



Hilfe für psychisch Kranke e.V.
Bonn/Rhein-Sieg

SEELENPost

HfpK e.V. NewsLETTER

1 • 2020

Vorwort

Liebe Mitglieder,
FreundInnen sowie
FörderInnen unseres
Vereins,

während ich diese Zeilen für die zweite Ausgabe unserer **SEELENPost** schreibe, hält die Welt den Atem an. Das Corona-Virus und die Corona-Pandemie bringen nicht nur großes Leid über die zum Teil schwer erkrankten Menschen sowie ihre Familien und Freunde, sondern zwingen uns alle zum Umdenken. Wir müssen lernen, eine Bedrohung, die wir mit keinem unserer Sinne wahrnehmen können, so ernst zu nehmen, dass wir unser Leben still stellen. Und wir alle sind in irgendeiner Weise betroffen: Als RisikopatientIn oder durch unsere Sorge um Menschen, die uns nahe sind. Weil uns das Einkommen wegbricht oder weil wir merken, wie schwer es ist, alleine zu leben, wenn sich die ganze Welt eingigt. Für seelisch kranke Menschen stellt die Corona-Krise eine besondere Herausforderung dar, denn die sie häufig quälenden Ängste und destruktiven Denk- und Handlungsmuster werden durch einen belastenden gesellschaftlichen Zustand zusätzlich verstärkt. Es ist auch schwerer, eine Beziehung aufrecht zu erhalten, wenn die Sorge vor einer Ansteckung so massiv ist, dass am Ende jeglicher Kontakt gemieden wird.

Wir von HfpK e.V. haben den Vorgaben der Bundesregierung entsprechend unsere Angehörigen-Treffen und auch die persönliche Angehörigenberatung bis auf Weiteres eingestellt.



Jürgen Weltermann

Die aktuell anstehenden „**Seele trifft auf Schule**“-Veranstaltungen werden wegen der Schulschließungen verschoben und das Team des **Externen Arbeitstrainings** arbeitet „Corona-sensibel“ vorrangig außerhalb direkter Kontakte. Unsere Maßnahmen laufen dennoch weiter, wir bleiben für psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen erreichbar: telefonisch und per Mail.

Wir lassen niemanden in Not alleine und schauen trotz allem positiv in die Zukunft, indem wir neue Angebote schaffen. So erscheint im Sommer 2020 mit der freundlichen Unterstützung der NeuraxFoundation ein **HfpK-Ratgeber für Angehörige**. Zudem entwickeln wir ein neues Schulprojekt. Unter dem Namen „**Seelenschlau**“ werden wir ab dem Frühjahr 2021 die Zielgruppe der SchülerInnen im Alter von 10 bis 13 Jahren an Bonner Grundschulen und weiterführenden Schulen zum Thema „Seelische Erkrankungen bei Kindern“ weiterbilden. Dass dieses neue Projekt dringend gebraucht wird, zeigen die Rückmeldungen aus den Schulen und aktuelle Zahlen, die belegen, dass immer mehr Kinder seelische Auffälligkeiten und Erkrankungen entwickeln. Und last but not least: **Wir feiern diesen Herbst unser 40jähriges Bestehen!**

Um unsere Arbeit erfolgreich fortsetzen zu können, brauchen wir Ihre Hilfe. Unterstützen Sie uns weiterhin als Mitglied, werden Sie Mitglied und spenden Sie für unser Thema. **Ich danke Ihnen!**

In herzlicher Verbundenheit

Ihr Jürgen Weltermann
Vorsitzender HfpK e.V.



Aus der **Beratung**

Neue **Angehörigen-Broschüre** erscheint bald!

HfpK e.V. bietet jeden dritten Mittwoch des Monats eine Selbsthilfegruppe für Menschen an, die in ihrer unmittelbaren Umgebung mit psychisch kranken Menschen zu tun haben*. Verwandte, Freunde, EhepartnerInnen usw. besprechen mit anderen Betroffenen die Themen, die sie am meisten belasten wie:

- Wie kann ich mit dem Erkrankten/der Erkrankten umgehen?
- Was kann ich ihm/ihr zumuten?
- Wie weit muss ich mich einsetzen und darf ich mich selbst zurücknehmen?
- Wo gibt es professionelle Hilfen?
- Was kann ich tun, um das Gesundwerden zu fördern?

