

JAHRESBERICHT 2014

SMKEV

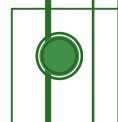
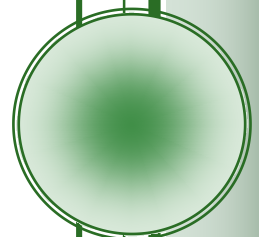


GEMEINSAM

STATT

EINSAM

Selbsthilfe mit Köpfchen e. V.



1. Bericht des Vorstands

Büroverwaltung:

- Homepage aktuell gehalten
- Logo aktualisiert (Vektorgrafik)
- Flyer aktualisiert
- Hoster gewechselt (Finanzielle Einsparung)
- Anschaffung eines Laminiergerätes (Din A4)
- Anschaffung einer Vereinsjahresregiokarte
- Einrichtung eines Postfaches

Öffentliche Aktivitäten:

- Mitgestaltung bei der Vorbereitung zum Tag der seelischen Gesundheit
Thema „Schizophrenie“ Rainer hat einen Vortrag "Leben mit einer Psychose - Erfahrungen eines Betroffenen" bei einer Veranstaltung mit Prof. Dr. van Elst gehalten.
- Sommerfest, Weihnachtsfeier
- AG Öffentlichkeitsarbeit
- Ingo war auf dem Kongress in Kassel (LVPE)
- Rainer hat im Mai einen Vortrag "Psychoserleben - aus der Sicht eines Betroffenen" in Bad Krozingen gehalten. Organisiert wurde die Veranstaltung von Herrn Borchardt.
- Mitglied der Lenkungsgruppe GPV (Gemeindepsychiatrischer Verbund)
- Anmietung der Halle (Hauptstr. 5) für das Projekt Fußball
- Anmietung der Kegelbahn 14-tägig im Hans-Jakob-Haus
- Männerfrühstück
- Neue Gruppe „Frauenfrühstück“ ins Leben gerufen.
- BiBA: dank dem Einsatz von Ingo und zeitweise unterstützt durch Rainer, konnte BiBA das ganze Jahr stattfinden
- Zeitgemäße Aktualisierung unserer Satzung
- Bernadette war auf der Tagung in Würzburg

Ausblick auf 2015:

- Netzwerk weiter ausbauen.
- Es wird angedacht einen EX-IN-Kurs in Freiburg anzubieten.
- Weiterhin suchen wir nach ehrenamtlichen Helfern.
- Anschaffung eines Standes für diverse Messen
- Suchen nach einem Kandidat für den Behindertenbeirat
- Gründung IPE Freiburg (Initiative Psychiatrie-Erfahrener)
- Mitglied im Südbadischen Fußballverband werden, um vom Sportreferat Freiburg auch als sportlich tätig angesehen zu werden.
Vorteil: SmKeV hat das Anrecht, quasi kostenfrei (einmalige Verwaltungsgebühr von 20 €) einen sicheren Hallenplatz zur Ausübung des Fußballprojektes zu bekommen.

2. Projekte

2.1 Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener Emmendingen

Die Gruppe wird durchschnittlich von ca. 6 Personen besucht. Sie findet jeden 2. und 4. Freitag von 17:00-18:30 Uhr im Haus der Diakonie in der Karl-Friedrichstr. 20 in Emmendingen statt. Willkommen sind alle Menschen, die in psychiatrischer Behandlung sind oder waren. Die Gruppe beschränkt sich nicht auf eine bestimmte Diagnose und wurde 2012 gegründet. Ziel: Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung, Wissensvermittlung, Freizeit- und Kontaktmöglichkeit.

