ab und beginnt sich ehrenamtlich in einem Verein zur Pflege der DDR-Geschichte zu engagieren. Davon ausgehend sucht sie sich neue Wege der beruflichen Verwirklichung.

Im Unterschied zu Doreen Rückert, die kein Kind

hat, das während ihrer psychisch instabilen Phasen leiden könnte, ist der dritte Fall in ein Familiensystem eingebettet, in dem psychische Belastungen bzw. Erkrankungen auch an die Kindergeneration weitergegeben wurden. Diese Frau, Angelika Wunderwald, wird 1961 als erstes von drei Kindern einer Krankenschwester und eines Musikhausleiters in einer Großstadt geboren. Auch ihre Eltern haben keine psychiatrischen Diagnosen. Jedoch ist über den Vater bekannt, dass er in der Kriegs- und Nachkriegskindheit und Jugend vermutlich unter väterlicher Gewalt, dem Verlust seiner Mutter und Verantwortungsübernahme für jüngere Geschwister litt und davon psychisch belastet wurde. In der eigenen Familie übt er selbst wiederum teils massive körperliche und psychische Gewalt an Angelika aus, wodurch sie mit Angst und Unsicherheit aufwächst – zumal sie erlebt, von der Mutter nicht vor den Übergriffen geschützt zu werden. Da sie außerdem Zeugin der Konflikte ihrer Eltern wird, nach der Geburt zweier Schwestern oft die mütterliche Rolle übernehmen muss und gleichzeitig aber in der Familie als Versagerin abgewertet wird, baut sich während ihrer Kindheit und Jugend ein hohes Belastungspotenzial auf. Dies wirkt sich auch auf ihre schulischen Leistungen und die Anerkennung unter Gleichaltrigen aus. Kompensation dazu gelingt ihr durch frühzeitiges und kontinuierlich fortgeführtes Engagement sowie die Berufsausbildung und anschließende Erwerbsarbeit.

Wiederholte Gewalterfahrungen und die komplizierte Bindung an ihre Herkunftsfamilie tragen jedoch im Zusammenspiel mit dem gesellschaftlichen Umbruch zur Manifestation einer psychotischen Erkrankung bei. Sie wird zudem zu diesem Zeitpunkt Mutter und hat nach der Wende ein Leben als alleinerziehende, arbeitslose und psychisch erkrankte Mutter zu bewältigen.

Schon nach der Geburt kann sie aufgrund einer Psychose ihrem Kind nicht als sichere Bindungsperson zur Verfügung stehen, was sich in weiteren Krankheitsphasen wiederholt. Zwar nimmt sie verschiedene psychosoziale Hilfen in Anspruch und kann sich – durch Erwerbsunfähigkeitsrente vom Arbeitsmarkt entlastet – über ehrenamtliche und geringfügig bezahlte Tätigkeiten wieder stabilisieren. Auch ist sie eine besorgte und umsichtige Mutter, deren Kind gewaltfrei aufwächst. Die Fallgeschichte hat jedoch gezeigt, dass Angelika nicht alle Belastungspotenziale von ihm fernhalten kann und sie aufgrund ihrer eigenen, kaum bearbeiteten, schweren traumatischen Erfahrungen mit wiederkehrenden psychischen Tiefpunkten, nicht immer ausreichend

zur Verfügung stehen kann. Am Ende eines ungünstigen Entwicklungsverlaufs mit Essstörungen und selbstverletzendem Verhalten entwickelt das Kind schließlich im Jugendalter eine schwere Psychose. Angelika Wunderwald repräsentiert damit einen Fall, bei dem ebenfalls familiäre und gesellschaftliche Belastungs- und Schutzfaktoren zusammenspielen. Es bleibt jedoch offen, inwieweit bestimmte Hilfen angesichts ihrer prekären und belastenden Lebenssituation während der Kindheit und Jugend ihres Kindes dessen psychische Erkrankung hätten verhindern können.

Damit komme ich zu meinen Schlussbetrachtungen und angekündigten Fragen. Meines Erachtens zeigen die skizzierten Fälle zunächst, in welcher

Familiensystemen und Strukturen außerhalb der Familie solche Erfahrungen zumindest teil- bzw. zeitweise kompensieren können.

Haben Kinder dies während besonders sensibler Entwicklungsphasen erfahren und stehen dann auch im Übergang zum Erwachsenenleben weiterhin solche Möglichkeiten im Bildungs- und Erwerbssystem sowie Engagement- und Freizeitstrukturen zur Verfügung, führt die psychische Störung eines Elternteils nicht zwangsläufig zu psychischen Problemen des Kindes. Dies verdeutlichen alle dargestellten Fallbeispiele. Fallen diese kompensierenden Strukturen jedoch plötzlich – wie bei den von mir interviewten Personen durch die Wende in Ostdeutschland – weg und entsteht dann eine Überforderungssituation,



Familie beim Spaziergehen, Wendelin, 8 Jahre

schiedlicher Weise Kinder und Jugendliche während ihrer Sozialisation belastende Erfahrungen machen, die dazu beitragen, dass sie bereits während der Kindheit oder erst im Erwachsenenleben psychisch erkranken. Eltern haben hierbei, obwohl teils selbst (psychisch) belastet und überfordert, nicht unbedingt eine psychiatrische Diagnose. Trotzdem stehen sie ihren Kindern nicht als zuverlässige Bindungs- und Orientierungspersonen zur Verfügung.

Sie zeigen aber auch, wie Mitglieder des erweiterten

kann die psychische Stabilität enorm beeinträchtigt werden.

Plötzliche gesellschaftliche Umbrüche können jedoch kaum vorhergesehen werden, weshalb den individuellen psychosozialen Folgen schwer mit präventiven Maßnahmen begegnet werden kann. Wie gezeigt wurde, ist dies auch im Zusammenspiel mit familialen Faktoren wie Gewalt, Vernachlässigung und Überforderung schwierig. Über Prävention wird im Hinblick auf Kinder psychisch erkrankter Eltern

jedoch derzeit mehr diskutiert mit der Hoffnung, zukünftig Leid und Verlust an Lebensqualität zu verhindern, aber auch gesellschaftliche Folgekosten zu vermeiden.

Schaut man sich die aufgezeigten Beispiele an, bzw. denkt man an betroffene Familien im eigenen Umfeld, so wird meines Erachtens Folgendes deutlich: Man weiß erstens noch zu wenig über die Alltagswelt betroffener Kinder und Jugendlicher innerhalb und außerhalb der Familie. Zweitens kann man angesichts sogenannter „Multiproblem-Familien“ davon ausgehen, dass eine psychische Erkrankung eines Elternteils oder gar beider Eltern weder losgelöst von deren – wie auch immer gearteten – Belastungspotenzialen verstanden werden kann. Dazu gehört nach meinen Erfahrungen auch die in meinen Augen schwierige Trennung zwischen somatischen und psychischen Störungen, da diese oft miteinander einhergehen, z.B. bei Tumorerkrankungen eines Familienmitglieds. Krebserkrankungen können zudem innerhalb von Familien zu ähnlichen Effekten beitragen wie „rein“ psychische Erkrankungen. Zudem lässt sich mitunter kaum rekonstruieren, was zuerst begann, da an der Genese von Krankheiten körperliche, psychische und soziale Faktoren zusammenwirken.

Doch wie kann man nun mit diesem Wissen, diesen Überlegungen und dem Bedürfnis, Kindern in derart belasteten Familie zu helfen, umgehen? Kann es angesichts der Komplexität des sozialen und familialen Lebens überhaupt standardisierte Hilfen für betroffene Kinder und Jugendliche geben? Oder sollten diese nicht eher auf die jeweilige Problematik individuell zugeschnitten werden? Wie könnten

diese strukturiert sein? Welche wirksamen Angebote haben sich bereits im Hinblick auf andere Problemstellungen bewährt und können übertragen werden? Gibt es bereits gesellschaftliche Akteure, die über gute Erfahrungen in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen verfügen? Inwiefern und hinsichtlich welcher spezifischer Erfahrungen ist es eigentlich tatsächlich notwendig, Hilfestrukturen eigens für Kinder psychisch erkrankter Eltern zu entwickeln und überall zu etablieren – in Städten und ländlichen Regionen gleichermaßen? Was ist mit Kindern, die sehr gut angepasst sind und deren Belastungen daher wenig auffallen? Wie erreicht man Kinder aus Familien, die sich öffentlichen Angeboten entziehen?

