



Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Förderer des Landesverbandes,

es ist schon etwas Zeit seit unserem letzten Rundbrief vergangen. Nun aber brennt es uns auf den Nägeln, allen einen herzlichen Advents- und Weihnachtsgruß zu übermitteln. Auf verschiedenen Ebenen haben wir auch in diesem Jahr wieder versucht, uns für unsere betroffenen Angehörigen einzubringen. Wir müssen uns oft mit kaum wahrnehmbaren Verbesserungen für unsere Angehörigen zufrieden geben. Nicht selten kommen z.B. Angehörige in die Selbsthilfegruppe und erwarten eine Art Patentrezept, wie sie ihre Probleme zu Hause bewältigen könnten. Sie müssen lernen, dass es ein solches nicht gibt und der einmalige Besuch in einer Gruppe die Probleme nicht lösen kann. Trotzdem ist der Austausch in der Selbsthilfegruppe ein Gewinn für alle Gruppenmitglieder. Oft genug wird auch die Geduld der Angehörigen zu gering geschätzt. Die Zeit auszuhalten, bis sich einige positive Veränderungen zeigen, ist nicht einfach.

Ungeduld bringt oftmals Schuldgefühle und Versagensängste mit sich. Es ist deshalb wichtig, angebotene Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

In unseren Selbsthilfegruppen kann man reden oder den Mund halten, aber man lernt immer etwas dazu und entwickelt sich weiter. So können wir eigene Kräfte auftanken, Grenzen ziehen, Lebensfreude bewahren oder wiedergewinnen. Die Solidarität der anderen Gruppenmitglieder, aber auch ihre kritische Begleitung können sehr hilfreich sein. Hierzu möchten wir auch auf die Schriftreihen des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker e.V. hinweisen, die wir den Selbsthilfegruppen zur Verfügung stellen.

Wir möchten am Jahresende allen Angehörigen dafür danken, dass sie uns in unserer Arbeit unterstützen. Besonders auch ein herzliches Dankeschön an die fleißigen Helfer bei unseren Regionaltreffen der nord-, mittel und südbrandenburgischen Selbsthilfegruppen in Bernau und in Bad Belzig. Diese Treffen waren für alle Teilnehmenden eine verbindende Erfahrung und eine gegenseitige Bereicherung.

Hinweisen möchten wir noch auf unsere Festveranstaltung zum 20jährigen Bestehen unseres Landesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker in Brandenburg am 13. September 2013, welche am Gründungsort im Gemeindezentrum "Sternkirche" in Potsdam stattfinden wird.

Wir wünschen allen Angehörigen, Freunden des Landesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker in Brandenburg ein besinnliches und gesundes Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr 2013.

Manfred Zastrow

Aus der Angehörigenarbeit in Brandenburg

Schriftsteller Peter Mansdorff plauderte mit „Mimosen“ über seine Bücher

Die „Mimosen“ waren in diesem Falle Angehörige psychisch Erkrankter des Vereins Mimose sowie weiter interessierte Gäste. Sie hatten den Schriftsteller Peter Mansdorff am 26.04.12 in die AWO Bernau eingeladen weil er selbst als Betroffener aus eigenen Erfahrungen über seine Probleme und den Umgang mit psychischen Krisen berichten konnte. Interessant war seine Aussage, dass bei Künstlern und Schauspielern, eines seiner Bücher beschäftigt sich beispielsweise u. a. mit Vincent van Gogh, psychische Probleme nicht selten sind. Aus dem Publikum kam die Frage ob Intelligenz und Wahnsinn wirklich so eng beieinander liegen wie der Volksmund es mitunter vermutet. Frau Dr. Schünemann-Wurmthaler verneinte die Frage weil der psychisch erkrankte Professor Lehmann nur eben eher auffällt als der Bauer Lehmann. Rührend war die Erzählung über einen psychisch angeschlagenen Familienvater, dem seine frühe Jugendliebe Marie nicht aus dem Kopf gehen will und sein Sohn Benjamin sich auf den Weg macht, Marie zu finden. Benjamin findet sie schließlich, organisiert ein Kaffeetrinken zwischen Marie und Vater, wonach dieser zusehend gesundet. Es kam das Gefühl auf, dass Herr Peter Mansdorff aus seinem eigenen Erleben erzählt. Nach der Plauderstunde fanden seine Bücher bei den Anwesenden großes Interesse und manch einer wollte sich zu Hause weiter mit Erlebnissen und Erkenntnissen des Peter Mansdorff beschäftigen.

