



# Klare Sicht

familien **selbsthilfe**  
psychiatrie

**Angehörigenpost NRW**

Informationen von und für Angehörige psychisch kranker Menschen

Liebe Mitglieder, liebe Angehörige, liebe Freunde des Landesverbandes NRW ApK,

diesmal beschäftigen wir uns genauer mit: Panik- / Angststörungen und Phobien, was hier wirklich helfen kann und wie Angehörige helfen können; warum Veränderungen im Leben wichtig sind und wie wir selbst unsere eigene Einstellung ändern können. Ein Rückblick über das Gruppentreffen im März; was es beim Länderrat Neues gab und welche Infos der Bundesverband ApK für uns hat. Dies alles, und natürlich Tipps und Termine, finden Sie hier in der Juli-Ausgabe. Wir wünschen Ihnen wieder viele neue Erkenntnisse und Spaß beim Lesen.

Der Vorstand

## Psychoeducation ‚Angststörungen‘

Wenn Angst ein übersteigertes Ausmaß annimmt oder die Folgen einen Krankheitswert haben, spricht man von einer Angsterkrankung. Bei einer Phobie meiden die Menschen die entsprechende Situation oder das Objekt, um sich den Angstgefühlen nicht aussetzen zu müssen und verstärken dadurch die Angst nur noch. Sie ziehen sich zurück und leiden oft an körperlichen Symptomen; quälen sich mit Ein- und Durchschlafstörungen und haben aufgrund der Auswirkungen ihrer Krankheit oft Probleme in der Partnerschaft oder der Familie sowie im Berufsleben. Manchmal wird Alkohol konsumiert, da er kurzfristig die Angst lindern kann oder auch ein Dauergebrauch von Beruhigungsmitteln wie den Benzodiazepinen, die nur für den kurzfristigen Einsatz geeignet sind, zur Beruhigung vorgezogen. Die Betroffenen fühlen sich ausgeliefert und enden im schlimmsten Falle in einer Depression.

Angststörungen sind neben Depressionen mit die häufigsten psychischen Erkrankungen überhaupt. Die wichtigsten Formen sind Panikstörungen, Phobien und die generalisierte Angststörung.

### Panikstörung



Bei der Panikstörung leidet man unter wiederkehrenden schweren unvorhersehbaren Angstanfällen mit heftigen körperlichen und psychischen Symptomen wie Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Erstickungsgefühle und die Angst die Kontrolle zu verlieren oder wahnsinnig zu werden.

### Phobien

Phobien sind Ängste, die sich auf ein bestimmtes Objekt oder eine Situation beziehen wie bei den **spezifischen Phobien** z.B.

die Angst vor Spinnen (Arachnophobie) oder anderen Tieren (Zoophobie), vor Höhe (Akrophobie) oder Enge (Klaustrophobie). Die häufigsten Phobien sind jedoch die **Agoraphobie**, also die Angst vor großen Menschenmengen oder Plätzen, aber auch Flugzeug, Zug oder Auto zu fahren, also Orte und Situationen, die man nur mit größerem Aufheben wieder verlassen könnte und die **Soziale Phobie**, die Angst im Mittelpunkt zu ste-

Inhaltsverzeichnis	Seite
<b>Psychoeducation „Angststörung“</b>	<b>1</b>
<b>Hilfe bei Angsterkrankungen</b>	<b>3</b>
<b>Gruppentreffen 2017</b>	<b>4</b>
<b>Warum Veränderung wichtig ist</b>	<b>6</b>
<b>Wie ich meine eigene Einstellung ändern kann</b>	<b>7</b>
<b>Länderrat und Mitgliederversammlung in Halle</b>	<b>8</b>
<b>Seele trifft auf Schule – 100. Veranstaltung</b>	<b>9</b>
<b>Workshop ‚Fundraising‘ Öffentlichkeitsarbeit, Presse, Spendenmarketing, Mitgliederwerbung</b>	<b>10</b>
<b>Verleihung des NRW Selbsthilfepreises</b>	<b>10</b>
<b>Buchtipps</b>	<b>10</b>
<b>Infos – BApK Newsletter</b>	<b>11</b>
<b>Termine</b>	<b>11</b>
<b>Impressum</b>	<b>11</b>

hen und sich peinlich oder beschämend zu verhalten. Hier treten u.a. Symptome auf wie Erröten, Zittern oder Toiletten-drang.

### **Generalisierte Angststörung**

Die generalisierte Angststörung gehört neben den Phobien zu den häufigsten Angsterkrankungen. Etwa fünf Prozent der Bevölkerung haben einmal in ihrem Leben generalisierte Ängste.

"Betroffene sorgen sich meist um Verwandte oder nahe-stehende Personen. Sie haben Angst, diesen könnte etwas zu-stoßen, zum Beispiel ein Auto-unfall. Die statistische Häufig-keit solcher Ereignisse wird da-bei stark überschätzt", erklärt Prof. Borwin Bandelow, stellver-tretender Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Göttingen.

Auch Angst um die eigene Ge-sundheit kann Teil der soge-nannten Sorgenkreisläufe sein. Ein wichtiges Merkmal ist auch das Gefühl einer nahenden Ka-tastrophe, eines Unfall oder ei-ner Erkrankung. "Um das 30. Lebensjahr werden die Verant-wortlichkeiten umfassender - Heirat, Kinder, Beruf. Vor allem verantwortungsbewusste Men-schen mit Selbstzweifeln glau-ben dann, sie könnten diesen Anforderungen nicht mehr ge-recht werden und reagieren mit Sorgen und Ängsten", er-klärt Prof. Wolfgang Maier, Di-rector der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Univer-sitätsklinikum Bonn. *Ängste o-der Sorgen sind bis zu einem bestimmten Maß normal. Wenn diese jedoch den Alltag beein-flussen, dann seien sie krank-haft*, sagt Bandelow. Das belas-tet nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch die Ange-

hörigen: "Betroffene greifen häufiger zum Telefon, um sicher zu gehen, dass es ihren Angehö-rigen gut geht. Viele fühlen sich dadurch kontrolliert oder sind genervt", sagt Prof. Katja Bees-do-Baum von der Technischen Universität Dresden.

**Angstsymptome** treten hier einzeln und über den Tag ver-teilt auf begleitet von Herzrasen und Zittern aber auch Übelkeit und Muskelverspannungen über einen längeren Zeitraum können Symptome sein.

### **Therapie**

Das aktive Durchplanen des All-tags ist für viele Betroffene ein wirksames, wenn auch erschöp-fendes Mittel gegen die Sorgen. Denn: Wer keine Pause hat, hat auch keine Zeit zum Grübeln. "Es gibt sogar solche, die sich innerlich Gedichte aufsagen, um an nichts anderes denken zu können", erklärt Beesdo-Baum. Als besonders wirksame Metho-de zur Bewältigung von Ängsten hat sich die kognitive Verhal-tenstherapie herausgestellt. Bei diesem Therapieansatz der *sys-tematischen Reizkonfrontation* geht es vor allem darum, sich den angstbezogenen Situationen oder Reizen nach und nach zu stellen und so die Erfahrung zu machen, dass die Angst mit der Zeit abklingt und die befürchte-ten negativen Ereignisse nicht eintreten.

