

JAHRESBERICHT 2017

SMKEV

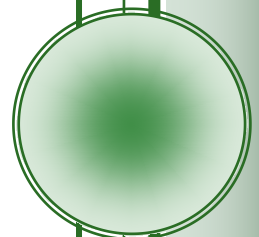


GEMEINSAM

STATT

EINSAM

Selbsthilfe mit Köpfchen e. V.



1. Bericht des Vorstands 2018

Büroverwaltung:

- Homepage aktuell gehalten
- Flyer aktualisiert
- Anschaffung einer Vereinsjahresregiokarte
- Arbeitsstelle schaffen, wenn möglich (450,-- €)
- Ständiger Austausch mit Frau Deufel (Freiburger Selbsthilfebüro)

Öffentliche Aktivitäten:

- Sommerfest, Weihnachtsfeier
- AG Öffentlichkeitsarbeit
- Ingo war auf dem Kongress in Kassel (LVPE)
- Mitglied der Lenkungsgruppe GPV (Gemeindepsychiatrischer Verbund)
- Anmietung der Kegelbahn 14-tägig im Hans-Jakob-Haus
- Männerfrühstück
- Frauenfrühstück (Frauen in Lebenskrisen).
- BiBA: dank dem Einsatz von Gabriel und Ingo konnte BiBA das ganze Jahr stattfinden
- Zeitgemäße Aktualisierung unserer Satzung
- Sommerfest Fußballgruppe bei Michael T. im Garten
- Teilnahme an der Gesundheitsmesse im April 2016 mit einem Stand
- Neue Trikots, gesponsert von Markus Wernet, Helvetia Versicherungen
- Rainer arbeitet mit bei der Selbsthilfe seelische Gesundheit (NetzG) in Kassel

Ausblick auf 2018:

- Netzwerk weiter ausbauen.
- Weiterhin gibt es Bestrebungen EX-IN-Südbaden zu unterstützen und einen Kurs in Freiburg anzubieten. Träger ist der Sozialpsychiatrische Dienst Freiburg.
- Auch suchen wir, wie jedes Jahr, nach ehrenamtlichen Helfern.
- Bücherbibliothek ausbauen
- Teilnahme an Fußball-Grümpelturnieren d. SmKeV-Fußballmannschaft
- Ausbau der Selbsthilfegruppen
- Fundraising, neue Spender suchen, da sich ein langjähriger Spender zurückgezogen hat.
- Publik machen des „Freiburg-Pass“. Z. B. sind Museenfrei und Theater ist stark vergünstigt.
- Anbieten einer „Kennenlern-Tour“ für Menschen mit wenig Geld (z. B. Kleiderkammer, Essenstreff, Tafel usw.)
- Anbieten diverser Vorträge

2. Projekte und Gruppenbeiträge

2.1 BiBA (Gabriel und Ingo)

Seit Anfang 2008 fährt der Verein SmKeV das Projekt **BiBA**. Es ist gedacht als niederschwellige Ergänzung zu den Aktivitäten des SpDi und den Patientenfürsprechern im ZfP Emmendingen. Wir sitzen zurzeit direkt im Foyer - auch Lobby genannt. Jeden 2. und 4. Freitag im Monat sind wir für die Patienten im ZfP Emmendingen da.

Wir haben hier Kontakt mit den unterschiedlichsten Menschen und fast immer schaffen Gabriel und ich es, ihnen einen Lichtblick in ihre Seelen zu geben und ihnen für die nachstationäre Zeit praktische Hilfestellungen an die Hand zu reichen. Hierbei sind uns auch die zahlreichen verschiedenen Flyer dienlich, mit denen wir auch Werbung machen können für die diversen Hilfsangebote vor allem im Raum Freiburg.

2.2 EX-IN-Genesungsbegleitung (Ingo)

Durch seine Ausbildung zum EX-IN-Genesungsbegleiter ((engl. EXperienced Involvement, dt. Betroffene beteiligen), war Ingo auch im vergangenen Jahr 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 2016 wurde er gerne durch den Sozialpsychiatrischen Dienst (SPDI) und die Freiburger Hilfgemeinschaft (FHG) engagiert.

2.3 Kegeln (Martin)

Seit dem 8.12.2013 kegeln wir regelmäßig, jeden 2. Sonntag, in den ungeraden Kalenderwochen um 15:00 Uhr, im Heinrich-Hansjakob-Haus, Talstraße 29, 79102 Freiburg. Die Teilnahme am Kegeln ist kostenlos, es wird von SmK gesponsert. Wir sind zwischen 3 -8 Kegler.

