

Newsletter

Nr. 5



Liebe Damen und Herren,

noch ein paar Tage und dann steht Weihnachten vor der Tür. Ich hoffe, Sie machen sich nicht allzu großen Stress mit Plätzchenbacken, Geschenke kaufen, Wohnung auf Vordermann bringen, Dekorieren und und und. Nehmen Sie sich einfach zwischendurch ein bisschen Zeit, atmen ruhig durch, trinken einen Tee oder Kaffee und spüren Sie die Ruhe. Denn diese Ruhe brauchen wir alle hin und wieder – für unsere Seele und auch für unseren Körper.

Halten Sie doch einfach mal ein bisschen inne, schenken sich paar Minuten Zeit und lassen den Gedanken freien Lauf. Leider grübeln wir viel zu oft darüber nach, was wir nicht haben, anstatt uns über das zu freuen, was wir haben. Viele von uns sind zwar durch Krankheit stark belastet, aber wir sind hier auf dieser Welt und leben. Und dies sollten wir uns auch bewusst machen, damit wir uns auch an den kleinen Dingen erfreuen können – die Schneeflocke, die am Fenster vorbei tanzt, der Lichtstrahl, der durch die Wolken fällt, die Kerze, die so heimelig flackert.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen schöne und erholsame Weihnachtstage und alles Gute sowie viel Gesundheit für das Neue Jahr!

In dieser Ausgabe starten wir – wie schon auf der Mitgliederversammlung angekündigt – mit einer neuen Reihe: kommit hat viele Gesichter. Hier möchten wir Ihnen in jedem folgenden Newsletter ein Mitglied unseres Sprecherrates vorstellen.

Der Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 18.02.2012. Wir freuen uns sehr auf Ihren Beitrag, den Sie uns an

kommit-newsletter@o2online.de

schicken können.

Herzliche Grüße

Melanie Schwitkowski

*und das gesamte Team vom
kommit – Netzwerk Selbsthilfe*





Inhaltsverzeichnis

Nachruf	Seite 3
Neue Gruppen	Seite 4
Kurz notiert	Seite 5
Veranstaltungstipps	Seite 6
kommit hat viele Gesichter	Seite 7
Mitgliederversammlung des Selbsthilfenetzwerkes	Seite 8
kommit begrüßt neuen Chefarzt	Seite 10
Kleines Engagement ganz groß	Seite 11
Depressionen, Mobbing und BurnOut	Seite 12
Hörtest mit Folgen	Seite 16
Psychiatrie	Seite 17
Projekt „Pflegelotsen“ im Landkreis Konstanz	Seite 18
Frühstücken im Rathausinnenhof	Seite 20
Buch von Betroffenen für Betroffene	Seite 21
Fortbildung für Medizinische Fachangestellte	Seite 23
Vortrag zum Thema „Panik – Wie viel Angst ist gesund?“	Seite 24
Arbeitshilfe zu Urheberrecht und rechtlichen Anforderungen	Seite 25
Selbsthilfegruppen sehen Handlungsbedarf in der Versorgung psychisch Kranker	Seite 26
Impressum / Kontakt	Seite 28



Nachruf

Der Sprecherrat des Selbsthilfenetzwerkes KOMMIT trauert um den Leiter der SHG Atemwegserkrankungen Radolfzell und der Lungensportgruppe,

Herrn Rolf Bader

von dessen Todesnachricht wir überrascht wurden.

Wir haben Herrn Bader als engagierten Mitstreiter in unserem Selbsthilfenetzwerk kennen gelernt, der sich insbesondere darum bemühte, junge Menschen für die Selbsthilfe zu begeistern.

Noch Anfang des Jahres hatte er verstärkte Öffentlichkeitsarbeit ins Auge gefasst, war in seinem Verein äußerst aktiv.

Seinen Wunsch, möglichst vielen Lungenkranken angemessene Angebote zu Bewegung und Gespräch zu machen, hat er mit viel Eifer verfolgt.

Wir verlieren mit Rolf Bader einen Menschen, der sich mit Überzeugung und Leidenschaft für die Belange der Selbsthilfe eingebracht hat.

Wir denken besonders an seine Angehörigen und an alle, die um ihn weinen. KOMMIT wird ihn in guten Erinnerungen behalten!

Dennis Riehle
für den Sprecherrat des Selbsthilfenetzwerkes KOMMIT



Neue Gruppen

Ataxie Schwarzwald-Alb-Bodensee

„Ataxie“ ist eine mangelhafte Koordination, ein fehlerhaftes Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen bei der Ausführung von Bewegungen. Ursache ist ein Untergang von Nervenzellen in den Teilen des zentralen oder peripheren Nervensystems, die für die Koordination verantwortlich sind.

Wir sind die SHG „Ataxie“ im Raum Schwarzwald-Alb-Bodensee, offen für Betroffene einer Ataxie und deren Angehörige.

Da die Erkrankung zu den „Seltenen Erkrankungen“ zählt, kommen die Mitglieder unserer Gruppe aus einem großen Einzugsgebiet von Wangen im Allgäu und Allensbach am Bodensee bis Rottenburg, von Lörrach und Offenburg bis Sigmaringen.

Wir treffen uns alle 6-8 Wochen (meist in der AOK Tuttlingen) zum Erfahrungsaustausch bei Kaffee und Kuchen oder einfach nur zum Plaudern, manchmal unternehmen wir auch gemeinsame Ausflüge oder treffen uns bei einem Mitglied im Garten zum jährlichen Grillfest. In unserer Gruppe sind zur Zeit ca. 30 Personen (davon 19 Betroffene) im Alter zwischen 20 und 70 Jahren. Die Gruppe besteht seit 2004 und ist immer offen für neue Mitglieder.

Bei unseren Treffen tut es einfach gut, mit Gleichgesinnten zu reden, sich auszutauschen und niemand schaut „blöd“, weil man torkelnd läuft und auch noch komisch spricht, obwohl man doch gar nichts getrunken hat und klar im Kopf ist.

Bei uns ist der richtige Ort für den gegenseitigen Erfahrungsaustausch über Hilfsmittel, Kliniken, gute Ärzte und andere Tipps, um das Leben mit der Erkrankung zu meistern.

Kontakt:

Antje Graf

In der Breite

78606 Seitigen

Telefon 07464 529081

Fax 07464 529084

E-Mail: antje.graf@ataxie.de



Kurz notiert

Die Plakatausstellung von Herrn Ziese ist in der Zwischenzeit in einen neu gegründeten Verein übergegangen. Der Verein trägt den Namen

Verein Plakatausstellung zur Suchtprävention Klaus Ziese e.V.
Das geht jeden an
(kurz: VPzS)

Der Verein wurde am 30.08.2011 in das Vereinsregister beim Amtsgericht Konstanz eingetragen. Die Gemeinnützigkeit wurde am 10.08.2011 vom Finanzamt Konstanz unter der Steuer-Nr.: 09041/06278 bescheinigt.

Wir sind für jegliche Unterstützung dankbar. Aufnahmeanträge sind über Herrn Herzog oder Herrn Ziese erhältlich.

Von Josef Herzog

Der 14. Bad Dürrheimer Selbsthilfetag findet am Samstag, den 24. März 2012 statt.

Tipp von Horst-G. Momber



Veranstaltungstipps

Anmeldung, diese Seite bitte per Fax an 07731 - 83505 - 256 oder Rücksendung per Post an: ALFA Alten- und Familienservice e.V. Schaffhauser Str. 9 78224 Singen



Ja, ich möchte am Demenzkongress teilnehmen und überweise die Teilnahmegebühr von Euro 15.- auf das Konto:

ALFA Alten- und Familienservice e.V.

Volksbank Hegau

Konto 374 671 03

BLZ 692 900 00

Anmeldefrist und Zahlungseingang bis 15.02.2012

Name

Vorname

Email

Tel.: (freiw.)

Die Veranstalter:

ALFA Alten- und Familienservice e.V. Demenzberatungsstelle Schaffhauser Str. 9 78224 Singen Tel.: 07731/83505-255



Alten- und Familienservice Informations- und Vermittlungsstelle

AWO Singen Angehörigengruppe e.V. Heinrich-Weber-Platz 2 78224 Singen Tel.: 07731/958011



Mitglieder der



Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.

