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

SEELENPost

HfpK e.V. NewsLETTER

1 • 2021

Vorwort

Jürgen Weltermann

**Liebe Mitglieder,
FreundInnen sowie
FörderInnen unseres Vereins,**

Deutschland geht durch schwere Zeiten. Die Corona-Pandemie beherrscht schon seit über einem Jahr unser Leben. Ihre negativen Folgen sind in allen Bereichen deutlich zu spüren. So erlebte unser Land vergangenes Jahr die schwerste Rezession der Nachkriegsgeschichte. Die Arbeitslosigkeit lag im November 2020 bei 2,69 Millionen Menschen und damit um 23,8 Prozent höher als 2019. Über zwei Millionen Menschen bezogen Kurzarbeitergeld und der Anteil aller Beschäftigten, die im Homeoffice arbeiten, stieg durch Corona von 12 auf 25 Prozent. Ein klarer Ausdruck dafür, dass die Pandemie die Digitalisierung in unserem Land beschleunigt. Dies ist zumindest ein positiver Aspekt in einer hoch belastenden Zeit, die von tiefgreifenden gesellschaftlichen Umbrüchen und herben Rückschlägen für vulnerable Personengruppen geprägt ist.

Soziale Unterschiede werden sichtbarer und Probleme verschärfen sich. Frauen leisten deutlich mehr unbezahlte Arbeit als noch vor der Krise, gleichzeitig ist der Beitrag von Vätern zur Care-Arbeit gestiegen. Die häusliche Gewalt nimmt seit der ersten Phase der coronabedingten Einschränkungen des öffentlichen Lebens zu, denn viele Familien stehen enorm unter Druck.

Auch die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Psyche sind enorm. Die massiven Einschränkungen im Alltag fördern bei vielen Menschen das Entstehen von Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen sowie psychosomatischen Beschwerden. Unter der Krise leiden vor allem Kinder und Jugendliche. Einige Studien kommen zu dem Ergebnis, dass es ihnen seit Beginn der Pandemie deutlich schlechter geht.

Wir erleben die Corona-Folgen für psychisch kranke Menschen und ihre Angehörigen unmittelbar. Obwohl der Bedarf an Beratung, Begleitung, Prävention und Information nach wie vor hoch und das Leid groß ist, können wir nach dem zweiten Shutdown erneut nicht in gewohnter Form die wichtige Hilfe von Mensch zu Mensch leisten. Unsere Maßnahmen laufen dennoch weiter und wir bleiben für psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen verlässlich erreichbar – telefonisch und per Mail. Zudem haben wir gezielt Möglichkeiten geschaffen, unsere Angebote auch in digitaler Form vorzuhalten. Die **„Seele trifft auf Schule“**-Veranstaltungen werden ebenso wie der Angehörigenkreis erfolgreich online durchgeführt, Beratungen finden telefonisch statt und das Team des **„Externen Arbeitstrainings“** arbeitet Corona-sensibel vorrangig außerhalb direkter Kontakte.

Wir lassen niemanden in der Not alleine und schaffen bedarfsgerechte Angebote. Ab dem Frühsommer 2021 geht unser neues Projekt **„Seelenschlau“** an den Start. Damit fördern wir die seelische Gesundheit von SchülerInnen von der 4. bis zur 8. Klasse. Außerdem planen wir die Veröffentlichung einer weiterführenden **Broschüre für Schulen und Berufskollegs** sowie die Gründung einer **Angehörigengruppe für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren**.

Um unsere Arbeit auch in diesen schwierigen Zeiten erfolgreich fortsetzen zu können, brauchen wir Ihre Hilfe. Unterstützen Sie uns weiterhin als Mitglied, werden Sie aktiv bei **HfpK e.V.** und spenden Sie für unser Thema. **Ich danke Ihnen!**

In herzlicher Verbundenheit

Ihr Jürgen Weltermann, Vorsitzender HfpK e.V.

Hilfe für psychisch Kranke e.V. Bonn/Rhein-Sieg · Kaiserstr. 79 · 53113 Bonn · Tel. (02 28) 2 891 491 · www.hfpk.de · info@hfpk.de
Spendenkonto bei der Sparkasse KölnBonn: DE43 3705 0198 0002 2595 47

Aus der **Beratung**

Angehörigenunterstützung telefonisch & online!

Am 03.11.2020 ging Deutschland aufgrund der hohen Corona-Infektionszahlen in den zweiten Shutdown. Das öffentliche Leben kam mehr oder minder zum Stillstand und es traten einmal mehr strenge Kontaktbeschränkungen in Kraft.

Persönliche Treffen und Präsenzberatungen können nicht mehr stattfinden. Für das Team der **HfpK**-Angehörigenberatung stellte sich angesichts dieser schwierigen Situation die Frage, wie es trotzdem verlässlich und stabilisierend für Menschen mit seelischen Erkrankungen und insbesondere für deren Angehörige da sein konnte. Mit welchen Mitteln konnten die Angehörigenberatung und der einmal monatlich stattfindende Angehörigenkreis weiterhin angeboten werden? Um keine Leerstelle im Bereich der stark nachgefragten Beratung entstehen zu lassen, entschlossen sich die ModeratorInnen des Angehörigenkreises dazu, das Treffen ab Dezember 2020 im Online-Format anzubieten.

Inzwischen wurden drei gelungene **Online-Angehörigenkreise** gestaltet und von acht TeilnehmerInnen beim ersten Mal erfolgte im Februar eine Steigerung auf zwölf Personen. Die Online-Treffen werden von Mal zu Mal spürbar lebendiger und manchmal vergisst vielleicht die eine oder der andere, dass man nicht gemeinsam in einem Raum sitzt.