Neben diesen stufenweisen Formen der Konfrontation gibt es auch die Methode der *Reiz-überflutung „Flooding“*. Dabei wird der Patient unmittelbar mit der am meisten angstaushlösen-ten Situation konfrontiert und muss diese so lange aushalten, bis die Angst deutlich nachge-lassen hat.

Ergänzt wird die Konfrontations-behandlung meist durch weitere Methoden der kognitiven Thera-pie. Es geht darum die verzerr-ten oft *realitätsfernen Gedan-ken, die die Ängste verursa-chen, in realitätsadäquate Ge-danken und Interpretationen umzuwandeln*. Weitere Mög-lichkeiten, die dazu beitragen Ängs-te zu reduzieren, sind Techniken zur *Stressreduktion, Entspan-nungsverfahren* (progressive Muskelentspannung nach Jacob-son); und natürlich trägt auch *körperlicher Bewegung*, durch die Glückshormone freigesetzt werden, zum besseren Befinden bei.

### **Und was kann man selbst noch tun?**

Am wichtigsten ist es, dass man nicht vor der Angst auslösenden Situationen flüchtet. Das heißt, dass man beispielsweise bei ei-ner Agoraphobie nicht vor einem Fahrstuhl „kneift“ und stattdes-sen die Treppe benutzt oder mit einem Taxi fährt, weil man Angst vor einer Busfahrt hat. Sicherlich kostet dies große Überwindung, doch *je häufiger und je mehr man sich diesen Angst auslösenden Situationen aussetzt, desto eher kann man die Angst abbauen*.

Wenn Sie unter einer generali-sierten Angststörung leiden, sollten Sie Dinge nicht vermei-den oder aufschieben, wie Rei-sen. Wenn Sie soziale Ängste haben, sollten Sie üben, Fremde anzusprechen, Reden zu halten, dem Gegenüber in die Augen zu schauen oder sich im Streitge-spräch durchzusetzen. Bei einer Panikstörung ist es wichtig, dass man sich beim Auftreten einer Panikattacke immer wieder klar macht, dass die Angstsymptome wie z.B. eine Panikattacke nicht zu irgendwelchen schädlichen

Folgen, wie Ohnmacht, Herzinfarkt usw. führen kann. Dies alles verhilft dazu, Ängste zu überwinden um wieder einen

angstfreien Alltag führen zu können. *Red. und „Auszüge“ aus:* <http://www.t-onli->

[ne.de/lifestyle/gesundheit/id\\_79241892/angststoerung-wenn-nur-noch-sorgen-das-leben-bestimmen.html](http://www.t-onli.de/lifestyle/gesundheit/id_79241892/angststoerung-wenn-nur-noch-sorgen-das-leben-bestimmen.html)

## Hilfe bei Angsterkrankungen - wie können Angehörige helfen?

Wenn ein Angehöriger unter Ängsten leidet, dann sind Sie wahrscheinlich davon betroffen. Vielleicht fühlen Sie sich auch hilflos und unsicher, wie Sie sich Ihrem Partner gegenüber am besten verhalten sollen. Sie haben Angst, versuchen stark zu sein, fühlen sich bedrückt, machen sich Sorgen, sind enttäuscht, traurig, wütend, haben Schuldgefühle oder zweifeln an Ihrer Liebe zu ihm. Wenn Sie einen angstkranken Angehörigen über längere Zeit begleiten, dann zehrt dies auch an Ihren Kräften. Schließlich sind Sie auch kein ausgebildeter Therapeut, sondern ein Mensch mit eigenen Bedürfnissen. Auch wenn Sie Ihren Angehörigen lieben, dürfen Sie enttäuscht oder ärgerlich auf ihn sein.

### Was Sie für sich tun können, wenn Sie einen angstkranken Partner haben

Damit Sie die Kraft und Geduld Ihrem Angehörigen gegenüber auch weiterhin aufbringen können, ist es wichtig, dass Sie Ihre Batterien immer wieder aufladen und gut für sich und Ihr seelisches und körperliches Befinden sorgen. Nehmen Sie sich immer wieder eine Auszeit, sorgen Sie für Ausgleich, pflegen Sie ihren Freundeskreis, sprechen Sie über Ihre Unsicherheit und Hilflosigkeit, nutzen Sie Entspannungsverfahren für sich selbst und teilen Sie Ihrem Angehörigen mit, wo Ihre Grenzen sind und was Sie für sich benötigen.

### So können Sie Ihrem Angehörigen helfen, wenn er unter Ängsten leidet

Wenn Sie einen Angehörigen mit einer Angsterkrankung haben, dann haben Sie vermutlich schon vieles ausprobiert, um ihm zu helfen - z. B. gut zuzureden, zu drohen, alleine etwas zu unternehmen, eine Belohnung zu versprechen, usw. Vielleicht sind Sie unsicher, was gut für ihn wäre bzw. schlecht für ihn ist.

Eine Hilfe, die die Unselbständigkeit Ihres Angehörigen fördert und verstärkt, ist keine Hilfe - auch wenn es Ihrem Partner durch Ihre Hilfe vielleicht kurzfristig besser geht, weil er nicht mit seinen Ängsten in Berührung kommt. Langfristig schaden Sie ihm durch eine wohlgemeinte, aber zu schonende Haltung, da sich seine Angst immer mehr verstärken und festigen wird.

### Können Sie zur Beibehaltung der Angst Ihres Partners beitragen?

Wenn Ihr Angehöriger unter einer Angsterkrankung leidet, dann bleibt dies nicht ohne Auswirkungen auf andere Familienmitglieder. So verändern sich vielleicht schleichend die Aufgabenverteilung und die gemeinsamen Aktivitäten.

Es könnte sein, dass Sie mehr oder weniger unbewusst durch bestimmte Verhaltensweisen dazu beitragen, die Angst Ihres Angehörigen zu stärken und aufrecht zu erhalten.

Vielleicht nehmen Sie ihm Aktivitäten wie etwa das Einkaufen ab, oder aber Sie glauben, er schaffe manches nicht ohne Ihre Hilfe, und helfen ihm auch in Situationen, in denen er ganz gut alleine klar käme. Ein Motiv, die Angst des Partners zu erhalten, könnte auch sein, dass Sie befürchten, Ihr Partner würde Sie verlassen oder alles in der Partnerschaft würde schwieriger werden, wenn er keine Angst mehr hätte. Es könnte auch sein, dass Sie sich gebraucht fühlen, wenn Sie Ihrem Angehörigen helfen. Damit fördern Sie jedoch seine Unselbständigkeit und nehmen ihm die Chance, sein Vertrauen in sich und seinen Körper zu stärken. Prüfen Sie also, wer aus der Krankheit einen Gewinn ziehen könnte oder was sich seitdem verändert hat.