ALFA
Alten- und Familienservice e.V.

&

AWO Singen
Angehörigengruppe e.V.

laden ein zum

Demenzkongress
„Dement sein dürfen ohne Tabus“

im Bürgersaal des Rathauses der Stadt Singen

Mitveranstalter:



unter der Schirmherrschaft des Oberbürgermeisters Herr Oliver Ehret

Übersicht

Freitag, den 02.03.2012

- 14:00 Uhr Einlass zur Tischmesse
- 14:30 Uhr Begrüßung durch den OB der Stadt Singen Herr Oliver Ehret
- 14:40 Uhr Begrüßung durch Frau Gabriele Glocker (ALFA e.V.) und Reinhard Zedler (AWO)
- 14:50 Uhr Altersprozesse - kann man sie aufhalten? Frau Prof. Dr. Brigitte Rockstroh, Uni Konstanz
- 15:45 Uhr Pause / Besuch der Ausstellung
- 16:15 Uhr Inkontinenz bei Demenz Frau Alice Kühn, Krankenschwester & Ausbilderin von Betreuungsassistenten
- 17:15 Uhr Sexualität und Demenz Herr Prof. Erwin Böhm, Pflegewissenschaftler
- 18:45 Uhr Diskussion und Fragestellungen



Prof. Erwin Böhm

Samstag, den 03.03.2012

- 09:00 Uhr Einlass zur Tischmesse
- 09:30 Uhr Begrüßung durch Frau Gabriele Glocker (ALFA e.V.) und Reinhard Zedler (AWO)
- 09:40 Uhr Selbsttötungsgefahr im Alter Herr Prof. Dr. med. Hans Förstl, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der TU München
- 10:45 Uhr Korsakow-Syndrom als sekundäre Demenzform Frau Dr. med. Jutta Popp, Neurologin
- 11:30 Uhr Diskussion und Fragestellung
- 11:45 Uhr Pause mit Snacks Besuch der Ausstellung
- 12:30 Uhr Sterbebegleitung und Trauerarbeit - Hospizverein Frau Grimm, Frau Müller
- 13:30 Uhr Selbstpflege für Pflegende; kann ich auch mal "nein" sagen? Dorit - Aletta Zulley, Dipl. Psych., Pflegepädagogin und Mitarbeit im Arbeitskreis Demenz des Landkreises Schwarzwald-Baar
- 14:45 Uhr Schlusswort / Verabschiedung

Anschließend noch Möglichkeit, die Ausstellung zu besichtigen

Die Demenz selbst ist leider immer noch ein Tabuthema. In unserer Gesellschaft werden Menschen, die sich "anders" verhalten, als komisch bezeichnet und es herrscht allgemeine Unsicherheit, wie man sich ihnen gegenüber verhalten soll.

Betroffene und Angehörige sprechen immer noch zu wenig über ihre Probleme, mit denen sie im Pflegealltag konfrontiert sind. Begleitend zur Demenz treten weitere Erscheinungen auf; auch über diese "spricht man nicht". Der Kongress will Betroffenen und ihren Angehörigen zeigen, dass es rund um die Demenz nichts gibt, worüber man nicht sprechen dürfte. Gleichzeitig wollen wir Pflegefachpersonal, ehrenamtlich Tätigen und allen, die sich interessieren, fachliches Wissen vermitteln. Wer gut informiert ist und offen mit der Thematik umgeht, tut sich im Pflegealltag leichter.

Wir bieten die Möglichkeit, sich an verschiedenen Ausstellertischen über die Demenzarbeit zu informieren, sich Pflegehilfsmittel erklären zu lassen oder sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Teilnahmekosten 15.-Euro



Prof. Dr. Hans Förstl



kommit hat viele Gesichter Melanie Schwitkowski

Jetzt bin ich schon seit drei Jahren im Sprecherrat – kaum zu glauben, wie die Zeit verfliegt. Und ich kann guten Gewissens immer noch sagen, dass ich froh bin, dass mich Dennis (damals noch „Herr Riehle“) Mitte 2008 für den Sprecherrat angeworben hatte. Seit der ersten Sitzung bin ich mit Freuden dabei. Zwar wohne ich ein Stückchen von Konstanz weg und bin ganztags berufstätig, daher kann ich unter der Woche normaler Weise nicht an Veranstaltungen teilnehmen, aber dafür führe seit Beginn sehr ordentlich unsere Kasse und gestalte seit ca. einem Jahr diesen Newsletter (der von Ausgabe zu Ausgabe immer dicker wird). Und dann sind da natürlich noch die „üblichen“ Aufgaben der Sitzungen etc.



Heidi und ich bei unserem kommit-Einsatz in Hilzingen



Geboren bin ich am 27. Juli 1971 in Unna, Nordrhein-Westfalen. Passend zum Kindergarten hat mein Vater eine Stelle bei Faller in Gütenbach angenommen und so habe ich die KiGa-Zeit im schönen Schwarzwald verbracht.

1978 sind wir dann nach Wolterdingen gezogen, wo meine Eltern auch heute noch leben. Dort habe ich nach der Grundschule in Wolterdingen das Fürstenberg-Gymnasium in Donaueschingen und anschließend das dortige Wirtschaftsgymnasium besucht.

Nach dem Abitur entschloss ich mich zu einem Studium für den gehobenen Verwaltungsdienst. Diese Ausbildung bietet ein breitgefächertes Spektrum von den typischen Verwaltungstätigkeiten in Ämtern, Betriebswirtschaftslehre sowie öffentlichem und bürgerlichem Recht. Allerdings bin ich nach Beendigung des Studiums nicht auf einem Amt, sondern über einige Umwege in der Medizintechnik gelandet – und dies zunächst in Konstanz.

Seit zehn Jahren bin ich nun die Assistentin eines Forschungsleiters in einem Tuttlinger medizintechnischen Unternehmen und nach etlichen Wohnortwechseln in Bad Dürkheim gelandet. Trotzdem fühle ich mich dem Landkreis Konstanz verbunden – was wohl in erster Linie an kommit liegt!

So richtige Hobbies habe ich nicht und ich gebe zu, dass ich eher unsportlich bin. Dafür lese ich lieber in Ruhe ein gutes Buch und genieße die wenigen ruhigen Stunden mit meinem Lebensgefährten.

Zu meinem Selbsthilfeengagement bin ich durch eigene Betroffenheit gekommen. Bedingt durch eine chronische Erkrankung hatte ich eine eigene Selbsthilfegruppe gegründet, die es allerdings in der Zwischenzeit nicht mehr gibt. Dafür mache ich mich jetzt ausschließlich im Selbsthilfenetzwerk stark, denn in meinen Augen ist es erstrebens- und lohnenswert, die Welt um uns herum ein kleines bisschen besser zu machen.



Presseaussendung

Mitgliederversammlung des Selbsthilfenetzwerkes

Das Selbsthilfenetzwerk „kommit“ im Landkreis Konstanz verzeichnet einen fortschreitenden Zulauf. Nicht nur in der Anzahl der Selbsthilfegruppen, die mit derzeit rund 180 angegeben wird, sondern auch in der gut besuchten Mitgliederversammlung am 12. November 2011 zeigte sich dieser entwickelnde Trend. Etwa 50 Vertreter der Gruppen waren ins „Milchwerk“ Radolfzell gekommen, um neben den üblichen Regularien wie Entgegennahme von Rechenschafts- und Kassenbericht mit anschließender Entlastung auch über die Zukunft der alle zwei Jahre stattfindenden Selbsthilfetage zu debattieren.

So wird derzeit erwogen, den für nächstes Jahr angedachten Tag, auf dem die Selbsthilfegruppen die Möglichkeit zur Präsentation haben, aufgrund einer anderen Großveranstaltung in 2012 um ein Jahr zu verschieben. Alternativ sind auch eine Splittung des Tages in zwei kleinere oder die Teilnahme von Gruppen an Fachveranstaltungen andiskutiert worden.