Beratungs **Angebote**

Der Online-Angehörigenkreis findet jeden 3. Mittwoch im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr statt.

Wer dazu kommen möchte, meldet sich bitte bei Angela Böttges unter angela.boettges@gmx.de.

Die **telefonische Beratung** ist in den kontaktarmen Corona-Zeiten ein sehr guter und bewährter Weg, um miteinander im Gespräch und in Beziehung zu bleiben. Viele seelisch erkrankte Menschen und deren Angehörigen nutzen diese Brücke der Menschlichkeit gerne.

Wir bieten je zwei Telefonberatungstermine durch ehrenamtliche BeraterInnen pro Woche an.

Wer einen Termin wünscht, meldet sich bitte bei Silvia Stümer unter info@hfpk.de oder telefonisch unter **0151 17593973**.

Das HfpK-Beratungsteam

Zwischen Sorge und Zuversicht

Das Beratungsteam von **HfpK e.V.** hat die Erfahrung aus über 100 Veranstaltungen unserer Selbsthilfegruppe in einem Ratgeber für Angehörige psychisch kranker Menschen zusammengefasst!

Printausgabe bestellen über:
https://www.neuraxpro.de/bestellung-ratgeber/

Digitale Version als Download:
http://www.hfpk.de/pdf/HfpK-Ratgeber__Zwischen-Sorge-und-Zuversicht.pdf

Interview

HfpK e.V. trifft **John Douglas**

Angela: „Lieber John, Du bist über den Angehörigenkreis zu HfpK e.V. gestoßen, wo Du Dich heute selbst als betroffener Angehöriger im Projekt „Seele trifft auf Schule“ engagierst. Wann warst Du das erste Mal beim Angehörigenkreis und wie bist Du auf unseren Verein aufmerksam geworden?“

John: „Ich besuchte den Angehörigenkreis zum ersten Mal, als meine Tochter gerade wegen Magersucht in Behandlung war. Diese Zeit war für uns extrem herausfordernd. Die Möglichkeit, mit anderen Menschen zu sprechen, die ähnliche Schwierigkeiten erlebten und mit ihnen unsere Geschichten und Einsichten auszutauschen sowie Mitgefühl zu erleben, war enorm hilfreich.

Ursprünglich nahm ich Kontakt zu **HfpK e.V.** auf, als unsere Tochter schulische Probleme hatte, weil die Schule einfache Wege nicht ging, die ihre Bedürfnisse erfüllt hätten. Wir suchten nach Hilfe, um die rechtlichen Verpflichtungen an dieser Stelle zu verstehen und so zu einem Verständnis der Situation zu gelangen. Da wir noch nicht lange in Deutschland lebten, waren wir zu dieser Zeit noch recht orientierungslos. Der Verein **HfpK e.V.** half uns dabei, jemanden zu finden, der uns beraten konnte, auch wenn wir am Ende leider keinen Erfolg hatten. Die Schule blieb bei ihrer nicht hilfreichen Haltung und der Kampf verstärkte die Symptome meiner Tochter bis hin zu dem Punkt, dass sie in die Klinik zurückkehren musste. Es liegt auf der Hand, dass wir nach diesem Erlebnis die Schule wechselten.“

Angela: „Warum hat Dir die Teilnahme am Angehörigenkreis geholfen und aus welchen Gründen würdest Du ihn auch anderen Menschen empfehlen?“

John: „Ich habe eine Reihe von Freunden, die uns über Jahre hinweg ihre Hilfe und Unterstützung angeboten haben. Da sie jedoch selbst nicht in Berührung mit seelischen Erkrankungen sind, wissen sie nicht genau, wie sie uns helfen können. In Kontakt mit anderen Menschen zu sein, die Tag für Tag dieselben Herausforderungen erleben, ist unglaublich befreiend und zeigt auf eine sehr tiefe und persönliche Weise, dass jeder von uns nicht alleine ist.

Diese Gemeinschaft hat mir Kraft gegeben, als ich sie brauchte und ich empfehle sie anderen Betroffenen aus ganzem Herzen.“

John Douglas

Angela: „Du bist nun schon eine Weile als betroffener Angehöriger 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?“

John: „Ich besuchte meine erste **„Seele trifft auf Schule“**-Veranstaltung kurz vor dem ersten Corona-Lockdown. Nach der unglücklichen Weigerung der Schule meiner Tochter die Hilfe zukommen zu lassen, die sie gebraucht hätte, war mir klar, dass es wichtig ist, unsere Geschichte anderen interessierten Menschen zu erzählen. Ich erzähle sie, damit sie daraus lernen und die traumatischen Erfahrungen vermeiden können, die wir gemacht haben. Dieser erste Workshop war für Lehrkräfte und das machte ihn für mich sehr relevant.

Ich möchte klarstellen, dass die zuständigen MitarbeiterInnen der Schule nicht in böser Absicht handelten. Sie sahen einfach nicht die Konsequenzen, die ihre Ablehnung von Hilfe haben würde. Statt auf das Wohl der Schülerin waren sie mehr auf die Einhaltung des schulischen Konzeptes und administrativer Vorgaben fokussiert. Meine Geschichte an einer Schule zu erzählen, die das gegenteilige Anliegen vertrat – in diesem Fall ihren SchülerInnen zu helfen – war wichtig und eine Möglichkeit, unser negative Erfahrung dazu zu nutzen, weitere traumatische Erlebnisse zu vermeiden.“

