

# JAHRESBERICHT 2023

des Vereins

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



---

Der Vorstand setzte sich im Jahr 2023 wie folgt zusammen:

**Bis zum 25.03.2023:**

**Ab 25.03.2023**

**Vorsitzende: Sabine Wechsung**

**Vorsitzende: Sabine Wechsung**

**Stv. Vorsitzende: Michail Tichonow  
Sophie Leyh**

**Stv. Vorsitzende(r): Alexander Möckel  
Sophie Leyh**

**Schatzmeisterin: Kathrin Hohmann**

**Schatzmeisterin: Kathrin Hohmann**

**Michail Tichonow legte zum 24.07.2023 sein Amt nieder.**

---

**Kassenprüferinnen:**

**Sonja Kalunov bis zum 25.03.2023**

**Roswitha Zeuner ab 25.03.2023**

**Angela Tichonow**

---

Per 31.12.2023 waren im Verein 89 Mitglieder organisiert.

---

**Wir gedenken unserer Mitglieder, die uns im vergangenen Jahr verlassen mussten:**

**Sonja Kalunov erlag im März 2023 Ihrer schweren Erkrankung.**

**Sie war Gründungsmitglied unseres Vereins und unterstützte aktiv den Aufbau  
unserer Geschäftsstelle.**

**Seit Vereinsgründung war sie zuverlässige Rechnungsprüferin.**

**Unsere Anteilnahme gilt ihrer Familie.**

## **Vorwort**

### **Wir helfen einander – wir bewirken etwas – wir informieren!**

Ein ereignisreiches Jahr liegt hinter uns. Nach den Coronajahren nahm die Selbsthilfe wieder an Fahrt auf. Alle Gruppen trafen sich wieder regulär und es trat erfreulicher Weise wieder recht schnell die gewohnte Vertrautheit der Zusammenkünfte ein. Wir definieren unseren satzungsgemäßen Auftrag in der nachhaltigen Unterstützung der betroffenen Menschen in unserem Verein und außerhalb davon.

Unsere weitere Arbeit war durch Aktivitäten im Beratungsbereich sowie intensiver Projektarbeit geprägt. Weiterhin war unsere Beteiligung und Einflussnahme auf die Entwicklung der psychiatrischen und sozialpsychiatrischen Versorgung auf kommunaler Ebene für uns ein wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit. Unsicherheiten aus dem Jahr 2022 – wie der Ukrainekrieg, Auswirkungen auf die Familien dadurch – blieben allerdings bestehen und werden uns sicherlich weiterhin begleiten.

Mit unserem Jahresbericht laden wir dazu ein, das Jahr 2023 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

- unseren Mitgliedern für ihr Engagement und die zahlreichen Spenden,
- der PARITÄT Thüringen für die informelle und fachliche Begleitung,
- 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,
- der KISS Erfurt für die Bereitstellung der Räumlichkeiten für unsere SHG-Treffen
- der Stadtverwaltung Erfurt für die finanzielle Förderung unserer Selbsthilfegruppen
- dem Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker für die regelmäßige Bereitstellung umfassend informierender Newsletter,
- dem Kloster Sankt Ursula für die Bereitstellung der Räumlichkeiten zu unserem Fachtag
- dem Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker Bayern e. V. für die Bereitstellung von Fachbroschüren und Zusendung des Newsletters
- dem Landesverband der Angehörigen Thüringen e. V. für die gute Zusammenarbeit

## **Priorität Selbsthilfe**

In unserem Verein existieren 7 Selbsthilfegruppen:

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

Die Gruppe zur Diagnose Depression welche sich zum 01.01.2022 gegründet hatte, wurde in der Leitung von Herrn Alexander Möckel nach dem Tod von Eckehart Klingner übernommen. Die Gruppen zur Diagnose Schizophrenie, welche in 2022 mehrere Todesfälle hinnehmen mussten, fanden im letzten Jahr großen Zuspruch, so dass die Mitgliederzahlen wieder auf dem Niveau des Jahres 2021 angestiegen sind.

Weiterhin großen Zuspruch erfuhr die junge Selbsthilfe, so dass die zwei existierenden Gruppen stabil laufen.