Für ihren langjährigen Einsatz im Bereich Selbsthilfe wurden Gisela Fuchs (Angehörige Parkinson-Erkrankter) und Silvia Metzinger (Selbsthilfegruppe asthmakrankender Kinder) geehrt. Gleichzeitig informierte die Selbsthilfekontaktstelle des Landratsamtes erneut über Fördermöglichkeiten der einzelnen Selbsthilfegruppen durch Gemeinschafts- und Projektförderung der Krankenkassen.

Mit ihrem neuen Newsletter und einer alsbald aktualisierten Version der Webseite (www.selbsthilfe-kommit.de) will sich „Kommit“ auch weiterhin öffnen. „Rund 200 Empfänger unserer elektronischen Rundbriefe bestätigen das Interesse an der Selbsthilfe“, betonten die beiden Sprecherräte und Redakteure des Newsletters, Melanie Schwitkowski und Dennis Riehle.

Nach einer Mittagspause tauschten sich die Gruppenleiter in einzelnen Workshops zu den Themen „Fortbildung“, „Öffentlichkeitsarbeit“ oder „Unterstützungsbedarf“ aus. Konkrete Ergebnisse zeigten, dass gerade die Schulung von Gruppenleitern in Sachen Kommunikation, Konfliktmanagement und neuen Medien Interesse findet.

Johannes Fuchs, Sozialdezernat des Landkreises Konstanz, versprach abschließend: „Wir werden Ihre Anregungen und Ideen für eine konkrete Umsetzung in die weiteren Sitzungen des Sprecherrates einbringen“. Der Sprecherrat wird alle zwei Jahre von der Mitgliederversammlung aus den Reihen der Gruppenvertreter gewählt und regelt, organisiert und vertritt das Selbsthilfenetzwerk in Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle am Landratsamt.

Von Dennis Riehle

Anmerkung:

Das Protokoll der Mitgliederversammlung wird in separater E-Mail an die Mitglieder verschickt.



Mitgliederversammlung des Selbsthilfenetzwerkes

Ein Teil unseres Sprecherrates

Die oberen drei Bilder stammen von Horst-G. Momber – herzlichen Dank dafür!



Zwei Vertreter des Landratsamtes



Ein Dankeschön für die Unterstützung

Eindrücke vom „World Café“



Die unteren beiden Bilder kommen von Andrea Kutscha – auch hier ein herzliches Dankeschön!



KOMMIT begrüßt neuen Chefarzt

Das Selbsthilfenetzwerk KOMMIT im Landkreis Konstanz hat den neuen Chefarzt der Konstanzer Frauenklinik, Dr. A. Zorr, mit einem Willkommensschreiben begrüßt. Im Namen des Sprecherrates formulierte Dennis Riehle unter anderem folgende Zeilen:

„[...] möchte ich Sie stellvertretend für das Selbsthilfenetzwerk KOMMIT im Landkreis Konstanz und den Sprecherrat auch von unserer Seite herzlich willkommen heißen!

Mit rund 180 Selbsthilfegruppen suchen wir seit Jahren die Kooperation mit dem fachmännischen Gesundheits- und Sozialwesen – und haben entsprechend gute Erfahrungen der Zusammenarbeit mit dem Klinikum Konstanz gemacht.

Daher freuen wir uns, wenn wir dies auch mit Ihnen fortsetzen können! Ein Verzeichnis all unserer Gruppen finden Sie auf www.selbsthilfe-kommit.de oder in unserem gedruckten Wegweiser, den wir Ihnen bei Bedarf selbstverständlich zukommen lassen.

Wir wünschen Ihnen für Ihre neue Aufgabe viel Kraft und Erfolg – und dass Sie sich in Konstanz wohl fühlen mögen! [...]"

Und der Chefarzt erwiderte das Schreiben seinerseits mit einem herzlichen Dank:

„[...] Auch mir ist an einer guten Zusammenarbeit mit Ihnen und Ihrem Selbsthilfenetzwerk sehr gelegen.“ [...]"

Dr. Zorr folgt dem früheren Chefarzt der Frauenklinik, Dr. Rimbach, nach und wurde dieser Tage mit einer Veranstaltung im Konstanzer Landratsamt eingeführt.

Von Dennis Riehle



Kleines Engagement ganz groß

Am Freitag, den 16.09.2011 fand im Landratsamt Konstanz die Eröffnung der Vernissage „Kleines Engagement ganz groß“ statt. Diese Fotoausstellung, die vom 16. bis zum 30.09.2011 im Landratsamt Konstanz ausgestellt wurde, wurde von der Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement des Landkreises Konstanz gemeinsam mit der AWO Kreisverband Konstanz im Rahmen des Europäischen Jahres der Freiwilligentätigkeit 2011 veranstaltet.

Das Anliegen ist es, mit der Präsentation von Porträts ehrenamtlich engagierter Menschen aus dem Landkreis Konstanz positive Beispiele von Ehrenamtsengagement aufzuzeigen und weitere Interessierte zu begeistern, damit sie sich ebenfalls ehrenamtlich engagieren.

Zu meiner großen Ehre wurde ich gefragt, ob ich mich hier auch porträtieren lassen würde. Selbstverständlich sagte ich hier gerne zu und somit ist auch mein Photo für das Selbsthilfenetzwerk kommit in dieser Sammlung vertreten.

Auch diese ehrenamtlich engagierten Mitmenschen sind auf den Postern zu sehen:

- Sarah Angstmann -> Nachtwanderer
- Melanie Bachert -> AWO Freizeitenbegleitung, BeTreff, Querklecks
- Klaus Brachat -> Brücke der Freundschaft
- Jens Graf -> Freiwillige Feuerwehr, Jugendarbeit
- Serpil Gülbas -> Lern Spaß e.V. Radolfzell
- Adolf Hahn -> Verein Naturbad Hohenfels, Musikverein, Freiwillige Feuerwehr Hohenfels
- Sigmar Hägele -> Akkordeon-Orchester Engen-Neuhausen, Narrenzunft Engen e.V., Berggemende, Besteller Botschafter der Stadt Engen für b.free
- Peter Kirchhoff -> Kreissenorenrat
- Marianne König -> Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Ulrike Küderle -> Ehrenamtliche Familienpaten
- Maria Mangard -> Haustierpaten
- Helga und Peter Nowak -> BeTreff
- Heide Pecher -> Hospiz Konstanz
- Dagmar Pöllabauer -> Malteser
- Laisa Riedlinger -> Telefonseelsorge
- Renate Roos -> Diakonie Radolfzell
- Bern Sutter -> Gemeinderat, Solarverein Untersee
- Anne Katharina Wagner -> Sprachcafé
- Alexander Weltin -> Jugendmusik Reichenau
- Shu Jiuan Widmann -> Ehrenamtliche Sprachmittler
- Helmut Gülpers -> Städtepartnerschaft mit Ardea
- Barkin Gülten -> Unterstützung für MigrantInnen
- Anne Hernández-Götz -> Weltladen Singen
- Manfred Evers -> Ehrenamtlicher Betreuer
- Roland Lukiewski -> Antragsberatung AWO



Mein Photo anlässlich der Ausstellung „Kleines Engagement ganz groß“

Von Melanie Schwitkowski



Depressionen, Mobbing und BurnOut treffen nahezu jeden zweiten Deutschen

Voller Sitzungssaal bei Informationsveranstaltung der Selbsthilfegruppe LICHTSCHEIN

Trotz widriger Umstände in Form von Streiks im öffentlichen Nahverkehr konnten die Veranstalter der Selbsthilfegruppe LICHTSCHEIN mit der Resonanz auf ihre Informationsveranstaltung rundum zufrieden sein: Ein nahezu voller großer Sitzungssaal des Landratsamtes Konstanz mit Zuhörern, die den beiden Referentinnen Dr. Katja Weber und Christel Mayer bei ihren Beiträgen lauschen wollten.

