



Erste Frühlingsgrüße

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Förderer des Landesverbandes,

das Thema Krisendienst beschäftigt uns seit der letzten Landestagung wieder besonders. Im letzten Rundbrief berichteten wir darüber, dass das Thema Krisendienst im Psychosozialen Beirat des Landes Brandenburg von uns angesprochen werden wird. Daraufhin wurde eine Arbeitsgruppe Krisendienst gebildet, die zu der Problematik einen Vorschlag erarbeiten soll. Die Arbeitsgruppe hat bereits zweimal beraten. Frau Meyer und Frau Thiel arbeiten in der Arbeitsgruppe mit. Damit ist ein wichtiges Anliegen für unsere betroffenen Angehörigen erneut auf den Weg gebracht. Wir werden weiter darüber berichten. Schön wäre es, wenn wir auch von Ihnen ganz konkrete Vorschläge dazu bekommen, wie wir uns einen gut funktionierenden Krisendienst in Brandenburg vorstellen. Wir müssen die Dringlichkeit schriftlich den zuständigen Behörden unterbreiten, um das

Gelingen eines solch schwierigen Projektes voran zu bringen.

Wie bereits erwähnt, werden wir in diesem Jahr keine Landestagung durchführen. Stattdessen aber sollen sich auf zwei Regionalkonferenzen, jeweils in Nord- und Südbrandenburg, die Selbsthilfegruppen miteinander über ihre Arbeit austauschen. Unser Ziel dabei ist, dass der Kontakt untereinander verbessert wird und dadurch auch gemeinsame Veranstaltungen organisiert werden können.

Das erste Treffen für die Nordbrandenburger Selbsthilfegruppen findet am 9. Juni 2012 in der Kontakt- und Begegnungsstätte der AWO, An der Stadtmauer 12 in Bernau statt. Zeit: ca. 10.⁰⁰ - 15.⁰⁰ Uhr. Unter anderem wird Frau Dr. Schünemann- Wurmthaler einen Vortrag über die Gefahr der Chronifizierung psychischer Erkrankungen halten.

Das Treffen der Südbandenburger Selbsthilfegruppen ist am 22. September in Bad Belzig geplant. Ort und Zeit stehen noch nicht fest, werden aber noch bekannt gegeben. Wir bitten alle Selbsthilfegruppenmediatoren diese Termine fest in ihre Planung aufzunehmen, damit wir unseren Austausch und gegenseitige Ermutigung weiter vertiefen können.

Unser Mitgliederversammlung 2012 wollen wir am 13. Oktober in Potsdam im SEKIZ Hermann-Elfleinstr. 11 durchführen.

Ein Schwerpunkt wird unsere Jubiläumsveranstaltung 2013 sein, die wir

würdig begehen und daher gut vorbereiten wollen. Wir möchten insbesondere auf dieser Tagung ausführlich aus unserer bisherigen Arbeit berichten. Um breites öffentliches Gehör zu finden, werden wir möglichst viele Einladungen an Professionelle und an Vertreter aus der Politik versenden. Nutzen Sie die Gelegenheit, z.B. in Form eines eigenen Beitrages auf dieser Tagung Sprachrohr für alle Angehörigen sein zu können. Auch erfolglose Bemühungen sollten dargestellt werden, um die Problematik, vor der wir immer wieder als Angehörige psychisch Kranker stehen, zu verdeutlichen.

Wir freuen uns, dass wir kurzfristig im vergangenen Jahr dem Verein Mimose eine Fahrt zum Wege e.V. nach Leipzig ermöglichen konnten. Im folgenden Beitrag berichtet Frau Thiel darüber.

Mit freundlichen Grüßen,
Manfred Zastrow

Aus der Angehörigenarbeit in Brandenburg

Den 2. Advent erlebten Mitglieder und Angehörige des Vereins Mimose e.V. sowie 9 Psychatrieerfahrene der Tagesstätte der Volkssolidarität Eberswalde und der Selbsthilfegruppen Pinguin und Licht in Leipzig. Höhepunkt war ein Erfahrungsaustausch mit dem Landesverband Sachsen der Angehörigen psychisch Kranker und dem Verein Wege e.V. Leipzig. Uns erwartete eine festlich gedeckte lange Tafel mit vielen Lichtern und eine Atmosphäre der Herzlichkeit. Wir fühlten uns alle sehr wohl. Im Vortrag von Frau Philipp und den Gesprächen wurde bewusst, dass es in Leipzig seit vielen Jahren

eine vernetzte gemeindenahe Psychiatrie gibt. Psychisch Kranke sind rund um die Uhr, nach Feierabend, am Wochenende und an Feiertagen gut versorgt.

