

JAHRESBERICHT 2020

des Vereins

Angehörige & Freunde psychisch Kranker Erfurt & Umgebung e. V.



Der Vorstand setzte sich im Jahr 2020 wie folgt zusammen:

Vorsitzende: Sabine Wechsung

Stv. Vorsitzender: Eckehart Klingner

Schatzmeisterin: Kathrin Hohmann

Schriftführerin: Gabriele Noack

**Kassenprüferinnen: Sonja Kalunov
Angela Tichonow**

Per 31.12.2020 waren im Verein 85 Mitglieder organisiert.

Vorwort

In unserem Jahresbericht möchten wir mit Ihnen auf das Jahr 2020 zurückblicken. Es war für uns alle ein sehr schwieriges Jahr mit vielen Herausforderungen, welche die Coronapandemie mit sich brachte. Ungewissheit, Angst und Sorgen der Angehörigen, Freunde und Familien wurden und werden weiterhin durch die Pandemie bedingten Auflagen verstärkt. Wir definieren unseren satzungsgemäßen Auftrag mit der nachhaltigen Unterstützung der betroffenen Menschen in unserem und außerhalb unseres Vereins. Im vergangenen Jahr konnten wir dazu trotz aller Probleme Fortschritte erreichen, die unsere anspruchsvolle Arbeit entscheidend voranbrachte und unser Engagement und unsere Anliegen weiter in den Focus der Öffentlichkeit tragen konnte.

Wir laden herzlich dazu ein, das Jahr 2020 mit uns zu reflektieren.

Zuerst bedanken wir uns bei denen, die unsere Arbeit mit Herz, Verstand, Engagement, finanzieller Förderung sowie mit ganz praktischer Hilfe vorangebracht und begleitet haben.

Dabei gilt unser Dank besonders

- der KISS Erfurt für die Bereitstellung von Räumlichkeiten und organisatorischer Unterstützung für unsere Selbsthilfegruppen,
- der PARITÄT Thüringen für die informelle und fachliche Begleitung und Förderung im Bereich des Bundesfreiwilligendienstes,
- der AOK Plus für die Unterstützung unserer Projekte und unserer Arbeit im Ganzen,
- der GKV-Gemeinschaftsförderung für die Unterstützung unserer Arbeit,
- dem Thüringer Landesverband der Psychiatrie-Erfahrenen e.V. für die beständige und sehr gute Zusammenarbeit,
- dem Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker für die regelmäßige Bereitstellung umfassend informierender Newsletter,
- der Lebenshilfe e.V. in Erfurt für die Bereitstellung von Räumlichkeiten zu unserem Fachtag,
- der Firma „Milchgasse“ für werbliche Gestaltung
- dem Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker Bayern für die Bereitstellung von Fachbroschüren
- dem Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker Thüringen für die beginnende Zusammenarbeit

Priorität Selbsthilfe

In unserem Verein existieren 5 Selbsthilfegruppen, wobei 2 Gruppen aus Kapazitätsgründen zu einem gemeinsamen Treffen zusammenkommen:

- 2 x Angehörige von Betroffenen mit paranoider Schizophrenie,
- 1 x Angehörige von Betroffenen mit Erkrankungen aus dem Bereich der depressiven Erkrankungen und bipolaren Störungen,
- 1 x Angehörige von Demenzkranken „Demenzpflaster“
- 1 x junge Angehörige und Freunde diagnoseübergreifend

Die Organisation und Durchführung der regelmäßigen Treffen der Selbsthilfegruppen sehen wir nach wie vor als unsere wichtigste Aufgabe. In unserer Gemeinschaft verfügen wir hierin über eine fundierte und umfangreiche Kompetenz. Auch im zurück liegenden Jahr konnten wir einen ungebrochen hohen Zuspruch zu unseren Gruppen verzeichnen.

Leider konnten Pandemie bedingt unsere Gruppentreffen nicht wie üblich - mindestens einmal im Monat - stattfinden. Kontaktbeschränkungen, die Schließung des Hauses der sozialen Dienste sowie alternativer Einrichtungen, die entsprechende Räumlichkeiten anbieten könnten, ließen bis auf wenige Treffen keine Zusammenkünfte zu. Dabei wäre es gerade in dieser psychisch belastenden Zeit überaus notwendig gewesen, sich auszutauschen, Hoffnung und Zuversicht im Gespräch aufzubauen und einen verlässlichen Kreis zu haben, um jedem Teilnehmer für entstandene Gefühle wie Ohnmacht und Hilflosigkeit einen Raum zu geben.