Die aufgeworfenen Fragen ließen sich vermutlich in viele Richtungen fortsetzen. Teilweise gibt es darauf bereits Antworten bzw. liegen Erfahrungen vor – auch in Thüringen. Einige der Fragen fordern hingegen zunächst genaueres Hinschauen und Hinhören auf die Lebenswelt betroffener Familien wie auch die Hilfeakteure heraus. Wir, als Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker befinden uns im Prozess der Auseinandersetzung mit dem Thema. Uns beschäftigt nicht zuletzt, welche Rolle wir in diesem Zusammenhang spielen können. Dieser Beitrag und ein Teil der vorliegenden Ausgabe der „Schwalbe“ stellen einen ersten Schritt auf diesem Weg dar. Dem wird die weitere interne Beschäftigung damit folgen. Von der im Juni stattfindenden Tagung der Vorstände aller Landesverbände erhoffen wir uns dann wichtige Impulse für die weitere Strategie im Zusammenwirken mit anderen Thüringer Institutionen.

Quellen:

Lettrari, A./Nestler, C./Troi-Boeck, N. (2016) (Hg.): Die Generation der Wendekinder. Elaboration eines Forschungsfeldes. Wiesbaden: Springer VS.

Stecklum, H. (2017): Bürgerschaftliches Engagement psychisch erkrankter Menschen. Eine biographietheoretische Studie in Ostdeutschland. Wiesbaden: Springer VS.

Weidenfeld, W. /Korte, K.-R. (1999) (Hg.): Handbuch zur deutschen Einheit 1949–1989. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.

Wiegand-Grefe, S./Mattejat, F./Lenz, A. (2011) (Hg.): Kinder mit psychisch kranken Eltern. Klinik und Forschung. Göttingen [u.a.]: Vandenhoeck & Ruprecht.

Kinder brauchen emotionale Sicherheit – insbesondere wenn ein Elternteil psychisch erkrankt

Peggy Stuber, Geschäftsstellenleiterin



„My home is my castle“ – die meisten Menschen kennen diesen Spruch, weil er an Türblättern, auf Fussmatten, auf Trinkbechern und Stullenbrettchen ein Lebensgefühl transportiert, das fast jeder nachvollziehen kann. Dabei ist gar nicht so wichtig, ob das aus dem Englischen übersetzte „Mein Haus ist meine Burg“ nun als „Zuhause – da mach ich was ich will“ oder als „Zuhause – da könnt ihr mir mal den Buckel runterrutschen“ verstanden wird. Wichtig ist nur – ein Zuhause zu haben gibt Sicherheit.

Aber das Zuhause ist nicht immer ein Zufluchtsort. Für Kinder psychisch kranker Eltern beispielsweise ist Zuhause meist ein Ort der Verpflichtung, mitunter auch der Angst. Entspannung ist hier nur unter bestimmten Bedingungen möglich, nämlich dann, wenn es dem kranken Elternteil gut geht. Sehr schnell werden die Kinder Experten für die jeweilige psychische Erkrankung, deren Symptomen sie ausgesetzt sind. Dass die Kinder in gewissem Maße Einfluss auf den Zustand des kranken Elternteils nehmen können, führt sie in einen Teufelskreis. Sie übernehmen viel zu zeitig fürsorgende Aufgaben. Und sie übernehmen sich dabei.

Zwischen drei und vier Millionen Kinder in Deutschland haben laut dem „Deutschen Ärzteblatt“ (2010) psychisch erkrankte Eltern. 740.000 Kinder haben Eltern, die alkohol- oder drogenabhängig sind. 270.000 Kinder haben ein an Schizophrenie erkranktes Elternteil. 1,23 Millionen Kinder haben ein Elternteil mit einer affektiven Störungen und 1,55 Millionen Kinder ein Elternteil mit Angststörungen. Psychische Erkrankungen in der Eltern-Kind-Beziehung sind demnach längst nicht so selten wie man glauben könnte. Trotzdem steht das Thema kaum in der Öffentlichkeit. Zu oft wird es tabuisiert.

Diese Kinder wachsen in einem Umfeld auf, dass sie stets kontrollieren müssen. So wird das Kontrollbedürfnis ein prägender Teil ihres Charakters, häufig begleitet von Trennungsängsten und der Fä-

higkeit die eigenen Bedürfnisse über das normale Maß hinaus zurückzustellen. Auch wenn gerade diese Eigenschaft tugendhaft klingt, für Betroffene bedeutet sie einen hohen Leidensdruck. Auf dieser Basis wird das Führen einer ausgewogenen Beziehung zu einem echten Balanceakt. Kinder psychisch Kranker leben aufgrund ihrer frühen Belastung auch im Erwachsenenalter mit einer deutlichen erhöhten Wahrscheinlichkeit selbst eine psychische Störung zu entwickeln.

In Thüringen scheint die Lage für solche Kinder besonders prekär zu sein. Es gibt nur sehr wenig spezialisierte Angebote, das Projekt „Seelensteine“ in Erfurt ist eines davon. Weil das Thema in der Öffentlichkeit so wenig präsent ist, wird aus Unkenntnis betroffenen Kindern eine adäquate Unterstützung vorenthalten. Verhaltensauffälligkeiten werden dann nicht erkannt oder falschen Ursachen zugeordnet. Diese Kinder brauchen Unterstützung und unsere Aufmerksamkeit, denn im Gegensatz zu erwachsenen Angehörigen sind sie ihrer Situation ausgeliefert. Sie passen sich an und können keine Hilfe holen.

Es soll sich etwas ändern, daran arbeitet der Landesverband in diesem Jahr. Der „Länderrat“, die Tagung auf der die Vorstände der einzelnen Landesverbände alljährlich zusammen kommen, hat sich dieses Thema zur Aufgabe gemacht. Gemeinsam wird die Situation der Kinder in Thüringen beleuchtet und mit den Verhältnissen in den anderen Bundesländern abgeglichen. Wir versprechen uns viel davon, denn andere Bundesländer haben dem unsrigen in dieser Hinsicht viel voraus. Wir hoffen lernen zu können und in der Folge mit Kooperationspartnern wie den Erfurter „Seelensteinen“ oder der Agethur die Situation dieser Kinder verbessern zu helfen. Auf das auch für diese Kinder das Zuhause ein Ort des Friedens sein kann.



Das Leben mit meinem psychisch erkrankten Vater – Sohn, 19 Jahre

Heute hat mich meine Mutter gebeten, ich solle doch für eine Veranstaltung für Angehörige psychisch Kranker berichten, wie es mir als Sohn meines manisch-depressiven Vaters ergeht und ergeht. Ich antwortete direkt mit einem Nein! Warum auch? Ich sehe keinen Grund darin mich und meine Erfahrungen in Szene zu setzen und mich damit zu profilieren. Doch beim Betrachten der anderen Seite dieser Medaille wurde mir bewusst das es trotzdem hilfreich sein könnte. Hilfreich in der Hinsicht, dass betroffene Eltern und Verwandte ihre Kinder besser verstehen können, bzw. Menschen welche sich in der selbigen Situation befinden einen Einblick erhalten, wie jemand Anderes damit umgeht. Vielleicht auch mal bisher Ungesagtes von der Seele reden. Wie auch immer...