Unser Beraterteam hat zusammen mit der Diplom-Psychologin Friederike Carnehl die Idee entwickelt, allgemein interessante Themen zusammenzufassen, um einer möglichst großen Anzahl von Betroffenen die Erfahrungen der HfpK-Selbsthilfegruppe zugänglich machen zu können. Durch die freundliche finanzielle Unterstützung der NeuraxFoundation wird es möglich sein, den Ratgeber, der Mitte des Jahres 2020 erscheinen soll, in größerer Auflage zu drucken und großzügig zu verteilen. Die NeuraxFoundation nimmt keinerlei Einfluss auf den Inhalt, der sich nicht primär mit der Behandlung der Kranken und den entsprechenden Medikamenten befasst, sondern die Situation der pflegenden Angehörigen beleuchtet.

Um die Neugierde auf unsere Broschüre zu wecken, möchten wir einen kleinen Ausschnitt zu einem der Kernthemen des Ratgebers vorab an dieser Stelle veröffentlichen. Das, was für viele Angehörige eine große Herausforderung darstellt, ist nach unserer Beobachtung die Kommunikation mit den psychisch Kranken und die Haltung in der Kommunikation.

Hier ein Auszug aus dem Kapitel „Kommunikation“

Dem Kranken mit Respekt und auf Augenhöhe zu begegnen ist eine wichtige Grundvoraussetzung für gelingende Gespräche. Menschen verlieren durch eine psychische Erkrankung nicht ihre Begabungen, Talente und vor allem nicht ihre Würde.

- Behandeln Sie den Erkrankten deswegen wertschätzend für alles, was er trotz der Krankheit zustande bringt.
- Sie können viel bewirken, wenn Sie bei dem, was Sie tun und sagen, die Haltung eines aufmerksamen Beobachters

einnehmen, der erst mal nur beobachtet und nicht bewertet und analysiert, sondern nur zur Kenntnis nimmt! Lassen Sie den Kranken ausreden, fragen Sie nach, versuchen sie, so viel wie möglich zu erfahren. Für den Kranken ist es extrem wichtig, gehört zu werden.

- Denken sie daran: „Verstehen“ bedeutet nicht gleichzeitig „einverstanden zu sein“. Sie müssen dem Kranken weder nach dem Mund reden, noch sich bedingungslos auf seine Gedanken einlassen. Aber zuhören und kleine Fortschritte bemerken und lobende Erwähnungen helfen sehr, eine gute Gesprächs- und Beziehungsebene zu erhalten.

- Behandeln Sie sich selbst wertschätzend. Sie müssen nicht Ihre eigene Identität und Ihre eigenen Bedürfnisse aufgeben und alles tun, was der Kranke von Ihnen verlangt.

Das Wichtigste ist aus unserer Sicht, dass Sie versuchen, den Kontakt zu dem Kranken nicht abreißen zu lassen, sodass Sie jederzeit vertrauensvoll mit ihm reden können – und er mit Ihnen. Dadurch bieten Sie ihm eine sichere Basis, auf die er sich verlassen kann.

Nehmen Sie Druck aus Ihrer Kommunikation

- Druck, erzeugt durch Forderungen und Erwartungen an den Erkrankten, kann seinem Genesungsprozess schaden, weil unter Druck gesetzte psychisch erkrankte Menschen oft stressbedingte Rückfälle erleben. Daher ist es wichtig, für eine ausgeglichene Stimmung zu sorgen. Die Stimmung der Angehörigen kann sich auf den Erkrankten übertragen, im Guten und im Schlechten.

- Versuchen Sie deshalb aktiv mit dem Kranken/der Kranken auch über alltägliche, unbelastete Dinge zu reden und etwas Leichtigkeit in die Gespräche zu bringen. Ein gemeinsames neutrales Thema verbessert das gegenseitige Verhältnis sehr. Interessen des Erkrankten von früher oder Fähigkeiten, die der/die Erkrankte entwickelt hat (z. B. kreative, künstlerische Fähigkeiten), sind dankbare Themen, die man ausbauen kann.