Aktivitäten 2014

- Gemeinsames Weihnachtessen im Restaurant Poseidon in Emmendingen im Dezember 2014
- Besuch von Herrn OA Dr. med. Luther in unserer Selbsthilfegruppe am 24.10.14. Er sprach über seine Arbeit und über Therapieangebote des ZfP Emmendingen.
- Rhein-Schiffahrt von Breisach aus am 20.9.14
- Gemütliches Beisammensein im Biergarten des Schwarzwälder Hofes Emmendingen am 29.8.14.
- Besuch zweier Polizisten des Polizeireviers Emmendingen in unserer Selbsthilfegruppe am 27.6.14.
- Besuch der Werkstatt für behinderte Menschen der Caritas in Emmendingen im Februar 2014

2.2 BiBA (Ingo)

Auch 2014 konnte BiBA (Betroffene informieren Betroffene und Angehörige) dank Ingo weitergeführt werden. Unterstützt wurde er zeitweise von Rainer, der jedoch leider wegen anderer Aufgaben nicht ständig mit anwesend sein konnte.

BiBA findet jeden 2. und 4. Freitag von 14.30 Uhr bis 16 Uhr statt. Die Unterstützung seitens des ZfP Emmendingen war auch in 2014 dankenswerterweise vorhanden.

Einen separaten Raum konnten wir noch nicht bekommen, so dass der Erstkontakt im Foyer stattfindet. Somit ist Ingo gut sichtbar und kommt, auch wegen des Kaffeeangebots, häufig in Kontakt mit den Patienten. Da am Freitagnachmittag kaum Klinikinterne Termine stattfinden, kann er für Einzelgespräche den Wartebereich nutzen, der in der Regel leer ist.

Die Themen sind in der Regel immer die Gleichen (Persönliche Dinge im Umfeld, Beruf und Wohnen, Konflikte mit Patienten, Ärger über die Behandlung, gerade was die Medikamente angeht.

Nach wie vor wird dringend jemand gesucht, der Ingo regelmäßig unterstützen kann. Idealerweise natürlich mit Auto, da der Aufwand bei Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln größer ist.

2.3 EX-IN-Genesungsbegleitung (Ingo)

Durch seine Ausbildung zum EX-IN-Genesungsbegleiter ((engl. EXperienced Involvement, dt. Betroffene beteiligen), war Ingo wieder eine gute und wichtige Stütze für viele psychisch Betroffenen.

Dank seiner eigenen Erfahrungen konnte er die Sorgen und Nöte seiner Klienten gut verstehen und sich nachhaltig für sie einsetzen. Gerade im Umgang mit den täglichen Aufgaben des Lebens konnte er seine Erfahrung einbringen und hat so die psychisch Betroffenen entlasten können. Zum Beispiel unterstützte Ingo seine Klienten bei Ämterbesuchen, hilft im Haushalt, führt stützende Gespräche und begleitet bei Spaziergängen. Die Termine sind in der Regel fest vereinbart.

Auch in 2014 wurde er gerne durch den Sozialpsychiatrischen Dienst (SPDI) und die Freiburger Hilfgemeinschaft (FHG) engagiert.

2.4 Kegeln (Martin)

Seit dem 8.12.2013 treffen wir uns regelmäßig, jeden 2. Sonntag, in den ungeraden Kalenderwochen, im Heinrich-Hansjakob-Haus, Talstraße 29, D - 79102 Freiburg.

So einfach, aber doch völlig unberechenbar wie Kegeln ist, gibt's immer wieder was um über jeden Mal zu lachen.

Anschließend gehen wir meist noch in ein Kaffee zum Quatschen.

Das Kegeln ist kostenlos, es wird von <http://www.smkev.de/> gesponsert.

Getränke und eventuell Verpflegung können mitgebracht werden.

Es kann mit allen Schuhen und Kleidungen gekegelt werden.

Die Einfahrt ist gegenüber der Bäckerei Pfeifle auf der Talstr.

Anfahrt: http://www.heinrich-hansjakob-haus.de/hhh_anfahrt.html

Die Kegelbahn ist im Keller rechts.

Wir treffen uns um 15:00 Uhr vorm Haus.

Anmeldung: Deprus@gmx.de oder 07664/ 914453

2.5 Fußball (Marco)

Auch in 2014 wurde die Fußballgruppe gut besucht. Von den 15 festen Mitgliedern waren in der Regel acht bis zwölf Fußballer im Training.