Also dann stell ich mich erstmal kurz vor: Ich bin 19 Jahre alt, habe die mittlere Reife absolviert und befinde mich derzeit im 3. Lehrjahr einer Ausbildung zum Elektroniker. Mein Vater ist schon mein ganzes Leben psychisch krank, war es vorher und wird es wahrscheinlich auch bleiben.

Am besten fange ich ganz von vorne an, zumindest dort, wo mein Erinnerungsvermögen erste brauchbare Ausschnitte aus der Vergangenheit preisgibt. Das muss wohl so im Alter von 5 Jahren gewesen sein. Meine Eltern hatten mich und meine jetzt 20-jährige Schwester dazumal zu einer fünf- oder sechswöchigen Kur an die Ostsee geschickt, mit der Begründung, sie hätten viel zu tun. Das war als sie sich das Haus gekauft hatten. Naja, war auch eine ziemliche Bruchbude. Jedenfalls hatte ich kurze Zeit nach der Rückkehr aus einem überwiegend regnerischen Ostseepanorama, heraus aus einer mir nicht mehr bewussten Situation, meine Mutter gefragt was denn mit meinem Vater los sei. Sie antwortete, ich würde das noch nicht verstehen können. Jedenfalls fand ich das ziemlich mies mich einfach so abzuspeisen. Hier geht es doch immerhin um meinen Vater! Und ich wusste, dass da irgendwas nicht stimmt. Muss wohl an dem Carbonatzeugs oder ir-

gendwelchen anderen angeblichen Wundermitteln gelegen haben. Er kam mir abwesend und manchmal auch etwas kalt vor. Manchmal fragte ich mich auch ob er überhaupt väterliche Gefühle hegte. Dies führte dazu, dass sich bei mir so was wie eine emotionale Barriere ihm gegenüber aufbaute. Verstärkt wurde dies durch eine darauf folgende Einweisung meines Vaters. Ich habe keine Ahnung wie lange die ihn aus unserer Familie genommen haben. Jedenfalls war es aus der Sichtweise eines Kindes viel zu lange. Wenn ich mich recht entsinne haben wir ihn alle zwei Wochen besucht. Die langen Autofahrten waren schrecklich. Und endlich angekommen erlebte ich von mal zu mal meinen völlig zu gedröhnten Vater. An irgendwelche großartigen emotionalen Regungen mir gegenüber kann ich mich nicht entsinnen. Nur an seine milchigen verquollenen Augen und ein gezwungenes Tischtennispiel.

Das war schon komisch, dass er nicht mehr da war. Nur noch eine oft von der Arbeit gestresste Mutter. Da wurde man auch mal zurück gewiesen, wenn man Aufmerksamkeit brauchte. Ein Vater war auch nicht da. Und selbst wenn. Da war ja immer noch diese Barriere.

Jedenfalls war er irgendwann wieder zuhause. Da muss es dann auch erstmal wieder besser gewesen sein. Doch dann begann wieder eine dieser tückischen Phasen. Ich denk mal das war als ich in der zweiten Klasse war. Den einen Tag tobte er, verurteilte uns auf das Schärfste wegen was weiß ich für Sachen, um sich dann am nächsten Tag bei mir auszuheulen wie leid ihm alles tut.

Ich habe keine Ahnung wie die Zusammenhänge waren. Wusste nicht wie ich damit umgehen sollte. Manchmal war es einfach zu viel.

Eines Morgens dann, wurden ich und meine Schwester von einer uns völlig fremden Frau geweckt, welche uns sagte, dass unser Vater über Nacht eingewiesen wurde. Unsere Mutter wäre bei ihm und alles sei in Ordnung. Sie passte auf uns auf, während wir uns fertig machten und dann ging es ab in die Schu-

le. Dort redete ich natürlich mit keinem darüber. Natürlich aus Angst, dass die Anderen mich verspotten. So wirklich schlimme Phasen gab es dann glaub ich nicht mehr. Ab und zu schwelgte er mal in irgendwelchen Phantasiewelten, oder war äußerst gereizt aber das ist der Erwähnung nicht wert. Und außerdem bin ich kein Fachmann um darüber richtig urteilen zu können.

Hiermit würde ich dann von dieser kleinen Chronologie überleiten zu einer anderen Facette meines Loses.

Und zwar ist es etwas Allgegenwärtiges was mich schon lange verfolgt, die Frage nach dem WARUM?! Warum trifft es meinen Vater und unsere Familie? Wie ist das passiert? Wie kommt das, dass man nicht anders kann als sich so zu verhalten, so zu sein? Was waren die Auslöser? Hat er etwas Schlimmes erlebt? In manischen Phasen hat er immer mal von so komischen Sachen erzählt...

Warum er? Ich etwa auch? Kann ich das auch bekommen? Wie vermeide ich das? Kann ich das überhaupt? Will nicht in den Spiegel gucken... denn dann sehe ich die Augen meines Vaters... Scheiße bin ich geisteskrank?

Warum verhält er sich grad so? Ist das krank? Ab wann kann man sagen: Das ist krank? Wer bestimmt das? Haben die Recht damit?

Doch: Wo fängt man, wo hört man auf... So hat sich zwischen Wissensdurst, Verzweiflung, Kiffen, dem ganz normalen scheiß Alltag und diesem unheimlichen Verlangen eine Antwort zu finden, schon so manche Gedankenspirale verirrt. Festgelegt auf irgendwelche aufgestellten Dogmen: "Dieses oder jenes, das muss es sein!", zerfrisst man sich bis einem der Schädel platzt. Wenn es dann gar nicht mehr geht, dann halt erstmal nur noch aus.

Doch warum beschäftigt mich das so? Es gibt Tage, an denen komm ich da einfach nicht drum herum. Festlegen auf irgendwelche Ursachen will ich mich jedenfalls erstmal nicht mehr. Etwas abschätzender an die Sache heran gehen. Wobei ich es wahrscheinlich eh nie herausfinden werde. Am Ende dreht man selbst noch durch...

Auf ein Fazit oder ein „ich hoffe es hat diese oder jene Wirkung bei Ihnen erzielt“ verzichte ich an dieser Stelle auf oberflächliche Abschlussformeln, lediglich mit der Erwartung, dass der geneigte Zuhörer/Leser seine eigenen Schlüsse zieht.



*Familie ist wie ein Baum, die Äste wachsen unterschiedlich,
sind aber fest verwurzelt.*

Verfasser unbekannt

Das Leben mit meinem psychisch erkrankten Vater – Tochter, 20 Jahre

Ich kann mich nicht mehr an alle Dinge aus meiner Kindheit erinnern. Vieles habe ich vergessen, sicher auch weil ich es vergessen wollte.

Die ersten Erinnerungen, die ich an meinen Vater habe sind sehr positiv. Er war mein Lieblingseltern- teil. Er war viel mit mir zusammen, wir gingen im nahe gelegenen Park oft und lange spazieren (das Laufen habe ich schon mit weniger als einem Jahr erlernt). Im Winter, als dann schon mein Bruder geboren und auch fast ein Jahr alt war, haben wir Schneemänner und Schneehöhlen im Vorgarten gebaut. Bis ich ungefähr 6 Jahre alt war kann ich mich nicht an irgendein Anzeichen erinnern, dass mit meinem Vater etwas nicht stimmte. Ich liebte ihn und wusste dass auch er mich liebte.

Danach erinnere ich mich an vieles, auch wenn ich es nicht mehr richtig zeitlich einordnen kann: Ich erinnere mich, dass mein Vater oft wütend auf mich und meinen Bruder war. Meine Mutter hat manchmal eingegriffen, manchmal auch nicht. Ich erinnere mich an lauten Streit zwischen meinen Eltern, abends, wenn mein Bruder und ich schon im Bett waren. Ich erinnere mich daran, dass mein Bruder und ich von einer fremden Frau geweckt und zur Schule geschickt wurden, weil meine Mutter meinen Vater in eine Klinik gefahren hatte, die sehr weit weg war. Ich erinnere mich an ein Jahr, in dem ich meinen Vater kaum sah, weil er zuerst in einer Klinik, dann zur Kur war, die beide sehr weit weg lagen. Wir haben manchmal miteinander telefoniert, aber ich weiß noch, dass ich mit ihm redete, als wäre er ein Fremder. Danach war er noch öfters in Kliniken, manchmal sogar jährlich.