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

John: „Die Geschichte des Selbstmordversuches meiner Tochter zu erzählen, ist natürlich immer ein sehr emotionaler Moment für mich. Aber was mich am meisten bewegt, ist den SchülerInnen zuzuhören, die spontan ihre eigenen Geschichten rund um seelische Erkrankungen teilen. Sie können über ihre Erlebnisse sprechen, weil sie während der Veranstaltung erleben, dass auch sie nicht alleine sind. Die Erleichterung in ihren Augen zu sehen, zu spüren, dass sie verstehen, dass es okay ist, nicht okay zu sein und dass es auch völlig in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten, schenkt mir die Hoffnung, dass andere Menschen aus einer Abwärts-Spirale gerettet werden können, bevor es zu spät ist.“

Angela: „Lieber John, es gibt in Deiner Familie mehrere seelische Erkrankungen Dir sehr nahe stehender Menschen. Was rätst Du anderen Angehörigen, wenn es darum geht, gut mit dieser schwierigen Situation umzugehen?“

John: „Das ist wahr, in meiner Familie gibt es nicht nur die Magersucht, sondern auch Depression, posttraumatische Belastungsstörung, Zwangsstörung und Autismus. Die wichtigste Sache im Umgang mit seelischen Erkrankungen ist, sicherzustellen, sich um sich selbst zu kümmern. Es ist nur zu leicht, sich zu überfordern, wenn man gänzlich darin aufgeht, für andere zu sorgen. In einem ständigen Ausnahmezustand zu sein, kann auch den stärksten und gesündesten Menschen brechen. Deshalb ist es unerlässlich, stressabbauende Auszeiten zu schaffen – z.B. durch regelmäßiges Fahrrad fahren. Genügend Ruhe zu haben, um dadurch wieder Kraftreserven für aktuelle Notsituationen aufzubauen, ist ebenso essentiell.

Abschließend möchte ich noch sagen, dass es wichtig ist, seine eigene Rolle zu kennen. Ich bin kein Arzt, kein Krankenpfleger und kein Therapeut. Ich kann meine Tochter nicht heilen. Ihr Suizidversuch hat mich gelehrt, dass ich sie, wenn sie wirklich entscheidet, nicht mehr leben zu wollen, nicht aufhalten kann. Also sehe ich meine Rolle stattdessen darin, sie zu lieben, für sie da zu sein und sie zu unterstützen. Ich versuche durch mein eigenes Leben zu zeigen, dass das Leben lebenswert ist, ich versuche ihr zu helfen, wenn sie es braucht und ebenso ihr Raum zu geben, wenn sie diesen braucht.“

Angela: „Lieber John, ich danke Dir für dieses Interview und für Deine Offenheit, Deinen Mut und Deine Menschlichkeit. Wir sind sehr froh, Dich bei uns im Verein und bei „Seele trifft auf Schule“ zu haben!“

seele trifft auf SCHULE auch online wirksam

Flexible Umsetzung unter Corona-Bedingungen

„Seele trifft auf Schule“ ist ein Angebot, das von Beginn an stark nachgefragt wurde. Das führt dazu, dass wir meist schon ein Jahr im Vorraus nahezu ausgebucht sind. So war es auch 2020 und bereits Anfang Januar waren siebzehn Veranstaltungen bestätigt. Doch dann kam Corona-bedingt der erste bundesweite Shutdown Mitte März, der dazu führte, dass die Schulen und Berufskollegs geschlossen wurden. Veranstaltungen fanden nicht mehr statt. Bis dahin hatten wir bereits fünf Schulungen durchgeführt und rund 200 Personen informiert. Zunächst beherrschte allgemeine Unklarheit die Situation an den Schulen. Zugleich stellte sich die Frage, wie wir unser bewährtes, gebrauchtes Fortbildungsangebot zum Thema Seelische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen weiterhin vorhalten konnten.

Unmittelbar nach Beginn des Lockdowns haben wir deshalb telefonisch und per Mail Kontakt zu den Schulen und Berufskollegs aufgenommen, die bereits Veranstaltungen bei **HfpK e.V.** gebucht hatten. Gemeinsam wurde nach Lösungen gesucht. Zu einem großen Teil wurden die Schulungen auf das zweite Halbjahr 2020 oder auf das Jahr 2021 verschoben. Dank der guten langjährigen Beziehungen von **HfpK e.V.** zu den kooperierenden Schulen gestaltete sich die Terminverschiebung reibungslos. Die veranstaltungsfreie Zeit vom März bis zu den Sommerferien nutzte das **„Seele trifft auf Schule“**-Team aktiv, um gemeinsam ein Online-Format für die Schulungen zu konzipieren. Außerdem schufen wir die Grundlagen für unser neues Projekt **„Seelenschlau“**. Bei diesem Projekt werden SchülerInnen von der 4. bis zur 8. Klasse spielerisch zum Thema Seelische Gesundheit weitergebildet. Ein positiver Nebeneffekt der für unsere Projektarbeit herausfordernden Corona-Pandemie war ein deutlicher Schub hin zur Digitalisierung unserer psychosozialen Angebote und Maßnahmen.

Erfreulicherweise konnten wir aufgrund der gesunkenen Fallzahlen nach den Sommerferien wieder persönlich an den Schulen und Berufskollegs in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis präsent sein, allerdings unter Wahrung der AHA-Regeln und der Hygiene-Konzepte der jeweiligen Schule. Flexibilität war für unser Team 2020 Bedingung, denn die Präsenzveranstaltungen, die ab August 2020 bis in den November hinein wieder starteten, fanden allesamt in großen Räumen oder in Turnhallen statt.