Die Organisation und Durchführung der regelmäßigen Treffen der Selbsthilfegruppen bleibt anforderungsgemäß unsere wichtigste Aufgabe. Wenn beratungssuchende Angehörige uns kontaktieren, so ist die Frage nach Aufnahme in eine Selbsthilfegruppe deren dringendstes Anliegen. Ihr dauerhaftes Verbleiben in der Gruppe ist für uns der Beweis für unsere fundierte und umfangreiche Kompetenz in diesem Bereich.

Unsere Treffen finden im Haus der sozialen Dienste im Gesundheitsamt und in unserer Geschäftsstelle statt.

## **Beratungstätigkeit**

Zweimal monatlich oder nach terminlicher Absprache bieten wir in unserer Geschäftsstelle individuelle Angehörigen-Peer-Beratungen an. Die Termine dazu werden regelmäßig aktuell auf der Startseite unserer Homepage veröffentlicht. Momentan besteht unser Peer-Beratungsteam aus 2 Ehrenamtlichen. Wir vermitteln in unseren Peer-Beratungen nicht nur Fachwissen das auf Angehörigen-Erfahrungen basiert, sondern wir verstehen uns auch als „Mutmacher“. Eine Peer-Beraterin absolvierte eine 2-jährige Ausbildung zur systemischen Beraterin und schloss diese in 2023 mit einem Zertifikat ab.

In 61 Fällen war unsere Beratung nachgefragt und diese wurde bis auf einige Ausnahmen jeweils in persönlichem Kontakt erbracht.

Die Beratungsanfragen betrafen

- Suche nach Aufnahme in eine Selbsthilfegruppe
- Störungen aus dem schizophrenen Formenkreis,
- Depressionen und bipolare Störungen,
- Fehlende Krankheitseinsicht und Behandlungsnotwendigkeit,
- Suchtverhalten im Zusammenhang mit Doppeldiagnosen,
- Antragsmöglichkeiten und –verfahren zu gesetzlichen Betreuungen und Pflege,
- Erhalt der eigenen Wohnung und betreute Wohnmöglichkeiten,
- Umgangsformen mit seelisch kranken Angehörigen,

Es offenbart sich bei diesen Anfragen, dass es viele Unsicherheiten und Berührungsängste bei den Angehörigen gibt und in fast allen Fällen die gesamte Familie von der seelischen Erkrankung eines Mitgliedes betroffen ist und negative Auswirkungen auf deren inneren Zusammenhalt hat.

Die Beratungssuchenden werden anschließend meist Teilnehmer unserer Selbsthilfegruppen und erfahren dabei mentale Entlastung und wissen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein dastehen. 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.

## Projekte

In 2023 realisierten wir 3 Projekte: Einen Fachtag, neue Erstellung von einem Flyer und die Erarbeitung einer Homepage, die als digitaler Kompass für die Selbsthilfe in der Psychiatrie fungiert.

Unser **Fachtag** am 25.03.2023 hatte das Thema „**Psychoedukation für Angehörige**“.

Als Referentin konnten wir Frau B.sc. Ines Schumann, Leiterin der Angehörigenakademie im ÖHK Mühlhausen gewinnen.

Als Psychoedukation wird das Verfahren bezeichnet, Betroffenen und Angehörigen die Krankheitskonzepte und Behandlungsstrategien psychischer Erkrankungen nahe zu bringen. Mit Hilfe dieses Verfahrens soll es möglich sein, besser auf die Krankheit eines betroffenen Angehörigen einzugehen, mit mehr Wissen und Verständnis auf seine Bedürfnisse zu reagieren.

Als Abschluss des Fachtages wurde zur Gründung des Gemeinde-Psychiatrischen Verbundes in Erfurt informieren – was es für unseren Verein bedeutet, ob es Verbesserungen für die betroffenen Familien bringt.

Wir haben unseren Flyer für die Selbsthilfegruppen neu gestaltet und gedruckt. Den Flyer legen wir unserem Jahresbericht bei.