So einfach, aber doch völlig unberechenbar wie Kegeln ist, gibt's immer wieder was zum Lachen und zu schwätzen. Wir Kegeln zur Unterhaltung.

Anschließend gehen wir noch einen Kaffee trinken.

Es kann mit allen Schuhen und Kleidungen gekegelt werden.

Getränke und eventuell Verpflegung können mitgebracht werden.

Die Einfahrt ist gegenüber der Bäckerei Pfeifle auf der Talstr. ca 100m im Hinterhaus.

Die Kegelbahn ist im Keller rechts.

Wir treffen uns um 15:00 Uhr vorm Haus.

Infos: <http://www.smkev.de/aktivitaeten/kegeln/>

Alle sind willkommen, vor der ersten Teilnahme bitte anmelden: Deprus@gmx.de oder 07664/ 914453

2.4 Fußball (Marco)

Inzwischen sind wir im zweiten Jahr in der Halle der Hans-Jakob-Realschule. Die große Spielstätte hat uns enorm nach vorne gebracht. Es ist in 2016 viel passiert.

Man kann sagen, wir sind eine Mannschaft in der Inklusion vorgelebt wird. Und das schöne ist, sie klappt. So können wir zwei Arten von Turnieren im Jahr besuchen. Einmal die Turniere für Menschen mit Handicap und zum anderen die ganz normalen Freizeitturniere, die wir bisher besucht haben.

Anfang 2016 war es dann tatsächlich soweit. In Gaggenau wurden wir in der Kategorie A für Menschen mit Handicap Turniersieger. Nach einem spannenden Spiel gegen die Caritas Knipser gewannen wir nach 9m-Schießen. Das war natürlich ein tolles Gefühl.

Ein weiteres Turnier in Freiburg im April verhieß auch wieder großes. Zum einen wurden wir wieder Sieger in der Kategorie A für Menschen mit Handicap, zum anderen traten wir erstmals mit einer zweiten Mannschaft in der Kategorie B an. Hier holten wir einen hervorragenden 5. Platz. Die Frauenpower in unserer Mannschaft war kaum klein zu bekommen. Immerhin standen von sechs Personen vier Frauen auf dem Platz.

In unserem letzten Turnier, was ein Freizeitturnier war wurden wir 19.

Im Training sind wir nach wie vor regelmäßig 10 – 16 Personen. Hauptbestandteil ist Schusstraining, einfache Spielzüge und zuletzt das freie Spiel.

Besonders bedanken möchten wir uns auch 2016 bei der Oberle-Stiftung und der Stiftungsverwaltung Freiburg, die SmKeV finanziell großzügig unterstützten.

Fotos und Videos unserer Fußballspiele sind auf der Homepage zu finden.

<https://www.smkev.de/aktivitaeten/fussball/turniere/>

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

2.5 Frauenfrühstück „Frauen in Lebenskrisen“

Das Frauenfrühstück hat sich etabliert und wird gerne genutzt, gerade weil es für alle Beteiligten mit keinen bzw. nur geringen Kosten verbunden ist.

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

Der Treffpunkt ist nach wie vor in den neuen Räumen des SHG-Büros am Schwabentorring in Freiburg, jeden 1. und 3. Donnerstagvormittag.

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

Die "Aufgabe" des Treffs sehe ich darin, ein regelmäßiges Gesprächsangebot in lockerer Atmosphäre anzubieten, für Frauen in Lebenskrisen

Wir beschränken unsere Treffen nicht auf den Frühstückstreff.

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

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

Die Frauen berichten, dass sie in dieser von uns geschaffenen geschützten Atmosphäre leichter über ihre Probleme reden und austauschen können.

2.6 Männerfrühstück (Martin)

Seit dem 18.04.2012 treffen sich Männer mit psychischen Erkrankungen, wie Depression, Zwänge, Psychose, Ängste usw., jeden Donnerstag um 10:00 zum Frühstück, Quatschen und austauschen.

Für alle Männer, die regelmäßige Sozialkontakte suchen oder einfach nur mal unter Männern sein und reden wollen. Männer, die die Krankheitssymptome und Befindlichkeiten kennen und selbst erlebt haben.

Wir sind meist 3 – 8 Männer.