In einem Grußwort sprach Johannes Fuchs, Stabstelle des Sozialdezernates, von einem beachtlichen Erfolg. Noch vor zehn Jahren wäre es sicher nicht möglich gewesen, mit solch einem heiklen Thema die Reihen zu füllen. Gleichzeitig legte Fuchs den Finger auch in die Wunde des Gesundheits- und Sozialsystems und betonte die Wichtigkeit der Selbsthilfe als ergänzende dritte Säule. In einer Veränderung des Patienten-Arzt – oder Patienten-Therapeuten – Verhältnisses, das nicht zuletzt auch auf dem Umstand von weniger Zeit für den einzelnen Menschen und einer Zunahme an Bürokratie zurückzuführen sei. Gerade bei psychischen Erkrankungen brauche es häufig große Sensibilität und ein Zuhören – im Landkreis Konstanz könne man stolz und dankbar sein, dass die Selbsthilfegruppen viel von dem auffangen, wozu das Fachpersonal keine Kapazitäten mehr habe. Nicht umsonst verzeichne man auch eine stetige Nachfrage an Selbsthilfeangeboten vor Ort, erläuterte Fuchs.

In seiner Begrüßung hatte Gruppenleiter und Sprecherrat Dennis Riehle bereits auf die Aktualität der Thematik hingewiesen: Ob ein „ausgebrannter“ Fußballtrainer, die Warnung einer Gewerkschaft für die Arbeitswelt vor den Folgen der Depression als Grund für zunehmende Krankentage und Frühberentungen oder Talkshows zu Mobbing in Leiharbeitsfirmen – man komme an diesen Problemen kaum noch vorbei. Umso wichtiger, so Riehle, sei die Aufklärung, die man auch mit diesem Veranstaltungsabend anstrebe.

In ihrer Präsentation gab die Diplom-Psychologin Dr. Weber von der Psychotherapie-Ambulanz der Universität Konstanz einen Einblick in die „Volkskrankheit“ Depression. Bekannt geworden sei die Krankheit nicht zuletzt auch durch die vielen Prominenten, auch aus der Geschichte, die selbst von ihr betroffen waren. In den Fokus rücke die Depression auch immer mehr deswegen, weil die wirtschaftlichen Folgen enorm seien. Nicht nur durch Ausfall an Arbeitskraft, auch oftmalige Falschdiagnostik und entsprechende ungenügende Behandlung würden Millionen verschlingen. Zudem brauche es lange, bis eine Depression eindeutig festgestellt sei. Bis dahin würde man oft mit somatischen Beschwerden auf körperliche Erkrankungen schließen und eine eventuelle Therapie rücke in die Ferne. Mangelnde Sensibilität und Fachkenntnis würden ebenso dazu beitragen, dass Jahre bis zu einer adäquaten Versorgung vergehen können.

Depressionen sind neben der Vielzahl an Angst- und Suchterkrankungen die zweithäufigste psychische Erkrankung mit dem wohl größten Leidensdruck, formulierte Dr. Weber. Europaweit stünde Deutschland zwar mit der Behandlung von Depressionserkrankten nach den Niederlanden gut da, nur knapp die Hälfte der Betroffenen würde aber überhaupt Hilfe bekommen, was als klägliches Ergebnis zu bewerten sei. Schwierig mache die Diagnostik aber auch die Unterschiedlichkeit der Symptome und Verläufe der Krankheit. So sei bei vielen Menschen oftmals auch eine länger anhaltende Verstimmung zu beobachten, die nicht



Fortsetzung: Depressionen, Mobbing und BurnOut treffen nahezu jeden zweiten Deutschen

ausreichend ernst genommen würde. Ebenso könnten auch Bauch- oder Rückenschmerzen, Probleme im Magen-Darm-Trakt oder Migräne Anzeichen für depressive Phasen sein. Typische Symptome von Depressionen seien aber weiterhin gedämpfte Stimmung, Motivations-, Antriebs- und Perspektivlosigkeit, Reizbarkeit, sozialer Rückzug bis hin zum Schwarz-Weiß-Denken.

Im Vergleich sei das BurnOut-Syndrom eher von einer Erschöpfung und Müdigkeit, innerer und körperlicher Schwäche und Lustlosigkeit geprägt. Im Verlauf der Depression kann es immer wieder zu neu auftretenden, sogenannten chronisch-rezidivierenden Episoden kommen. Gleichzeitig können neben depressiven Verstimmungen erhebliche Tiefs hinzukommen, gleichzeitig sich aber auch mit manischen Phasen abwechseln, man spricht dann von einer Bipolaren Störung.

Die Ursachen riss Dr. Weber unter anderem in Fragen der epigenetischen Forschung an. So sei zu beobachten, dass sich prägende Erlebnisse beispielsweise noch bei nachfolgenden Generationen in Form von Depressionen äußern können. Neben Störungen in den biochemischen Prozessen der Neurotransmitter im Gehirn (Serotonin, Noradrenalin etc.) sind damit auch tiefenpsychologische Aspekte ebenso relevant wie Persönlichkeitsstrukturen oder exogene Einflüsse – Stress, Belastungen, Traumata usw. Unbestritten bleibt die hohe Komorbidität der Depression, also die wechselseitigen Beeinflussungen mit anderen (psychischen) Erkrankungen wie Substanzabhängigkeiten oder phobische Störungen.

Die Therapie erfolgt heute immer öfter mit einem verhaltenstherapeutischen Ansatz, der die Rückführung in den Alltag in kleinen Schritten zugrunde legt. Das Erkennen von kleinen Erfolgen und das Wiedererlangen von Struktur sind maßgebliche Ziele. Gleichzeitig sind aber gerade in schweren Depressionen oder zur Ermöglichung von Therapie ebenso wie bei begleitenden Erscheinungen wie Schlafstörungen o.ä. medikamentöse Behandlungen anzustreben. Die Vorurteile gegen die dabei eingesetzten Antidepressiva seien haltlos, so Dr. Weber. Eine Abhängigkeit kann ausgeschlossen werden, lediglich Absetzsymptome bei zu raschem Ausschleichen der Medikamente können auftreten. Der verzögerte Wirkungseintritt und eventuelle Nebenwirkungen sollten dennoch beachtet werden. Im Zweifelsfall sei eine ambulante Psychotherapie immer die erste Wahl, der Weg könne beispielsweise über den Hausarzt erfolgen.

Im zweiten Vortrag gab Christel Mayer Einblick in die Leidensgeschichten von Mobbing- und BurnOut-Opfern. Sie mahnte dabei dazu, stets den Weg des Gespräches zu suchen und dem Gegenüber die Verletzungen deutlich zu machen, die bei Mobbing von ihm ausgehen. Häufig verlören die Mobbenden das Gespür für das, was sie anrichteten. Sinnkrisen, aber auch stetige Überforderung oder das falsche Um- und Aufgabenfeld begünstigten BurnOut und die Anfälligkeit, diskriminiert zu werden. Gerade die Zahl der Schüler, die von Klassenkameraden gemobbt würden, sei in den vergangenen Jahren drastisch gestiegen. Die Hemmschwelle für Mobbing würde immer kleiner, das Austragen eigener Konflikte und Unzufriedenheiten auf dem Rücken Anderer würde nahezu „beliebter“.



Fortsetzung: Depressionen, Mobbing und BurnOut treffen nahezu jeden zweiten Deutschen

Das Ausgebranntsein nehme aber sicher auch aufgrund der veränderten gesellschaftlichen Anforderungen zu. Leistungsdruck und der Zwang nach Erfolg trügen dazu bei, dass der Respekt vor dem eigenen Körper und das Wahrnehmen wichtiger Warnzeichen ausblieben. Mayer regte auch an, sich frühzeitig anzuvertrauen – sei es bei Angehörigen, Freunden, Arbeitskollegen, Coaches oder Therapeuten.