### Hier einige Strategien, mit denen Sie Ihren Angehörigen unterstützen können:

Informieren Sie sich über die Krankheit, nehmen Sie ihn und seine Angst ernst d.h. Sätze wie: "Na komm, stell dich nicht so an.", "Da brauchst du doch keine Angst zu haben. Ich habe doch auch keine." oder "So schlimm kann es nicht sein.", helfen ihm nicht. Begleiten Sie ihn nicht überall hin, sondern lassen Sie ihn alleine Erledigungen machen. Wenn dieser Schritt zu groß ist, bauen Sie schrittweise Ihre Unterstützung ab.

Fortsetzung Seite 4

Erinnern Sie Ihren Angehörigen in Angst auslösenden Situationen an die Bewältigungsstrategien wie z.B. die langsame Atmung und positive Selbstinstruktionen.

Bestärken Sie ihn, mit der Angst in Situationen zu gehen. Und ermutigen Sie Ihren Angehörigen, in Situationen zu bleiben, bis die Angst abgeklungen ist. Erinnern Sie ihn immer wieder

daran, dass die Angst mit Übung abnehmen wird. Setzen Sie Ihren Partner jedoch nicht zu stark unter Druck.

Motivieren Sie ihn, leichten Sport zu treiben. Durch die körperliche Betätigung wird sein Körper wieder belastbarer, und das ist wichtig. Bestärken Sie ihn nicht darin, immer wieder neue medizinische Untersuchungen durchführen zu

lassen, wenn sich hinter seinen körperlichen Beschwerden eine Angsterkrankung verbirgt. Ermutigen Sie Ihren Angehörigen zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe und raten Sie ihm zu einer Therapie, wenn er sich nicht alleine aus seinem Gefängnis der Angst befreien kann.

*Auszüge von Dr. Doris Wolf, Dipl.-Psychologin*

## Rückblick - Gruppentreffen im März 2017

Das Gruppentreffen im März beschäftigte sich mit dem Thema: „Wer kümmert sich, wenn wir uns nicht mehr kümmern können?“ mit einem Vortrag von



Prof. Dr. med. Asmus Finzen, Psychiater, Nervenarzt und Wissenschaftspublizist und ehemals leitender Krankenhausarzt in Deutschland (Wunstorf 1975 bis 1987) und in der Schweiz (Basel bis 2003). Herr Finzen ist 79 Jahre alt, hat eine psychisch

krankte Tochter und wurde für diesen Vortrag vom Landesverband eingeladen. Er begann diesen mit den Worten: „Grundsätzlich weiß ich gar nicht, warum ich hier bin, denn ich habe von dem Thema keine Ahnung und auch keine Lösung. Wir alle werden alt und gebrechlich und da können wir nichts gegen tun.“

Die 100 Angehörige, die als Zuhörer gekommen waren, suchten aber doch dringend nach einer Lösung für dieses Problem! So begannen wir also gemeinsam das Thema von allen Seiten zu beleuchten und kamen auch auf einige gute Ideen. Die Inhalte der Diskussionen fasste Prof. Finzen wie folgt zusammen: Er teilte zunächst das Thema in drei Teilbereiche auf: Alter, Wirtschaft, Selbständigkeit. Der Aspekt des Alterns war naturgemäß schnell erledigt, da diese Entwicklung unausweichlich ist.

„Neben dem Alter, ist da zunächst der wirtschaftliche Faktor. Natürlich können wir Geld für unseren kranken Angehörigen anlegen, aber das könnte bei der nächsten Finanzkrise auch einfach weg sein. Bei den jetzigen Zinsen macht es auch gar keinen Sinn, Geld anzuhäufen. Ein Haus vererben geht auch nicht, denn dann fällt die Grundsicherung weg.

Ein weiteres Problem in dieser Hinsicht ist bei Menschen mit Behinderung, dass alle denken, es müsste sich jemand um denjenigen kümmern; vor allem die Banken. Natürlich kann man bei einer Vererbung dem psychisch kranken Kind nur den Pflichtteil geben und alles andere dem Geschwister überschreiben, wenn man ein weiteres Kind hat, und das kann dem Kranken dann immer etwas zusteuern. Darin besteht aber ein hohes Risiko und kann für den erkrankten Angehörigen ggf. verletzend sein.

Oder das kranke Kind lebt von Hartz IV und die Eltern können ihm hin und wieder mal etwas zustecken. Aber diese Option fällt ja weg, wenn wir uns nicht mehr kümmern können. Hier könnte man einen Testamentsvollstrecker einsetzen, der hier bei notwendigen Anschaffungen das ‚Elternzustecken‘ übernimmt. Bedenken sollte man jedoch hierbei, dass auch das Behindertentestament zu einer Entmündigung des Betroffenen beiträgt.

Der dritte Bereich der Problematik, ‚wenn wir uns nicht mehr kümmern können‘, ist der psychotische Teil. Es gibt viele Betroffene mit psychotischen Symptomen, die unter uns leben, ohne dass das auffällt. ‚Die sind merkwürdig, aber das sind wir auch‘. Jedoch schlagen sich diejenigen meistens durch, und das werden sie auch weiter tun. Sie weiten die gesunde Seite aus und können sich helfen.

Dann gibt es aber die anderen, und das ist der größere Teil, deren psychisches Problem auffällig ist. Es ist schwierig bei denen, die in Heimen leben oder darauf angewiesen sind von uns betreut zu werden; die ein hohes Maß an Unselbständigkeit haben. Wie können wir mit denen umgehen?

Wir müssen versuchen unserem psychisch kranken Angehörigen jetzt zu helfen, ein möglichst selbständiges Leben zu führen, damit er das kann, wenn wir

mal nicht mehr können. Wir müssen jetzt Hilfen zur Selbständigkeit geben. Wir müssen jetzt mit einem gewissen Abstand zu ihm leben, um zu sehen, dass er das später auch ohne uns schafft.

Aber ich kann Ihnen, so die Aussage von Prof. Finzen, wie eingangs gesagt, kein Patentrezept geben. Jeder Jeck ist anders, würde man in Köln sagen, und jeder hat seine persönliche Situation und deshalb macht es Sinn, dass wir jetzt jede einzelne Situation diskutieren, um hier gemeinsam zu sehen, was wir tun können. Ich hab da auch keine Lösung; Sie sind die Experten!, so der Appell von Prof. Finzen an die Anwesenden.

Hier einige nahezu wörtliche Auszüge aus den Diskussionen der Angehörigen:

Fall 1 – sich fragen, „was kann ich JETZT tun“ und dann „ANFANGEN“ – jeder individuell abgestimmt auf seine Situation – evtl. Lebensversicherung mit anschließender Rentenzahlung für den p. k. A. anlegen.

Fall 2 – Unsere p.k. Tochter hat keine Perspektive für die Zukunft. Sie lebt doch jetzt genau so, wie sie es nicht wollte, das weiß ich. Aber was bedeutet denn für Sie Selbständigkeit? Und wie soll man das denn jetzt bei ihr erreichen? Mit Druck?

