

RESILIENZ

Mehr Selbstwirksamkeit leben

Bei der Behandlung psychisch erkrankter Menschen spielen Familie und Freunde oft kaum eine Rolle. Der Landesverband Berlin der Angehörigen psychisch Kranker verhilft ihnen zu mehr Teilhabe.



Foto: iStockphoto/jaclynwv

Angehörige psychisch Erkrankter wollen unterstützen – und vernachlässigen dabei schnell die eigenen Bedürfnisse.

Information und Aufklärung stehen an erster Stelle, wenn man Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen nach ihren Bedürfnissen fragt. Doch diese Bedürfnisse werden im Behandlungsprozess nur selten erfüllt, obwohl die dort

getroffenen Entscheidungen auch ihr Leben beeinflussen. Die Folge: Angehörige fühlen sich mit ihrer sozialen Verantwortung für den Erkrankten allein gelassen und hilflos. Dazu kommt häufig ein Gefühl der Scham. Gleichzeitig tragen sie

Fortsetzung auf Seite 2

HUMOR

SELFIES – GEWUSST, WO ... ? von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

BUCHTIPP

Wege aus dem Burnout

Krisen sind schmerzhaft und hinterlassen oft Narben. Manche Menschen wagen ihren Neubeginn dann nicht wie der Phönix aus der Asche, sondern mit der restlichen Glut für die Dinge, für die sie einmal gebrannt haben. Jens Erik hat auf seinem Weg durch Burnout, Depressionen und Lebenskrisen viele Menschen und deren Schicksale kennengelernt. Diese Zeit hat ihn und seine Begleiter verändert – nicht unbedingt gestärkt, aber auch nicht gebrochen. Er meint, dass wir uns durch Krisen besser kennen und viel voneinander lernen können. Davon handelt sein Buch „Glutstaupe“, in dem er viele Wege und Erkenntnisse aus den verschiedenen Krisen zusammenfasst. Dabei ist es ihm wichtig, dem Leser keine guten Ratschläge, sondern Anregungen zu geben und ihm Platz für eigene Gedanken zu lassen. ●

Jens Erik: Glutstaupe. Wege aus Burnout, Depressionen oder Lebenskrisen, 192 Seiten, ISBN 978-3-741295-90-4, Verlag Books on Demand

[Hier](#) können Sie das Buch bestellen.



Fortsetzung von Seite 1

eine hohe Mitverantwortung bei der Begleitung des Betroffenen. Um die Angehörigen dabei zu unterstützen, ihr Gefühl der Macht- und Einflusslosigkeit zu überwinden, bietet der [Landesverband Berlin](#) der Angehörigen psychisch Kranker (ApK) seit acht Jahren Recovery-Seminare an.

Das Recovery-Konzept ist ein Ansatz, der das Ressourcenpotenzial der Menschen hervorhebt. Nur bei Angehörigen, die gut informiert sind, können das Verständnis und der selbstverantwortliche Umgang mit seelischen Krisen gefördert und damit die Bewältigungsstrategien aller Beteiligten unterstützt werden. Aufbauend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen steht die Reflexion der eigenen Erfahrungen der Teilnehmer im Mittelpunkt.

Ziel des Recovery-Seminars ist es, das Selbstbewusstsein der Angehörigen zu stärken und ihre Handlungskompetenz zu erweitern. Die Teilnehmer lernen, eigene Belastungen anzuerkennen, sich wieder an ihren Bedürfnissen zu orien-

tieren und adäquate Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Somit enthält das Konzept auch einen präventiven Ansatz, um gesundheitliche Beeinträchtigungen der Angehörigen zu vermeiden.

Kompetenztraining statt Unterricht

Das Seminar orientiert sich an den Ressourcen der Teilnehmer, indem es ihre Potenziale stärkt und ihre Fähigkeit zum Selbstmanagement erhöht. Um den komplexen Problemen und Anliegen der Angehörigen gerecht zu werden, fußt das Konzept auf vier Bausteinen:

Beim **Antistigma-Ansatz** setzen sich die Angehörigen mit ihrer Ausgrenzungserfahrung, ihrer Stigma-Erwartung und dem Problem der Selbstdiskriminierung auseinander. Der **Trialogische Ansatz** setzt voraus, dass alle Beteiligten gleichwertig sind und sich die Verantwortung teilen. Im Seminar werden deshalb die unterschiedlichen Perspektiven aller Akteure (Betroffene, Angehörige, Profis)

reflektiert. Zudem diskutieren Erfahrungsexperten als Referenten mit den Teilnehmenden die Betroffenenperspektive. Die **Tandem-Moderation** beleuchtet die unterschiedlichen Perspektiven von Fachleuten und Angehörigen. So werden die oft widersprüchlichen Erfahrungen sichtbar, decken sich doch die allgemeinen Informationen nicht ohne weiteres mit den Alltagserlebnissen der Angehörigen. Der Fokus des Recovery-Seminars liegt dabei immer auf der **Perspektive der Angehörigen**, deren Resilienz gefördert werden soll. Die Seminarreihe umfasst acht Einheiten zu drei Stunden. Die Treffen finden in den frühen Abendstunden statt, so dass auch Berufstätige daran teilnehmen können. Die bisherige Evaluation zeigt, dass sich nahezu alle Teilnehmer auch noch mehrere Jahre nach dem Seminarbesuch weniger belastet und handlungsfähiger fühlten. ●



Recovery-Seminare des ApK

THEATER

Humor als Medizin

Das Theaterensemble „Die sTrotzenden“ besteht aus Menschen, die Erfahrungen im Umgang mit Krebs haben. Die Gruppe besteht seit April 2018 und ist offen für alle Theaterinteressierten mit einer chronischen Erkrankung.