Aus dem Publikum meldete sich hierzu auch der Leiter des Kreisgesundheitsamtes, Dr. Lenz, zu Wort. Er empfahl, bei unveränderbaren Strukturen an einem Arbeitsplatz, an dem gemobbt wird, so rasch als möglich in ein geschützteres Umfeld zu wechseln. Es sei zudem immer zu raten, sich an eine vermittelnde Stelle wie Personalrat, Gewerkschaft oder Beratung innerhalb des Betriebes zu wenden. Zur Prävention vor BurnOut und Mobbing gehöre maßgeblich das Festigen des eigenen Selbstbewusstseins. Das sich Klarmachen der eigenen Stärken und Höhepunkte bringe einen Schutz vor möglicher Anfälligkeit für das Eindringen von Ablehnung, Überarbeitung oder mangelnder Standfestigkeit. Nicht nur das berufliche Ausbrennen, sondern auch das Verlieren eines eigenen Mittelpunktes und der gesteckten Grenzen könnten die Seele unruhig werden lassen. Übersteigertes Verantwortungsbewusstsein und gleichzeitig unklare Kompetenzverteilungen brächten vor allem in Unternehmen häufig ein Klima mit, das BurnOut begünstige.

In der Präsentation ihrer Gruppen machten Dennis Riehle und Kerstin Kuhny anschließend auf die Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe aufmerksam. Als oftmals bezeichnete „dritte Säule“ des Gesundheits- und Sozialwesens komme den Selbsthilfegruppen eine zunehmende Verantwortung zu. Gleichmaßen gäbe es noch immer Vorurteile, aber auch Angst aus Neid, speziell von medizinischem, therapeutischem oder sozialem Fachpersonal, das durch die Selbsthilfe um die eigene Arbeit und Kompetenz fürchte. Riehle sagte, dass eine Gruppe heute ganz anderen Anforderungen gegenüber stünde, als dies zu Beginn der Bewegung in der Mitte des 20. Jahrhunderts der Fall war. Immer mehr Menschen nutzten die Selbsthilfegruppen auch als „Lückenfüller“ zwischen langen Wartezeiten auf einen Therapieplatz oder bei Ablehnung einer Psychotherapie.

Dabei könnten Selbsthilfegruppen niemals fachkundige Betreuung ersetzen. Dennoch sei gerade in Zeiten geringer Budgets und kurzer Sprechstunden die Not von Patienten groß, sich informieren und austauschen zu können. Die Selbsthilfe trage daher immer häufiger auch zu Psychoedukation, zur Aufklärung über die Krankheit bei, welche ein erster Schritt zur Annahme und zum Verständnis der Beeinträchtigung sei, meinte Riehle. Wenngleich durch die neuen Medien Selbsthilfe auch zunehmend anonym in Foren und Chats ablaufe und die Gruppen immer häufiger vergreisten, werde man auch zunehmend auf das persönliche Zusammenkommen angewiesen sein. Der Effekt, andere Betroffene zu treffen, sich mit ihnen in der „eigenen Sprache“ auszutauschen – und das im Schutz der Schweigepflicht –, bringe oftmals Erleichterung.

Auch wenn Selbsthilfe auf Eigenverantwortung setze, sei man nicht allein gelassen – im Gegenteil. Dennis Riehle machte deutlich, dass aus den Erfahrungen, Ratschlägen und Einschätzungen anderer Betroffenen, die die Krankheit selbst kennen, ein individuelles Konzept zusammengestellt werden könnte, was jedem persönlich in der eigenen Situation helfen könne.



Fortsetzung: Depressionen, Mobbing und BurnOut treffen nahezu jeden zweiten Deutschen

Verständnis, Solidarität und Einfühlungsvermögen prägten die Gruppen ebenso wie die gegenseitige Verpflichtung, sich an Regeln zu halten. Selbsthilfegruppen seien aus ihrem Verständnis heraus Begleiter, was auch in den Einzelgesprächen und in der ständigen Ansprechbarkeit der Gruppenleiter zum Ausdruck komme. Riehle warnte aber auch vor einer Verschiebung der Versorgung von psychisch Kranken vom überlasteten Gesundheits- und Sozialsystem hin zu den Ehrenamtlichen. Das sei nicht der Sinn und Grundgedanke der Selbsthilfe, so der Gruppenleiter.

Kerstin Kuhny beendete vor der Übergabe der Präsente an die Referenten den Abend mit einem konkreten Einblick in die Arbeit der SHG LICHTSCHEIN. Die Gruppe, die seit 2009 besteht, zählt derzeit regelmäßig 10 – 15 Teilnehmer, zeitweise musste bereits eine zweite Runde eröffnet werden, da die Nachfrage deutlich gestiegen sei. Neben einer Blitzlichtrunde stehe stets der Austausch von Wissen und Erfahrungen, aber auch das Zuhören und Eingehen auf die Situationen und Probleme der einzelnen Mitglieder im Vordergrund. Kuhny machte deutlich, dass die Selbsthilfegruppe durch ihre Angebote auch maßgeblich zu mehr sozialen Kontakten und zur Ablenkung von den Alltagsproblemen beitrage. Sie schaffe neue Struktur und biete durch das Einladen von Referenten oder gemeinsamen Grillabenden beständige Abwechslung.

Die Besucher nahmen neben zahlreichen Flyern und einem Selbsthilfebogen von Dr. Weber auch Lektürehinweise und das Gefühl mit, menschlich verstanden und fachlich informiert worden zu sein. Die Veranstaltung soll gegebenenfalls 2012 an anderem Ort im Landkreis wiederholt werden.

Autor: Dennis Riehle, Gruppenleiter SHG LICHTSCHEIN, info@depression-mobbing-burnout.de



Hörtest mit Folgen

Lindacher Akustik mit über 30 Fachgeschäften in Deutschland, seit Anfang 2010 auch in Singen/Htw. vertreten, überreichte der Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte und Tinnitusbetroffene im Rahmen der Aktion „tu gutes“ einen Koffer mit einer FN-Anlage (Funkanlage) für 12 Personen im Wert von über 3.000 €.

Herr Jonas Pabst, Filialleiter der Lindacher Akustik in Singen, freute sich besonders darüber, da er seit der Eröffnung der Filiale mit der SHG in direktem Kontakt ist.

10 € kostet ein Hörtest – dieses Geld ist aber gut angelegt, denn Schwerhörigkeit ist unsichtbar. Unter dieser Behinderung leiden aber sowohl Angehörige von Schwerhörigen als auch die Schwerhörigen selbst und wissen zu wenig über mögliche Hilfen und Methoden. Die Folgen sind ein Sich-Zurückziehen und der Verzicht auf die notwendige Kommunikation.

Es ist wichtig, dass der Schwerhörige selbst alles daransetzt, um aus seiner Situation herauskommen, indem sie sich zu seiner Behinderung bekennt und vorhandene technische Hilfen für Kommunikation und Hörtaktik nutzt.

Durch das zwanglose Treffen innerhalb der SHG soll der Betroffene die Möglichkeit haben, sein Selbstbewusstsein aufzubauen. Frau von Briel, die als Selbstbetroffene vor 15 Jahren die SHG gegründet hat, freut sich besonders, dass jetzt alle Mitglieder trotz Hörgerät viel mehr mitbekommen. Die Gruppe soll auch weiterhin die Anlaufstelle für Schwerhörige und Tinnitusbetroffene sein.

Wir danken nochmals ganz herzlich der Lindacher Akustik für ihre großzügige Spende!

Die Treffen der SHG finden in Singen, Stockach und Konstanz statt. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Ella von Briel per Anruf 07775 7036 oder Fax 07774 445.

Von Ella von Briel





familien **selbsthilfe**
psychiatrie

Bundesverband der
Angehörigen psychisch
Kranker e. V.

An alle Selbsthilfegruppen ...

- ... von **A** wie Angsterkrankungen bis **Z** wie Zwangsstörungen,
- ... von **A** wie Aachen bis **Z** wie Zwickau,
- ... von **A** wie Angehörige bis **Z** wie Zuwanderer!



Wir sind auch weiterhin an einer Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen im Bereich seelischer Gesundheit (Betroffene und Angehörige) interessiert, die kostenlos ins Selbsthilfenetz Psychiatrie www.psychiatrie.de/psychiatrienetz/selbsthilfenetz aufgenommen werden möchten.

Dies ist eine sehr nützliche Ergänzung zur Registrierung bei KISS, SEKIS, Selbsthilfebüros usw. und soll zum Austausch und Vernetzung von Selbsthilfegruppen bei psychischen Störungen beitragen. Nur gemeinsam sind wir stark!
Das Projekt wird vom Bundesministerium für Gesundheit finanziert und wurde vom Bundesverband der Angehörigen ins Leben gerufen.