Besuchen durften wir Kinder ihn erst ab einem bestimmten Alter. Ich sehe jetzt noch Bilder meines ersten Psychiatriebesuches vor mir. Ich weiß nicht mehr wie alt ich war, aber ich sehe die langen weißen Gänge und auf einem Gang lag eine Frau an ein Bett gezurrt. Sie lächelte mir traurig zu und ich frage mich: "Wie kann man meinen Vater nur an einen solchen Ort bringen. Es ist doch kein Wunder, dass er verrückt wird?" Während der Besuche konnte ich meinen Vater kaum wieder erkennen. Er hatte fast jedes Mal zugenommen, seine Augen waren verquollen und trübe. Er wirkte resigniert. Alles in allem eine traurige Gestalt. Wie konnte dieser Mann einmal mein gut aussehender starker Vater gewesen

sein? Als er von diesen Klinikaufenthalten zurück kam ging es ihm meist besser, aber auch dann konnte ich nicht mehr viel mit ihm anfangen.

Ich zog mich von ihm zurück. Ich konnte nicht mit so viel Unstetigkeit in seinem Verhalten umgehen; die Wutausbrüche und das sinnlose Geplapper auf der einen und die Abwesenheit und Abweisung auf der anderen Seite.

Meine Mutter sagte meinem Bruder und mir wie wir uns verhalten sollten: Immer ruhig sein, nicht widersprechen, ihn nicht reizen, sodass er sich nicht aufregt. Wir sollten praktisch unsichtbar sein und keinen Ärger machen. Meiner Mutter war das alles auch viel zu viel. Und ich nehme an, weil sie niemand richtig trösten konnte, konnte sie uns auch nicht trösten. Sie verbat uns auch mit anderen über die Krankheit unseres Vaters zu reden, wohl aus Scham. Ich brachte nur sehr wenige Freunde mit zu mir nach Hause. Selbst jetzt noch, stelle ich meinen Vater nicht jedem vor, wenn er eine manische Phase hat. Vielen Menschen ist es unangenehm dann überhaupt mit ihm zu reden. Sie wissen kaum etwas über die Krankheit und können in so einer Phase auch nicht den wahren Charakter meines Vaters kennen lernen.

Manchmal versuchte mein Vater wieder an mich heran zu kommen. Er schenkte mir zu meinen Geburtstagen tolle Dinge. An denen war er oft in der Klinik und er wollte es irgendwie ausgleichen, dass er nicht bei mir sein konnte. Ich bekam einen Solarbaukasten, ein Mikroskop und andere Dinge, die mein naturwissenschaftliches Interesse wecken sollten. Ich war sehr gut in der Schule, das Lernen fiel mir leicht und ich hatte Interesse an nahezu allen Fächern. Mein Vater sagte mir oft, dass er in der Schule auch gut gewesen sei, vor allem in Mathematik. Manchmal löste er Knobelaufgaben mit mir. Ich hatte oft das Gefühl, er wollte gerne, dass ich später Mathematik, Physik oder Chemie studiere; einfach weil er es selbst gerne getan hätte, wäre er nicht krank geworden. Doch obwohl ich in Naturwissenschaften gut war und auch Interesse dafür hatte, mochte ich die Geisteswissenschaften noch viel mehr. In meiner Kindheit verbrachte ich viele Tage hinter Büchern, lernte Gedichte auswendig oder erfand selbst Kurzgeschichten oder Gedichte.

Manchmal glaube ich, ich habe ihn enttäuscht:

mit meiner Studienwahl (ich studiere jetzt Germanistik und Geschichte auf Lehramt), mit meiner Wahl in Berlin zu studieren (er hasst Berlin und Großstädte allgemein) und auch dass ich ein Jahr in Vietnam gelebt habe.

Heute kann ich besser mit meinem Vater und seiner Krankheit umgehen. Ich habe Bücher über manische Depression gelesen, Filme gesehen und ich kann jetzt, anders als im Kindesalter, die Phasen meines Vaters einschätzen. Ich weiß genau, wann er eine manische und wann eine depressive Phase hat. Das schlimmste daran ist:

ist er manisch, geht es ihm gut, aber sein Verhalten macht es fast unmöglich normal mit ihm zu reden oder Zeit mit ihm zu verbringen;

ist er depressiv, geht es ihm schlecht und er zieht sich von seiner Familie zurück. Diese Schwankungen haben den Alltag unserer ganzen Familie bestimmt, damit auch fast mein ganzes Leben und mein Verhalten.

Noch immer reagiere ich auf bestimmte Dinge meiner Eltern mit Verletzung, muss auch immer noch mit dem Gefühl, das ich meine ganze Teenagerzeit

hatte – meine Eltern lieben mich nicht – kämpfen, obwohl ich viele Dinge schon anders einordnen kann. Ja, ich hatte eine nicht ideale Kindheit. Ja, meine Eltern, sowohl mein Vater als Kranker, als auch meine Mutter als seine Dauerkrankenschwester, konnten mir nicht immer geben was ich brauchte. Und obwohl ich mich oft frage was anders gewesen wäre, wenn mein Vater gesund gewesen wäre, führe ich doch jetzt das Leben, das ich will. Es macht jetzt kaum noch einen Unterschied in meinem Leben ob mein Vater krank ist oder nicht.

Aber ich glaube für meinen Vater macht es einen Unterschied ob er uns hat oder nicht. Mit seiner Familie hat er ein Leben das sinnerfüllt und lebenswert ist. Er hat eine Frau, die ihm im Alltag hilft und Kinder auf die er, mehr oder weniger stolz sein kann. Er kann auf sein Leben zurück blicken und die Dinge sehen, die er geschafft hat.

Und das war all die schweren Zeiten meiner Kindheit wert.

Nur 1 Warum? von Hannes Ehrhardt

*Ein Warum? für jedes Problem
Ein Warum? um es zu verstehen?
Ein Warum? um es anzugehen?*

*Wahrscheinlich musst du in der Hölle
gegen deine Dämonen bestehen.*

*Durch das Warum? musst du dir deine Fehler eingestehen
Durch das Warum? werden Trauer und Frust entstehen*

*Durch das Warum?
könnten Zorn, Angst und Verzweiflung
in den Vordergrund treten
und du würdest deinem schlimmsten Albtraum begegnen.*

*Doch durch ein Warum? kannst du eine Lösung,
besser als jeder andere, finden und begreifen.*

Trialog Jena stellt sich vor

Miteinander sprechen,
nicht übereinander reden
ZUHÖREN!



Jenaer Trialog

Wir möchten hier vorstellen und darüber informieren, dass in Jena unter dem Namen „Jenaer Trialog“ 2017 ein Begegnungsort geschaffen wurde, den jeder nutzen kann, um konkrete Themen zu diskutieren, die sich mit den psychischen Erkrankungen des Menschen befassen.

Dieser Trialog von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten in einer Runde steht für Austausch, für ein Verstehen untereinander,

ein Zuhören. Dies ist auch für Interessenten, Auszubildende, Studierende und alle, die den Umgang mit psychischer Krankheit nicht scheuen, zugänglich.

Bei jeder Zusammenkunft wird ein konkretes Thema gesetzt. Die Themen, die aus allen drei Perspektiven transparent gemacht werden können, sind sehr vielseitig.

Im gemeinsamen Austausch lassen sich wechselseitige Zuschreibungen und Vorurteile abbauen und Berührungängste verringern sich.

Ein besonderes Anliegen für das Gelingen des Trialogs ist es, mehr Respekt für die subjektive Sicht des Anderen zu entwickeln, ein gemeinsames Verständnis von psychischen Beeinträchtigungen und von seelischen Krisen zu entwickeln sowie neue Möglichkeiten zur Stärkung und Genesung zu finden.