Das Projekt - Digitale-Selbsthilfe-Kompass: [www.de-anima.de](http://www.de-anima.de) ist ein webbasierter und fachbezogener Ratgeber, sowie eine Informationsplattform rund um das Thema psychische Erkrankungen aus Sicht der Angehörigen und Betroffenen. Die Darstellung ist kurzweilig, übersichtlich und mit Verlinkungen versehen. Das Projekt ist eine Zusammenarbeit vom AFpK und dem Landesverband Thüringen der Psychiatrie-Erfahrenen (TLPE) und wird weiterhin kontinuierlich weiterentwickelt.

Die neue Internetseite ist erreichbar unter: [www.de-anima.de](http://www.de-anima.de)

## Vernetzung

Es verbindet uns eine enge Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Psychiatrie-Erfahrenen, so dass wir das Projekt [www.de-anima.de](http://www.de-anima.de) gemeinsam und in enger Abstimmung durchführen.

Eine weitere und sehr wesentliche Stufe der Vernetzung wurde erreicht, in dem wir uns am Gemeindepsychiatrischen Verbund Erfurt beteiligen. Die Gründungsveranstaltung fand am 23.03.2023 in festlichem Rahmen statt und wir unterzeichneten die Kooperationsvereinbarung. Wir arbeiten in der Steuerungsgruppe und der Konferenz des GPV Erfurt aktiv mit.

Unser Verein ist Mitglied der Facharbeitsgruppe Psychiatrie der Parität Thüringen und nahm regelmäßig an deren Beratungen teil.

Das Erfurter Gespräch zur seelischen Gesundheit „Kommunikation in der Krise“ wurde durch uns moderiert.

An der Woche der seelischen Gesundheit der Stadt Erfurt „Ängste in Krisenzeiten“ beteiligten wir uns mit 2 Veranstaltungen, welche in unserer Geschäftsstelle durchgeführt wurden: „Resilienz“ und „Selbsthilfe für Angehörige bei psychischen Erkrankungen“.

Das Vorstandsmitglied Kathrin Hohmann arbeitet in der Selbsthilfevertretung für Selbsthilfegruppen Thüringen mit, welche an der Vergabesitzung des „Arbeitskreises Gemeinschaftsförderung der Selbsthilfe im Freistaat Thüringen“ teilnimmt und alle Selbsthilfegruppen in Thüringen vertritt.

Am 28. und 29. August nahmen wir an der Klausurtagung der Landesarbeitsgemeinschaft der Thüringer Psychiatrie- und Suchtkoordinatoren teil. Es ging um die weitere Entwicklung deren Positionspapiers zum „Psychiatrischen Krisendienst in Thüringen“. Fernziel der Bestrebungen der Landesarbeitsgemeinschaft ist die Einführung eines psychiatrischen Krisendienstes mit einer separaten Rufnummer, der 113.

Wir – sowie der Thüringer Landesverband der Psychiatrie-Erfahrenen – unterstützen diese Bestrebungen.

## **Aus dem Vorstand**

In 2023 fanden 4 Vorstandssitzungen statt, welche inhaltlich die satzungsgemäßen Aufgaben unseres Vereins umfassten. Es wurden der Fachtag und die Mitgliederversammlung vorbereitet sowie finanzielle Angelegenheiten beraten und beschlossen, weiterhin die Projekte erarbeitet und die dazu notwendigen Förderanträge gestellt.

Nach dem Tod von Eckehart Klingner konnten wir Herrn Alexander Möckel als neues Vorstandsmitglied gewinnen. Er wurde in einem Sonderwahlgang in der Mitgliederversammlung im März 2023 in den Vorstand gewählt.

Nach dem Tod von Sonja Kalunov wurde ebenfalls in einem Sonderwahlgang Frau Roswitha Zeuner als 2. Rechnungsprüferin gewählt.

An allen externen Veranstaltungen nehmen jeweils die Mitglieder unseres Vorstandes teil, sie führen die Treffen der Selbsthilfegruppen sowie die Angehörigenberatungen durch.

## **Finanzierung**

Unser Rechnungsprüfungsausschuss kam am 23. Februar 2023 zur Prüfung unseres Jahresabschlusses 2022 zusammen und bestätigte dem Vorstand in der Mitgliederversammlung am 25.03.2023 korrektes und sparsames Finanzmanagement.

Durch eine gut ausgewogene Mischfinanzierung von Mitteln aus öffentlicher Hand und Eigenmitteln gelingt es dem Verein, seine Aufgaben wahrzunehmen und seinen satzungsgemäßen Zweck zu erfüllen.