Wer also mitmachen oder sich nur mal informieren möchte, hier noch einmal die Begriffe von Suchmaschinen: www.psychiatrie.de/psychiatrienetz/selbsthilfenetz

oder durch den Direktzugang über den link:



www.psychiatrie.de/shnetz

Ihr / Sie könnt/en euch/sich auch per Mail mit uns beiden Selbsthilfeaktivisten (Bärbel und Kerstin) in Verbindung setzen:

Lorenz.bapk@psychiatrie.de

Riemenschneider.bapk@psychiatrie.de

oder uns unter der kostenlosen telefonischen Anlaufstelle (auch bei weiteren Fragen zur Selbsthilfe) erreichen:

 0800 – 33 34 35 105 

jeden Montag von 16:00 bis 19:00 Uhr



Projekt „Pflegelotsen“ im Landkreis Konstanz

Das Selbsthilfenetzwerk KOMMIT unterstützt das Partnerprojekt „Pflegelotsen“ im Landkreis Konstanz. Auf einem Pressetermin am 10. Oktober 2011 war deshalb neben Sozialdezernent Axel Goßner, Projektinitiatorin Annette-Breitsameter-Grössl, dem Geschäftsführer der Diakonie im Kirchenbezirk Konstanz, Grams, der neuen zuständigen Mitarbeiterin für den Pflegestützpunkt im Landkreis, Acker, und Vertretern des Kreissenioresenrates auch Sprecherratsmitglied Dennis Riehle anwesend, um somit die Verbundenheit mit den ehrenamtlich engagierten Pflegelotsen zu bekunden. Diese müssen nun nach und nach gefunden werden: Zunächst sollen sie vom Pflegestützpunkt in Radolfzell aus in den umliegenden Gemeinden eingesetzt werden. In weiteren Schritten sollen weitere auch auf andere Regionen im Landkreis ausgeweitet werden.

Die Pflegelotsen werden in einer Ausbildung in ihre Aufgaben eingeführt werden. Sie sind dann jeweils dem nächstgelegenen Pflegestützpunkt zugewiesen und werden von dort in ihren Einsätzen koordiniert. Sie stehen pflegenden Angehörigen und zu pflegenden Menschen zur Seite, wenn es um Gespräch, Beratung oder Einweisung in die Angebote der Pflege im Landkreis Konstanz geht. Sie selbst übernehmen keine pflegerischen Arbeiten, sondern dienen als Wegweiser im „Dschungel“ der zahlreichen Möglichkeiten, die sich für Pflegenden und ihre Umgebung eröffnen. Auch sollen sie nach Aussage von Annette Breitsameter-Grössl und Sozialdezernent Axel Goßner für „Zwischenmenschliches“ da sein, für einen Spaziergang, fürs Zuhören oder für eine gemeinsame Unternehmung, die Begleitung zu Behörden oder Fachpersonen, um somit auch eine Entlastung für pflegende Angehörige zu erreichen. Die „Pflegelotsen“ stehen stets in der engen Abstimmung mit dem jeweiligen Pflegestützpunkt und erhalten von dort Rückhalt.

Dennis Riehle begrüßt diese neue Initiative: „Die Pflegelotsen sind eine ganz neue Art von ‚Selbsthilfe‘. Wir haben im Landkreis zahlreiche Gruppen, die sich gerade an pflegende Angehörige richten. Oftmals ist die Teilnahme an Gruppen schwierig, die individuelle Betreuung fehlt oder aber die entsprechenden Fragen können nicht ausreichend beantwortet werden. Mit ihrer Unsicherheit können sich zu Pflegenden und die, die sie begleiten, künftig vertrauensvoll an die Pflegelotsen wenden. Sie kommen direkt nach Hause und loten gemeinsam aus, wer der richtige Ansprechpartner sein kann und wohin man sich am ehesten wenden sollte. Pflegelotsen sind für mich der lebendige und wandelnde Selbsthilfewegweiser in Sachen Pflege – eine Aufgabe, die von Herzen ausgeht und die viel Feingefühl, Sensibilität und Geduld erfordert. Wir wünschen den Pflegelotsen und den Initiatoren Freude bei ihrer Arbeit, viele gute Begegnungen und das Gefühl, einen wertvollen Beitrag für das Gemeinwohl zu leisten. Als Selbsthilfenetzwerk wollen wir dazu beitragen, nach Ehrenamtlichen zu suchen, die sich für die Arbeit als Pflegelotsen bereitstellen und sind nach Möglichkeiten für jedwede Zusammenarbeit ansprechbar. Das Ehrenamt im Landkreis Konstanz wird um eine neue Facette reicher!“

Wer sich vorstellen kann, etwa drei Stunden pro Woche mit sozialem und ehrenamtlichem Engagement die Pflegestützpunkte zu bestärken, sich zur Ausbildung (die Pflegelotsen erhalten in ihre Arbeit eine ausführliche Einführung an sieben Terminen im Januar und Februar 2012) bereit erklärt, Freude am Umgang mit älteren Menschen hat, sich den organisatorischen



Fortsetzung: Projekt „Pflegelotsen“ im Landkreis Konstanz

Fragen rund um Pflege aufgeschlossen fühlt, möge sich bitte an die Projektstelle für Bürgerschaftliches Engagement am Landratsamt Konstanz, Frau Annette Breitsameter-Grössl, Tel.: 07531/800-1783, Annette.Breitsameter-Groessler@LRAKN.de, wenden. Es sind Engagierte aller Altersklassen und gerade auch Menschen mit Migrationshintergrund für das Ehrenamt willkommen.

Dennis Riehle, Sprecherrat KOMMIT



links: Evelyn Acker, Pflegestützpunkt im Landkreis Konstanz;
rechts: Annette Breitsameter-Grössl, Projektstelle Bürgerschaftliches Engagement LRA



Frühstücken im Rathausinnenhof

KOMMIT-Vertreter bei Auftaktveranstaltung „Bürgerschaftliches Engagement“

Zum Auftakt der Woche des Bürgerschaftlichen Engagements und unter dem Eindruck des Europäischen Freiwilligendienstes hat die Initiative „Kommt Zeit, kommt Tat“ am 16. September in den Innenhof des Konstanzer Rathauses zu einem gemeinsamen Frühstück von Ehrenamtlichen eingeladen.

Das Selbsthilfenetzwerk KOMMIT war mit fünf Vertretern präsent und lauschte den Grußworten, unter anderem von Sozialbürgermeister Boldt und der Vorsitzenden der ARBES Baden-Württemberg. Anschließend bot sich die Gelegenheit, die anwesenden Organisationen kurz zu präsentieren – vom „Roten Kreuz“ über die Ehrenamtlichen Sprachmittler bis hin zur „Tatenbörse“ waren viele Engagierte eingetroffen, um sich im lebendigen Rathausumfeld gegenseitig näher kennen zu lernen, auszutauschen und auch auf den Gesang des Seniorenchores Konstanz zu hören, der unter Leitung des Auktionators Karrenbauer sang.

In den Ansprachen wurde nicht nur der Einsatz der Stadt Konstanz für das Ehrenamt gewürdigt; auch die Forderung nach mehr Aufmerksamkeit und Unterstützung, gerade in bürokratischer Hinsicht, für die Engagierten war nicht zu überhören – gerade auch an die anwesenden Politiker, aus Gemeinderat und den Ortschaften, gerichtet.

Dennis Riehle, KOMMIT-Sprecherrat



Selbsthilfe konkret: Buch von Betroffenen für Betroffene (und Andere)

„Der ängstliche Panther“ erzählt Geschichten von Schüchternen und Sozialphobikern

Scham, Zurückhaltung, Unsicherheit, Isolation, Furcht vor Kontakten, Gruppen, anderen Menschen oder herausfordernden Situationen: Sie ist eine der häufigsten Angststörungen und kennt viele Gesichter. Die Soziale Phobie ist nicht nur in Deutschland weit verbreitet – und dennoch für viele unbekannt.