Die Initiatoren des Jenaer Trialogs

:

Christa Scholz,

geb. 1948 in Jena; seit 30 Jahren Psychiatrieerfahrung. 1991 die erste SHG für Betroffene in Jena gegründet, die noch immer als SHG Psychisch Kranke „Lichtblick“ aktiv ist.

„Die Lebenskunst besteht darin, zu wissen, wie man sich an wenigem erfreut und vieles erträgt“

Miriam Peinert

Geb. 1989 in Hannover; Studium der Biologie und Psychologie. Praxis in der psychosozialen Beratung.

„Es gibt keinen, der nicht in irgendetwas der Lehrer eines anderen sein könnte“

Dirk René Schack,

geb. 1967 in Friedrichroda. Vorstandsmitglied im Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (TLPE).

„Denke nicht darüber nach, wie du krank geworden bist, sondern darüber, wie du gesund werden kannst“

Edith Kaps,

geb. 1958 in Neuhaus/Elbe: Betroffene und EX-IN Genesungsbegleiterin.

„Du fällst nie tiefer, als in Gottes Hand“

Hagen Eisenhardt,

geb. 1971 in Erfurt: Seit 2010 in psychiatrischen Arbeitsfeldern tätig, Studium der psychiatrischen Pflege. Selbst Betroffener und Angehöriger.

„Eine Entdeckungsreise besteht nicht darin, nach neuen Landschaften zu suchen, sondern neue Augen zu bekommen“.

Sylvana Dautz,

geb. 1958 in Brandenburg, Studium und Promotion in Chemie. Vertraut im Umgang mit psychischen Erkrankungen.

„Zu hohe Erwartungen an sich selbst sind ein Hindernis zum Glücklichein“.

Sie sind Mitglied in der psychosozialen Arbeitsgemeinschaft geworden. Hier geht es vor allem um den gemeinsamen Austausch unter den einzelnen Angeboten für psychisch kranke Menschen.



Kontakt:

telefonisch dienstags 16:00 bis 18:00 Uhr unter 0175 5359838

per Mail unter: info@dialog-jena.de

im Internet unter: www.dialog-jena.de

Treffen:

am ersten Montag des Monats von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

im Volksbad Jena, Knebelstraße 10 (Hintereingang), 07743 Jena

Info:

Zu den Foren kann jeder kommen, kostenlos, ohne Anmeldung und auch anonym.

Die Themen der jeweiligen Termine werden rechtzeitig per öffentlichem Aushang (Anatomieturm Jena) bekannt gegeben oder können auf der Homepage und über die angegebenen Kontaktmöglichkeiten erfragt werden.

Der Dialog ist ein fortlaufendes Angebot. Jede einzelne Veranstaltung ist aber in sich abgeschlossen. Die TeilnehmerInnen können nach Belieben an einzelnen Veranstaltungen teilnehmen.

Geschichten die das Leben schreibt

Liebe Leser der Schwalbe

In unserer Ausgabe vom Oktober 2017 haben wir damit begonnen besondere Lebensgeschichten unserer Leser zu veröffentlichen. Ich bat in Vorbereitung dieser Ausgabe Frau Johanna Schalitz aus unserem Landesverband um einen kleinen Beitrag. Sie schrieb mir folgenden Brief:

Sehr geehrte Frau Mädels,

Nun habe ich noch ein Anliegen. Viele ältere und langjährige Verbandsmitglieder kennen mich gut und wissen von meinem Kampf um Tochter und Enkelkinder.

Nun habe ich ein Alter von 80 Jahren erreicht und auf mein Leben zurückgeschaut. Das Ergebnis hat mich selbst erstaunt. Die schweren Schicksalsschläge haben nicht mich, sondern ich habe sie besiegt. Damit bin ich ein Beispiel dafür, dass es wichtig ist, auch für sich selbst zu kämpfen und diesen Kampf am Ende zu gewinnen. Es ist ein schwerer Weg, aber er lohnt sich. Die Erkenntnisse trage ich auch nach außen, um Menschen in ähnlicher Lage Mut zu machen und Hoffnung und Zuversicht zu wecken.

Auf meinem schweren Lebensweg haben mir der Landesverband für Angehörige und die Tätigkeit in der Selbsthilfegruppe, die mein Mann und ich 1993 gründeten, wegweisend geholfen. Dafür

möchte ich dem Landesverband in Thüringen - allen, die hier aktiv tätig waren und sind, von ganzem Herzen danken. Diese Hilfe und Stütze ist durch nichts anderes zu ersetzen.

Obwohl meine Tochter schon 10 Jahre tot ist, bin ich immer noch in der SHG, in der psychosozialen Arbeitsgemeinschaft des Kreises Gotha und im Psychoseminar zur seelischen Gesundheit unter dem Titel „Verrückt“ aktiv und mit Erfolg tätig.

Vielleicht ergibt sich einmal die Gelegenheit, die Rückschau auf mein Leben auch im Landesverband vorzutragen oder zu veröffentlichen.

Wann erfährt man schon mal, wie es einem Angehörigen im höheren Alter geht und wie er sein Leben bewältigt hat und einschätzt.

*Ihre Johanna Schalitz
Gotha, 03.12.2017*

Diesem Wunsch kommen wir gerne nach!

80 Lebensjahre habe ich geschafft – eine kleine Rückschau

Von Johanna Schalitz

*Wenn der Sommer vergangen ist
Und der Herbst zieht seine Bahnen
Wenn fast alle Blätter von den Bäumen gefallen sind,
vielleicht schon erste Schneeflocken fallen.*

*Dann ist der November herangeeilt.
Ein Monat, der meist dunkel und trübe.
Doch ich zünde mir ein Lichtlein an,
denn in diesem Monat ward ich geboren.*

Wie sehe ich mein Leben mit 80 Jahren? Ich habe des öfteren zurück geschaut und gemerkt, mit 80 Jahren schätze man es anders ein als mit 60 oder 70 Jahren.

Die Gelassenheit des Alters lässt das eine oder andere verblassen. Doch die Seele vergisst nichts. Aber sie verurteilt nicht mehr so schnell wie früher. Sie hat gelernt zu vergeben. Dabei hat sie erfahren, vergeben ist ein Weg zum inneren Frieden mit sich selbst und dem anderen. Diesen Frieden zu spüren ist etwas Wunderbares.

Wie sehe ich nun mein Leben im Rückblick:

*80 Jahre habe ich geschafft.
Wie habe ich das nur hingebacht?
So schnell sind all die Jahre vergangen,
angereichert mit Hoffen und mit Bangen.*

*Im Wechselspiel von Leid und Freude,
nicht ohne Niederlagen, aber auch nicht ohne Erfolge.
Nichts hat das Schicksal für mich ausgelassen,
ich habe gelernt zu kämpfen und auch zu hassen,
um mich später zu wandeln zu mehr Toleranz.*

*Habe gelernt, mich in meinen Ansprüchen zu bescheiden.
War oftmals nicht zu beneiden.
So häufig ballten sich dunkle Wolken über mir zusammen,
doch immer ist der helle Tag als Sieger hervorgegangen.*

*Ich habe niemals aufgegeben.
Das Machbare habe ich geschafft
und mein Bestes gegeben.
So ist Zufriedenheit mir jetzt beschieden.*

*Ein großes Glück, wer so mit sich im Reinen,
auf ein erfülltes Leben zurück blicken kann.
Ein großes Glück, wer mit 80 Jahren weiß,
nichts war vergebens, alles hatte seinen Sinn.*

*Ich bin gewachsen mit jeder Aufgabe.
So war jede Last für mich auch ein Gewinn.
Habe mir die Kraft dazu geholt aus meinen Gedichten.
Das Wohl meiner Enkel war mein selbst gestecktes Ziel.*

Das Ziel habe ich erreicht, habe ich also Glück gehabt? Glück, was bedeutet für mich Glück?
Ich habe es so zusammengefasst:

*Glück ist die Fähigkeit, gute Momente für sich zu bewahren.
Glück ist die Kraft, den Augenblick bewusst zu leben und froh zu gestalten.
Glück ist die Gelassenheit, hinzunehmen, was man nicht ändern kann.
Glück ist die Weisheit, Lebenskrisen in jeder Lage zu meistern.
Glück ist die Bescheidenheit, nicht nach Unerreichbarem zu greifen.
Glück ist die Klugheit, friedvoll einzurichten sein Leben.
Glück ist vor allem zufrieden sein mit dem, was einem vom Leben wird gegeben.*

Die Erfüllung meines Lebens, in der Gewissheit, das Mögliche habe ich geschafft, ich habe mein Bestes gegeben, bedeutet für mich das größte Glück auf dieser Erde.