Männer Frühstückstreffen in Freiburg, jeden Donnerstag um 10:00 Uhr, Karstadt im Kaffee LaBufette im 4.Stock, seit dem 11.08.16 nur noch bei Karstadt.

Info und Terminkalender unter:

<http://www.smkev.de/aktivitaeten/fruehstueckstreffen-maenner/>

vor der ersten Teilnahme bitte anmelden: Deprus@gmx.de oder 07664/ 914453

2.7 Psychosegruppe (Bernadette)

Lange Jahre haben wir uns zweimal im Monat getroffen, am 2. Und am 4. Donnerstag zur Besprechung unserer Probleme und einer ausführlichen Befindlichkeitsrunde.

Da wir schon recht lange ungefähr in gleicher Besetzung sind, kann die Gruppe den Mitgliedern auf Dauer nicht laufend was Neues bieten.

Deshalb haben wir vor circa 2 Monaten entschieden, uns nur noch einmal im Monat im Schwabentorring 2 zu treffen. Dort ist Zeit und Raum für die persönlichen Probleme.

Das ist der 2. Donnerstag im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr.

Den 4. Donnerstag im Monat wollen wir uns zur gemeinsamen

Freizeitbeschäftigung treffen. Das haben wir jetzt zweimal gemacht und es ist sehr gut angekommen.

Wir treffen uns AM Schwabentorring 2 zu einer gemeinsamen Unternehmung den 4. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr, oder nach Bekanntgabe von mir an einem anderen Ort.

So mancher von der Gruppe kann sich bei einem niederschweligen Was trinken gehen, besser unterhalten. Es gibt außer den Problemen noch so Vieles, über das wir reden und uns mitteilen können.

Diesem Konzept folgt auch die Gruppe STABIL, und ich glaube, daß es uns auf Dauer zusammenführt.

2.8 Diverse Selbsthilfegruppen Depression (Martin)

Die Selbsthilfegruppen Melancholiker, Perspektiven und Männer, alle Krankheitsbild Depression, treffen sich seit mehreren Jahren, alle 2 Wochen abends, im Treffpunkt Freiburg, Schwabentorring 2.

Sie haben jeweils 6 – 9 Teilnehmer.

Die Moderation erfolgt durch die Gruppenmitglieder.

Befreiend wird erlebt, dass es noch andere Personen mit denselben gesundheitlichen Eigenheiten und Verständnis gibt und man sich oft das erste Mal richtig verstanden fühlt. Das ist oft der erste Schritt raus aus der Isolation zu neuen persönlichen Kontakten.

Nach unseren Gruppenregen wird in den Gruppen hauptsächlich über den emotionalen Teil der Depressionserfahrung und deren Auswirkungen im Alltag gesprochen. Dabei bleiben wir beim Berichten überwiegen im Zustand „im Jetzt“, was Verbundenheit und Nachvollziehbarkeit stärkt.

Ratschläge werden nur auf besonderen Wunsch erteilt.

Es werden auch Informationen über Medikamente, Kliniken, Behandler usw ausgetauscht.

Zwischen den Gruppentreffen halten wir zum Teil Telefonkontakt mit Treffen ab und zu.

Infos: <http://www.smkev.de/aktivitaeten/selbsthilfegruppen/>

oder bei Martin: 07664/ 91 44 53

Veranstaltungen der Männer Selbsthilfegruppe Depression

Männer Frühstückstreffen (Martin)

Seit dem 18.4.2012 treffen sich Männer mit psychischen Erkrankungen, wie Depression, Zwänge, Psychose, Ängste usw., jeden Donnerstag um 10:00 zum Frühstück, Quatschen und austauschen.

Für alle Männer, die regelmäßige Sozialkontakte suchen oder einfach nur mal unter Männern sein und reden wollen. Männer, die die Krankheitssymptome und Befindlichkeiten kennen und selbst erlebt haben.

Wir sind meist 3 – 8 Männer.

Männer Frühstückstreffen in Freiburg, jeden Donnerstag um 10:00 Uhr,

Karstadt im Kaffee LaBufette im 4.Stock, ab 11.8.16 nur noch bei Karstadt.

Anfang 2018 ließ das Interesse nach, das wir mit den Treffen erstmal pausieren.

Männer-Lagerfeuer

Einige Mitglieder unserer SHG haben sich 2017 unregelmäßig zum Lagerfeuer mit Grillen im Günterstal getroffen.