Wir hoffen sehr, dass unsere Gedanken, Erfahrungen und Beobachtungen vielen Angehörigen hilfreiche Anstöße für den Alltag geben und etwas Entlastung in die Familien, Partnerschaften und Freundschaften bringen können.

Das HfpK-Beraterteam

* Jeden **dritten Mittwoch eines Monats von 17:00 bis 19:00 Uhr** im **Herz-Jesu-Hof, Lennéstr. 48, 53113 Bonn**. Kostenlos, anonym, keine Anmeldung erforderlich.

„Seele trifft auf Schule“ trifft **Barbara Müller**

Angela: „Liebe Barbara, Du bist als psychiatrieerfahrene Betroffene in unserer Maßnahme „Seele trifft auf Schule“ tätig. Wann hast Du damit begonnen, deine Geschichte vor SchülerInnen, Lehrkräften und Eltern zu erzählen und was waren deine Beweggründe?“

Barbara: „Liebe Angela, ich habe vor rund vier Jahren zunächst zweimal im Jahr an dieser Maßnahme teilgenommen. Da ich selber früher nichts von anderen Hilfssystemen als einer Psychiatrie wusste, hatte es mich viele Jahre Klinik gekostet. Dass es jetzt schon früh eine Aufklärung und Sensibilisierung über psychische Erkrankungen und Hilfen in Schulen gibt, finde ich einfach toll. Auch den Aspekt der Enttabuisierung finde ich sehr sinnvoll.“

Angela: „Was überzeugt dich am meisten, wenn es um dieses Projekt geht?“

Barbara: „Mich berührt es sehr zu sehen, wie viele Menschen und vor allem schon Kinder und Jugendliche von psychischen Erkrankungen in irgendeiner Art und Weise betroffen sind. Zu sehen, wie aufmerksam alle in den Schulveranstaltungen mitarbeiten und betroffen, aber auch begeistert sind, ist ein Hauptteil meiner Beweggründe. Man spürt richtig, wie im Laufe der Stunden der Prozess des besseren Verstehens und auch Annehmens geschieht. Es gab noch keine einzige Veranstaltung, in der ich nicht durchweg positive Feedbacks erlebt habe. Psychische Erkrankungen verlieren den Schrecken, wenn man das Schweigen aufbricht. Ich glaube auch, dass es für viele wichtig ist, zu wissen, dass man sich Hilfe holen kann und nicht alleine alles stemmen muss. Lösungen zu finden, geht gemeinsam leichter.“

Angela: „Was war bislang dein bewegendster Moment bei „Seele trifft auf Schule“?“

Barbara: „Ich kann mich an den bewegendsten Moment noch gut erinnern. Wir saßen vor einem Kollegium und im Abstand von fünf Metern saß eine Lehrerin, die mich nach meinem Vortrag mit einem tiefen, anerkennenden, betroffenen Blick und daraufhin mit einem Lächeln und leichtem Zuzwinkern anschaute. Diese Mimik ging mir so tief rein wie selten etwas und zeigte ein tiefes Wohlwollen und Anerkennung für mich und meine Geschichte.“



Barbara Müller

Angela: „Hältst Du es für gut, dass wir unser Projekt auch um die Zielgruppe der jüngeren SchülerInnen im Alter von 8 bis 13 Jahren erweitern?“

Barbara: „Es ist ungemein wichtig, schon früher mit der Aufklärung zu beginnen und für das Thema zu sensibilisieren. Das bisherige Format müsste allerdings angepasst und kürzer und spielerischer gestaltet werden, da die Aufmerksamkeitsspanne jüngerer Kinder noch nicht so hoch ist wie die der älteren SchülerInnen.“

Angela: „Liebe Barbara, Du leidest an einer dissoziativen Identitätsstörung, die durch schwere Traumata verursacht wurde und schon in deiner frühen Jugend entstand. Was möchtest Du abschließend sagen und anderen von einer seelischen Erkrankung betroffenen Menschen mit auf den Weg geben?“