Regina und Manfred Porsche

Treffen der nord- und mittel-brandenburger Selbsthilfegruppen

Am 09.06.2012 hatte der Landesverband alle Leiterinnen und Leiter der Selbsthilfegruppen zur o.g.Regionalkonferenz nach Bernau eingeladen.

Der Verein „Mimose“ – insbesondere dessen Leiterin Frau Thiel - hatten den Raum für die Veranstaltung liebevoll vorbereitet und die Teilnehmer fühlten sich herzlich willkommen. Als Referentin für den einleitenden Vortrag konnte Frau Dr. Schünemann-Wurmthaler gewonnen werden. Sie ist Psychologin und hat sehr viel in der Forschung gearbeitet, hält Vorträge und führt Beratungen durch. Sie hatte für uns das Thema „Chronifizierung von psychischen Erkrankungen“ so aufbereitet, dass wir „Laien“ dem Vortrag gut folgen konnten. Außerdem hat sie alle unsere Fragen (und das waren eine ganze Menge) sehr einfühlsam beantwortet.

Ich möchte Ihnen noch einige Schwerpunkte mit auf den Weg geben,

die manche von uns schon so leben, einige vielleicht noch nicht, die es aber wert sind, sich jeden Tag im Umgang mit unseren erkrankten Familienmitgliedern wieder ins Gedächtnis zu rufen.

„ Was können wir Angehörigen tun, um einer Chronifizierung entgegen zu wirken?“

1. Sich informieren über die Krankheit
2. den Erkrankten ernst nehmen – Verletzlichkeit (von Ärzten als Vulnerabilität bezeichnet) akzeptieren,
3. Verständnis zeigen, zum Erkrankten halten.
4. Hilfestellung geben – gemeinsam Frühwarnsymptome erkennen und Krisenmanagement erarbeiten, nie die Hoffnung aufgeben.

Auch wenn eine Krise nicht immer vermeidbar ist, denken Sie daran, was in Forschungen festgestellt wurde (Studie von Ciompi/Dauwalder):

Je positiver die Erwartungshaltung (der Profis und des gesamten Umfeldes), desto günstiger

ist der Verlauf einer Psychose. Das bedeutet, wenn wir die o.g. Punkte beachten und uns eine optimistische Prognose wünschen, ist die Chance dafür größer als mit ganz viel Zweifeln.

Liebe Mitglieder,
die wunderbare Atmosphäre und die wissenschaftlich fundierten Ausführungen und Erkenntnisse haben leider nur zehn Teilnehmer mit erlebt. Es ist eigentlich sehr schade, dass nicht mehr unserer Mitglieder diese Möglichkeit der Weiterbildung (siehe Pkt. 1) genutzt haben. Obwohl die Einladungen an die SHG-LeiterInnen gingen, war im Schreiben ausdrücklich vermerkt, dass alle Interessierten eingeladen waren.

Der Vorstand hat daher auf seiner Sitzung am 04.07.12 sich darüber verständigt, künftig alle Mitglieder über solchen Veranstaltungen zu informieren. Wir freuen uns auf die nächste Regionalkonferenz auf Sie.

Regionaltreffen der Selbsthilfegruppen Südbrandenburgs

Am Sonnabend, den 22. September 2012 war unser zweites diesjähriges Regionaltreffen der Selbsthilfegruppen Brandenburgs. Es fand in Bad Belzig statt und war ein Treffen für die Selbsthilfegruppen im südlichen Teil des Landes. Erfreulicherweise waren mehr Angehörige gekommen als beim Treffen in Bernau.