Durch ihre künstlerische Arbeit setzt sich die Theatergruppe mit den eigenen Stärken und Kompetenzen auseinander. Dazu gehört auch die Frage, wie die Mitglieder mit den Folgen ihrer Erkrankungen in ein eigenverantwortliches Leben zurückkehren. Dabei ist Humor die beste Medizin. „Die sTrotzenden“ arbeiten mit den komischen Mitteln des Theaters, bringen sich in Bewegung, zum Spielen und zum Lachen. Es geht um Empowerment und



Unerschrocken und mit viel Humor verarbeiten „Die sTrotzenden“ ihre Krankheitserfahrungen.

um die Möglichkeit sich zu zeigen und sich der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Die Gruppe lässt Lebens- und Spielweisen aufeinanderprallen, scheut keinen Tabubruch und widmet sich neugierig der Suche nach dem, was in unserer Gesellschaft krank ist, was krank macht und was als krank kategorisiert wird. Den sTrotzenden geht es um die politische Dimension von Gesundheit und Krankheit

und darum, einen Dialog zu diesem Thema anzustoßen. Diesem Dialog möchte sich die Gruppe mit ihren Erfahrungen stellen und so den Statistiken und der Ratgeberliteratur künstlerisch anspruchsvolle Theaterstücke entgegenstellen. ●



Mehr Infos gibt es auf der Webseite der Gruppe

MIGRATION UND BEHINDERUNG

Mehr Lebensqualität für Zugewanderte

Der Verein InterAktiv e.V. fördert und unterstützt Migrantinnen und Migranten mit Behinderung. Ziel ist es, ihre gesundheitliche und soziale Integration zu fördern.

Zugewanderte Familien mit Angehörigen, die unter einer Behinderung oder einer chronischen Erkrankung leiden, sind oft gar nicht oder nur unzureichend über das deutsche Gesundheits- und Versorgungssystem informiert. Sprachbarrieren, Ängste, Diskriminierungserfahrungen und fehlende niedrigschwellige Angebote erschweren ihnen den Zugang. Die Folge ist eine psychische und physische Überlastung der pflegenden Angehörigen, die wiederum gesundheitliche Probleme nach sich ziehen kann. Zudem besteht insbesondere bei Kindern das Risiko, dass sich ihr Gesundheitszustand verschlimmert, wenn Hilfsmittel und Fördermaßnahmen aus Unkenntnis nicht beansprucht werden.

Um dem entgegenzuwirken, gründete die Bauingenieurin Sevgi Bozdağ im Jahr 2011 in Berlin den Verein InterAktiv e.V. Er fördert und unterstützt die gesundheitliche und soziale Teilhabe von Zugewanderten mit Behinderung und ihren Angehörigen mit kultursensiblen Beratungsangeboten, niedrigschwellig zugänglichen Informationsveranstaltungen, Entspannungsworkshops und vielem mehr. Unter anderem betreibt der Verein den [Familientlastenden Dienst](#) (FeD), der die Lebensqualität von Familien mit einem breit gefächerten Angebot verbessert, etwa durch die stundenweise, individuelle Einzelbetreuung von Kindern und jungen Erwachsenen, durch Kurse oder inklusive Familienausflügen. Vielfältige



Foto: Viviane Wild

Werden Kinder mit einer Behinderung individuell gefördert, können sich ihre Fähigkeiten und ihr Wohlbefinden verbessern.

weitere Selbsthilfeangebote und Projekte mit den Schwerpunkten kulturelle Bildung, Teilhabe und interkultureller Austausch runden die [Beratungstätigkeit](#) des Vereins ab. ●



[Langversion dieses Artikels](#)

Kontakt: InterAktiv e.V.



info@interaktiv-berlin.de
www.interaktiv-berlin.de

STIMMEN HÖREN

Teilnehmer gesucht



Der Arbeitsbereich Klinische Psychologie der Universität Hamburg entwickelt einen Fragebogen zum individuellen Umgang mit Stimmenhören. Ziel ist es, herauszufinden, ob sich bestimmte Verhaltensweisen gegenüber Stimmen mit der Art und Weise vergleichen lassen, wie sich die Betroffenen in sozialen Beziehungen mit Menschen gegenüber verhalten. Die Ergebnisse sollen genutzt werden, um Therapiemethoden weiterzuentwickeln. Die Studierenden

Leila Dannenberger und Katharina Ebel erheben die Daten im Rahmen ihrer Masterarbeit. Damit die Stichprobe repräsentativ ausfällt, suchen sie möglichst viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die Stimmen hören. Alle Daten und Angaben werden Online erhoben und anonym gespeichert. Rückschlüsse auf die Teilnehmer sind nicht möglich. ●

Kontakt und Infos:

Leila Dannenberger



leila.dannenberger@yahoo.com

Katharina Ebel



katharinasarahebel@gmail.com