Nun möchte ich noch ein paar Jahre erleben, in Ruhe, in Frieden und ohne große Aufregungen. Möchte mit meinen Urenkeln Ben und Natalie spielen und Berits schönen Garten genießen.

07.11.2017



Besinnliches zur Frühlingszeit

Wir sind die Ersten! (Rosmarie Mädler, stellvertretende Vorsitzende)



Ende Januar beginnt die Erde allmählich aus der langen Winterruhe aufzuwachen. Wenn die Tage wieder länger werden und die Sonne scheint schon warm, kann ich es kaum erwarten, täglich einen Rundgang durch meinen Garten zu unternehmen. Neulich – es ist erst Mitte Januar in diesem Jahr – bemerkte ich, dass die kleinen Spitzen der Winterlinge bereits aus der Erde heraus schauten. „Ich hab's eilig, deshalb bin ich schon da“ könnten sie mir zugerufen haben. Sie haben es wieder einmal geschafft sogar vor den Schneeglöckchen ihre leuchtend gelben Blütensterne zu zeigen. Sie verraten uns, dass es nun bald wieder lebendiger in der Natur wird. Auch die ersten Bienen konnte ich an den Blumen beobachten. Die sehr frühe Blüte ist eine wertvolle erste Nahrungsquelle für alle Insekten.

In der Ostthüringer Zeitung las ich neulich, dass es in Thüringen unterhalb von Closewitz bei Jena ein Gebiet von 3,35 Hektar Wald gibt, wo die Winterlinge im Wald wachsen. Sie sind eigentlich Fremdling in unserer Natur. Die Heimat der Winterlinge liegt im Süden und Südosten Europas. Das Jenaer Vorkommen ist seit dem Jahre 1803 bekannt und wurde wegen seiner Einmaligkeit bereits im Jahr 1965 unter Schutz gestellt.

Jährlich können Tausende von Wanderern entlang eines 1,5 Kilometer langen Wanderweges im Rautal bei Jena das Blütenwunder der Winterlinge bestaunen. Wie ein gelber Teppich stehen sie in Blüte. ***Das muss man gesehen haben!***

Frühjahrsputz – Entrümpeln tut auch der Seele gut

Rosmarie Mädler, stellvertretende Vorsitzende

Wenn die Tage wieder länger werden und die Sonnenstrahlen den beginnenden Frühling anzeigen, offenbart sich, wo überall Staub liegt oder sich in den Ecken etwas angesammelt hat, bricht hierzulande der Frühjahrsputz aus. Die ganze Wohnung wird auf den Kopf gestellt, alles gründlich gefegt, geputzt, gewienert, gewaschen und der Kleiderschrank „ausgemistet“. In der dunklen Jahreszeit sieht man nicht alles trotz Leuchtkörperlicht was man machen möchte. Es

bleiben einige Dinge eben liegen. Jetzt, wo es draußen hell und freundlich wird, fühlt man sich in einer aufgeräumten und sauberen Wohnung wohler als in einer staubigen und unordentlichen. Das ist meines Erachtens ein ganz pragmatischer Grund für unser „Putz- und Räumwut“. Die aber etwas esoterisch Angehauchten unter uns begründen dies auch damit, dass die Energien des alten Jahres entfernt werden, um neue in die Wohnung herein zu lassen.

Jens: Sag mal, Schatz, was ist denn bei den Meyers los? Dauernd läuft das Wasser, und die rasen durch die Bude wie ein Eichhörnchen in Panik?

Luisa :„Da ist Frühjahrsputz angesagt. Ist doch eine gute Idee, nicht wahr?“

Jens: „Ja, Schatz, natürlich. Mach du mal, Schatz! Ich bin dann mal weg!!!“

Im Frühjahr ist die Zeit zum Aufräumen. Die Küche, der Kleiderschrank, müssen dringend entrümpelt werden. Ich arbeite mich immer von Zimmer zu Zimmer und Etage zu Etage vor. Auch habe ich mir eine Aufräumstrategie angeeignet. Irgendeinmal habe ich gelesen, dass alle Dinge, die gelagert werden, Vergangenheit speichern.. Wenn wir uns von ihnen trennen, gewinnen wir Zukunft. Die Wohnung wirkt auf einmal optisch größer und man fühlt sich

nach dem Aufräumen leicht und befreit.

Aber denken sie nicht, dass ich immer Lust zum „Frühjahrsputz“ habe. Auch ich bekomme die bekannte „Aufschieberitis“. Und dann fange ich auch gleich morgen an! Aber was hilft es, es muss gemacht werden. Meine Motivation verbessert sich erheblich, wenn ich fetzige Musik dabei höre, gemütliche Klamotten trage und die Aussicht auf eine Belohnung nach der Aktion habe.

Vielleicht auf einen Spaziergang durch die Sonne danach als Start in den Frühling.

Probieren sie es auch einmal!

Was ein Mensch



und
eine Pustelblume
gemeinsam haben

Es war einmal ein Löwenzahn auf einer schönen grünen Wiese. Er war saftig grün und so mancher Hase hoppelte an ihm vorbei und knabberte ihn ein bisschen an. Der Löwenzahn entwickelte eine Blüte eine gelb strahlende Blüte, die aussah wie ein Stern am Himmel. Auf der Wiese, auf der der Löwenzahn stand, gab es auch viele andere seiner Art, die alle Blüten entwickelt hatten. So leuchtete die Wiese, wie ein Sternenhimmel am Tag.



Doch je weiter die Zeit im Jahr voranschritt, desto mehr Blüten entwickelten sich zu Pustelblumen. Das sind diese Blumen, die aussehen als würden lauter kleine Fallschirme um einen Kern herum schweben. Lange Zeit konnte man sehen, wie die Pustelblume unseres Löwenzahns auf der Wiese stand und sich mit dem Wind hin und her bewegte, sich ganz sanft vom Wind streicheln ließ. Doch eines Tages nahm der Wind einige kleine Fallschirmchen mit und am nächsten Tag wieder und dann wieder und so ging es Tag für Tag bis nur noch der kleine Kern zu sehen war, der

dann noch einige Zeit auf der Wiese stand und dann langsam verwelkte. Doch wo waren die vielen kleinen Fallschirme hingeflogen? Die Fallschirmchen waren in alle Winde verstreut und ließen sich dann jeder auf einer anderen schönen Wiese nieder um im nächsten Jahr eine neue Blüte hervorzubringen.

Auch ein Mensch ist ein bisschen wie ein Löwenzahn.

Es war einmal ein Mensch, der in einem kleinen aber feinen Haus wohnte. Der Mensch hatte schöne Haare und Augen, die

so strahlend waren wie Sterne. Viele Freunde hatte dieser Mensch und er war nie alleine. Der Mensch wurde älter und er veränderte sein Aussehen. Eines Tages starb der Mensch und viele Menschen waren traurig darüber, dass er nun für immer fort sein würde. Doch der Mensch war nicht fort, denn viele seiner kleinen Fallschirmchen hatten ihren Platz in den Herzen von seinen Freunden gefunden, wo sie von nun an tief verwurzelt bleiben werden.