SchülerInnenveranstaltung an bonnsfünfter Gesamtschule im Herbst 2020

Auf unser Jahresergebnis sind wir stolz! Trotz der Corona-bedingten Einschränkungen fanden 2020 elf **„Seele trifft auf Schule“**-Veranstaltungen statt. Es wurden Schulveranstaltungen, Kollegiumsfortbildungen sowie ein Eltern-Workshop durchgeführt und rund 450 Personen zum Thema Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen weitergebildet. 2020 fanden auch Veranstaltungen für Schulen statt, die bis dato nicht zu unserem Hauptadressatenkreis zählten. So schulten wir im Frühjahr die Kollegien von drei Förderschulen, die sich für unser Angebot zusammengeschlossen hatten und besuchten im Herbst erstmalig das Kollegium einer Grundschule im Rhein-Sieg-Kreis. Unser Team leistete Großes und war mit Abstand wie gewohnt sehr nahbar und menschlich. Unser Lohn waren die vielen positiven Rückmeldungen, die wir bekommen haben und das Wissen, an der richtigen Stelle sinnhaft tätig zu sein.

Das neue Jahr begann leider wie das alte endete – im Shutdown und ohne einen Regelbetrieb der weiterführenden Schulen bis in den März hinein. Diese schwierige Situation brachte es mit sich, dass wir unsere Veranstaltungen online durchführten. Darauf waren wir gut vorbereitet. Bis zum Frühjahr 2021 haben wir bereits fünf Schulungen erfolgreich virtuell durchgeführt. Auch wenn Präsenzveranstaltungen für uns immer die erste Wahl sein werden, da wir am liebsten im direkten Kontakt von Mensch zu Mensch arbeiten, ist es gut und wertvoll, unsere Maßnahme **„Seele trifft auf Schule“** digital anbieten zu können. So entsteht an den Schulen keine Leerstelle und wir sind weiterhin eine wichtige und gebrauchte Anlaufstelle. Da es durch die Corona-Pandemie viele SchülerInnen und Familien gibt, die seelisch unter der bedrückenden Situation leiden, ist es umso wichtiger, vor Ort zu sein, ob in Präsenz oder online. Wir hoffen, dass wir so wie im letzten Jahr zumindest ab dem Sommer wieder direkt an den Schulen und Berufskollegs arbeiten können.

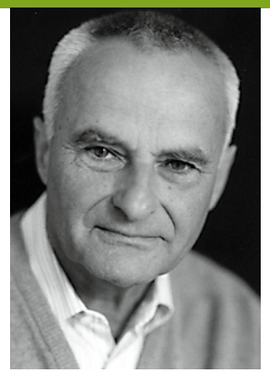
Informationen gibt es bei der Maßnahmenleiterin **Angela Ehlert** unter **angela.ehlert@hfpk.de**.
Anfragen können gerne auch telefonisch unter **0170-3846597** gestellt werden.

Die Familie – **Notnagel**
der psychiatrischen Versorgung?

Die Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie haben massive Auswirkungen auf das Leben großer Teile der Bevölkerung. Die Maßnahmen haben Auswirkungen auch auf das Gesundheitssystem. Sie haben ganz erhebliche Auswirkungen auf das psychiatrische Versorgungssystem. Man kann fast von einem partiellen shutdown weiter Teile des psychiatrischen Versorgungssystems sprechen. Das wiederum hat Auswirkungen auf psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen.

Kliniken verhängen flächendeckend Besuchsverbote, psychiatrische Kliniken verbieten ihren PatientInnen Ausgänge, auch Wochenendausgänge werden untersagt. Somit ist ein persönlicher Kontakt psychisch erkrankter Menschen zu ihren Familien nicht möglich und der wichtige Kontakt zum sozialen häuslichen Umfeld kann nicht stattfinden. Gruppentherapien werden eingeschränkt oder finden gar nicht statt, Tageskliniken werden geschlossen, Patienten werden vorzeitig aus stationären Behandlungen entlassen oder nicht aufgenommen. Im ambulanten Bereich entfallen viele Therapien und Angebote zur Tagesstrukturierung, Begleitungen zu Ärzten finden nicht mehr statt, ebenso entfällt die aufsuchende Betreuung. Uns wird von Auswirkungen auf die erkrankten Menschen berichtet. Vielfach entwickeln oder verstärken sich Ängste, Angst vor Ansteckung, allgemeine Daseinsängste, wir hören von Verschlimmerung der Erkrankung, von der Notwendigkeit, die Medikation zu erhöhen, sogar von akuten Krankheitsschüben mit notfallmäßiger Klinikeinweisung. Ganz besonders leiden viele Menschen unter der erzwungenen Isolierung und Vereinsamung. Besonders gravierend ist es, wenn eine WG mit psychisch erkrankten Menschen in Quarantäne gehen muss und keine Außenkontakte haben darf.

Es hat sich gezeigt, dass das psychiatrische Versorgungssystem unter den Bedingungen eines sogenannten shutdown nur eingeschränkt seinen Aufgaben nachkommen kann. Viele psychisch erkrankte Menschen werden allein gelassen, bleiben auf sich gestellt. Die sozialpsychiatrischen Dienste werden seit Jahren ausgedünnt, aufsuchende Krisendienste sind in Deutschland Mangelware. Glücklich, wer in dieser Situation Freunde oder eine helfende Familie hat. In einer Umfrage des Hamburger Angehörigenverbandes berichten Angehörige, wie sie versuchen, die erkrankten Familienmitglieder zu unterstützen. Sie besuchen sie vermehrt, soweit es trotz der Corona-Maßnahmen möglich ist und halten verstärkt telefonischen Kontakt. Sie nehmen teilweise sogar erwachsene Kinder wieder bei sich zuhause auf, unterstützen bei der Alltagsbewältigung und begleiten zu Ärzten. Angehörige sind vielfach selbst von den wirtschaftlichen Folgen der Maßnahmen, von eigenen Ängsten um ihre Gesundheit oder die Zukunft betroffen und müssen mit zuvor unbekannten Sorgen zurechtkommen. In dieser Situation versuchen sie dennoch, ihren erkrankten Familienmitgliedern mehr Hilfe und Unterstützung zukommen zu lassen.