Finzen: Man verknüpft Hoffnungen mit der Zukunft des p.K. Es ist eine langjährige Traurigkeit, die man immer wieder rauslassen sollte. Und die hört ja nicht auf. Die ist einfach da. Das muss man akzeptieren.

Frage: Wie erreicht man die Selbständigkeit seines p.K.?

Antwort: Mit vielen Gesprächen. Nicht mit erlernter Hilflosigkeit oder Überbehütung. Die fürsorgliche Belagerung minimieren. „Ich kann das als Angehöriger nicht lösen“, das zu wissen, hilft loszulassen.

Finzen: Die fürsorgliche Belastung ist immer erst da. Das ist ganz normal. Ein Druck, der automatisch da ist, ist ja auch der, dass wir wissen, dass wir sterben. Das ist eben so.

Frage: Wer trägt zur Krankheitseinsicht bei?

Antwort: 1. Die Erkrankung 2. Normale Uneinsichtigkeit – titulierte die Medizin als Krankheitssymptom. Die Welt dem neuen Weltbild anzupassen, weil das dem alten nicht mehr entspricht, das macht die aggressiv.

Beispiel einer Angehörigen: Bruder krank – Vater kümmert sich bisher – telefonisch 20 x am Tag. Mutter war auch p.k., Bruder lebt im Heim. Bruder fragt sich, wie geht's mit herzkrankem Vater weiter? Sohn erkennt dadurch die Notwendigkeit, dass er seine

Verantwortung selbst tragen muss. Dadurch mehr Selbständigkeit. Telefonate jetzt reduziert. Es ist wichtig, den p.K. zu motivieren andere Kontakte zu suchen, zu Mitbewohnern im Heim, zur Bäckerfrau, zu Nachbarn usw.. Das fördert die Selbständigkeit. Vater kommt jetzt nur noch 1 x im Monat zu Besuch. Dadurch wacht Sohn auf. Kontakte suchen hilft auch um Vereinsamung zu vermeiden. Auch Selbsthilfegruppen für p. K. aufzusuchen um Kontakte mit desgleichen zu knüpfen.

Fall 3- Betroffene wurde enterbt. Bruder erbte ganzes Haus, zweite Schwester hat dort Wohnrecht auf Lebenszeit. Betroffene war erst sehr sauer, aber heute ist sie froh, dass ihr Bruder ihre Schwester ‚am Hals‘ hat und nicht sie.

Fall 4- Sohn erhält Grundsicherung – kommt schlecht zurecht. Ich vermisse, dass es eine Sozialpsychiatrischen Dienst gibt, und dass die Leute, die die Betroffenen kennen in ihrer Stadt, nicht helfen. Beitrag einer Angehörigen – Diese Institution gibt es nicht. Meine Unterstützung an meine Tochter ist, sie so aufmüpfig zu machen, dass sie nicht ‚unter die Räder‘ des Hilfesystems gerät. Sie lernt zu sagen, „ich möchte das und das und wo bekomme ich das?“. Tochter ist schon länger ausgezogen und wohnt mit einer Freundin zusammen. In dieser Zeit, sollte sie mal doppelt Miete zahlen beim Auszug. Hier wurde ein Fehler beim Amt gemacht. Sie bekam eine Mahnung; wehrte sich aber dagegen und bekam Recht. Betroffene müssen lernen, sich zu wehren, auch gegen Institutionen.

Fall 5 – Sohn – seit 17 J. krank – wird von Institution betreut. Wenn Institutionen nicht ordentlich vertreten, dann muss man das öffentlich machen. Es ist wichtig, das zu kommunizieren. Nur so kann man das verändern.



Diskutiert wurde auch die Frage, ob man Druck auf den erkrankten Angehörigen ausüben soll.

Der Rat „Sohn gib alles“ ist schon Druck. Nicht gut – selbständig stehen = Selbständigkeit. Als Angehöriger dem Betroffenen Selbständigkeit zugestehen.

Fortsetzung Seite 6

Die Träume, die Wünsche, die wir hatten, müssen wir sehen, dass das geplatzt ist. Wir müssen uns davon verabschieden und die Emotionen dazu – die werden uns immer wieder einholen. Und das ist so. Wir trauern.

Prof. Finzen teilt dazu mit: Trauer kann etwas sehr Gesundes sein.

Eine Angehörige – Es geht nicht nur, dass ich mich von der Rolle des „Betreuers“ verabschiede, sondern dass ich dem anderen auch das Selbständig-Stehen zumute. Das ist ein Arbeiten auf beiden Seiten.

Fall 6 – selbst Betroffene – Eltern sind verzweifelt – Ambulante Betreuung als Begleitung bekommen – finanziell schwierig gewesen – Verwahrlosung drohte – bekam gesetzliche Betreuer – Das tut ihr jetzt gut und das ist Selbständigkeit. ‚Und wenn ich sie nicht mehr brauche, kann ich das jederzeit ablehnen‘.

Fall 7 – X ist in Pflegestufe – kommt 1 x pro Woche eine Dame und schaut, ob alles gut läuft. Die Betreuung hat die Klinik eingeleitet. X ist seit er 17 J. ist, krank – Freunde und andere Personen tun ihm gut – ist jetzt 41 J. – nimmt Medikamente – wohnt in eigener Wohnung – mit Grundsicherung, weil er dann das Gefühl der Selbständigkeit hat; seitdem geht es ihm besser. In Kontakt bleiben ist wichtig.

Hinweis von Prof. Finzen – Man darf die Geduld nicht verlieren, nicht aufgeben, es dauert manchmal.

Fall 7 – Sohn – Schizophrenie – lebt selbständig. Je mehr wir uns zurückgenommen haben, desto besser funktioniert das Zusammenleben bzw. die Kontakte mit ihm. Wir lassen ihn jetzt leben und überlassen ihm sein Leben. Es könnte von uns aus auch besser sein, aber so ist es auch gut.

Betroffene – Tochter eines p. k. Mannes – lebt auf Hof – wollte aber nie auf Hof leben – aber die Nachbarn helfen sich – alles läuft gut. Man muss gucken, was die natürlichen Ressourcen sind.

Finzen – „Ich habe eine ganze Menge gelernt von Ihnen, was hier an Wissen vorhanden ist. Eine Verbesserung der Psychiatrie kommt wohl nicht durch die Erneuerung der Psychiatrie; es geht auch um neue Konzepte. Aber nur politische Veränderungen bringen auch nichts. Die Verbesserung der Psychiatrie kommt von Betroffenen und Angehörigen.“

Letztlich geht es darum, sich rechtzeitig Gedanken zu machen, sich ein bisschen zurückzunehmen, sich engagieren und vernetzen, um ggf. mit anderen Betroffenen gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Somit hatten wir zusammen doch einige gute Lösungsmöglichkeiten gefunden, um sich darauf vorzubereiten, wenn es mal so weit ist, ‚wenn wir uns nicht mehr kümmern können!‘ Red.

