



Hilfe für psychisch Kranke e.V.
Bonn/Rhein-Sieg

SEELENPost

HfpK e.V. NewsLETTER

1 • 2019

Vorwort

Liebe Mitglieder,
FreundInnen sowie
FörderInnen unseres
Vereins,

Ich freue mich sehr, Ihnen heute den ersten Newsletter von „Hilfe für psychisch Kranke e.V. Bonn/Rhein-Sieg“ (HfpK e.V.) vorzustellen. Es ist mir ein großes Anliegen, neben unserer Homepage eine weitere Informationsplattform zu schaffen, die es nicht nur in elektronischer, sondern auch in gedruckter Form gibt. Ich mag es nämlich, echtes Papier in den Händen zu halten und immer mal wieder zwischendurch in einer Broschüre zu blättern. Vielleicht gelte ich damit als etwas „old-school“, allerdings gibt es zunehmend auch wieder mehr jüngere Menschen, die nicht nur digital, sondern in der realen Welt unterwegs sind.

Was ist die reale Welt? Sie ist für viele seelisch erkrankte Menschen ein Ort, an dem es sich nur noch schwer, oft zumindest eingeschränkt und manchmal auch gar nicht mehr leben lässt. Doch wo Schatten ist, ist auch Licht. Unsere Erfahrungen lehren uns, dass seelische Erkrankungen keine Einbahnstraßen sind. Wir kennen viele positive Beispiele, die zeigen, dass Besserung, Heilung und die schrittweise Rückkehr in den Beruf möglich sind. Nicht immer, aber oft. Wie groß sind auch das kreative Potential und die Schaffenskraft psychiatrienerfahrener Menschen! Das hat mich während der Vorbereitung unserer großen **Ausstellung „SEELENFARBEN“**



Jürgen Weltermann

zum Staunen gebracht. Vom 12. bis 13.11.19 zeigen wir in der Bonner Familienbildungsstätte Werke psychisch kranker KünstlerInnen. Ich bin sicher, dass auch viele BesucherInnen staunen werden, denn diese Kunstwerke sprechen aus ganzer Seele.

Dieser **Newsletter** enthält Wissenswertes und Neuigkeiten zu unserer Vereinsarbeit. Damit möchten wir einen tieferen Einblick in unsere Arbeit geben. Außerdem wollen wir das Thema **Seelische Erkrankungen** stärker in die Öffentlichkeit rücken, denn es ist nach wie vor ein Tabuthema. Das aber darf es nicht bleiben, denn Krankheiten der Seele können jeden treffen – jederzeit. Sie sind auf dem Vormarsch und fast immer haben sie Auswirkungen auf die Angehörigen, die mitfühlen, mitleiden und oft selbst erkranken.

Als Angehörigen-Selbsthilfeverein sind wir seit fast vierzig Jahren in besonderer Weise für diejenigen da, die sich um psychisch kranke Menschen sorgen, sie begleiten und pflegen, häufig über lange Zeiträume hinweg. Einen Großteil der Beratung und der Prävention leisten wir ehrenamtlich, doch unsere Ressourcen sind begrenzt. Deshalb bitten wir Sie um Ihre Unterstützung als Mitglied, EhrenamtlerIn oder durch Ihre Spende! Mit Ihrer Hilfe können wir unsere wichtige Arbeit fortsetzen und an konkreten Bedürfnissen orientiert weiterentwickeln.

In herzlicher Verbundenheit

Ihr Jürgen Weltermann
Vorsitzender HfpK e.V.



Streiflichter aus der **Beratung**

Die Angehörigenberatung gehört nun schon seit fast vierzig Jahren zu den Hauptaufgaben von „Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg e.V.“

Ein Kernangebot bildet dabei die Angehörigengruppe. Sie trifft sich jeden dritten Mittwoch im Monat in der Lennéstr. 48 in der Cafeteria des Herz-Jesu-Hofs. Die Treffen finden von 17.00 bis 19.00 Uhr statt und eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. 2019 gab es bereits acht Treffen. Die Beteiligung beträgt im Schnitt sechs TeilnehmerInnen inklusive ModeratorInnen.