Dr. Hans Jochim Meyer

Die Familie springt also ein und versucht, den Ausfall des Versorgungssystems zumindest abzumildern. Dies sollte für die Psychiatrie, oder besser für die in der Psychiatrie professionell Tätigen aller Berufsgruppen Anlass sein, die Rolle der Familie neu zu bedenken. Natürlich hat nicht jeder psychisch erkrankte Mensch eine Familie, die bereit und in der Lage ist, ihn zu unterstützen. Wenn aber diese Art von Familie vorhanden ist, muss gefordert werden, dass die Psychiatrie sich im Interesse ihrer PatientInnen um eine Kooperation mit der Familie bemüht. Sie muss das Wissen und die oft langjährige Erfahrung der Familie über das erkrankte Familienmitglied akzeptieren und ernst nehmen, sie muss die Bereitschaft der Familie zur Hilfe unterstützen, und die Leistungen der Familie anerkennen und würdigen. Das gilt jetzt in der Corona-Pandemie ganz besonders, aber auch in normalen Zeiten sollte das selbstverständlich sein.

Es ist kein Geheimnis, dass eine solche Kooperation mit der Familie auch heute, nach mehr als 30 Jahren Bemühung um die Etablierung des Trialogs, trotz vieler schöner Reden über den Umgang auf Augenhöhe, noch immer eher die Ausnahme darstellt.

Die Corona-Pandemie zeigt uns deutlich Grenzen der professionellen Hilfesysteme, nicht nur aber ganz besonders auch in der Psychiatrie. Dies gemahnt die professionell Tätigen zur Bescheidenheit und fordert von ihnen die Anerkennung des familiären Hilfesystems. Angehörige wollen nicht der Notnagel, die Reservetruppe sein, deren Dienste in Notsituationen, wenn sich niemand sonst kümmern kann, stillschweigend und selbstverständlich zur Verfügung gestellt werden. Angehörige fordern die Anerkennung des familiären Hilfesystems als das vermutlich größte Hilfesystem überhaupt. Angehörige fordern die Bereitschaft, dieses System regelhaft zu unterstützen und mit ihnen zusammen zu arbeiten, auch in normalen Zeiten. Angehörige fordern Wertschätzung für sich und ihre Leistungen. Angehörige fordern die Bereitschaft aller Beteiligten, die Kräfte der professionell Tätigen und die Kräfte der Familien zu bündeln, um im Geiste gegenseitigen Respekts die psychisch erkrankten Menschen zu unterstützen.

Dr. Hans Jochim Meyer, Vorsitzender LApK Hamburg

Persönliche Worte des Autors: *„Ich freue mich, wenn meine Gedanken Verbreitung finden. Die jetzige Situation zeigt, wie wichtig für viele psychisch erkrankte Menschen die Unterstützung durch eine hilfreiche Familie sein kann. Das sollte vielen Angehörigen Mut machen, selbstbewusst auf ihre Leistungen hinzuweisen und das auch gegenüber professionell Tätigen zu vertreten.“*

Geschichte der Angehörigenbewegung in Deutschland
Ein Rückblick von **Hildegunt Schütt**, Ehrenvorsitzende von HfpK e.V.

Vor rund 40 Jahren hatten die Angehörigen seelisch erkrankter Menschen in Deutschland noch einen schweren Stand: Sie wurden häufig nicht gesehen, nicht ernst genommen oder mitunter sogar als Auslöser für die seelischen Erkankungen ihrer Familienangehörigen betrachtet. Was deren Behandlung betraf, wurden sie kaum informiert oder mit einbezogen, obwohl sie diejenigen waren, die zu Hause häufig als „Notnagel“ für die Betreuung der PatientenInnen sorgten. Die betroffenen Familien brauchten eine Lobby und diese begann sich in den 70er Jahren nach und nach zu bilden. Immer mehr Angehörige meldeten sich zu Wort und organisierten sich in einer bundesweiten Angehörigenbewegung. Erste Veranstaltungen fanden statt. So gab es in Baden-Württemberg schon kurz nach dem Erscheinen der „Psychiatrie-Enquete“ (Bericht über die Lage der Psychiatrie in der Bundesrepublik Deutschland) im September 1975 in der Evangelischen Akademie in Bad Boll die Veranstaltung „Psychisch krank“, an der auch Angehörige teilnahmen. ÄrztelnnenInnen wie Herr Egetmeyer und Frau Könning versuchten an verschiedenen Kliniken therapeutische Gruppen mit Angehörigen einzurichten, was nicht immer gerne gesehen wurde. Dabei war es die Teilhabe der Angehörigen, die ebenso wie ihr tiefes Wissen um die Erkrankten gebraucht wurde.

Aus dieser Zeit möchte ich ein persönliches Erlebnis schildern, das beim Aufenthalt meiner Tochter B. im Univeritätsklinikum in Bonn stattgefunden hat. Sie war wegen einer Psychose dort in Behandlung und erhielt nach einiger Zeit Wochenendurlaub. Sie wollte voller Begeisterung mit alten Freunden eine Party feiern. Eine Nachbarin stellte ihr dafür einen Raum zur Verfügung. Ein paar Stunden nach dem Partybeginn erzählte mir meine jüngste Tochter aufgeregt, dass B. im Polizeiwagen säße. Die sie behandelnde Ärztin des Universitätsklinikums habe verlangt, dass die Polizisten sie gleich in die Landesklinik bringen. Die Einsatzkräfte erklärten mir, die ich dazu geeilt war, dass B. laut und aggressiv geworden sei, nachdem die Party nicht in Gang gekommen war. Ich bat die Herren von der Polizei, meine Tochter zu der behandelnden Ärztin zu fahren, ich würde diese anrufen. Zu meiner großen Erleichterung kamen die Beamten meiner Bitte nach.