In unserer Selbsthilfegruppe „Junge Selbsthilfe“ konnte man einen Weg über Skype finden um sich auszutauschen.

Wir planen für die weitere Dauer von Lockdowns, diese Möglichkeiten auch für die anderen Gruppen zu prüfen und anzubieten.

Geplante Fachvorträge mussten wir aus den Gruppen heraus in unseren Fachtag verlegen.

Beratungstätigkeit

Begonnen im April 2017 und seit dem weitergeführt, finden zweimal monatlich individuelle Angehörigenberatungen statt. Die Termine dazu werden regelmäßig aktuell auf der Startseite unserer Homepage veröffentlicht.

Während in 2019 insgesamt 26 Beratungen dieser Art durchgeführt wurden, wurden im vergangnem Jahr lediglich 15 Beratungen durchgeführt. Als Grund für den Rückgang sind hier ebenfalls die Corona bedingten Einschränkungen zu nennen.

Eine Zunahme war im Gegenzug bei den telefonischen Beratungen zu verzeichnen, in 54 Fällen wurden wir um Rat gefragt.

Die Beratungsanfragen betrafen

- Hilfsmöglichkeiten von Vereinen,
- Störungen aus dem schizophrenen Formenkreis,
- Depressionen und bipolare Störungen,
- Suchtprobleme im Zusammenhang mit Crystalkonsum – vor allem bei jungen Beratungssuchenden,
- Antragsmöglichkeiten und –verfahren zu gesetzlichen Betreuungen und Pflege,
- Angebote zu Alltagsgestaltungen,
- Erhalt der eigenen Wohnung und betreute Wohnmöglichkeiten,
- Allgemeine Zuständigkeiten.

Es offenbart sich bei diesen Anfragen, dass es viele Unsicherheiten und Berührungsängste bei den Angehörigen gibt.

Aufgrund des gesundheitlich angeschlagenen Zustandes der Angehörigen wurde in 3 Fällen dazu informiert, dass es für sie als Angehörige psychisch Kranker die Möglichkeit eines Kuraufenthaltes in der Frauen- und Mütterkurklinik in verschiedenen Kurkliniken gibt und empfohlen, sich bei der Krankenkasse darüber zu informieren.

Die individuelle Peer-Beratung durch den Vorstand stellt einen wichtigen Schwerpunkt unserer ehrenamtlichen Arbeit dar, führt allerdings im Einzelfall auch zu erheblichen zeitlichen Belastungen.

Gelebt wird der Grundsatz, dass Hilfe suchende Angehörige nicht abgewiesen werden und auch in sehr schwierigen Situationen um eine Lösung gerungen wird.

In 2020 fanden Corona bedingt 3 Vorstandssitzungen statt. Weiterhin wurde eine Brain-Storming-Beratung zur Qualifizierung unserer Beratungsleistungen durchgeführt und eine Mitgliederversammlung einberufen.

Projekte

In 2020 realisierten wir 2 Projekte: Einen Fachtag und den Aufbau einer jungen Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde psychisch kranker Menschen, die in ihrer Arbeit und ihrem Bestand von Kontinuität und Nachhaltigkeit geprägt ist

Der Fachtag wurde Corona bedingt vom Juni auf den 17. 10. 2020 verschoben stand unter dem Titel „Alternative Wege für psychisch kranke Menschen“.

Die Themen für unsere Fachtage ermitteln wir aus den Anliegen unserer Mitglieder. In 2020 ersetzen die Themen weiterhin die Vorträge, welche normaler Weise in den Selbsthilfegruppen gehalten werden.

Demzufolge begrüßten wir Frau Gudrun Geyler vom Vorstand des Vereins „Wege e.V.“ in Leipzig zum Thema „Der Verein Wege e.V. – Aufgaben, Angebote und Hilfen für betroffene Familien“ und Herrn Dr. phil. h.c. Peter Lehmann, Sozialwissenschaftler, Autor, Medizinjournalist, Träger des Bundesverdienstkreuzes zum Thema „Psychopharmaka und alternative Methoden“

Fast alle seelisch erkrankten Menschen werden mit Psychopharmaka behandelt. Mitunter nehmen sie diese Medikamente sehr lange, ja, ein ganzes Leben lang. Oft wird die Erfahrung gemacht, dass man derzeit ohne Psychopharmaka nicht zurecht kommt. Aufgrund der unerwünschten Nebenwirkungen stellt sich jedoch oft die Frage, ob sie in den verordneten Dosierungen wirklich notwendig sind. Sie sind potentiell toxisch und reduzieren mitunter die Lebenserwartung der Betroffenen.