Zu Beginn des Trainings machen wir uns mit einfachen Übungen warm, um dann zwei oder drei fußballspezifische Einheiten anzugehen. Diese sollen vor allem den Umgang mit dem Ball und das Tore schießen fördern. Denn gerade mit letzterem haben wir so unsere Probleme.

Von unseren drei Turnieren könnten wir eines mit einem 3. Platz abschließen, während wir bei den beiden anderen Turnieren auf den hinteren Plätzen landeten. Dennoch waren alle mit Eifer dabei und wir beendeten unsere Turniertage mit einem gemeinsamen Vesper, das dankenswerterweise von SmKeV übernommen wird.

In 2015 klappt es dann auch mit einer größeren Halle und wir hoffen auf weiteren Zuwachs.

Besonders bedanken möchten wir uns bei der Oberle-Stiftung und der Stiftungsverwaltung Freiburg, die uns finanziell großzügig unterstützten.

Wir sind erreichbar unter: fussball@smkev.de und (0761) 7 66 37 55 (Marco oder AB)

2.6 Frauenfrühstück (Christine und Sabine)

Anfang 2014 las ich, Christine Haas, auf der Internetseite des SmK e.V., dass es ein Männerfrühstück gibt und dass jemand gesucht wird, der Lust hätte, so ein Freizeitangebot auch für Frauen zu organisieren.

Da ich Frührentnerin bin und auf der Suche nach einem regelmäßigen Freizeitangebot war, das vormittags stattfindet, übernahm ich die Initiative.

Ich nahm Kontakt mit dem Freiburger Selbsthilfebüro auf und fragte dort, ob es möglich sei, so einen Treffen in deren Räumen zu machen.

Wichtig war mir, dass es in keinem öffentlichen Restaurant stattfindet, weil sich der Treffpunkt an Frauen richtet, die eine schwierige Lebensgeschichte haben.

Ich finde es wichtig, dass wir in geschütztem Rahmen und anonym auch über schwierige Themen sprechen können.

Ohne Zuhörer am Nachbartisch. Manchmal wird es auch "emotional", das ist an einem öffentlichen Ort auch nicht so einfach.

Viele der Frauen, die den Weg zu uns finden, sind frühberentet und haben eine Rente, die gerade für das Nötigste reicht.

Restaurantbesuche, wo dann ja oft Verzehrzwang besteht- die Bedienung immer wieder nachfrägt, ob man etwas möchte, ist für einige der Frauen einfach zu teuer.

Außerdem wollte ich, dass es auch ein Treffpunkt sein soll, wo man ein reichhaltiges Frühstücksbuffet vorfindet und es einfach genießen kann, sich an den gemachten Tisch zu setzen.

Finanziert habe ich dies zu Anfang aus eigener Tasche.

Bzw. um Spenden gebeten.

Mittlerweile bekommen wir zwar eine Förderung über die Förderung für Selbsthilfegruppen, aber diese dürfen wir nicht für Naturalien einsetzen.

Da das SHG Büro letzten Sommer umzog, hatten wir mehrere Monate keinen Raum zur Verfügung.

So trafen wir uns vom Sommer bis Februar diesen Jahres in kleiner Runde im Kaufhofrestaurant.

Von den Frauen, die sich 2014 gemeldet hatten, blieben außer mir zwei dabei- die restlichen Kontakte verloren sich erst einmal wieder und ich habe sie mangels Treffpunkt auch nicht verfolgt.

Seit Februar treffen wir uns nun in den neuen Räumen des SHG-Büros am Schwabentorring in Freiburg.

Wir treffen uns momentan jeden 1. und 3. Donnerstagvormittag.

Es ist ein offener Treff, aber zwecks Vorbereitung wird um Anmeldung gebeten.

Momentan kümmere ich mich hauptsächlich alleine um den Einkauf und das Zubereiten des Buffets.