Hildegunt Schütt
Foto: Milan Jandik

„So können Sie nicht mit ihrer Patientin, meiner Tochter B., verfahren“, sagte ich der Ärztin, als wir bei ihr waren und bat sie B. zu erklären, warum sie ihre Verlegung für richtig hielt. Es war mir ein Anliegen, dass meine Tochter verstand, warum dieser Schritt nötig war und dass die Verlegung nicht als offizieller und einschneidender Polizeieinsatz vonstatten ging. Dieses Erlebnis ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Ich musste handeln!

In der Bonner Landesklinik, heute LVR-Klinik, gab es freiwillige Helfer, die von meiner Nachbarin Eleonore Kühn organisiert wurden. Gleichzeitig bildete sich eine Gruppe von Angehörigen. Dort fasste ich Mut und ließ mir einen Termin beim Chef der Ärztin an der Uni-Klinik geben. Dieser Arzt war ein freundlicher Mann, der sich mein Anliegen ruhig anhörte. Ich erzählte ihm von der Not der Familien. Ich fragte, ob es nicht

eher einer Bestrafung als einer Behandlung gleichen würde, was mit meiner Tochter passiert sei. Er erklärte mir, dass das Universitätsklinikum Forschung betreibe und die Landesklinik andere Schwerpunkte hätte.

Meine Tochter war zu diesem Zeitpunkt erst 22 Jahre alt und ich fragte mich, wer entscheidet, in welchem Alter die Forschung aufhört. Die Aussage des Chefarztes bedrückte mich, denn aus der Erfahrung von anderen Angehörigen wusste ich, dass viele seelisch erkrankte Menschen, sobald sie als „austherapiert“ galten, zum Pflegefall wurden. Umso wichtiger war es, neue und offenere Hilfsangebote und Behandlungsmöglichkeiten zu schaffen. Nach der „Psychiatrie-Enquete“ richtete sich das Augenmerk der Psychiatrie-Politik auf die Öffnungen der Kliniken und den Ausbau der Gemeindepsychiatrie. Auch die Angehörigenbewegung schritt voran. Angehörige sammelten sich im bestehenden „Dachverband psychosozialer Hilfsvereinigungen“ (heute „Gemeindepsychiatrie“). Zudem wurde der „Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker“ (BapK e.V.) gegründet und ich wurde zur Vorsitzenden gewählt. Hinzu kamen Landes- und Ortsgruppen wie **„Hilfe für psychisch Kranke e.V. Bonn/Rhein-Sieg“**, eine Angehörigenselbsthilfegruppe, zu deren Gründungsmitgliedern ich im Jahr 1980 ebenfalls zählte. Anzufügen ist, dass die damalige Ärztin des Univeritätsklinikums inzwischen Oberärztin in Marburg war und mich eingeladen hatte, mit ihr dort eine Angehörigengruppe zu gründen.

Überhaupt nahm die Bedeutung der Selbsthilfe immer mehr zu, was das Buch „Freispruch der Familie. Wie Angehörige psychiatrischer Patienten sich in Gruppen von Not und Einsamkeit, Schuld und Last freisprechen“ von Prof. Dr. Dr. Klaus Dörner aus dem Jahr 1982 auf besondere Weise zeigt. Diese Veröffentlichung hat außerordentlich viel bewegt und avancierte als Meilenstein zum wichtigsten Angehörigenbuch der 80er Jahre. „Man kann dieses Buch nur uneingeschränkt allen empfehlen, die sich in ihrem Leiden, einen psychisch kranken Patienten in der Familie zu haben, bisher allein gelassen fühlten. Darüber hinaus sollte es für jeden psychiatrisch Tätigen Pflichtlektüre sein. Es hilft nicht nur den Familienangehorigen, sondern damit letzten Endes auch den psychisch Kranken“ (Quelle: Sender Freies Berlin).

Wenn ich heute auf die Geschichte der Angehörigenbewegung rund um seelisch erkrankte Menschen und ihre Familien blicke, dann kann ich mit Überzeugung sagen: „Es ist viel Gutes geschehen und auf den Weg gebracht worden.“ Dennoch gibt es nach wie vor viel zu tun, denn trotz der Vielfalt der psychosozialen Angebote, der vielen Möglichkeiten

Hildegunt Schütt, Ehrenvorsitzende HfpK e.V. und Edgar Pommerin, 1. Vorsitzender nach der Gründung von HfpK e.V.

therapeutischer Unterstützung und zahlreicher Kliniken, die seelische Erkrankungen behandeln und heilen, begegnen Angehörige auch heute noch vielen Herausforderungen. Das beginnt mit der oft langwierigen Suche nach passenden TherapeutenInnen, geht über fehlende Ressourcen im psychosozialen Bereich hin zu bürokratischen Hürden und reicht bis hin zu mangelnder Kommunikation mit den Angehörigen.

Ich wünsche mir heute im Alter von 94 Jahren und als Ehrenvorsitzende von **HfpK e.V.** noch aktiv, dass sich die Situation für die Familien immer noch weiter verbessert, dass sie im wahrsten Sinne des Wortes freigesprochen werden von der Last der Verantwortung und von einer Schuld, die niemand trägt – weder die Angehörigen noch die Erkrankten selbst. Denn seelisch krank werden kann jeder Mensch und niemand sucht sich dies aus. Mit Sorge blicke ich in dieser Hinsicht auf die Auswirkungen der Corona-Pandemie. Für Familien mit psychisch kranken Mitgliedern bedeutet sie eine enorme zusätzliche Belastung und es werden mehr Menschen aufgrund der sozialen Isolation in seelische Notlagen kommen. Umso wichtiger ist es, mit unseren Maßnahmen Hilfe anzubieten und vor allem auch die Kinder und Jugendlichen im Blick zu haben. Dafür stehen unsere neuen Projekte **„Seelenschlau“** und **„Seelenstark“** und darüber freue ich mich!