## Warum Veränderung wichtig ist

**Nichts ist ein größerer Motor, als für einen Moment zu reflektieren und zu erfragen: Wo stehe ich jetzt? Wo möchte ich hin? Und was muss ich dafür tun?**

Manchmal brauchen wir eine Erinnerung daran, dass wir jeden Tag die Chance bekommen, Dinge anders als gewohnt anzugehen. Keine Frage: Erlebnisse und Erfahrungen aus der Vergangenheit prägen uns bis in die Gegenwart. Aber nie sollte uns die Vergangenheit so sehr beeinflussen, dass sie die Gegenwart in ein starres, unflexibles Modell verwandelt, das nicht hinterfragt werden kann. Menschen verändern sich, und das ist auch gut so. Ohne Verände-

rung gäbe es keinen Fortschritt. Der Gedanke, dass das Jetzt das Gestern von Morgen sein wird, bringt eine neue Dimension der Verantwortung in jeden einzelnen Tag. Die Gewohnheiten, die wir uns jetzt aneignen, werden Wegweiser auf dem Weg in die Zukunft sein. Was wir heute gut machen, zahlt sich morgen aus.

**Bin ich, dort wo ich jetzt stehe, auf einem guten Weg? Was müsste passieren, damit ich zufriedener wäre? Und wie sähe ein perfekter Tag/eine perfekte Woche aus?**

Veränderung ist nichts weiter als eine Beschreibung dafür, dass man die Gegenwart analysiert und einen Plan aufstellt,

wie der Status Quo in der Zukunft aussehen könnte. Um Fortschritte zu bemerken, muss man sie messen. Auch hierbei hilft ein Plan, auf den man immer wieder zurückgreifen und ihn mit dem aktuellen Stand vergleichen und gegebenenfalls anpassen kann.

**Ein großes Ziel erreicht man nicht durch einen großen Vorsatz – ein großes Ziel erreicht man durch viele kleine Schritte.**

Anstatt zu fragen, was das große Ziel ist, hilft es zu fragen, was man jeden einzelnen Tag unternehmen muss, um dort hinzukommen. Anstelle hoher Erwartungen aufzubauen, sollte man sich darauf konzentrieren,

wie man Veränderung in den Alltag einbringen kann, oder wie man eventuell den Alltag verändern muss, um Raum für Veränderung zu schaffen.

*Gute Vorsätze oder Veränderungen aus Prinzip abzulehnen, be-*

*deutet aufzugeben.* Es bedeutet, den alten Weg zu nehmen, sich auf das Gewohnte zu verlassen und somit genau das zu tun, wovon sie uns abbringen sollen: Die Angst aus der „Komfortzone“ herauszutreten und Verbes-

serung anzustreben. Wer aktiv ist, der verändert. Nicht nur sich selbst, sondern auch sein Umfeld.

<http://thechanger.org/community/warum-veraenderung-wichtig-ist>



## Wie ich meine eigene Einstellung ändern kann

Es gibt Dinge im Leben, die können wir nicht ändern. Wenn die Beziehung nicht nur in Scherben liegt, sondern in Millionen kleiner, gefährlich scharfer Splitter, die sich nie wieder zusammenkleben lassen. Wenn der Hund tot ist, der Job verloren, die schwere Krankheit da ... dann gibt es kein Zurück mehr. Sondern nur noch zwei Möglichkeiten. Entweder wir bleiben stehen am Grab der Vergangenheit. Oder wir gehen weiter, sobald wir so weit sind, und schreiben die nächsten Kapitel unserer Zeit.

Für die erste Möglichkeit brauchen wir ... nun ja, möglichst viel Mitgefühl und Verständnis von außen. Für die zweite Möglichkeit eine neue Einstellung. Eine, die uns neue Gedanken ins Hirn pflanzt, neue Augen in den Kopf und neuen Mut ins Herz.

Eine andere Einstellung, ja, gern, aber wie?

Hier einige Ansätze, die dabei helfen können:

### **1. Eingestehen, dass es uns nicht gut geht**

Der erste Schritt ist immer, den Kampf gegen die Realität aufzugeben. Auszusteigen aus dem Kreislauf des Wünschens, dass es anders sei als es ist. Stattdessen das Eingeständnis: Zunächst mal ist es einfach nur beschissen. Wir fühlen uns schlecht.

Diese *Phase des Zulassens* – so schwer das auch ist – lässt sich nicht überspringen. Alle Versuche in diese Richtung werden uns nur noch tiefer reinreiten. Vielleicht hilft hier ein buddhistisches Sprichwort: „Die Dinge loszulassen bedeutet nicht, sie loszuwerden. Sie loslassen bedeutet, dass man sie sein lässt.“ Ja, da ist Schmerz. Ja, da ist Traurigkeit. Ja, da ist Verzweiflung und Angst und Einsamkeit. Und nein, was passiert ist, wird nicht ungeschehen.

### **2. Verantwortung übernehmen**

Der stoische Philosoph Epiktet sagte vor knapp 2.000 Jahren:

„Wir Menschen werden nicht gestört oder zerstört von den Dingen, die uns wiederfahren. Sondern von unseren Gedanken und Meinungen über diese Dinge. Wenn wir wütend sind, ängstlich, enttäuscht oder traurig, lass uns das nicht anderen oder der Situation zuschreiben, sondern uns selbst, das heißt: unseren Gedanken und Meinungen.“

Die moderne Wissenschaft bestätigt das. Der US-amerikanische Psychologe und Vorreiter der kognitiven Psychotherapien Dr. Albert Ellis, konnte zeigen, dass die Reaktion von Menschen auf Ereignisse zu einem großen Teil von ihren Einstellungen bestimmt wird. Von ihrer Sicht auf das Ereignis,

nicht vom Ereignis selbst. Das macht sie glücklich oder unglücklich, lässt sie wackeln, zusammenbrechen oder widerstandsfähig sein.

Im zweiten Schritt können (und sollten) wir also die volle Verantwortung für uns und unser Leben übernehmen. Beginnend bei unserer Einstellung. Die ist nämlich nichts Angeborenes, kein lebenslangliches Urteil. Wir können sie trainieren, wie die Stanford-Psychologin Dr. Carol Dweck erforscht hat. Die wenigsten Situationen sind schließlich nur schlecht. Es ist an uns, das Gute daran zu finden. Das bringt uns zum nächsten Punkt.

### **3. Fragen sind die Antwort**

Unser Gehirn ist wie Google. Was wir fragen, bestimmt welche Antworten wir bekommen. Fragen lenken unseren Geist, sind wie Weichen an Schienen, die uns entweder weiter und weiter ins Unglück führen... oder in die Freiheit.

Hilfreiche Fragen sind:

Was ist gut an dieser Situation? Wenn Dir nichts einfällt: Was könnte ich gut daran finden, wenn ich irgendwas gut daran finden müsste?