Wer kennt es nicht auch: Schwitzen vor einer Prüfung, Zittern bei einer neuen Begegnung, Unbehagen beim Telefonieren mit einem Fremden. Schüchtern sind viele von uns – und doch haben sie damit im Alltag kein großes Problem. Ganz anders geht es dabei den Betroffenen, die massiv unter Symptomen leiden, die vielfältig und doch allesamt enorm einschränkend zugleich sind.

Wenn man sich vor Angst, angesprochen zu werden, nicht mehr vor die Haustür traut; wenn man das Studium nur noch mit ständigem Erröten vor seinen Kommilitonen durchstehen muss; wenn die Geburtsfeier statt zur Party zum Alptraum wird – dann können Soziale Phobien nicht nur ganze Lebensträume zerstören, sondern auch in eine gefährliche Abgrenzung oder gar Depression führen.

Was hilft Betroffenen, aber auch Angehörigen in dieser schwierigen Situation? Der „intakt e.V.“, der norddeutsche Verband zur Selbsthilfe bei Sozialen Phobien, ist sich sicher, dass die Gewissheit, mit seinem Problem nicht alleine da zustehen, bereits Erleichterung bringen kann. Auch aus diesem Grund hat er nun ein Buch herausgebracht.

„Der ängstliche Panther“ ist eine Sammlung von Erzählungen, Geschichten und Berichten von unterschiedlichsten Betroffenen Sozialer Phobien, die in jahrelanger Zusammenstellung nun eine Lektüre veröffentlicht haben, die nicht nur Patienten, sondern auch das Umfeld, Interessierte und Fachpersonen beeindruckt.

Das neue Buch, das im „Projekte-Verlag“ erschienen ist, bringt dem Leser nicht nur ganz persönliche Texte näher, die lyrisch, biografisch oder sachlich dargestellt sind; es regt auch an, sich durch die ermutigenden und konstruktiven Wege anderer Betroffener der Spirale aus Angst, Rückzug und Selbstzweifel zu stellen. Es ist damit eine konkrete Unterstützung, sich selbst zu helfen. Die Offenheit und das direkte Denken und Schreiben der Autoren ist ein Bekenntnis, die Soziale Phobie nicht zum bestimmenden Element des Alltages werden zu lassen. Durch das Aufarbeiten der eigenen Erfahrungen ist ein durchaus als Ratgeber zu bezeichnendes Werk entstanden, das nicht nur lehrreich und spannend zugleich ist; es kann auch dazu beitragen, Betroffene vor neuen Rückschlägen zu bewahren und sich aus der Bewältigungsstrategie von Schüchternheit anderer Erkrankter ein Konzept für die eigene Situation zusammen zu stellen.



Fortsetzung: Selbsthilfe konkret: Buch von Betroffenen für Betroffene (und Andere)

„Der ängstliche Panther“, Erlebnisberichte von und für Schüchterne und Menschen mit Sozialphobie

Julian Kurzidim (Hrsg.), mit Vorwort von Dennis Riehle, 2. Vorsitzender „intakt e.V.“
ISBN: 978-3-86237-000-0; 12,50 Euro; Hardcover

Auch direkt zu beziehen über: www.projekte-verlag.de / Artikel-Nr.: ERZ0153
Interviewanfragen: intakt e.V., Julian Kurzidim, Wendenring 4, 38114 Braunschweig
Tel.: 0531/3496518, Mail: intakt-ev@schuechterne.org



Fortbildung für Medizinische Fachangestellte im Landratsamt Konstanz

Am 21. September 2011 hat die Kassenärztliche Vereinigung (KV) Baden-Württemberg Medizinische Fachangestellte aus der Umgebung zu einer Fortbildung ins Landratsamt Konstanz eingeladen. In Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle und dem Selbsthilfenetzwerk KOMMIT führte die „Kooperationsberatung für Selbsthilfe und Ärzte“ der KV in Reutlingen durch Frau D. Fuchs die rund 25 Arzthelferinnen in das Thema „Selbsthilfe“ ein. Unter anderem sprach Johannes Fuchs vom Sozialdezernat des Landratsamtes über die Ziele und die Grenzen der Selbsthilfe.

Als Gruppenvertreter waren Sprecherrat Dennis Riehle (psychische Erkrankungen) und Gisela Fuchs (Parkinson-SHG) als langjährig Erfahrene anwesend und berichteten, was sie zur Selbsthilfe gebracht hat, wie Gruppen die Medizinischen Fachangestellten unterstützen können und was Patienten in einer SHG erwartet. Viele der Arzthelferinnen zeigten sich erstaunt über die Vielzahl der Selbsthilfegruppen im Landkreis und gaben an, zukünftig Patienten direkter auf die Angebote von KOMMIT hinweisen zu wollen.

Ein weiterer Themenschwerpunkt war auch der Umgang mit chronisch kranken Patienten und wie man ihnen Selbsthilfe näher bringen kann, ohne dabei zu bestimmend zu wirken. Ein Austausch mit Medizinischen Fachangestellten soll künftig desöfteren stattfinden – immerhin sind sie oftmals die ersten Ansprechpartner in einer Arztpraxis.

Dennis Riehle, Sprecherrat KOMMIT





Welttag der Seelischen Gesundheit: Vortrag zum Thema „Panik – Wie viel Angst ist gesund?“

Zum „Welttag der Seelischen Gesundheit“ am 10. Oktober 2011 hat das „Zentrum für Psychiatrie Reichenau“ unter anderem in Kooperation mit dem Selbsthilfenetzwerk KOMMIT eine Vortragsveranstaltung im Foyer des Konstanzer „Kulturzentrums am Münster“ angeboten. Sie stand – entsprechend einem Schwerpunkt dieses Jahr – unter dem Motto „Panik – Wie viel Angst ist gesund?“ und zog rund 40 Zuhörer an.

Die Chefarztin der Klinik für Allgemeinpsychiatrie am ZPR, Frau Dr. A. Temme, gab in ihrer anschaulichen Präsentation einen umfassenden Einblick in das Thema „Angst“, in die Abgrenzung zwischen dem Gefühl und der pathologisch relevanten Angst, Unterformen und Differentialdiagnosen bei Angststörungen, die Entstehung und Aufrechterhaltung von Phobien, Panikreaktionen und die Therapiemöglichkeiten.

Im Anschluss beantwortete sie dem Publikum weitere Fragen, viele beschäftigten die am häufigsten auftretenden Angsterkrankungen wie Agoraphobie, Panikattacken oder generalisierte Angststörungen. Gleichzeitig wurde erneut deutlich, dass weiterhin viel Aufklärungsarbeit zu leisten ist, um mehr Angstbetroffene in Therapien zu bringen. Die Angsterkrankung sei eine gut zu behandelnde Störung, meinte Dr. Temme. Gleichzeitig vergingen oft 5 bis 15 Jahre, bis ein Patient die richtige Diagnose gestellt bekomme. Durch das auftretende Vermeidungsverhalten entwickle sich häufig ein Kreislauf, der Depressionen, Süchte oder Belastungsstörungen mit sich bringe, was schlussendlich zur Chronifizierung der psychischen Instabilität führen könne.

In der Diskussion gab es auch Fragen an den anwesenden Gruppenleiter für Phobien und Ansprechpartner der SHG Angst und Panikattacken, KOMMIT-Sprecherratsmitglied Dennis Riehle. Unter anderem erkundigte man sich nach der Ausrichtung und der Form der Moderation und Anleitung der Gruppe, aber auch über die Möglichkeit, in Gruppen Ärzte und Therapeuten einzuladen.

*Dennis Riehle
KOMMIT-Sprecherrat, SHG-Leiter Phobien
info@angst-panik.de*



Presseinformation des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen
Arbeitshilfe zu Urheberrecht und rechtlichen
Anforderungen an E-Mails und Websites

Die Arbeitshilfe zu Urheberrecht und rechtlichen Anforderungen an E-Mails und Websites ist aus einer internen Fortbildung im Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich heraus entstanden.

Autor Uwe-Jens Meyer-Osting behandelt zum Beispiel die Rechte von Urheber/innen und Ausführenden an Werken, Vorgaben bei der Nutzung von Zitaten oder bei der Veröffentlichung von Fotos. Ein zweiter Themenbereich sind die gesetzlichen Vorgaben zur Anbieterkennung bei E-Mails und Websites.