Wenn sich weniger als drei Frauen anmelden, bitte ich entweder darum, dass sich jede etwas mitbringt oder wir gehen frühstücken, weil sich der Aufwand nicht lohnt.

Die "Aufgabe" des Treffs sehe ich darin, ein regelmäßiges Freizeitangebot in lockerer Atmosphäre anzubieten. Kein weiterer Gesprächskreis zu Problemen, derer gibt es genügend.

Sicher kommen wir auch auf unsere Problematik zu sprechen, aber im Vordergrund steht dies nicht.

Wenn man frühberentet ist, steht man vor dem Problem, dass es wenige Freizeittreffpunkte gibt, die sich tagsüber treffen, da sich die Gesellschaft an Berufstätigen orientiert.

Für Senioren gibt es viele Angebote, aber das passt nicht, weil man als Frührentner einfach jünger ist und auch eine ganz andere Geschichte hat, als jemand, der am Ende des Berufslebens in Rente geht.

Ein weiterer Aspekt ist, dass die Meisten, die zu uns finden eine depressive Problematik haben.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es sehr wichtig ist, dass man eine normale Tagesstruktur aufrecht erhält.

Ist man wegen Krankheit, Berentung etc. aus dem Lot gekommen, gibt eine Berufstätigkeit diese Struktur nicht mehr vor, dann ist es wichtig, sich regelmäßige Anlaufpunkte zu suchen.

Wir beschränken unsere Treffen nicht auf den Frühstückstreff.

Es entstehen Freundschaften. Wir treffen uns immer auch mal privat.

Ich rege Treffen mit der ganzen Gruppe zu anderen Unternehmungen an- so gab es ein Osterbrunch, wir gehen ins Kino. Bald soll es einen Grillnachmittag geben, wo auch Verwandte und Freunde willkommen sind.

Wir werden die Breisacher Festspiele besuchen.

So ist unser "Frühstückstreff" also weit mehr als ein "nettes Kaffeetrinken".

Wir geben unsere Erfahrungen weiter, informieren uns, tauschen uns aus darüber, wie wir mit der Krankheit und unseren Lebenskrisen umgehen.

Welche Behördenwege nötig waren, wohin man sich wenden kann, wenn man spezielle Probleme hat.

Verweisen auf Beratungsstellen. Berichten von Erfahrungen mit Kliniken und Therapeuten.

Die Frauen berichten, dass sie die unkomplizierte - vertraute Atmosphäre schätzen. Sich nicht "verstellen" müssen, weil sie auf Frauen treffen, die eine ähnliche Lebensgeschichte / Problematik haben und deshalb Verständnis für ihre Situation.

Nicht zu unterschätzen ist auch der Aspekt der gegenseitigen Fürsorge- heißt wir/ ich frage nach, höre ich von jemanden nichts mehr, erkundige mich "wie es geht". Wenn man einen Krankheitsschub hat, isoliert man sich oft oder traut sich nicht raus. Bei unserem Treffpunkt ist man auch willkommen, wenn es einem schlecht geht und man meint, nichts dazu beitragen zu können.

Perspektivisch denken wir darüber nach, den FT wöchentlich anzubieten und ihn vielleicht "offiziell zu erweitern- umzutaufen" in einen Treffpunkt für Frauen in-

und nach Lebenskrisen. Und den Aspekt der Depression bei der Information über den Treffpunkt zu erwähnen.

Es gibt Ideen für weitere regelmäßige Treffen, außer zum Frühstück.

Einen Spielenachmittag zum Beispiel.

2.7 Männerfrühstück (Martin)

Seit dem 18.4.2012 treffen sich depressive Männer jeden Donnerstag um 10:00 zum Frühstück, Quatschen und austauschen im IKEA - Restaurant.

Wenn IKEA wegen Feiertag geschlossen hat nicht, sonst immer.

Das Treffen ist sehr gut für regelmäßige Sozialkontakte mit Männern, die die eigene Befindlichkeit verstehen und meist selbst erlebt haben, oder einfach nur mal um unter Männern zu sein.