Allerdings wäre diese Erfüllung nur mit den vorhandenen finanziellen Mitteln nicht möglich, gäbe es nicht unsere Angehörigen, die sich ehrenamtlich für die Vereinsarbeit engagieren und sehr viel unbezahlte Arbeitszeit einbringen. Die Möglichkeiten für die Angehörigen-Selbsthilfe wären sehr viel eingeschränkter, und das nicht nur in zeitlicher Hinsicht, sondern auch in inhaltlicher, denn das Herz der Selbsthilfe ist und bleibt die eigene Betroffenheit.

Im Jahr 2023 erfolgte die Finanzierung durch:

- Pauschalförderung der gesetzlichen Krankenkassen, GKV-Gemeinschaftsförderung,
- Projektförderungen der AOK-Plus Thüringen
- Förderung der Selbsthilfe durch die Stadt Erfurt
- Mitgliedsbeiträge,
- Spenden,
- Teilnahmegebühren unseres Fachtages.

Unser Verein hat auch 2023 keine Einnahmen durch Sponsoring erzielt und seine Verpflichtung zur Wahrung von Neutralität und Unabhängigkeit eingehalten.

## **Dank und Ausblick auf das Jahr 2024**

Ohne die finanzielle Förderung durch die öffentliche Hand und ohne das ehrenamtliche Engagement von zahlreichen Angehörigen, ohne den vollen Einsatz unserer Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle, ohne unsere Mitglieder und ohne eine große Portion Optimismus hätte die Vereinsarbeit in den letzten Jahren nicht so erfolgreich weiterentwickelt werden können. Daher gebührt allen, die sich für die Angehörigen-Selbsthilfe einsetzen, unser herzlicher Dank, den wir an dieser Stelle zum Ausdruck bringen möchten.

Gleichzeitig hoffen wir darauf, dass auch im Jahr 2024 ausreichend finanzielle Mittel und persönlicher Einsatz uns die Weiterarbeit an unseren Zielen ermöglichen.

Wir wollen weiterhin unseren wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Lebenssituation von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen und zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen leisten.

In politischen Gremien werden wir die Angehörigenperspektive einbringen und somit zur Weiterentwicklung von patienten- und angehörigefreundlichen Versorgungsangeboten beitragen. Aktiv werden wir in der Parität, dem Gemeindepsychiatrischen Verbund Erfurt und sich bietenden Netzwerken im Sinne unserer betroffenen Familien mitarbeiten.

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 oder/und Freund kann durch die Zusatzbelastung mitunter seine Arbeitsleistung nicht mehr voll erbringen, sieht sich in seinem bisherigen Freundeskreis geoutet, beginnt sich abzuschirmen - kann schließlich selbst erkranken.

Die Weltgesundheitsorganisation – WHO – definiert 2019:

*„Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft beitragen kann. Psychische Störungen stellen Störungen der psychischen Gesundheit dar, die oft durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen gekennzeichnet sind. Beispiele für psychische Störungen sind Depressionen, Angststörungen, Verhaltensstörungen, bipolare Störungen und Psychosen. Psychische Gesundheit und Wohlbefinden werden nicht nur durch individuelle Merkmale beeinflusst, sondern auch durch die sozialen Umstände, in denen sich Menschen befinden und die Umgebung, in der sie leben.“*

Diese Ausführungen verdeutlichen die Komplexität von psychischen Erkrankungen und die sich daraus ergebenden umfangreichen Erfordernisse zu deren Behandlung, Beachtung und Auswirkungen auf das gesellschaftliche Leben der gesamten Bevölkerung.

Abschließend sei betont, 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.

Der Jahresbericht wurde in der Mitgliederversammlung am 23.03.2024 zur Abstimmung vorgelegt und einstimmig beschlossen.

Erfurt, im Januar 2024 verfasst und vom Vorstand beschlossen:

gez. **Sabine Wechsung**  
Vorstandsvorsitzende

Stellvertretende Vorsitzende:

gez. **Sophie Leyh**

gez. **Alexander Möckel**

gez. **Kathrin Hohmann**  
Schatzmeisterin  
Geschäftsstellenleiterin