Barbara: „Ich bin sehr dankbar, bei „Seele trifft auf Schule“ mitmachen zu dürfen. Allen Betroffenen möchte ich sagen: Versucht euch Hilfe zu holen, brecht das Schweigen, keiner kann etwas dafür, dass er sich so fühlt. Lasst Euch nicht zum Opfer machen. Und gebt nie auf, denn auch, wenn es noch so dunkel erscheint, es wird besser! Wie sagte mal ein Arzt: Durchs Tal durch und hinten wieder raus! Das ist mir ein wichtiges Motto geworden, wenn es mir schlecht geht. Und ihr seid wertvoll, jeder einzelne. Es lohnt sich, die für sich passendste Hilfe zu suchen, auch wenn man verschiedene Anläufe braucht. Für mich sind „Seele trifft auf Schule“ und auch das Schreiben große Hilfen. Zurzeit arbeite ich mit einem vertrauten Menschen aus dem Umfeld von HfpK e.V. an einem autobiographischen Buch, in dem es auch um die frühzeitige Erkennung, das Verstehen von psychischen Erkrankungen und um Hilfsangebote geht. So schaffe ich einen Spielraum, um zu erfahren, wie andere Menschen mit meiner Geschichte umgehen. Ich sehe mich auch als Sprachrohr für andere psychische Erkrankte, denen es oft schwer fällt, sich auszudrücken, denn ich kann gut vermitteln, wie sich ein psychisch kranker Mensch fühlt und ebenso was ihm oder ihr helfen kann. Das sehe ich als Sinn meiner Tätigkeit, die mir sehr wichtig geworden ist. Und zum Schluss noch ein Satz, der zwar nicht von mir ist, aber für mich sehr passend: **Höre nie auf, anzufangen und fange nie an, aufzuhören.**“

Das Externe Arbeitstraining

und der Mauerfall

Ein Rückblick von **Hildegunt Schütt**, Gründerin der Maßnahme

Die Bonner Angehörigen von „Hilfe für psychisch Kranke e.V.“ wuchsen vor rund 30 Jahren mit Familien aus der ehemaligen DDR und zwar speziell aus dem Oderbruch zusammen. Auch gab es schon vor dem Mauerfall durch Angehörigen-Gruppen aus Baden-Württemberg erste Kontakte zu Familien mit psychisch erkrankten Menschen in Ostdeutschland. Pensionierte PsychiaterInnen und Eltern seelisch kranker Kinder erhielten Ausreisegenehmigungen. Deshalb war es ihnen möglich, an den Tagungen des 1985 gegründeten Bundesverbandes „Angehörige psychisch Kranker“ (ApK) teilzunehmen. Dadurch entstanden feste Verbindungen. Wir Bonner lernten einige aktive Frauen aus Wilhelmsau/Letschin kennen und es entstanden viele hilfreiche und wertschätzende Briefwechsel.

Nachfolgend Beispiele aus den Korrespondenzen mit dieser Angehörigengruppe über viele Jahre:

„Aufgeschlossenheit und menschliche Nähe fanden wir auch auf unseren Zusammenkünften als sehr wohltuend, deshalb freuen wir uns über Begegnungen in kleinerem Rahmen und besonders über die Partnerschaft mit ihrem Verein „Hilfe für psychisch Kranke“. Ihre Mitteilungsblätter interessieren uns sehr, so weit sind wir noch lange nicht! Wir streben auch regionale Kontakte und Zusammenschlüsse an, um wirksamer arbeiten zu können. Wir hoffen auf einen Besuch von Mitgliedern von HfpK in Letschin, eventuell nach dem Bundestreffen in Potsdam. Wir könnten Ihnen dann unsere Arbeit näher brin-

gen und einige Einrichtungen im Umkreis zeigen, z.B. den Ceres Gärtnerhof e.V. in Ortwig, mit dem wir eng zusammenarbeiten. Wir legen einige Fotos bei, um einen Einblick zu geben.“

„In diese Arbeit ist auch die großzügige und völlig unerwartete Spende von HfpK geflossen, für die wir uns herzlich bedanken. Sie kam gerade, als wir hin und her gerechnet haben, um unsere Pläne zu realisieren. Bitte sagen Sie Ihrem Vorsitzenden, Herrn Holzer und dem gesamten Vorstand von HfpK unseren Dank. Herzlichen Dank auch an Sie als Ideengeber und Ihre Bereitschaft, unser Ansprechpartner zu sein.“