(c) Kerstin Müller, 2004

Der Löwenzahn, Rosmarie Mädler, Stellvertretende Vorsitzende

Die Blüte des Löwenzahn ist auf Wiesen, Wegesrändern, im Garten, auf Felsen aber selbst in kleinsten Lücken von Beton, Mauerwerk etc. Um ihn dauerhaft zu entfernen, muss man die gesamte Wurzel entfernen - sonst kommt er immer wieder an die Oberfläche Seine Blütezeit ist von April bis Juni.

Als Heilwirkungen werden dem Löwenzahn folgende Eigenschaften zugeschrieben: schmerzstillend, beruhigend, stark harntreibend, abführend, blutreinigend appetitanregend, kräftigend, wieder aufbauend.

Die Symbolik sagt über den Löwenzahn: höchste Lebenskraft, alle Widerstände mit Energie und Kreativität überwindend, Vergänglichkeit des Daseins, Aufbruch der Seele, ebenso ist der Löwenzahn Symbol für christliche Ausbreitung.

Die Blumensprache sagt: Sei nicht zudringlich

Als Kinder haben wir oft eine Pusteblume in die Hand genommen, ganz sanft geblasen und den davon fliegenden Samen heimliche Wünsche mit auf den Weg gegeben.

*kaum verloren wir das Ziel aus den Augen,
verdoppelten wir unsere Anstrengungen.*

Mark Twain

Dazu aus der Kräuterküche geplaudert,

Christine Fischer, stellvertretende Vorsitzende

Der Löwenzahn zählt zu den bekanntesten und häufigsten Wildkräutern. Er ist reich an Bitterstoffen und regt u.a. den Stoffwechsel an. Für eine Frühjahrskur ist er bestens geeignet. Er bringt nicht nur den Organismus in Schwung, eine regelmäßige Kur entlastet den Körper auch von den im Winter angesammelten Schlacken. Menschen mit Haut- und Gelenkproblemen profitieren besonders von einer solchen Kur, die über 4 Wochen durchgeführt werden sollte. Auf die Leber wirkt der Löwenzahn entgiftend und reinigend. In der Küche lassen sich viele leckere Gerichte zubereiten.

Löwenzahntee

2 Teelöffel feingeschnittene Blätter oder Wurzeln mit einer Tasse Wasser ansetzen und kurz aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen.

Täglich zwei Tassen 4-6 Wochen lang trinken.

Löwenzahnhonig

400 g Löwenzahnblüten

1 kg Zucker

1,5 l Wasser

Saft von 2 Zitronen

Einen Topf mit Wasser füllen, die Blüten dazugeben und aufkochen. Das ganze nun 24 Stunden stehen lassen.

Am nächsten Tag die Blüten abseihen und den Sud mit Zucker ca. 2 Stunden nur köcheln lassen. Ab und zu umrühren und schauen, wie dickflüssig der Honig geworden ist. Zum Schluss den Zitronensaft dazugeben und kurz noch köcheln lassen. Der Honig kann nun in Gläser abgefüllt werden.

Der Lenz lässt grüßen

*Wird es nun bald Ostern sein?
Kommt hervor, ihr Blümelein,
komm hervor, du grünes Gras,
komm herbei, die Osterhas!
Komm doch bald und fehl mir nicht,
bring auch deine Eier mit.*

Volksgut



Zum Schmunzeln

*Wer Ostern zu viele Eier sucht,
hat Weihnachten die Bescherung!*

Volksgut

Ostara

Sage

Die Buchonier verehrten sie: Ostara, die Frühlingsgöttin. Wenn die ersten Schneeflocken fielen. Dann hielt sie ihren Winterschlaf. Auf dem Kreuzberg. Hoch oben im mächtigen Wald. In einer Erdhöhle. Dort sammelte sie Kraft. Für ihre Regentschaft. Um der Natur neues Leben zu schenken.

Und wenn der Tag und die Nacht die gleichen Stunden zählten, da hatte sie Geburtstag. Da wollte sie geweckt werden, auf ihrem lebensfüllenden Schlaf. Mit Feuer. Das die Buchonier entfachten. Mit Stroh, Werg und Heu, an langen Stangen gebunden. Mit ihnen liefen die Buchonier die umliegenden Berghänge hinab in die Täler der Rhön, auf ihr Dörflein zu. Und die Burschen ließen dabei Ostara hochleben: „Erwache, Frühlingsgöttin. Deine Herrschaft sei gepriesen!“ Das riefen sie immer wieder, wenn sie mit ihren Feuerbäumen den Berghang fröhlich und lärmend hinuntersprangen.

Dort aber, wo im Tal das Feuer am hellsten leuchtete. Wo die Lobpreisungen am lautesten klangen. Dort erschien Ostara zuerst, wenn die Sonne früh über die Gipfel schaute. Und ihre Anwesenheit war für alle im sichtbar: Die Wildkirsche am nahen Hain zeigte die ersten Blüten. „Ostara ist da, Ostara ist bei uns!“ flüsterten die Buchonier. Einer zum anderen. Um das schöne Tun von Ostara nicht zu stören. Um in der Stille des Morgens ihr Werk zu genießen.

Aus „Nun lässt der Lenz uns grüßen“ Gerhard Gatzner

Ein Rezept zu Ostern

Osterbrot

ZUTATEN

Für 2 Osterbrote:

- 600 g Weizenmehl Type 405
- 1 Würfel, 42 g frische Hefe
- 0,25 l Milch
- 120 g Butter
- 70 g + 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- etwas abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 3 Eigelb Größe M
- 120 g Rosinen
- 1 Eigelb zum Bestreichen



So wird's gemacht:

1

Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken und die Hefe hineinbröckeln. 1 EL Zucker darübergeben. Die Milch erwärmen und 4-5 EL davon über die Hefe geben. Den Vorteig etwa 15 Minuten gehen lassen

2

Dann die abgeriebene Zitronenschale, Zucker, Salz, Eigelb, die in der Milch aufgelöste Butter (lauwarm) dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem geschmeidigen Hefeteig verarbeiten. Zugedeckt etwa 20 Minuten gehen lassen.

3

Die Rosinen überbrühen und abtropfen lassen, nach der Gehzeit unter den Hefeteig kneten und nochmal 20 Minuten gehen lassen.

4

Ein Backblech einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig halbieren und 2 runde Osterbrote formen. Mit einem Brotmesser ein Kreuz hineinschneiden und nochmal 10 - 20 Minuten abgedeckt gehen lassen.

5

Das Eigelb mit etwas Sahne verrühren und die Osterbrote damit bestreichen.

6

Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen, die Osterbrote anbacken und die Temperatur auf 190 Grad reduzieren. In etwa 25 - 30 Minuten fertig backen. Die Osterbrote nach etwa der Hälfte Backzeit mit Alufolie abdecken, damit sie nicht zu dunkel werden.

(Quelle: www.kochbar.de)

Hilfesystem für Opfer von Unrecht und Misshandlungen in Einrichtungen der Behindertenhilfe und Psychiatrie

Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

Der Deutsche Bundestag hat die Bundesregierung aufgefordert, in Abstimmung mit den Bundesländern ein Hilfesystem zu errichten für Menschen, die als Kinder und Jugendliche in der Zeit vom 23. Mai 1949 bis zum 31. Dezember 1975 in der Bundesrepublik Deutschland bzw. vom 7. Oktober 1949 bis zum 2. Oktober 1990 in der DDR in stationären Einrichtungen der Behindertenhilfe oder in stationären psychiatrischen Einrichtungen Leid und Unrecht erfahren haben. Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales hat gemeinsam mit Ländern und Kirchen einen Lösungsweg erarbeitet, um das Leid der Betroffenen anzuerkennen und das erlebte Unrecht aufzuarbeiten. Das errichtete Hilfesystem ist die Stiftung Anerkennung und Hilfe. Die Anlauf- und Beratungsstelle in Thüringen hat am 01.09.2017 ihre Arbeit aufgenommen.