Die in der Gruppe vorherrschenden Themen sind in der Regel:

- Wie viel Unterstützung und Selbständigkeit sind gegenüber den kranken Angehörigen nötig?
- Wie viel Nähe und wie viel Distanz sollen gehalten werden?
- Wie kommt man an eine/n gute/n Psychotherapeutin/ Psychotherapeuten?
- Wie finde ich eine Wohnung für mein krankes Kind?
- Wo beantrage ich rechtliche oder ambulante Betreuung?
- Wie kommuniziere ich am besten so mit meinem Angehörigen, dass es keine großen Konflikte gibt, sondern Lösungen für beide Seiten?
- Wie lange dauert wohl die Erkrankung meines Angehörigen, wird er/sie wieder gesund?

Neben dem Austausch über diese Fragen gibt es Raum für persönliches Erleben, für Gedanken und Gefühle, für Sorgen und Ängste. Das Bewusstsein, mit der belastenden Situation nicht alleine zu sein, hilft im Umgang mit dem psychisch kranken Angehörigen. Zusätzlich zum Angehörigenkreis finden Einzelberatungen statt. Von Januar bis Ende September gab es rund sechzig Gespräche mit betroffenen Angehörigen.

Zurzeit beschäftigt uns im Angehörigenkreis ein Thema ganz besonders: **Wie sollen wir reagieren, wenn unser kranker Angehöriger „feststeckt“, es keinen Schritt voran geht, er oder sie nur leidet und kein Land in Sicht ist?**

Üblicherweise rotieren wir als Nahestehende oft in diesen Fällen. Wir schlagen Lösungen vor, äußern „kreative“ Ideen zu dem, was jetzt helfen könnte und notwendig scheint. Das tun wir auch, weil das Gefühl der Ohnmacht angesichts der Erkrankung und des damit verbundenen Leidens bei uns selbst so groß ist. Dieses Verhalten führt bei psychisch Kran-

ken meist zu noch mehr Druck, noch mehr Unglücklich sein, zum Rückzug oder zu aggressivem Verhalten.

Ein entscheidender Ansatz zur Wende in diesem uralten „Spiel“ zwischen Angehörigen und Kranken ist die Kommunikation. Vor diesem Hintergrund bot unser Verein seinen ehren- und hauptamtlich tätigen MitarbeiterInnen am 20.07.19 eine Fortbildung zum Thema „Zuhören als Schlüsselkompetenz“ mit Frau Silke Grégorie, Diplom-Psychologin und Supervisorin, an. Die Fortbildung war sehr gut besucht und es ergaben sich daraus viele „Aha-Momente“ und Erkenntnisse, die sich folgendermaßen zusammenfassen lassen:

- Was ein anderer sagt, ist sehr oft als Selbstoffenbarung gemeint: Jemand möchte von sich erzählen und gehört werden. Es geht meist nicht um Problemlösungen!
- Hier ist Zuhören gefragt, mit eigenen Worten sagen, was man verstanden hat und Mitgefühl zeigen: „Ich sehe deine Not!“, „Du weißt im Moment nicht weiter“ „Es ist schwer, was du gerade durchmachst“...
- Heilung geschieht durch Akzeptanz dessen, was ist! Beim Angehörigen und beim kranken Menschen. Durch das Wertschätzen, Ausdrücken und Annehmen der Gefühle und Bedürfnisse des anderen kann der Blick auf Schönes oder auf kleine positive Schritte wieder von alleine wachsen.
- Es hilft am meisten, wenn wir den Kranken halten, ihm zuhören, an seiner Seite sind. Da sein. Das genügt!
- Diese Haltung und Praxis setzt voraus, dass wir unsere eigenen Gefühle, Wertungen und Wünsche gut kennen. Mit unterdrückter Wut, eigener Trauer, tiefem Schmerz oder einem negativen Urteil über die Beweggründe des anderen können wir nicht zuhören, aushalten oder beistehen.
- Dann geht es erst einmal darum, uns selbst zu stabilisieren, Hilfe zu holen, abzugeben und mit uns selbst ins Reine zu kommen.
- Wenn wir UNS verändern, hat dies auch Auswirkungen auf die kranken Menschen in unserer Umgebung.