Mit herzlichen Grüßen Eleonore Kühn



Mitglieder unserer Gruppe mit Schülern der Gesundheitskurse im noch provisorischen Arbeitsraum



Ceres Jätneshof e.V. Ortwig, im Aufbau (Arbeits- u. Vorratsräume)



Der Jätneshof bietet seine Produkte (Pflanzen, Tees, Öl usw.) auf dem groß Neundorfer Kalendertag an

HfpK e.V. trauert um Gudrun Schliebener und Ilse Denda

Zwölf Jahre lang hat Gudrun Schliebener die breit angelegten Aufgaben im Vorstand des ApK-Landesverbandes NRW und als Vorsitzende im Bundesvorstand streitbar, mutig und kompetent wahrgenommen. Ilse Denda hat unseren Verein über lange Jahre hinweg in vielen Bereichen unterstützt. Für ihr Engagement erhielt sie die Sebastian-Dani-Medaille und die Goldene Nadel des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes.

Wir werden Gudrun Schliebener und Ilse Denda in ehrenvoller und dankbarer Erinnerung behalten. Ihren Angehörigen gilt unser tiefes Beileid.

Der Vorstand und Beirat von HfpK e.V.

Hilfe für psychisch Kranke in Corona-Zeiten

Für psychisch kranke Menschen stellt die Corona-Krise eine besondere emotionale Belastung dar. Deshalb hat die Eckhard Busch Stiftung hilfreiche Tipps und Hinweise zusammengestellt. Sie finden sich unter diesem Link:

<https://www.eckhard-busch-stiftung.de/hinweise-hilfen/coronavirus/>

Auch die Deutsche Depressionshilfe hat Hinweise, speziell für an Depression erkrankte Menschen, zusammengestellt. Sie finden sich unter:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>

Vortrag zum Thema Erbrecht am 19.05.2020

Eltern erwachsener Kinder mit Behinderungen sorgen sich häufig darum, wie es mit den hilfs- oder pflegebedürftigen Kindern weiter geht, wenn sie als Eltern nicht mehr aktiv für sie da sein können. Wie kann so vererbt werden, dass Kinder auch bei Erhalt von Grundsicherung/Hartz 4 vom Erbe der Eltern profitieren können?

Referent: Fachanwalt für Erbrecht, Herr Dr. Wolfgang Buerstedde, Verein „Recht verständlich e.V.“; Kooperation: Hilfe für psychisch Kranke e.V.

Dienstag, 19. Mai 2020, 19.00 bis 21.15 Uhr, Kath. Familienbildungsstätte Bonn, Saal, Lennéstraße 5, 53113 Bonn.

Zuwachs beim Externen Arbeitstraining

Das Externe Arbeitstraining ist seit 1983 ein besonderes Angebot des Vereins „Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg e.V.“ Es dient der Erprobung der Arbeitsfähigkeit unter annähernd den Bedingungen des allgemeinen Arbeitsmarktes. Es richtet sich an Menschen mit einer chronischen psychischen Erkrankung oder Behinderung, die nicht gleichzeitig akut suchtkrank sind und die sich nicht in einer akuten Krankheitsphase befinden. Gefördert wird es durch das Bonner Jobcenter sowie die Bundesstadt Bonn.

Unser ExAT-Team besteht aus **Christa Büscher, Christian Saettele, Donata Summa** und **Daniela Müller**, die am 01.01.20 zu uns gestoßen ist. Frau Müller ist Diplom-Sozialpädagogin und arbeitet seit fast 20 Jahren mit hilfsbedürftigen Menschen zusammen. Zu ihren beruflichen Schwerpunkten zählen das Begleiten, Zuhören und Beraten von älteren Menschen, seelisch erkrankten Menschen und Menschen mit geistigen Einschränkungen. **Wir freuen uns über diese Bereicherung unseres Teams und sagen „Herzlich Willkommen“!**

Immer wieder erreichen uns positive Rückmeldungen der Trainierenden zu unserem Angebot wie diese beiden Zitate zeigen:

Trainierende, 22 Jahre:

„Das Arbeitstraining hat mir in einer schwierigen Zeit, nach zwei Klinikaufenthalten, Hoffnung und die Chance gegeben, mich wieder in der Arbeitswelt zurechtzufinden und mich in meinem eigenen Tempo zu entwickeln. Es steht in erster Linie die seelische Gesundheit im Vordergrund. Die kam davor die Jahre viel zu kurz und es ging nur darum zu funktionieren. Ich habe durch das Arbeitstraining gelernt, dass man auf sich selber acht geben sollte und dass es in Ordnung ist, erst mal kleine Schritte zu machen, anstatt sich zu überfordern. Durch die Unterstützung eines Betreuers fühlt man sich gut aufgehoben und falls es Probleme bei der Arbeitsstelle gibt, kann man sich immer an jemanden wenden und eine Lösung finden. Ich bin durch das Arbeitstraining so weit gekommen, dass ich im Sommer eine Ausbildung anfangen kann. Durch das langsame Steigern der Arbeitszeit bin ich selbstsicherer geworden und traue mir diese auch zu.“

Trainierender, 28 Jahre:

„Das Arbeitstraining ist genau das Richtige für mich. Ich kann mich so langsam, wie es mir gut tut, ans Arbeitsleben gewöhnen und die Chance, übernommen zu werden, ist gut. Das Training hat in großem Maße mein Leben verändert und dafür bin ich sehr dankbar.“

HfpK e.V. feiert 40jähriges Jubiläum!



40 JAHRE

**Hilfe für psychisch Kranke e.V.
Bonn/Rhein-Sieg**

Im September 2020 feiern wir unser **40jähriges Jubiläum** gemeinsam mit unseren Mitgliedern und FördererInnen, den Freunden und Freundinnen unseres Vereins sowie mit vielen unserer Kooperationspartnern auf kommunaler und überregionaler Ebene. Wir schauen zurück auf vier Jahrzehnte Vereinsarbeit, in denen wir als Selbsthilfegruppe für die Angehörigen von psychisch kranken Menschen stetig gewachsen sind und unsere Angebote von der **Beratung** über das **Externe Arbeitstraining** bis hin zu „**Seele trifft auf Schule**“ kontinuierlich weiterentwickelt haben. Unser Thema „Seelische Erkrankungen“ ist heute nicht weniger wichtig als 1980, das zeigen aktuelle Zahlen. So leidet fast jede vierte

Engagement für seelische Erkrankungen HfpK e.V. sucht neue Mitglieder

Ein Verein wird vor allem durch seine Mitglieder stark! Deshalb suchen wir ab sofort verstärkt neue aktive und fördernde Mitglieder, die sich durch ihren persönlichen Einsatz oder durch ihre finanzielle Förderung für seelisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen stark machen. Je nach Erfahrungshintergrund gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich in unseren Maßnahmen oder auch auf struktureller Vereinesebene zu engagieren.

Interessierte melden sich bei:
Angela.Ehlert@hfpk.de
oder mobil unter: **0170/38 46 597**

**Kommen Sie zu uns -
Wir freuen uns auf Sie!**

männliche erwachsene Person (22%) und jede dritte Frau (33,3%) in Deutschland unter psychischen Störungen. Auch immer mehr Kinder und Jugendliche erkranken. Bei den Betroffenen und ihren Angehörigen herrscht große Not. Infolge der belastenden Situation werden sie häufig selbst krank und co-abhängig. Aus Scham oder aufgrund von fehlendem Wissen über bestehende Hilfsangebote wird professionelle Hilfe mitunter erst spät in Angriff genommen.

Hier setzt unsere Präventions- und Anti-Stigmatisierungsarbeit an, die wir auch weiterhin mit großem Engagement und hoher Kompetenz verfolgen werden, ebenso wie unsere gezielten Maßnahmen zur Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität von seelisch kranken Menschen und ihren Angehörigen.

Alles über uns und unsere Arbeit finden Sie unter:
www.hfpk.de



Helpen Sie durch Ihre Spende!

Wenn Sie HfpK e.V. und unsere Arbeit unterstützen möchten, spenden Sie für unsere gute Sache! Ihr finanzielle Förderung dient in direkter Form der Angehörigenberatung sowie unseren Schulprojekten.

Wir sagen DANKE!

Unser Spendenkonto:

IBAN: **DE43 3705 0198 0002 2595 47**

BIC: **COLSDE33, Sparkasse KölnBonn**