18 Teilnehmer und wurden in der Begegnungsstätte Lichthof herzlich von den Bad Belzigern empfangen. Die Räumlichkeiten sind dort sehr schön modernisiert und geben eine behagliche Atmosphäre. Unsere Gastgeber hatten sich große Mühe gegeben und empfingen uns sehr freundlich mit einem üppigen Buffet. Wir konnten auch einige Arbeiten bewundern, welche die Besucher der Begegnungsstätte hergestellt haben. Außer den Teilnehmern der Bad Belziger Selbsthilfegruppe waren noch Angehörige aus Cottbus, Potsdam und Falkensee gekommen. In den Gesprächen wurde deutlich, dass die Probleme der Angehörigen von psychisch

Kranken überall ähnlich sind. Oft fühlen sie sich mit ihren Problemen allein gelassen und von den behandelnden Ärzten zu wenig beachtet. Ein wichtiges Thema ist auch immer wieder die Einrichtung eines Krisendienstes. Im Zuge der Verringerung der Betten in den psychiatrischen Kliniken ist dies von besonderer Wichtigkeit. Eine weitere bekannte Problematik ist, dass kaum neue Angehörige in den Selbsthilfe-gruppen nachkommen. Das beschäftigt auch immer wieder den Vorstand unseres Landesverbandes. Der Vorstand hat von seiner Arbeit berichtet und die Angehörigen sprachen über ihre Erwartungen, die sie vom Landesverband Brandenburg der Angehörigen psychisch Kranker haben. Krisendienst und Einflussnahme auf die Verbesserung der Lage unserer kranken Angehörigen in der Politik. Als ehrenamtliche und berufstätige Mitglieder des Vorstandes sind wir leider mit unserem Wirken eingeschränkt. Nach den anregenden Gesprächen haben wir uns dann dem kulturellen Teil gewidmet.

Die Stadt Belzig hat eine schöne alte Burg `Rabenstein`. Diese besuchten wir anschließend. Ritter Thomas (Thomas Schmöhl) empfing uns sehr humorvoll und machte einen Rundgang mit uns. Es war außerordentlich vergnüglich, da der Ritter uns immer wieder lustige Geschichten aus dem Mittelalter erzählte.

Danach sind wir zur Begegnungsstätte zurückgekehrt und haben uns noch weiter unterhalten.

Es war ein sehr schöner Tag. An dieser Stelle nochmals vielen herzlichen Dank an Frau Herrmann und Frau Friedrich und die anderen fleißigen Angehörigen der SHG Bad Belzig. Vielleicht kommen beim nächsten Treffen noch mehr. Sicherlich ist auch für manche, die nicht mit dem Auto anreisen können der Anfahrtsweg mit der Bahn zu beschwerlich.

Ingrid Gottschlag



Bad Belzig – ein guter Erfahrungsaustausch



Rundgang auf der Burg Rabenstein

Die Arbeit des Vorstandes im Landespsychiatrierat

Vielleicht können Sie sich erinnern, als Vertreterin der Angehörigen habe ich im November die Position für die Einrichtung eines Krisendienstes im Land Brandenburg vorgetragen. Unsere Landestagung in Eisenhüttenstadt brachte nach dem Vortrag zum Berliner Krisendienst eine rege Diskussion und Anregung für den Vorstand dieses Thema auf der politischen Ebene zu Gehör zu bringen. Daraufhin wurde eine Arbeitsgruppe eingerichtet, die ein Positionspapier zum nächsten Landespsychiatrieerat am 14.06.2012 erarbeiten sollte. Die Arbeitsgruppe