Herzlichst Ihre
Hildegunt Schütt

Wachstum im Externes Arbeitstraining

Das **„Externe Arbeitstraining“** ist seit 1983 ein besonderes Angebot des Vereins **„Hilfe für psychisch Kranke e.V. Bonn/Rhein-Sieg“**. Es dient der Erprobung der Belastbarkeit und ist angelehnt an die Bedingungen des ersten Arbeitsmarktes. Das **„Externe Arbeitstraining“** richtet sich speziell an Menschen mit einer psychischen Erkrankung und/oder Behinderung, die sich nicht in einer akuten Krankheitsphase befinden. Finanziert wird das ExAT durch das Amt für Soziales und Wohnen der Bundesstadt Bonn sowie der Reha Abteilung des Jobcenters Bonn.

Unser ExAT-Team besteht aus Diplom-Sozialpädagogin **Christa Büscher**, Diplom-Pädagoge **Christian Saettele**, Diplom-Sozialpädagogin **Daniela Müller**, Diplom-Psychologin **Donata Summa** und Diplom-Psychologin **Maryam Boos**, die im November 2020 zu uns gestoßen ist.

Frau Boos lebt in Bonn und verfügt über Erfahrungen in der beruflichen Wiedereingliederung von Jugendlichen sowie in der Gewalt- und Suchtprävention an Schulen. Beim **„Externen Arbeitstraining“** begleitet sie unsere KlientenInnen beim Wiedereinstieg in den ersten Arbeitsmarkt. **Herzlich Willkommen!**

Neben dem Zuwachs für unser Team konnten wir 2020 einen fachlichen Gewinn verzeichnen, indem wir Kooperationspartner des Bonner Teilhabehauses wurden. Das **„Teilhabehaus Bonn“** ist ein gefördertes Modellprojekt im Rahmen des Bundesprogramms „Innovative Wege zur Teilhabe am Arbeitsleben – rehapro“. Es wendet sich an Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, insbesondere psychischen Erkrankungen und/oder Suchtmittelabhängigkeit, sofern diese im Bezug von Leistungen nach dem SGB II sind.

Maryam Boos

Eine Mitarbeiterin des **„Externen Arbeitstrainings“** arbeitet als Teil eines Teams bei der Umsetzung des Modellprojektes eng mit den Kooperationspartnern und dem Jobcenter Bonn zusammen.

In diesem Modellprojekt **„Teilhabehaus Bonn“** steht die Gesundheitsförderung im Vordergrund. Es unterstützt KundInnen dabei, ihre gesundheitliche Situation zu stabilisieren und zu verbessern. Speziell qualifizierte Beratungsfachkräfte des Jobcenters, der Wohlfahrtsverbände und lokaler Kooperationspartner arbeiten hier zusammen. Gemeinsam werden bedarfsgerechte Lösungen entwickelt, um die berufliche und soziale Teilhabe von arbeitssuchenden Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen zu optimieren. Im **„Teilhabehaus Bonn“** ist es die Aufgabe unserer Mitarbeiterin, die KundInnen im Hinblick auf das **„Externe Arbeitstraining“** zu informieren, zu beraten und bei Bedarf zum Team des **„Externen Arbeitstrainings“** weiter zu vermitteln.

Weitere Informationen finden Sie unter **www.hfpk.de**.

jobcenter BONN
STADT. CITY. VILLE. BONN.

HfpK **Ausblick**

Unsere **neuen Projekte** stehen in den Startlöchern!

SEELENschlau

Der Übergang von der kuscheligen Grundschule in die große Welt der weiterführenden Schulen ist für viele Kinder eine echte Herausforderung. Der Wechsel geht mit einer Zunahme von psychischen Erkrankungen ab dem 11. Lebensjahr einher. Deshalb ist es wichtig, Kinderseelen im Blick zu haben. Hier setzt unser neues Projekt **„Seelenschlau“** an. Die Anti-Stigmatisierung des Themas Seelische Erkankungen, die persönliche Stärkung und die Prävention bei jungen Kindern stehen im Fokus. Die SchülerInnen lernen spielerisch, die Bedürfnisse ihrer Seele zu erspüren, mit Emotionen umzugehen und mit Leistungsdruck umzugehen. **Sie werden „seelenschlau“.**

Neben Veranstaltungen wird es eine eigene Webpräsenz geben. Die Schirmherrschaft für das Pilotjahr vom Sommer 2021 bis zum Sommer 2022 hat Bonns Oberbürgermeisterin Katja Dörner übernommen.

Gefördert wird **„Seelenschlau“** von der Eckhard Busch Stiftung, der Robert-Enke-Stiftung und dem LVR Rheinland. Dafür sagen wir von Herzen **„Danke“**!

Unser Angebot richtet sich an SchülerInnen der 4. bis 8. Klasse in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis. Interessierte Schulen können sich ab sofort an uns wenden.

Informationen gibt es bei unserer Ansprechpartnerin **Helen Scheunig** unter **seelenschlau@hfpk.de**
Anfragen können gerne auch telefonisch unter **0151-56871069** gestellt werden.