Sie müssen sich nicht einsam fühlen und finden in Krisen die von ihnen ausgesuchten Hilfen. Hilfen zur Selbsthilfe werden von staatlichen Stellen, Verbänden und Persönlichkeiten der Stadt und des Landes gestützt, finanziert und getragen. Prominente stellen sich als Schirmherren für Projekte für seelische Gesundheit zur Verfügung. An dieser Stelle seien genannt: Prof. Kurt Biedenkopf, Wolfgang Tiefensee oder Kurt Masur. Einen ganz besonderen Höhepunkt stellt der Leipziger Lichterball dar, den Frau Monika Schöpe, Vorstandsvorsitzende des Vereins Wege e.V., initiierte, der bislang zweimal stattfand und der bundesweit prominente Gäste anlockte. Der Erlös der Benfizveranstaltung im Jahre 2010 floss in das Sport- und Beschäftigungsangebot für Kinder psychisch kranker Eltern unter dem Motto „Neuer Schwung für gesunde Seelen“.

In dieser Psychiatrielandschaft gedeihen Projekte, die über die Landesgrenzen hinaus bekannt sind.

Der Verein „irrsinnig menschlich „ e.V. hat bundesweite Projekte für Schüler gemacht, um sie über Themen zur seelischen Gesundheit rechtzeitig aufzuklären, auch über Tabuthemen wie Suizid und Depression. Dazu gibt es seit kurzem auch eine DVD „... und Du so?“ Der Verein Wege e.V. hat 2002 ein großes Haus bezogen und 2003 als Fassadenblick und Symbol des Vereins den größten

Regenwurm Deutschlands als Symbol des Vereins angebracht. Das Haus ist zur Heimstätte vieler psychisch Kranker und deren Angehörigen für sie und mit ihnen geschaffen worden. 20 Mitarbeiter bieten Betreuungsangebote für 350 psychisch kranke Menschen und ihren Familien. Das Angebot reicht von der Kontakt- und Beratungsstätte für Angehörige über ambulante Hilfen auch für Kinder psychisch kranker Eltern, ambulant betreutes Wohnen und Arbeitsprojekte für psychisch Kranke und vieles mehr.

Wir waren alle sehr beeindruckt. Ein Mitglied einer Selbsthilfegruppe äußerte, „wenn ich nicht meine Medikamente genommen hätte würde ich zu heulen anfangen“, denn hier kann man sich als Kranker wohlfühlen und man hat die Aussicht, dass Professionelle helfen bis man wieder selbst auf eigenen Beinen stehen kann. Der Erfahrungsaustausch musste von mir abgebrochen werden, denn auf uns wartete noch eine Stadtrundfahrt durch Leipzig. Eine nette Reiseleiterin mit viel Witz, auch auf sächsisch, brachte uns Leipzig sehr nahe. Wir haben viel gelacht und der individuelle Besuch des Weihnachtsmarktes und das Aufsuchen des Bahnhofes, Auerbachs Keller und anderer Sehenswürdigkeiten beendete einen traumhaft schönen Tag voller Eindrücke und gewonnener Erkenntnisse, die uns Kraft geben und Mut machen, gemeinsam für eine bessere Versorgung für psychisch Kranke unter dem Motto „ambulant statt stationär“ einzutreten. Ein großes Danke an den Verein Wege e.V., den Landesverband Brandenburg der Angehörigen psychisch Kranker e.V. sowie der Projektförderung des Ministeriums für

Umweltschutz, Gesundheit und Verbraucherschutz.