tagte in Berlin beim Diakonischen Werk Berlin-Brandenburg unter aktiver Hilfe der Angehörigen. Frau Thiel aus Bernau und ich vom Vorstand erbrachten die Zuarbeit der Angehörigen. Frau Schütz vom Diakonischen Werk und Herr Wagner vom Paritätischen Landesverband erarbeiteten den Beitrag und brachten unsere Position mit zur Anhörung. Die gemeinsame Forderung nach einem Krisendienst im Flächenland Brandenburg wurde begründet und zur Diskussion gestellt. Da die Beschlussempfehlung und die zugrundeliegenden Kernaussagen der Arbeitsgruppe den Mitgliedern des Landespsychiatrieerates leider erst am Tag vor der Sitzung zur Verfügung standen, gehen wir davon aus, dass Detailkenntnisse nicht von allen Mitgliedern zu Kenntnis genommen werden konnten. Deshalb lief die Diskussion nicht so, wie wir uns das vorgestellt hatten. Es machte sich bei vielen Mitgliedern Skepsis breit, die wir nicht genug entkräften konnten. Als vorläufiges Ergebnis der Diskussion wurde der Arbeitsgruppe Krisendienst die Erarbeitung bzw. Konkretisierung eines Konzeptes angetragen. Schließlich haben wir (die Arbeitsgruppe) die Bereitschaft erklärt, die Begründung bzw. die Dringlichkeit für die Konzipierung und Etablierung eines Krisendienstes detaillierter auszuführen. Das Thema Krisendienst wird deshalb in der nächsten Sitzung nochmals aufgerufen. Wir werden also kämpfen müssen!

Annelie Meyer

Positionspapier des Angehörigenverbandes zur zivilrechtlichen Unterbringung innerhalb der Eingliederungshilfe

Bundesweit hat sich der Umgang mit zivilrechtlichen Unterbringungen sehr uneinheitlich entwickelt. Brandenburger BürgerInnen werden i.d.R. bei der Notwendigkeit einer zivilrechtlichen Unterbringung außerhalb des Landes untergebracht.

Die Brandenburgische Gesellschaft für Soziale Psychiatrie und die Liga der Freien Wohlfahrtspflege laden deshalb zur Veranstaltung am 23. Oktober in Potsdam ein. Ziel der Veranstaltung ist die gemeinsame Erörterung der Umsetzung von wohnortnahen, gemeindepsychiatrisch eingebundenen Unterbringungsmöglichkeiten für Brandenburger BürgerInnen im Rahmen der Eingliederungshilfe. An den Landesverband wurde die Bitte herangetragen zu dieser Veranstaltung eine Position darzulegen. Wir werden wie die Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege in Brandenburg ein Konzept der wohnortnahen fakultativ geschlossenen Unterbringung im gemeindepsychiatrischen Kontext fordern.

Im Anhang an diesen Rundbrief legen wir zwei Artikel bei, die unter – **ausgelesen** - allen empfohlen werden:

1. Ein Artikel aus der Märkischen Oderzeitung, der die Notwendigkeit eines Kriesendienstes verdeutlicht.
2. Eine Darstellung des bekannten schweizer Psychiaters Prof. Dr. med. Asmus Finzen, den wir schon auf unseren Landes-tagungen kennen lernten.

Zum Jahresende möchten wir erstmalig auf Anregung einiger Mitglieder ein einfaches Rezept weitergeben mit dem Wunsch für ein gutes Gelingen.

APFEL- STREUSEL- MUFFINS

120 g Vollkornmehl, 140 g Weissmehl, 1 1/2 Teel. Backpulver, 1 Teel. Natron, 1 1/2 Teel gemahl. Zimt,
2 mittelgrosse Äpfel, fein geschnitten.
Die trockenen Zutaten und die Apfelstückchen in eine Schüssel gut vermischen.

1 Ei, 140g brauner oder weisser Zucker, 80 ml Pflanzenöl, 1 Teel. Vanille-Backaroma, 300 g Buttermilch
In einer weiteren Schüssel das Ei aufschlagen und leicht verquirlen. Dann Zucker, Öl, Vanille Backaroma und die Buttermilch hinzugeben und gut vermischen. Zuletzt die trockenen Zutaten beifügen und vorsichtig unterheben, bis sie feucht sind.

90 g brauner Zucker, 60 g gehackte Pekan- oder Walnüsse, 45 g Weissmehl, 1 Teel. gemahl. Zimt
85 g weiche Butter
In einer kleinen Schüssel zu Streusel Teig verkneten.

Den Teig zu 3/4 in die gefetteten oder mit Papier-Backförmchen ausgelegten Muffinsblech-Vertiefungen einfüllen. Auf jedes Teigteil etwas von der Streuselmasse geben. Bei 180°C auf mittlerer Schiene
20 - 25 Minuten backen.

Guten Appetit!