SEELENstark

Seelische Erkankungen sind auf dem Vormarsch. Leider erkranken immer öfter auch Kinder und Jugendliche. Viele SchülerInnen haben in ihrer Familie oder im Freundeskreis schon von Depressionen, Manien, Essstörungen, Angststörungen, zwanghaftem Verhalten, Psychosen, Borderline, Ritzen oder Suizid gehört oder es selbst erlebt. Manche haben Eltern oder Geschwister, die psychisch krank sind und um die sie sich als Angehörige Sorgen machen. Das kann ganz schön belastend sein. Deshalb ist es wichtig, für die eigene Seele zu sorgen. **Mit unserem Projekt werdet ihr seelenstark!**

In einem moderierten **Selbsthilfe-Kreis** für junge Menschen könnt ihr euch austauschen und eure Fragen loswerden. Die Treffen werden ab April 2020 angeboten, zuerst online und hoffentlich bald wieder persönlich.

Der Seelenstark-Kreis ist ein geschützter Raum, in dem alles, was ihr erzählt, respektvoll und vertraulich behandelt wird. Gefördert wird **„Seelenstark“** vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen, wofür wir uns herzlich bedanken!

Unser Angebot richtet sich an SchülerInnen weiterführender Schulen in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis im Alter von 14 bis 18 Jahren. Interessierte SchülerInnen können sich ab sofort an uns wenden.

Informationen gibt es bei unserer Ansprechpartnerin **Sylvia Oltmanns** unter **seelenstark@hfpk.de**
Anfragen können gerne auch telefonisch unter **0174-5911494** gestellt werden.

Vorträge in Kooperation mit der **Familienbildungsstätte Bonn**

„Betreuungsrecht“

am 24.04.2021, 10.30 bis 12:45 Uhr
Familienbildungsstätte Bonn, Saal, Lennéstraße 5, 53113 Bonn
oder online (abhängig von der Corona-Situation)
Gebührenfrei,
Veranstaltungs-Nr. 7401049

Die Betreuungsrichterin **Anna Eberhard** beantwortet Fragen rund um das Betreuungsrecht, die sich Angehörigen seelisch kranker Menschen oft stellen wie z.B. „Wie komme ich an eine gute rechtliche Betreuung? Was und wann kostet es etwas für die Angehörigen? Was darf der/die rechtliche BetreuerIn?“

„Wege aus der Einsamkeit“

am 28.04.2021, 18.30 bis 20:00 Uhr
(Digitaler Zoom-Vortrag mit Gespräch)
10,- Euro,
Veranstaltungs-Nr. 7401050

Es gibt viele Arten von Einsamkeit und es gibt viele Wege hinaus. Einsamkeitsgefühle sind leise, oft sogar verstummt. **Dr. Phil. Udo Baer** erläutert die Facetten der Einsamkeit und weist auf mögliche Ursachen hin. Er zeigt Hilfsmöglichkeiten und Wege auf, die zurück ins Leben führen können.

Anmeldungen werden erbeten unter postmaster@fbs-bonn.de mit Angabe der Veranstaltungsnummer.

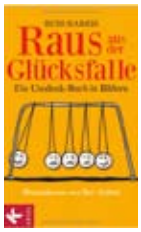
Buchempfehlungen

Eckhart Tolle: ***Leben im Jetzt***, Arkana Verlag

Eckhart Tolles Grundlagenwerk *The Power of Now* (dt. *Jetzt*, Kamphausen Verlag 2000) ist in den Vereinigten Staaten und Deutschland ein großer Erfolg. Das vorliegende Arbeitsbuch *Leben im Jetzt* präsentiert in geraffter und überarbeiteter Form die Essenz aus „The Power of Now". Es enthält Tolles fundamentale Erkenntnisse und seine konkreten Anleitungen, wie wir durch Achtsamkeit unsere verhängnisvollen unbewussten Verhaltensmuster durchbrechen und zu einem befreiten Leben finden können.

Steven C. Hayes: ***Kurswechsel im Kopf***,
Beltz Verlag
(Die Verhaltenstherapeutische Methode ACT: Acceptance Comitment Therapie)

Das perfekte Leben gibt es nicht, erfüllt kann es trotz mancher Herausforderungen dennoch sein. Stressphasen, chronische Schmerzen, Krankheiten und Beziehungsprobleme sind für viele Menschen ungeliebte Aspekte des Lebens, an deren Verschwinden sie unermüdlich und oft vergeblich feilen. Steven C. Hayes hat über 30 Jahre seines Forscherlebens der Frage gewidmet, wie wir der Tyrannei der Selbstoptimierung entkommen, wie wir ungebetene Elemente unseres Lebens akzeptieren lernen und die dadurch freigesetzte Kraft für anderes nutzen.



Russ Harris: ***Raus aus der Glücksfalle. Ein Umdenk-Buch in Bildern***, Kösel Verlag

Sorgen und Stress müssen nicht mehr angestrengt bekämpft werden. Selbst wenn wir in Schwierigkeiten stecken, können wir ein leichtes, erfülltes Leben führen. Dieses etwas andere, durchgängig illustrierte Glücksbuch beweist es. Egal, ob Sie Stress am Arbeitsplatz erleben, mit Selbstwertproblemen konfrontiert sind oder einfach gesünder und glücklicher leben wollen. Der bahnbrechende Ansatz der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) unterstützt Sie darin, Ängste, Zweifel und Unsicherheiten abzubauen und eigene Ziele und Visionen mit Leichtigkeit in die Tat umzusetzen.

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 auf struktureller Vereinsebene zu engagieren.

Interessierte melden sich bei
angela.ehlert@hfpk.de
oder telefonisch unter **0170-3846597**

Kommen Sie zu uns -
Wir freuen uns auf Sie!

Helfen Sie durch Ihre Spende!

Wenn Sie **HfpK e.V.** und unsere Arbeit unterstützen möchten, spenden Sie für unsere gute Sache. Ihre 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**