Einige Männer haben sich zum **Fitnesscenter McFit** angemeldet. Wir ermuntern uns gegenseitig zum Training zu kommen und trainieren auch zusammen.

Männer-Waldhütte Fr 30.6. – 1.7.17, mit Übernachtung

Wie 2016 kamen einige Männer zusammen.

Uns hat die gemeinsame Zeit, über 20 Stunden, in der Natur sehr gutgetan. Wir haben einiges geredet und ausgetauscht.

Beim Grillen gab es Würstchen, Fleisch, Käse, Grillkartoffeln und dazu Kartoffelsalat, Brot, Gurken, alkoholfreies Bier und Wasser.

Zum 2-stündigen Frühstück mit Lagerfeuer gab es frischen Kaffee, gegrilltes Brot und mehr.

Die Langenbachhütte liegt in Freiburg Horben, in der Nähe der Talstation der Schauinslandseilbahn. Sie ist sehr einfach.

Sie liegt im Wald, hat einen guten Grillplatz mit Bänken vor der Hütte, eine Quelle mit frischem Wasser und ein Plumpsklo. Die Hütte hat Platz für 20 Personen, auch zum Übernachten im Dachboden. In der Hütte gibt's 2 große Tische und einen Ofen.

Die Hütte ist gut zu erreichen mit Fahrrad oder mit Straba und VAG-Bus zur Talstation der Schauinslandseilbahn. Dort gibt es ausreichend Parkplätze.

Fußweg von dort ca 40 Minuten.

Gepäck und Fußkranke können bis zur Hütte mit einem Auto gefahren werden.

Verpflegung hat jeder für sich selbst mitgebracht.

Mit Luftmatratze und Schlafsack haben wir im Dachboden geschlafen. Angesprochen wurden Männer aus Selbsthilfegruppen Psyche, Depression, Psychose, Ängste, Zwänge usw. und ehemalige und Männer, die sich zugehörig fühlen.

Es war sehr gut und ruft nach Wiederholung, weitere Waldhütten sind geplant. Wer über neue Termine Infos will, kann sich in eine Interessentenliste eintragen und wird informiert.

Es gibt einiges, was du als Mann nur bei Männern finden kannst:

Im Kreis der Männer fallen Konkurrenzdenken, Machtgehabe und das Zur-Schaustellen der eigenen Person meist schnell ab. Sich einfach als Mensch zu zeigen und in authentischer und direkter Form über persönliche Themen unter Männern zu reden ist etwas, was vielen von uns fehlt. Langsam entsteht dabei Vertrauen und eine neue „Männersprache“ – mit Humor und Klarheit. Im Kreis der Männer findest du Bestätigung für dein ureigenes Mann sein, du musst die Äußerung deiner Bedürfnisse nicht mehr danach filtern, ob sie mit den Werten von Frauen kompatibel sind.

von Bjørn Leimbach,

Quelle: <http://www.maennlichkeit-leben.de/414/maennlichkeit/>

2.9 Zwei Selbsthilfegruppen Depression (Alfred Rezabek)

2.9.1 Die SHG für Depressive ab 45

Es gibt sie jetzt schon sieben Jahre.

Wie in vielen SHG's für Depressive hatten wir in dieser Zeit einen großen "Durchlauf". Ich schätze, dass in dieser Zeit etwa 40 Menschen mit uns in Kontakt waren. Manche nur bei ein oder zwei Treffen, andere über mehrere Jahre. Ich bin jedenfalls der einzige, der seit sieben Jahren dabei ist.

Momentan haben wir 12 Teilnehmer(Innen).

Etwa ausgewogen verteilt nach Geschlechtern, und im Alter von 49 bis 87. Unsere Treffen sind oft so, dass die Teilnehmer das Gefühl haben, wirklich

profitiert zu haben.

So hatten wir vor fünf Wochen meinen Freund Dr. B. Ulsamer, einen sehr erfahrenen Familientherapeuten, für eine Aufstellung bei uns. Und da ist mit einigen wirklich etwas passiert was unter die Haut ging.

Da wir nie vollzählig bei den Treffen teilnehmen (Urlaub, Aufenthalt in Kliniken, Arbeit), könnten wir noch ein bis zwei Leute aufnehmen.

2.9.2 Die Gruppe "Meditation als Heilungsweg für Depressive" läuft jetzt seit fast drei Jahren.

In Anlehnung an die Arbeit von Prof. Kabat-Zinn aus den USA, der vor 25 Jahren als erster namhafter Psychotherapeut buddhistische Meditationstechniken zur Heilung von Depressionen erfolgreich eingesetzt hat.