Es geht nicht nur um das Thema Depression, vielmehr um alles drum rum und wie man das als depressiver Mann bewältigt. Es wird oft gelacht.

Neue Männer fragen oft, wo ist die Depression bei uns?

Ja, während der Treffen gibt's keinen Grund die Depression aktiv werden zu lassen.

Wir sind meist 3 – 8 Männer,

Wir treffen uns im Eingangsbereich um 10:00.

Frühstück mit Endlosgetränk ab 1€ oder groß für 2€.

Kaffee-endlos ist kostenlos.

<http://fudder.de/artikel/2006/02/23/testbesuch-fruehstuecken-im-moebelmarkt/>

IKEA ist gut mit Fahrrad, Bus oder Auto zu erreichen.

Fahrplan: <http://www.vag-freiburg.de/fahrplan-linien/fahrplanauskunft.html>

Kontakt: Deprus@gmx.de oder 07664/ 914453

2.8 Psychosegruppe (Bernadette)

Die erste Jahreshälfte waren wir meist ca. zehn TeilnehmerInnen. Die Befindlichkeitsrunde füllte die eineinhalb Stunden meist bereits aus. Oft war ein neues Mitglied dabei, was die Gruppe belebte. Wir sind jetzt weniger geworden. Ich muss mich an Frau Deufel wenden, um neue Interessenten zu werben.

2.9 Drei Selbsthilfegruppen Depression (Martin)

Die Selbsthilfegruppen Melancholiker, Perspektiven und Männer Depression treffen sich seit mehreren Jahren alle 2 Wochen, jetzt im Treffpunkt Freiburg, Schwabentorring 2. Sie haben jeweils 6 – 9 Teilnehmer.

Die Moderation erfolgt jedes Mal von einem anderen Gruppenmitglied.

Befreiend finden die Mitglieder, dass es da auch noch andere Personen mit denselben gesundheitlichen Besonderheiten gibt und sie sich von den anderen Gruppenmitgliedern das erste Mal richtig verstanden fühlen.

Das ist oft der erste Schritt raus aus der Isolation zu neuen persönlichen Kontakten.

In der Gruppe wird hauptsächlich über den emotionalen Teil der Depressionserfahrung und deren Auswirkungen im Alltag gesprochen. Ratschläge dürfen nur auf besonderen Wunsch erteilt werden.

Zu destruktivem Gerede über die Krankheit kommt es nicht

3. Sonstige Aktivitäten

3.1 Gremienarbeit SmKeV (Ingo Schlotter und/oder Rainer Höflacher)

- Teilnahme an den Gremien des Gemeindepsychiatrischen Verbundes (GPV): Planung und Koordination des psychiatrischen Hilfesystems in Freiburg. Hat ca. 30 für die Psychiatrie zuständige Mitglieder. Vorsitz durch Sozialbürgermeister Herr von Kirchbach (Lenkungsgruppe) bzw. Sozialamtsleiterin Frau Konfitin (Forum). Unsere Teilnahmen:
 - Forum: Großes Basisgremium
 - Lenkungsgruppe: Kleineres Gremium auf Leitungsebene.
 - AG Wohnen:
 - AG Öffentlichkeitsarbeit: Organisation der Weltwoche für seelische Gesundheit, Erstellung eines Grundkonzeptes für die GPV-Öffentlichkeitsarbeit

- Mitwirkung bei der Initiative Außerstationäre Krisenbegleitung (ASK!): Aufbau eines Krisendienstes im Raum Freiburg. Vorstellung im Forum zusammen mit Hanna Wagener und in der VHS Lahr zusammen mit Michael Goetz-Kluth.

Der komplette Jahresbericht liegt bei der Mitgliederversammlung aus. Ebenfalls kann er Mitte Juni auf unserer Homepage eingesehen werden. Auf Antrag kann er im Ausnahmefall auch per Post zugeschickt werden.