Wir haben uns immer wieder die Frage gestellt, wer würde aus dem Kreis Barnim oder dem Land Brandenburg Projekte seelischer Gesundheit mit seinem Namen unterstützen. Unsere Erfahrungen sind leider anders. Den Kalender, den wir mit Arbeiten psychisch Kranker gestalten wollten wird es nicht geben, da er „keine Käufer finden würde“. Zu einem Vortrag über Kommunikation mit psychisch Kranken in verschiedenen Krankheitsphasen mit einer kompetenten Referentin der Charité Berlin erschienen die von uns eingeladenen Mitarbeiter aus Ämtern, Feuerwehr, Polizei nur in einer sehr geringen Anzahl. Wir mussten enttäuscht feststellen, dass die Arbeit der Angehörigen ignoriert wird.

Siegrid Thiel

„Mimose“ e.V.



Mit großer Herzlichkeit wurde die Gruppe aus Bernau empfangen.

Psychisch krank im Alter

Am 29. und 30. Oktober sind 4 Mitglieder der SHG Angehöriger psychisch Kranker Falkensee nach Erfurt gefahren. Wir wurden

freundlich von der Vorsitzenden Ingrid Bräunlich der Moderatorin Sonja Herrmann und anderen Helfern der Veranstaltung begrüßt.

Im höheren Alter besteht ein erhöhtes Krankheitsrisiko. Akute oder chronifizierte körperliche Erkrankungen z.B. Stoffwechselstörungen und die Nebenwirkungen von Medikamenten können psychische Störungen bei älteren Menschen verursachen.

Ein weiteres Thema war die Demenz. Einen sehr informativen Vortrag über psychische Erkrankung im Alter hat Herr Prof. Dr. Karl-Jürgen Bär, OA Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der FSU Jena gehalten. Älterwerden ist mit Verlusten von Angehörigen und nahestehenden Menschen verbunden. Der Austritt aus dem Berufsleben, wenn er noch nicht gewünscht ist, kann Krisen auslösen. Die körperlichen Kräfte lassen nach. Es ist nicht immer lustig älter zu werden. Einen interessanten Spielfilm sahen wir am Nachmittag. Der Titel: "Eines Tages..." Das Thema war Demenz. In drei Erzählungen wurden die verschiedenen Probleme von der Betreuung dementer Familienangehörigen bis hin zu Lösungsvorschlägen gezeigt. Am nächsten Tag wurden zum gleichen Thema Interviews von Familienangehörigen gezeigt, die ihre an Demenz erkrankten Angehörigen betreuen.

Im Anschluss hielt Frau Dr. Ingrid Bräunlich FÄ für Psychiatrie, Neurologie und Kinder- und Jugendpsychiatrie einen Vortrag über Selbstverantwortung und Selbstbefähigung als Voraussetzung für das Zusammenleben mit dem kranken Angehörigen:

Angehörige stellen oft eigene Bedürfnisse so weit zurück, dass sie schließlich kaum noch ein eigenes Leben führen. Doch nur wer sich selbst pflegt, kann andere pflegen. Aber wie schwer es ist, wissen wir leider zu gut.

Wer sich für den Film interessiert, hier weitere Infos: www.einestages.lvr.de
Bestellung: www.amazon.de
www.kda.de

Im Buchhandel: ISBN 978-3-926840-33-2
Deutschland 2009 97 Min.

Regie Iain Dillthey mit Annekathrin Bürger, Horst Janson, Heinrich Schafmeister u.v.a.

Ingrid Gottschlag
SHG Falkensee



aufmerksame Zuhörer



Frau Hermann (links) vom LApK Thüringen und Fr. Dr. Ingrid Bräunlich

Aus der Potsdamer Selbsthilfegruppe

Angeregt von dem enthusiastischen Bericht der Selbsthilfegruppe Bernau machten auch wir uns kurzentschlossen auf den Weg nach Leipzig, um Wege e.V. zu besuchen. Wir wollten uns dort Informationen und Anregungen holen, um unserer kleinen Gruppe positive Impulse zu verleihen. Auch wir wurden, trotz der kurzfristigen Anmeldung, sehr freundlich empfangen und umfangreich von Frau Philipp über die Arbeit des Vereins, von Anbeginn im Jahre 1995 bis heute, informiert und anschließend durch das Haus geführt. Dabei erfuhren wir viel Wissenswertes über die ersten Anfänge seit der Gründung des Vereins durch sieben betroffene Mütter und Väter, den damaligen Schwierigkeiten und