Wer mehr zu dieser Art der Kommunikation erfahren möchte, dem sei das „Zuhörthermometer“ von Harry van der Pol empfohlen. Sein Buch „Mit dem Herzen hören“ ist leider vergriffen bzw. nur noch in Niederländisch zu erwerben.

Es besteht die Möglichkeit, über **HfpK e.V.** einen weiterführenden Aufsatz zu erhalten. Bitte kontaktieren Sie uns unter: info@hfpk.de



Zeichnung und Gedicht: Markus Roentgen
ATEMBETENLIEBESSCHWINGENDU

Gedanken dazu:

Wer genau hinschaut, entdeckt zwei Köpfe, zwei Menschen. Viele sehen einen oder zwei Tanzende darin. Ich sehe auch ein Kreuz. Ein Mensch hält den/die andere/n, stützt, beschützt, ist einfach da und nah. Das Durchsichere des haltenden Menschen legt nahe, dass er seine Position auch verlassen kann, wenn sie nicht mehr notwendig ist. Ein Bild für unsere Rolle, die eines Angehörigen?

Angela Böttges

Aus den Anfangsjahren des **Externen Arbeitstrainings**

Mein Tag fängt schon gut an: Der Bus in die Innenstadt hat einen Motorschaden, der benötigte Anschluss zur Straßenbahn ist verpasst! Im Büro wartet meine Kollegin: „Du solltest gleich mal bei der Firma XX anrufen.“ Die Firma meldet: „Frau B. fehlt schon den 3. Tag ohne Krankmeldung.“ Bei Frau B. geht niemand ans Telefon, auf unserem AB ist auch keine Nachricht. Ich muss noch ein paar Termine abwickeln, dann zu Frau B.. Eine Nachbarin erzählt, dass der Krankenwagen Frau B. mitgenommen hat. Ich vermute, dass es eine Schwankung ihrer psychischen Behinderung ist und erfahre von der Klinik, dass sie aufgenommen wurde. In nächster Zeit steht dort mein Besuch an.

Ich melde mich im Büro ab und fahre mit der Straßenbahn zur Bushaltestelle. Im Bus habe ich zum Glück einen Sitzplatz bekommen. Müde überlege ich: Was machst Du zu den Rohrnudeln heute Abend, Backpflaumen oder Heidelbeerkompott? Mir fallen die Augen zu, ich träume...Heidelbeersträucher mit riesigen Beeren überall...

„Hallo, sind Sie Frau S.?“ Ein junger Mann lächelt mich an. Irgenwie kenne ich ihn! Ach ja, Herr L.. Der war mal bei uns im Arbeitstraining. Er sieht munter aus und erzählt: „Der Trai-

ningsplatz bei der Stadt war für mich als Architekturstudent genau richtig. Ich wurde gut einbezogen und durfte sogar ein kleineres Projekt selbstständig bearbeiten. Leider gab es nach zwei Jahren keine vakante Stelle bei der Stadt, ich ging zurück in meinen Wohnort in der Eifel und versuchte, einen festen Tagesrhythmus beizubehalten. Was mir sehr schwer gefallen ist. Bei älteren Verwandten konnte ich im Haushalt helfen, einkaufen, Handreichungen, später vertrauensvollere Aufgaben. Ich fühlte mich gebraucht und immer sicherer. Neue Aufgaben bei hilfsbedürftigen anderen Bekannten in meinem kleinen Ort kamen dazu. Nach einiger Zeit hatte ich zehn Stellen und konnte ganz gut mit dem Geld zurecht kommen. Eine Freundin habe ich mittlerweile auch gefunden.“

Ich war beeindruckt und fand meine Arbeit gar nicht mehr so mühsam. Seitdem freuen wir uns immer, wenn wir uns sehen.

Die Autorin begründete vor 36 Jahren die Maßnahme „**Externes Arbeitstraining**“ und ist heute, mit stolzen 93 Jahren als Ehrenvorstand immer noch bei **HfpK e.V.** aktiv.