Was kann ich aus dieser Erfahrung lernen? Wie kann ich sie nutzen für eine bessere Zukunft?

Kann ich wirklich wissen, dass es wahr ist? Diese Frage

Fortsetzung Seite 8

kann schädlichen und unangemessenen Gedanken die Macht entziehen. Zum Beispiel „Ich werde nie wieder glücklich sein!“ oder „Was passiert ist, ist bestimmt nur eine Strafe, die ich verdient habe!“ oder „Immer ziehe ich das Pech an!“ ... Wenn wir ehrlich sind, können wir gar nicht wissen, ob das stimmt. Klar ist nur, dass uns so zu denken nicht unterstützt. Was kann ich mir heute Gutes tun?

Und, ganz besonders, die Übermutter aller guten Fragen: *Wo-für bin ich dankbar?* Diese Frage wirkt nachweislich wie ein Antidepressivum. Das haben Hirnscans an der University of California, Los Angeles (UCLA) gezeigt: **„Dankbarkeit beeinflusst unser Hirn** auf einer biologischen Ebene. Zuerst aktiviert Dankbarkeit – wie ein Antidepressivum – die Region im Hirn, die den Neurotransmitter Dopamin produziert, der daraufhin ausgeschüttet wird. Umso mehr, wenn wir für andere Menschen und ihr Verhalten dankbar sind. Beides zusammen hebt unsere Stimmung mitunter sehr deutlich.“

Francis Bacon brachte es auf den Punkt: *„Es sind nicht die Glücklichen, die dankbar sind. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“*

[http://www.blickoeffnung.de/ausbildung\\_einstellungen\\_aendern.php5](http://www.blickoeffnung.de/ausbildung_einstellungen_aendern.php5)

#### **4. Positive Wörter wählen**

Positiv zu sein kann uns durchaus helfen. Die Neurowissenschaftler Dr. Andrew Newberg und Robert Waldman schreiben darüber in ihrem Buch *Words Can Change Your Brain*: „Ein einziges Wort hat die Macht, die Auswirkung jener Gene zu beeinflussen (Genexpression), die körperlichen und emotionalen Stress regulieren.“ Nutzen wir positiv besetzte Wörter wie „Liebe“ und „Frieden“, können wir Einfluss darauf nehmen, wie unser Gehirn funktioniert, indem wir damit Areale im Frontallappen stärken und so unser logisches Denken verbessern. „Durch intensives Wiederholen positiver Worte, positiver innerer Bilder und Gefühle können sogar jene, die genetisch eher zum Unglücklichsein neigen, ihr Gehirn neu strukturieren und

eine optimistischere Einstellung zum Leben gewinnen.“ Das muss überhaupt nicht immer gelingen. Doch jedes Mal, wo wir einen negativen, wenig konstruktiven Gedanken wahrnehmen, ihn hinterfragen und gegen einen hilfreichen austauschen, ist das eine wertvolle Sache.

#### **5. Zeit mit Menschen verbringen, die uns Kraft geben**

Kaum etwas beeinflusst uns, unsere Stimmung und unsere Einstellung mehr als die Menschen, mit denen wir die meiste Zeit verbringen. authentische Menschen mit Mitgefühl und dem Willen, das Beste aus dem zu machen, was geschieht, kann auf unseren Geist abfärben.

Also erinnern wir uns an alle 5 Punkte, wenn wir mal wieder tüchtig im Leben herausgefordert werden: „Leben ist 10%, was passiert, und 90%, wie wir damit umgehen.“ Nicht alles, aber doch eine ganze Menge haben wir selbst in der Hand.

<http://mymonk.de/einstellung-aendern/>

## Länderrat und Mitgliederversammlung des BApK in Halle

Länderrat und Mitgliederversammlung des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. vom 5. -7. Mai 2017 fand in Halle an der Saale statt.



Am Freitag, den 5. Mai referierte Frau Waltraud Wolff (Mitglied des Bundestages) zum Thema **„Neues**

**Bundesteilhabegesetz**“. Ziel der Erneuerung des Teilhabegesetzes ist es, die Eigenverantwortung der Adressaten zu stärken und die Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe zu verbessern. Wichtig ist, dass zukünftig Leistungen nur noch „aus einer Hand“ vergeben werden sollen. Die Beantragung von Leistungen bei mehreren Institutionen soll zukünftig entfallen. Der Vermögensfreibetrag ist auf insgesamt € 27.600 gestiegen. Ehepartner werden nicht mehr zur Finan-

zierung des Erkrankten herangezogen. Die alte Gesetzesregelung soll in 2020 mit der neuen Regelung abgeglichen werden und ggf. Korrekturen erfolgen. Aber es bleibt dabei: Angehörige von psychisch Kranken haben weiterhin keinen Anspruch auf Leistungen!

Die Unterstützung durch Eingliederungshilfe soll auf die Personen beschränkt werden, die mindestens in fünf von neun durch das Gesetz definierten Lebensbereichen Unterstützung benötigen. Laut Aussage von Frau Wolff, soll auch diese Regelung in 2 Jahren einer Überprüfung unterzogen werden.

Anschließend hielt Herr Dr. Leube (Chefarzt des AWO Psychiatriezentrum Halle) einen Vortrag zu **„Depressionen nach heutiger Behandlung“**. Er berichtete über Symptome, Hintergründe und Behand-



lungsmöglichkeiten der Erkrankung. Unter anderem wies er auf die Möglichkeiten der Elektrokrampftherapie hin. Diese Alternative leidet weiterhin „unter einem schlechten Image“, kann aber in Einzelfällen sehr hilfreich sein.

An den Vortrag schloss sich eine sehr kontroverse Diskussion zum Thema „Einbindung der Angehörigen,“ an.

Den Abschluss bildete am Freitag der Dokumentarfilm „Siegfried, mein schizophrener Bruder“ von Stella Timbergen.

Den Start am Samstag machte Herr Fritz Bremer mit einem Vortrag über „Angehörige sind auch Erfahrene – und was ist eigentlich Angehörigenarbeit heute?“

Er schilderte seine sehr persönlichen Erfahrungen als Angehöriger eines psychisch erkrankten Familienmitglieds.



Interessant war, dass er forderte die Angehörigenarbeit, die seit den 80er Jahren hauptsächlich als ‚Arbeit von Profis mit Angehörigen‘ gesehen wird, jetzt auf den Schwerpunkt ‚Arbeit der Angehörigen für ihre erkrankten Familienmitglieder‘ zu verlagern. Insbesondere, wenn es gelingt – so die These von Herrn Bremer – ‚Profis, die

selbst erkrankte Angehörige haben, für die Angehörigenarbeit zu gewinnen. Sie könnten die wichtige Funktion von Multiplikatoren übernehmen.

Der nächste Tagesordnungspunkt „Die besondere Situation von Geschwistern“ wurde moderiert von Herrn Reinhard Peukert. Zwei Frauen schilderten sehr persönlich und offen ihre Erfahrungen mit erkrankten Geschwistern. Sehr berührend war der an Ihre Mutter gerichtete Brief, der von einer der Frauen vorgetragen wurde.