Vorhandene und quälende Probleme veranlassen dazu, nach Alternativen zu suchen. Gibt es diese? Wenn ja, in welcher Form und werden sie angeboten?

Welche Formen alternativer Krisenbewältigung gibt es? Was können Angehörige und ihre Vereine leisten um zu helfen? Die psychiatrische Medizin, Angehörige, Betroffene und die gemeindepsychiatrischen Einrichtungen stehen mit diesen Fragen vor ständig neuen Herausforderungen. Hier brachten uns die Vorträge zusätzliche wertvolle Erkenntnisse.

Aufbau einer jungen Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde psychisch kranker Menschen, die in ihrer Arbeit und ihrem Bestand von Kontinuität und Nachhaltigkeit geprägt ist

Die Pioniere der Selbsthilfe sind in die Jahre gekommen. Die Gruppen werden dominiert von Mitgliedern in den höheren Altersregionen und dementsprechend sind die Themen strukturiert und von Interesse. In wenigen Fällen gelingt es, jüngere Mitglieder für die Selbsthilfegruppenarbeit so zu gewinnen, dass sie sich in einer seit vielen Jahren bestehenden Gruppe von Angehörigen wohl und angenommen fühlen. Meist erfolgen nur 3 bis 4 Teilnahmen an den Zusammenkünften.

Das Resümee ist demzufolge, dass es für jüngere Angehörige und Freunde von psychisch kranken Menschen eines anderen Konzeptes bedarf. Die Probleme der jungen Angehörigen sind gravierend und beeinflussen deren Leben intensiv belastend, sie erzeugen Ratlosigkeit, Überforderung und Ohnmacht.

Der Aufbau der Selbsthilfegruppe, welche inzwischen 12 Mitglieder umfasst, wurde begleitet von der Erstellung eines Flyers, eines Aufstellers mit einem QR-Code, der Eintragung unseres Vereins bei Facebook sowie der Publikation über unsere Homepage. Es wurde damit erreicht, dass von jungen Angehörigen die Option der Selbsthilfe als wirksames und hilfreiches Instrument wahrgenommen wird. Gerade in diesem Bereich können wir den meisten Zuspruch zu unserem Verein verzeichnen.

Die Gruppe trifft sich mindestens einmal im Monat, kommuniziert weiterhin über Skype und es gibt eine Whatsapp-Gruppe.

Aus dem Vorstand

Für das Jahr 2020 war die personelle Absicherung der Geschäftstellenarbeit für den Ausfall der Leiterin aufgrund von Elternzeit abzusichern. Unter Anleitung und Betreuung durch den Vorstand entschieden wir uns für den Einsatz einer engagierten Dame im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes, welche gleichfalls eine Ausbildung zur Genesungsbegleiterin bei EX-IN Thüringen e.V. absolviert hatte. Hierbei wurden wir von der Parität Thüringen unterstützt.

In unserer Geschäftsstelle findet die gesamte Organisation des Vereinslebens statt, die SHG „Junge Selbsthilfe“ trifft sich dort, die individuellen Peer-Beratungen sowie Vorstandssitzungen werden in ihr durchgeführt. Damit hat sich unsere Geschäftsstelle innerhalb kurzer Zeit zum Zentrum unserer Arbeit, vor allem in Punkto Selbsthilfe und Beratung entwickelt. Demzufolge war es eine richtige und notwendige Entscheidung, eine eigene Geschäftsstelle zu eröffnen.

Zusammenarbeit mit Organisationen und Einrichtungen

Unser Verein ist Mitglied der Psychosozialen Arbeitsgruppe der Stadt Erfurt sowie der Parität Thüringen und nahm regelmäßig an deren Beratungen teil.

Pandemie bedingt fanden die meisten der Veranstaltungen nicht als Präsenztreffen statt sondern wurden digital abgehalten. Darüber hinaus mussten zahlreiche Termine ersatzlos gestrichen werden.