Stiftung Anerkennung und Hilfe (Informationen in leichter Sprache)

Anlauf- und Beratungsstelle für Thüringen

Seit 2017 gibt es die Stiftung Anerkennung und Hilfe.

In einer Stiftung arbeiten Organisationen zusammen. Zum Beispiel Bundesministerien und Vereine. Sie unterstützen zusammen einen bestimmten Zweck.

Wann hilft Ihnen die Stiftung Anerkennung und Hilfe?

Sie waren in einer Einrichtung für Behinderte. Oder Sie waren in einer psychiatrischen Einrichtung. Sie waren dort noch Kind oder Jugendlicher. Das war in der Deutschen Demokratischen Republik. Oder in der Bundesrepublik Deutschland bis 1975.

Und man hat Sie schlecht behandelt. Und Sie leiden

heute darunter.

Vielen Menschen ging es so.

Wie hilft die Stiftung diesen Menschen?

Alle in Deutschland sollen erfahren, dass man die Menschen schlecht behandelt hat.

Die Stiftung untersucht, was den Menschen Schlimmes passiert ist.

Hat man Sie schlecht behandelt, erkennt die Stiftung das an.

Und Sie bekommen Geld.

An wen wenden Sie sich?

Es gibt in Deutschland Anlauf- und Beratungs-Stellen.

Die Anlauf- und Beratungs-Stellen helfen Ihnen in den Bundesländern.

In jedem Bundesland gibt es eine Anlauf- und Beratungs-Stelle.

Auch in Thüringen gibt es eine Anlauf- und Beratungs-Stelle.

Die Stelle ist bei dem Ministerium in Thüringen für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie.

Wann ist Thüringen zuständig?

Sie können sich bei der Anlauf- und Beratungsstelle melden, wenn Sie in Thüringen wohnen.

Oder wenn Sie im Ausland wohnen und die Einrichtung in Thüringen war.

Was bekomme ich?

Ein Betreuer spricht mit Ihnen in der Anlauf- und Beratungsstelle.

Er spricht mit Ihnen über das was in der Einrichtung

passiert ist.

Sie bekommen 9 Tausend Euro wenn Sie in einer Einrichtung waren und man hat Sie schlecht behandelt und Sie leiden heute noch darunter.

Haben Sie gearbeitet, als Sie in der Einrichtung waren?

Dann bekommen Sie 3 Tausend Euro.

Wenn Sie 2 Jahre gearbeitet haben, bekommen Sie 5 Tausend Euro.

Das gesamte Geld dürfen Sie behalten.
Das Land nimmt Ihnen später von dem Geld nichts weg.

Wenn Sie anderes Geld vom Land bekommen, bekommen Sie das Geld auch weiterhin.

Ich habe schon Geld von anderen erhalten. Bekomme ich noch mal Geld?

Es kann passieren, dass Sie kein Geld bekommen.
Zum Beispiel
weil Sie schon von anderen Stellen Geld bekommen haben.

Zum Beispiel
Aus dem Fond „Heimerziehung“.

Oder aus dem Fond „Sexueller Missbrauch im familiären Bereich“

Oder aus dem „Ergänzenden Hilfesystem – institutioneller Bereich“.

Das gilt nicht, wenn Sie das Geld für Ihre Arbeit bekommen haben.

Dann bekommen Sie von der Stiftung vielleicht noch mehr Geld.

Haben Sie Geld von der Kirche bekommen?

Dann bekommen Sie von der Stiftung vielleicht etwas weniger Geld.

Was müssen Sie tun?

Schreiben Sie der Anlauf- und Beratungs-Stelle einen Brief.

Die Adresse der Anlauf- und Beratungs-Stelle ist:
Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie Anlauf- und Beratungsstelle der Stiftung Anerkennung und Hilfe Werner-Seelenbinder-Straße 6 99096 Erfurt

Oder schreiben Sie eine E-Mail.

Die E-Mail-Adresse ist
StiftungAH@tmasgff.thueringen.de

Oder rufen Sie die Anlauf- und Beratungsstelle an.
Die Telefon-Nummer ist
03 61 – 57 38 11 260.

Sie können anrufen
am Dienstag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
oder am Dienstag von 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr
oder am Donnerstag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr.

Dann meldet sich ein Berater bei Ihnen.

Der Berater macht ein Treffen mit Ihnen aus.
Sie und der Berater treffen sich in der Anlauf- und Beratungs-Stelle in Erfurt.

Veranstaltungsplaner

April 21.:

Informationsveranstaltung: „**Guter Draht zum Betreuer – Informationen zum Betreuungsrecht**“

Mitgliederwahlversammlung

Tagungsort: Asklepios Fachklinikum Stadtroda, Felsenkeller

Juni 01. bis 03.:

Länderrat zum Thema: „**Wer sieht mich? Was Kinder und Jugendliche psychisch erkrankter Eltern brauchen**“

Tagungsort: Erfurt, H+Hotel

September 01.:

Seminar mit den Gruppenleitern der Selbsthilfegruppen zum Thema: **SHG in der Krise – Überalterung, Mitgliederschwund – was kann man tun?**

Tagungsort: Asklepios Fachklinikum Stadtroda, Felsenkeller

September:

Seminar für Angehörige psychisch Erkrankter zum Thema: **Miteinander ins Gespräch kommen – Hilft das Etikett „Triadlog“ dabei?**

Das Seminar ist noch in der Planungsphase

Oktober 06. bis 07.:

Klausurtagung des Vorstandes – Arbeitsthema: **Jahresplanung 2019 und Weiterentwicklung der Angehörigenhilfe im Landesverband**

Tagungsort: Schloß Eyba, Saalfeld

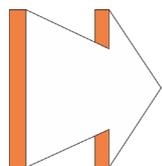
November 03. bis 04.: Fachtagung der Angehörigen zum Thema:

„**Mein Partner leidet unter Aggressionen – Strategien im Alltag mit psychisch Erkrankten**“

Tagungsort: Bildungshaus St. Ursula in Erfurt

Informativ:

Fachtagungen des Landesverbandes der Psychiatrie-Erfahrenen



Thema: „**Stigmatisierung“ geistig-seelisch-körperlich Behinderter**“ am Samstag, 14. April 2018 von 10 bis 15 Uhr im Trägerwerk Soziale Dienste, Tungerstrasse 9, Erfurt.

Die zwei weiteren Fachtage sind für den 07. Juli und den 29. September 2018 geplant. Themen werden „**Lebenswelten**“ und „**Sucht und Seele**“ sein.

Wir freuen uns über jeden Teilnehmer.

Adressen für Hilfe und Beratung

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

Geschäftsstelle unseres Landesverbandes in Stadtroda:

Telefon: (036428)1 24 56

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 15.00 Uhr (03 64 28)1 24 56, danach (03 66 51) 36 18

Selbsthilfe-Beratung zu psychischen Erkrankungen:

Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr und von 14.00 bis 16.00 Uhr

Freitag von 10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 20.00 Uhr

SeeleFon 0180 5 95 09 51 (14 ct/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 18.00 Uhr, Donnerstag von 10.00 bis 20.00 Uhr.

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:

Jena Beschwerdestelle für Psychiatrie bei IKOS

Regina Habelt, Löbdergraben 7, 07743 Jena

E-Mail: regina.habelt@web.de

E-Mail: Beschwerdestelle-Jena@web.de

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

Geschäftsstelle des Landesverbandes Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V. im Asklepios

Fachklinikum Stadtroda, Bahnhofstraße 1a, 07646 Stadtroda

Telefon/Fax: (036428)1 24 56

E-mail: geschst@lvthueringen-apk.de, Web: www.lvapk-thueringen.de.

Redaktion: Rosmarie Mädels, Dr. Heike Stecklum, Christine Fischer, Peggy Stuber

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

Auflage: 500 Stück; erscheint zweimal jährlich

Redaktionsschluss: 06. März 2018