Herr Peukert beleuchtete dann in seinem Vortrag die besondere Situation der Geschwister aus unterschiedlichen Aspekten.

Abgeschlossen wurde dieser Teil mit der Gründung des bundesweiten Selbsthilfenetzes für Geschwister.

Auf der am Sonntag stattgefundenen **Mitgliederversammlung des Bundesverbandes** wurde die Erhöhung der Mitgliedsbeiträge um 5 % beschlossen.

Anschließend fand die Neuwahl des Vorstands statt. Herr Otte schied aus persönlichen Gründen aus dem Vorstand aus. Zum geschäftsführenden Vorstand gehören damit wie bisher Frau Schliebener, Herr Möhrmann, Herr Zechert und Frau Grages. Die Beisitzer sind Herr Dr. Leidinger und Herr Dr. Hanning. Neu gewählt wurde in dieser Funktion Frau Lorenzen (Landesverband Berlin). Die Kassenprüfung übernehmen zukünftig Frau Schubert und Herr Papst.

Der nächste Länderrat wird organisiert vom Landesverband Thüringen und findet voraussichtlich Anfang Juni 2018 in Erfurt statt.

## Seele trifft auf Schule - 100. Veranstaltung

seele trifft auf SCHULE

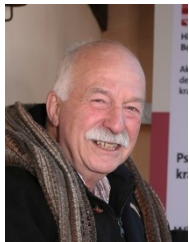
Seit 2002 führt der Verein „Hilfe für psychisch Kranke e.V. Bonn/Rhein Sieg (HfpK), der Mitglied im Landesverband NRW ApK ist, in Zusammenarbeit mit Fachleuten, Angehörigen und Betroffenen, kostenlose Informationsveranstaltungen für Schüler der Mittel- und Oberstufe an weiterführenden Schulen in der Region Bonn durch. **Ziel dieses Projektes ist es unter anderem, Wissen um die verschiedenen psychischen Erkrankungen zu vermitteln, Ängste im Umgang mit Betroffenen abzubauen, Stigmatisierung von psychisch Erkrankten zu beseitigen und über Möglichkeiten moderner Therapien zu informieren.**

Seit Beginn haben rund 6.500 Schüler, Pädagogen und Eltern an den Veranstaltungen im Rahmen des Projekts „Seele trifft auf Schule“ teilgenommen. Herr Uwe Flohr, stellvertretender Vorsitzender von HfpK, hat seit 2008 in ehrenamtlicher Arbeit die Verantwortung hierfür übernommen. Zusammen mit seinem Team hat er in unermüdlichem Einsatz „Seele trifft auf Schule“ als Marke zur Aufklärung und Diskussion über psychische Erkrankungen in der Region Bonn und weit darüber hinaus etabliert. Das Projekt wurde im Laufe der Jahre mehrfach ausgezeichnet. Im Rahmen der einhundertsten Veranstaltung zu „Seele trifft auf Schule“ in der Europaschule in Troisdorf, hat Herr Flohr nunmehr die Verantwortung für dieses Projekt an Frau Angela Ehlert abgegeben. Der Landesverband NRW der Angehörigen psychisch Kranker e.V., Münster gratuliert Herrn Flohr und seinem ganzen Team ganz herzlich zur **100. Veranstaltung** und wunsche Frau Ehlert viel Erfolg!

## Workshop - Öffentlichkeitsarbeit, Presse, Spendenmarketing, Mitgliederwerbung...

In Zusammenarbeit mit unserem Mitgliedsverein „Hilfe für psychisch Kranke e.V. Bonn /Rhein-Sieg“ (HfpK), möchte der Landesverband NRW ApK am Samstag, den 4.11.2017 ab 10.30 Uhr einen Workshop zu den Themen „Öffentlichkeitsarbeit, Presse, Spendenmarketing und Mitgliederwerbung“ durchführen.

**Der Workshop** findet statt im City-Shop der Stadtwerke **Münster** (Salzstraße 24).



Moderiert wird dieser Workshop von den Herren Uwe Flohr, li, (HfpK) und Christian Papst, re, (Landesverband



NRW ApK). Ziel dieses Workshops ist es, dass sich die Teilnehmer in einer offenen Diskussion zu den

o.a. Themen austauschen und aus Praxis heraus berichten, welche Projekte, Veranstaltungen etc. in diesem Zusammenhang erfolgreich oder auch weniger erfolgreich verlaufen sind.

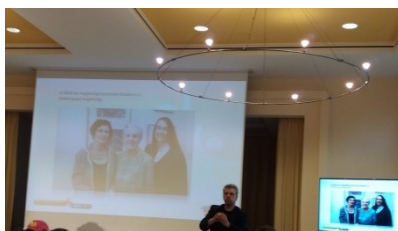
Es wäre sehr hilfreich, wenn alle TeilnehmerInnen Unterlagen zu den genannten Themen mitbringen und auch vorstellen würden.

Die maximale Teilnehmerzahl soll bei 15 Personen liegen. Aus organisatorischen Gründen ist eine verbindliche Anmeldung bis spätestens zum Dienstag, den 17.10.2017 bei der Geschäftsstelle des Landesverbands NRW ApK unbedingt notwendig.

Die Teilnahme an diesem Workshop ist **kostenlos**. Für Getränke und einen kleinen Snack wird gesorgt. Das Ende der Veranstaltung ist für ca. 15.30 Uhr vorgesehen. Die Fahrkosten sind von den TeilnehmerInnen selbst zu tragen.

## Verleihung des NRW Selbsthilfepreises in Düsseldorf

Dieser Selbsthilfepreis, der von den gesetzlichen Krankenkassen/-verbänden in NRW gestiftet wird, wurde zum zweiten Mal seit 2014 vergeben. Eingeladen zur Teilnahme waren alle Landes-Selbsthilfeorganisationen in NRW. An der Ausschreibung beteiligten sich letztlich 14 Landesverbände mit zum Teil sehr aufwändigen Projekten.



Der Landesverband NRW ApK hatte sich mit dem Projekt "Ge-

walt gegen Angehörige" um den Selbsthilfepreis beworben.

Die Preisverleihung fand vor rd. 100 Gästen statt. Überreicht wurden die Preise durch Frau



Barbara Steffens (NRW-Ministerin für Gesundheit). Laudator war unter anderem Herr Dirk Meyer (NRW-Patientenbeauftragter). Durch die Veranstaltung führte die WDR-Moderatorin Steffi Neu.

Unter den Preisträgern war die Selbsthilfe Spina Bifida und Hydrocephalus in NRW e.V., die ein langjähriges Wohnprojekt realisiert hat, das u.a. der Förderung der Eigenständigkeit der Betroffenen dient.

Auch wenn der Landesverband NRW ApK nicht unter den Preisträgern war, so hatte die Teilnahme für den Landesverband eine erfreuliche Außenwirkung, da alle Projekte den Gästen vorgestellt wurden. Weiterhin war der Landesverband auf dieser Veranstaltung mit einem Info-Stand vertreten und es konnten im Rahmen der Preisverleihung interessante Kontakte geknüpft werden.