Holpersteinen, aber auch über die Erfolge und den daraus resultierenden Zuwachs an Mitgliedern. Ihre Zahl ist inzwischen so enorm angestiegen, dass die Zusammenkünfte der Angehörigen psychisch kranker Menschen in mehreren thematisch gegliederten Gruppen und an verschiedenen Tagen stattfinden. Diese regelmäßigen Treffen finden in hellen, freundlich gestalteten Räumlichkeiten statt, die der Landesverband Sachsen e.V. zur Verfügung stellt. Wir waren sehr beeindruckt, mit welchem großem Engagement sich die angestellten Mitarbeiter und Ehrenamtliche für die Sorgen und Nöte seelisch belasteter, psychisch erkrankter Menschen und ihren Familien einsetzen. Sie helfen in vielen Bereichen des alltäglichen Lebens, u.a. bei der Arbeit, eigenständigem Wohnen und bei der Stärkung und Wiederherstellung eines intakten Soziallebens (s.o. Bericht Frau Thiel) Ihre Arbeit ist beispielgebend für wirklich engagierte Angehörigenarbeit und wird sich ganz bestimmt motivierend auch auf unsere eigene Arbeit in der Selbsthilfe auswirken.

Heidemarie Zastrow
SHG Lichtblick Potsdam



ganz in Ruhe werden wir von Frau Philipp eingewiesen



Frau Schöpe hat es sich nicht nehmen lassen, uns persönlich zu begrüßen.



hier ein Beispiel für Musiktherapie



ein paar Eindrücke aus Leipzig konnten wir auch mitnehmen.

**Als Information aus der
KV(Kassenärztliche Vereinigung)
Intern 2/2012 zusammengestellt:**

**Niederlassung im Januar 2012 – nach Regionen
gegliedert**

Barnim

Dipl.-Psych. Monika Lang
Psychologische
Psychotherapeutin/Verhaltenstherapie
Schulstr. 1
16248 Niederfinow

Havelland

Dipl.-Psych. Jenny Wilkens-Loy
Psychologische
Psychotherapeutin/Verhaltenstherapie
Poststr. 20
14612 Falkensee

Dipl.-Psych. Jana Radecke
Psychologische
Psychotherapeutin/Verhaltenstherapie
Mittelstr. 33/34
14641 Nauen

Märkisch-Oderland

Dipl.-Psych. Gabriela Stein
Psychologische
Psychotherapeutin/Tiefenpsychologisch fundierte
Psychotherapie
Berliner Str. 90
15344 Strausberg

Ostprignitz-Ruppin

Dipl.-Psych. Ina Wolf
Psychologische
Psychotherapeutin/Tiefenpsychologisch fundierte
Psychotherapie
Luise-Hensel-Str. 14
16816 Neuruppin
(Übernahme der Praxis von Dipl.-Psych. Werner
Wolf)

Potsdam

Dipl.-Psych. Annette Zill
Psychologische
Psychotherapeutin/Verhaltenstherapie
Hermann-Elflein-Str. 27
14467 Potsdam

Lic. Phil. Rudolf Gerber

Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeut/Tiefenpsychologisch
fundierte Psychotherapie
Stephensonstr. 16
14482 Potsdam

Teltow-Fläming

Dipl.-Psych. Katrin Göde
Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeut/Verhaltenstherapie
Trebbiner Str. 14
15831 Blankenfeld-Mahlow

Zum Schluss noch die folgende Einladung:

„K Pax Alles ist möglich“
ein beeindruckender und spannender Film mit
Kevin Spacey und Jeff Bridges.
In New York wird ein Mann von der Polizei
aufgegriffen, der von sich behauptet, von einem
fremden Planeten zu kommen. Ein Psychiater, der
ihm zugewiesen wird, versucht dem Geheimnis
seiner Identität auf die Spur zu kommen und wird
durch den Fremden immer wieder aufs Neue
verblüfft. Ein psychologisches Kammerstück, das
den Zuschauer anregt, über die vermeintlichen
Gewissheiten seiner Existenz und seiner
Wertorientierung nachzudenken.
Ein Film, der in der schulischen und
außerschulischen Arbeit (ab 14 Jahre) und
Erwachsenenbildung eingesetzt werden kann.

Ort: Filmpalast Bernau, Börnicker Chaussee 1
Am 07.05.12 17.00 Uhr
Veranstalter: Verein Mimose e.V.

Frohe Ostern