Folgende Veranstaltungen und Beratungen fanden mit unserer Beteiligung statt:

| | |
|----------------|--|
| 05.03.2020 | Erfurter Gespräch zur seelischen Gesundheit „Medien/Öffentlichkeit“ Moderation Sabine Wechsung |
| 03.09.2019 | Facharbeitsgruppe Psychiatrie der Parität Thüringen |
| 24.09.2020 | Psychosoziale Arbeitsgruppe der Stadt Erfurt |
| 05.-10.10.2020 | Woche der seelischen Gesundheit der Stadt Erfurt „Und plötzlich war alles anders – mit Kraft durch Krisen“ - Hilfe zur Selbsthilfe: Beratungs- und Informationsangebote auf dem Bahnhofsvorplatz – Beteiligung mit einem Infostand - Durchführung des Workshops zur Stärkung der Selbsthilfe und Selbstwirksamkeit von Angehörigen psychisch kranker Menschen in Krisenzeiten. - Von Angehörigen zu Angehörigen – individuelle Peerberatungen |

Finanzierung

Mit allen Mitteln, die uns zur Verfügung stehen, Spenden, Mitgliedbeiträgen, öffentlichen Förderungen, verwenden wir uns dafür, die Angebote für Angehörige und Freunde psychisch kranker Menschen stetig zu verbessern. Wesentliche Voraussetzung dazu ist für uns die Funktionstüchtigkeit unserer Geschäftsstelle als Dreh- und Angelpunkt aller Aktivitäten. Wir hoffen auch weiterhin, hier die notwendige Unterstützung aller Geldgeber zu erhalten.

Psychosoziale Rahmenbedingungen und Ausblick auf das Jahr 2021

Die Verfassung des Jahresberichtes erfolgt einen Tag nach der Bekanntgabe der Verschärfung der Maßnahmen zur Bekämpfung der Coronapandemie. Vor dem Hintergrund der Ungewissheit über den Pandemieverlauf und den damit zusammen hängenden Konsequenzen war es noch nie so schwer wie jetzt einen Ausblick auf das vor uns liegende Jahr zu geben.

Die Corona-Krise stellt aktuell alle vor große Herausforderungen. Angehörige von psychisch erkrankten Menschen oft noch vor größere. Ihre Sorgen erweitern sich um die Auswirkungen der Corona-Krise und ihre gesellschaftlichen, psychologischen und wirtschaftlichen Folgen für ihre erkrankten Nahestehenden.

Es ist für einen fast ausschließlich ehrenamtlich tätigen Verein nicht leicht, im Konzert der starken gesundheitspolitischen Interessensvertreter der Lobby für Familien mit psychisch kranken Menschen eine gewichtige und wahrnehmbare Stimme zu geben. Es erfordert – neben dem Expertentum aus eigener Erfahrung – in großem Maße Wissen und Zeit, Kraft und die Fähigkeit zur Arbeit in Netzwerken. Durch die gegenwärtige Situation sind unsere Kräfte für die Alltagsprobleme unserer Angehörigen gebunden.

Es bleibt kaum Zeit, sich mit solchen wichtigen Veränderungen wie den Entwurf eines Gesetzes zur digitalen Modernisierung von Versorgung und Pflege (DVGMP) vom 15.11.2020 und den Entwurf eines Gesetzes zur Reform des Vormundschafts- und Betreuungsrechts zu befassen.

Deshalb sei an dieser Stelle geschrieben, dass uns aktive Mitstreiter stets sehr willkommen sind. Interessierte haben in unserem Verein die Möglichkeit, sich einen Eindruck über aktuelle Themen in der psychiatrischen Versorgung und die Meinungen der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie zu verschaffen.

Wir werden nicht müde darauf hinzuweisen, dass auch Angehörige einen Anspruch auf ein unbeschadetes Leben haben, jedoch werden die individuellen und sozialen Benachteiligungen der Angehörigen oft nicht beachtet. Dieses Nichtbeachten zieht unwillkürlich negative Kreise, denn der Angehörige kann durch die Zusatzbelastung seine Arbeitsleistung nicht mehr voll erbringen, sieht sich in seinem bisherigen Freundeskreis geoutet, beginnt sich abzuschirmen - kann schließlich selbst erkranken.

Insbesondere in dieser nicht einfachen Zeit werden wir weiter für die Rechte und Anliegen der betroffenen Familien kämpfen und sehr genau beobachten und auswerten, wie sich die gegenwärtigen Einschränkungen und weitere neue gesetzliche Rahmenbedingungen auf uns auswirken.

Der Jahresbericht wird in der Mitgliederversammlung am 19.06.2021 zur Abstimmung vorgelegt.

Erfurt, im Januar 2021 verfasst und vom Vorstand beschlossen:

gez. Sabine Wechsung
Vorstandsvorsitzende

gez. Eckehart Klingner
stv. Vorstandsvorsitzender

gez. Kathrin Hohmann
Schatzmeisterin

gez. Gabriele Noack
Schriftführerin