Wie immer im Bereich der gesetzlichen Regelungen kann nicht jede Frage beantwortet werden. Die Broschüre bietet aber für Laiinnen und Laien, die sich ohne juristische Fachkenntnisse auf dem Feld der Öffentlichkeitsarbeit bewegen, Informationen, um die größten Fehler in Bezug auf Urheberrecht und Anbieterkennung zu vermeiden.

Das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen veröffentlicht die Broschüre als Download auf seiner Website www.selbsthilfe-buero.de.

Dörte von Kittlitz
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen
der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.



Presseaussendung

Selbsthilfegruppen sehen Handlungsbedarf in der Versorgung psychisch Kranker

Konstanz – Die Selbsthilfegruppen LICHTSCHEIN (Depression, Mobbing, BurnOut und psychosoziale Folgen) sowie zu Zwangserkrankungen, Phobien und Panik reagieren auf die Veröffentlichung zahlreicher Jahresberichte und Studien der Krankenkassen, wonach die Zahl der Krankenstandstage aufgrund psychischer Gebrechen in den vergangenen Jahren rasant gestiegen sei.

Die Gruppenleiter Dennis Riehle und Kerstin Kuhny weisen diesbezüglich auch auf die von verschiedenen Seiten angeprangerte mangelhafte Versorgung mit Psychotherapieplätzen, psychiatrischen Behandlungsmöglichkeiten und stationären Anlaufstellen hin. „In einigen Landstrichen sind monatelange Wartezeiten keine Seltenheit. Im schlimmsten Fall müssen sich psychisch Erkrankte dann in eine Psychiatrie einweisen lassen, um überhaupt an eine Psychotherapie zu kommen“, stellt Dennis Riehle fest.

Bedenklich sei aber nicht nur die in vielen Regionen unzureichende Anzahl an Psychotherapeuten. „Viele Betroffene finden sich im Angebot der verschiedenen Therapieformen nicht zurecht. Im physischen Bereich gibt es Fachärzte und man weiß, wohin man gehen muss. Ein Depressionserkrankter ist sich unsicher, ob für ihn eine Verhaltenstherapie oder eine psychoanalytische oder tiefenpsychologische Behandlung in Frage kommt. Und zumeist weisen Psychotherapeuten und Psychiater auch ihren Schwerpunkt nicht öffentlich aus“, sagt Kerstin Kuhny.

Gleichzeitig sehen beide auch Probleme in der Budgetierung psychiatrischer Gespräche. „Betroffene, die keinen Therapieplatz erhalten oder eine zweijährige Wartezeit einhalten müssen, haben im Quartal einen Höchstanspruch auf 60 Minuten Gespräch bei ihrem Psychiater. Diese Versorgung ist vollkommen unzureichend.“

Der Trend zu Kurzzeittherapien und immer kürzeren stationären Aufenthalten halte an, sind sich die Gruppenleiter aus ihren Gesprächen mit den Betroffenen sicher. Damit komme oftmals der Gedanke der Langfristigkeit zu kurz, eine Behandlung müsse umso häufiger wiederholt werden. „Aus den Entwicklungen einer komplexen, anforderungsreichen, egozentrischen und anspruchsvollen Gesellschaft erwächst die Zunahme von stress- und belastungsabhängigen psychischen Beschwerden. Wer in Kauf nimmt, immer neue Leistung zu erwarten, muss auch mit den Folgen leben. Daher sind besonders Unternehmen und die Wirtschaft angehalten, sich um die Erhaltung der menschlichen Ressourcen – physisch und psychisch – einzusetzen. Die Behandlungskosten sollten auf mehr Schultern verteilt werden. Wem Erfolg und Wohlstand wichtig ist, dem muss auch die psychische Gesundheit der Menschen etwas wert sein“.

Zugleich weisen Riehle und Kuhny darauf hin, dass auch immer häufiger Arbeitslose, sozial Schwache und Menschen in krisenhaften Lebenssituationen von psychischen Erkrankungen betroffen sind. „Oftmals wird hier eine Zwei-Klassen-Behandlung noch deutlich sichtbarer“, sagt Kerstin Kuhny.

Mit großer Sorge sehen die Gruppenleiter auch die schwache Versorgung junger Erkrankter. Teilweise seien die Wartezeiten für einen Platz auf Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie



Fortsetzung: Selbsthilfegruppen sehen Handlungsbedarf in der Versorgung psychisch Kranker

oder psychiatrischer Behandlung noch viel länger als bei Erwachsenen. „Hier scheint man die rasante Entwicklung unterschätzt zu haben; Sprachenvielfalt in der Grundschule, täglicher Nachmittagsunterricht bei G8 und neue gymnasiale Oberstufe laugen viele Jugendliche frühzeitig aus. Immer öfter melden sich Eltern bei uns, die nach Selbsthilfegruppen für sich und ihre Kinder suchen“.

Insgesamt verzeichnen die Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen nicht nur im Landkreis Konstanz eine zunehmende Nachfrage. „Waren früher die Sommer ruhige Zeiten für uns Gruppenleiter, klingeln heute regelmäßig die Telefone“, beschreibt Dennis Riehle. Bedenklich sei dabei insbesondere, dass viele Betroffene aus Hilflosigkeit anrufen, weil ihnen Psychotherapie oder fachkundige Betreuung erst in Monaten zugesichert wird. „Wir sind aber definitiv kein Ersatz für Therapie und medizinische Begleitung. Es ist höchst riskant zu glauben, die Selbsthilfe könne als ‚dritte Säule‘ im Gesundheits- und Sozialsystem unzureichende Versorgungsstrukturen auffangen. Als Gruppenleiter gerate ich an meine Grenzen, wenn ich die Zahl der Kontaktaufnahmen 30 pro Woche übersteigt und darunter auch schwer psychisch Kranke Hilfe suchen. Eine vollumfängliche Begleitung kann und will Selbsthilfe nicht leisten. Hierfür sind die zur Verfügung stehenden Mittel zu gering und das ehrenamtliche Engagement nicht gedacht. Leider müssen davon auch immer häufiger Fachpersonen überzeugt werden, die Patienten beispielsweise an den Wochenenden und in ihrer freien Zeit die Telefonnummer des Gruppenleiters überlassen“.

Insgesamt sieht Riehle Handlungsbedarf: „Als Selbsthilfegruppen wollen wir Teil des Netzes an Hilfe sein, das psychisch Kranken bei der Bewältigung des Alltages hilft. Wir sind aber darauf angewiesen, ein funktionierendes System an fachkundiger Versorgung zu haben, das wir ergänzen und unterstützen können“.

Kontakt:

Selbsthilfegruppen LICHTSCHEIN und Zwangserkrankungen im Landkreis Konstanz

Dennis Riehle, Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz

Telefon: 07531/955401, selbsthilfe@zwang-phobie.de

www.zwang-phobie.de, www.depression-mobbing-burnout.de



Impressum / Kontakt

Herausgeber: kommit – Netzwerk Selbsthilfe
c/o Landratsamt Konstanz
Benediktinerplatz 1
78467 Konstanz
Telefon 07531 8001787
www.selbsthilfe-kommit.de

Rechtsform: Nicht eingetragener Verein, vertreten durch den Sprecherrat,
Gemeinnützigkeit vom Finanzamt Konstanz anerkannt (zuletzt mit
Datum vom 12.05.2010).

Redaktion: Melanie Schwitkowski
Telefon: 07726 2290029
E-Mail: Melanie.Schwitkowski@o2online.de

Dennis Riehle
Telefon: 07531 955401
E-Mail: Dennis.Riehle@t-online.de

Berichtsannahme: E-Mail: kommit-newsletter@o2online.de

Erscheinungstermin: quartalsweise

Hinweise: Kopieren oder Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher
Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die
Meinung der Redaktion wieder.

Wir übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit
der hier zur Verfügung gestellten Informationen.

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie
uns bitte ein kurzes Mail mit Ihrer E-Mail-Adresse und wir werden Ihre
Adresse unverzüglich aus der Mailing-Liste entfernen.