Das **Externe Arbeitstraining** bei den „**Stallgesprächen**“ in Alfter



Das „**Externe Arbeitstraining**“ von **HfpK e.V.** ist in den 36 Jahren seit seinem Bestehen beständig gewachsen und hat sich erfolgreich weiterentwickelt. Zahlreiche psychiatrienerfahrene Betroffene erhielten Unterstützung bei ihrer Rückkehr in den ersten Arbeitsmarkt. Dabei verzeichnet das „**Externe Arbeitstraining**“, das von der Bundesstadt Bonn und vom Bonner Jobcenter gefördert wird, eine sehr hohe Erfolgsquote.

Das Besondere an dem Konzept, das der Maßnahme zugrunde liegt, ist die sehr engmaschige und individuelle Begleitung, die den seelisch erkrankten Menschen zuteil wird. Im Mai 2019 machte **HfpK e.V.** das „**Externe Arbeitstraining**“ zusammen mit einer Betroffenen und ihrer Trainingsplatzgeberin erlebbar. Um die Öffentlichkeit über unser Angebot zu informieren, besuchten wir den Alfterer Stühleshof und die Initiative „**Stallgespräche**“, bei der Maria L. (Name geändert) ein neues berufliches Zuhause gefunden hat. Sie kümmert sich dort liebevoll um die tierischen Hofbewohner und versorgt Schafe, Hühner, Kaninchen, Meerschweinchen und Hunde. „*Es ist ein Glück, dass wir über das Angebot von HfpK e.V. zueinander gefunden haben.*“, betonen Maria L. und die Gründerin der „**Stallgespräche**“ Ulrike Kreysa.

Mittlerweile ist nämlich aus dem Trainingsplatz ein fester Arbeitsplatz geworden. In Anwesenheit von VertreterInnen des Amtes für Soziales und Wohnen der Stadt Bonn sowie des Jobcenters informierten sich die anwesenden JournalistInnen ausführlich über die Maßnahme und berichteten darüber. Das führte zu neuen Anfragen für das „**Externe Arbeitstraining**“, das auf ein erfolgreiches Jahr zurückblickt.

Seele trifft auf Schule – In Bewegung mit Veranstaltungsrekord!

Bereits seit zwölf Jahren bildet **Seele trifft auf Schule** eines der Hauptangebote von **HfpK e.V.** Mit dieser präventiven Maßnahme informieren wir die SchülerInnen, die Kollegien und die Eltern weiterführender Schulen und Berufskollegs in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis zum Thema „**Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen**“. Zum Jahresende bewegen wir uns auf die Gesamtzahl von rund 140 Veranstaltungen seit dem Projektstart zu. **2019 werden wir erstmals 17 Schulungen durchführen: ein absoluter Rekord!**

Für das kommende Jahr haben uns auch schon zahlreiche Anfragen erreicht, denn der Bedarf an Information, Prävention und Unterstützung ist hoch. Aktuelle Studien belegen, dass mittlerweile jedes fünfte Kind psychische Auffälligkeiten zeigt. Das ist eine Herausforderung für alle Beteiligten des Bildungssystems, der wir uns mit einem motivierten und kompetenten Team von Fachkräften, psychiatrienerfahrenen Betroffenen und betroffenen Angehörigen bewusst stellen. Unsere dialogischen Veranstaltungen basieren auf der Begegnung von Mensch zu Mensch und dem vielfältigen Erleben seelischer Erkrankungen. Die Bildungseinrichtungen, die wir schulen, verstehen wir als Partner auf Augenhöhe

und nehmen ihre Anregungen und Bedarfe im Rahmen unserer Arbeit gezielt auf. Ermöglicht wird unsere Arbeit durch die Förderung der Bundesstadt Bonn und die Unterstützung von treuen Fördergebern sowie dem ehrenamtlichen Einsatz engagierter Mitglieder.

2019 wurde der Wandel innerhalb der Maßnahme weiter fortgesetzt und gut gestaltet. Getreu dem Motto „Niemals geht man so ganz...“ legte Uwe Flohr die Planung und Umsetzung gänzlich in die Hände seiner Nachfolgerin Angela Ehlert.



Als Berater und auch als Akteur auf der Projektbühne bleibt er uns aber erhalten. **HfpK e.V.** dankt Uwe Flohr, dem Vater von **Seele trifft auf Schule**, ganz herzlich für seine wertvolle Arbeit und sein langjähriges Engagement!

Uwe Flohr und Angela Ehlert