## Mit Schuld, Scham und Methode, Maren Lammers - Isgard Ohls



Die meisten Krisen und psychischen Störungen sind mit Scham- und Schuldgefühlen verknüpft. Wenn quälende Selbstabwertung und soziale Ängste überhand nehmen, hilft dieser aus der therapeutischen Praxis entstandene Ratgeber. Er ermutigt Betroffene, sich wohlwollend mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen und eignet sich sowohl als Begleitbuch für die Therapie als auch als Anleitung zur Selbsthilfe.

Warum fühlen wir uns schuldig, welche Funktionen erfüllen Schuld und Scham, wie sehen die verinnerlichteten Regeln aus, und machen diese noch Sinn? Das eigene, individuelle Scham- und Schuldleben zu reflektieren und

seine Entstehung zu erforschen heißt auch, die Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen herzustellen. Man kann lernen, sie angemessen zu artikulieren und für ihre Befriedigung Sorge zu tragen. Denn: Wer zu Scham- und Schuldempfindungen fähig ist, verfügt über Empathie und kann sie auch für sich selbst nutzen. Zahlreiche Fallbeispiele und Übungen. Ein Selbsthilfebuch, Balance Ratgeber, 216 S., ISBN-Nr. 978-3-86739-160-3

## Informationen aus dem BApK Newsletter

### Behörde gegen Selbstbestimmung

Eine schwer körperbehinderte junge Frau soll in einem Pflegeheim für alte Menschen untergebracht werden. Sie kämpft dagegen.

Mehr lesen: <http://www.mdr.de/mediathek/mdr-videos/c/video-90322.html>

### Verordnungsmöglichkeiten von Leistungen durch Psychotherapeuten geregelt

Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA): Auch nichtärztliche Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten können ihren Patienten Soziotherapie, Leistungen zur medizinischen Rehabilitation, Krankenhausbehandlung sowie Krankentransport verordnen. Mehr lesen: [https://www.g-ba.de/downloads/34-215-673/07-2017-03-16\\_Verordnungsm%C3%B6glichkeiten%20Psychotherapeuten.pdf](https://www.g-ba.de/downloads/34-215-673/07-2017-03-16_Verordnungsm%C3%B6glichkeiten%20Psychotherapeuten.pdf)

Pinnwand

**Termine schon mal vormerken:**  
 Workshop Fundraising 4.11.2017, Münster  
 Hammer Symposium am 25.11.2017, Hamm 😊

Den **Landespsychiatrieplan** als PDF-Broschürenversion Nr: 221 finden Sie unter folgendem Link auf den Internetseiten des MGEPA:  
<https://broschueren.nordrheinwestfalendirekt.de/broschuerenservice/mgepa>.

### Spruch:

Wir sind niemals am Ziel,  
sondern immer auf dem  
Weg!



## Termine

### Veranstaltung des Landesverbands NRW ApK

- Samstag: 10. September 2017** von 10 – 15 Uhr  
 Referent: **Herr Holke, Psychiatreferent im zuständigen Ministerium für Gesundheit**  
 Thema: **"Landespsychiatrieplan"**  
 Ort: Alexianer Krankenhaus, Münster
- Samstag: 28. Oktober 2017** von ca. 10 – 15 Uhr  
 Referent: Rechtsanwältin Wiebke Schubert, Vorsitzende LV NRW ApK, Christian Zechert, Beauftragter des Landesverbands NRW ApK, ortsansässige Polizei, unterstützt von der Angehörigengruppe in Mönchengladbach  
 Thema: **"Gewalt gegen Angehörige"**  
**Gewalt erkennen, sich schützen, damit umgehen**  
 Ort: Reha-Verein, Mönchengladbach

### Impressum

Klare Sicht - Infozeitung für Angehörige psychisch Kranker  
 Herausgeber:  
 Landesverband Nordrhein-Westfalen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.  
 Gasselstiege 13, 48159 Münster  
 Büro: Tel. 0251/5209522  
 Fax. 0251/5209523  
 Beratung: Tel. Mi 10 – 12 Uhr  
 Tel. 02521-3959  
 E-mail: lv-nrw-apk@t-online.de  
 www.lv-nrw-apk.de  
 Redaktion: Andrea Wallis  
 V.i.S.d.P. Wiebke Schubert  
 Bankverbindung:  
 Sparkasse Münsterland-Ost  
 IBAN:  
 DE64 4005 0150 0006 0096 09  
 BIC: WELADED1MST



Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben die Meinung des jeweiligen Verfassers wieder.



familien **selbsthilfe**  
psychiatrie

# LANDESVERBAND DER ANGEHÖRIGEN PSYCHISCH KRANKER IN NORDRHEIN-WESTFALEN

*Diese Grundsätze bilden das Fundament des Landesverbands NRW ApK:*

## **Informieren**

Mehr Informationen und bessere Beratung in finanziellen und sozialrechtlichen Fragen der Angehörigen durch Veranstaltungen, unsere Verbandszeitschrift die „Klare Sicht“ und die Inkludierung der „Psychosozialen Umschau“ in unserem Mitgliedsbeitrag.

## **Verantwortliche zur Rede stellen**

Der Landesverband fordert: Menschen, die Entscheidungen treffen, sollen Verantwortung übernehmen!

## **Bestehende Bedingungen prüfen**

Der Landesverband besucht unangemeldet die Kliniken in NRW. Mit seiner unabhängigen Besuchskommission prüft er die Gegebenheiten und den Umgang mit den psychisch Kranken direkt vor Ort und weist auf Missstände hin.

## **Mobilisieren und vernetzen**

Der Landesverband bringt Menschen zusammen, die gemeinsam an einem Strang ziehen, um die Bedingungen der Angehörigen psychisch kranker Menschen zu stärken und zu stützen.

## **Unabhängigkeit**

Der Landesverband lässt sich nicht von Pharmafirmen sponsern und nimmt kein Geld von Industrie oder Politik. Wir entscheiden für die Angehörigen – unabhängig von fremden Interessen.

## **Erhalt des bestehenden Dialogs**

Ärzte holen Angehörige ins Boot. Der Austausch zwischen Arzt, Betroffenenem und Angehörigen wird immer deutlicher sichtbar. Der Landesverband befürwortet diesen Dialog und stellt die Notwendigkeit in den Vordergrund.

## **Mitmischen - überall**

Wir sind Beiräte in Kliniken, Behindertenwerkstätten, Beschwerde-kommissionen, sind Mitglied in psychosozialen Arbeitskreisen und arbeiten aktiv in politischen Gremien an der sozial-psychiatrischen Gesetzgebung mit. Wir sind Mitglied beim Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker in Deutschland.

***Sorgen Sie für Bestand und Weiterentwicklung der Angehörigenarbeit!***

***Werben Sie Mitglieder!***