Wir sind dabei davonausgegangen dass auch aktive Meditationstechniken aus dem Umfeld der Sufis und die von Osho entwickelten dynamischen Techniken, den Heilungsprozess beschleunigen können.

Wir haben im letzten Jahr etwa 25 eineinhalb-stündige Meditationstreffe angeboten, und dabei den Weg gewählt, den Teilnehmern mehrere Techniken vorzustellen.

Dadurch kann jeder sich eine Technik aussuchen die ihm besonders liegt und die dann auch privat weitermachen können.

Als besonderes Bonbon biete ich die Meditationen kostenlos an, bzw. gegen eine kleine Spende, um Unkosten abzudecken.

Wir treffen uns in den Sommermonaten zu Achtsamkeitsmeditationen im Freien. Im Frühjahr und im Herbst bieten wir je 10 fortlaufende Medi-Treffs an. Jeweils Samstag um 11 Uhr im H.H.Jakob-Haus in der Talstraße 29.

Die genauen Termine werden auch in den Aussendungen von Taruno Gemeinhardt veröffentlicht, die momentan etwa 1500 Mailadressen abdeckt.

Alfred Rezabek, Meditationslehrer (Training 1989 in Poona India), und Heilpraktiker.

3. Sonstige Aktivitäten

3.1 Tätigkeitsbericht Rainer Höflacher für SmKeV 2016

3.1.1 Bericht von der Gremienarbeit im Gemeindepsychiatrischen Verbund (GPV)

SmK vertritt die Interessen Psychiatrieerfahrener im GPV in dem alle relevanten Vertreter der Freiburger Psychiatrie Mitglied sind. Der GPV hat ca. 35 Mitglieder. Wir besuchen das Forum, die Lenkungsgruppe und die AG Öffentlichkeitsarbeit. Darüber hinaus sind wir bei der Vorbereitung der Weltwoche der seelischen Gesundheit in Freiburg beteiligt. Wir informieren die Mitglieder des GPV über

Aktivitäten der Psychiatrieerfahrenen und nehmen Stellung zu den Themen, die in den Gremien verhandelt werden.

3.1.2 Bericht von der Initiative Psychiatrie-Erfahrener Freiburg (IPE)

Im Mai 2015 haben wir die IPE gegründet, um eine Basis für die psychiatriepolitische Arbeit bei SmK zu haben. Anfänglich waren wir eine ausreichend große Gruppe in der wir interessante Themen mit gutem Niveau besprachen. Leider sind wir, außer unserem Besuch in Haus Sinnighofen, nie über das Gespräch hinausgekommen. Wir haben es nicht geschafft aktiv zu werden. Als dann in 2016 mehrere Mitglieder der IPE aus persönlichen Gründen ausgeschieden sind, wurde die Gruppe zu klein, um sinnvoll zu arbeiten. Gegen Ende 2016 fiel die Gruppe aus Termingründen ein halbes Jahr aus. Im Vorgriff auf 2017 ist zu berichten, dass sich die IPE im Mai 2017 leider aufgelöst hat, da die verbliebenen Mitglieder keine Basis mehr sahen, psychiatriepolitische Arbeit durchzuführen. Wenn sich genügend Leute zusammenfinden würden, könnten wir die IPE jederzeit wieder ins Leben rufen.

3.1.3 Bericht Selbsthilfegruppe Psychiatrieerfahrener Emmendingen (SHG PE EM)

Unsere von der Diagnose unabhängige Selbsthilfegruppe in Emmendingen läuft seit September 2012 stabil mit einem festen Kern von Teilnehmern. Es sind regelmäßig zwischen 5-10 Personen anwesend. Wir treffen uns jeden 2. und 4. Freitag um 17 Uhr in den Räumen des Markt 15 in Emmendingen. Neben den üblichen Treffen am Freitag fanden 2016 folgende Aktivitäten statt:

1. Weihnachtsfeier im Asia-Restaurant Glückshaus in Emmendingen am 12.12.2016
2. Filmabend "Mr Jones" im Gruppenraum des Markt 15 am 3.11.16
3. Gemeinsames Kaffeetrinken in Freiburg am 15.10.216
4. Gemeinsames Essen von selbstgemachter Pizza bei Walter am 1.10.2016
5. Sommeressen gemeinsam mit der Initiative Psychiatrie-Erfahrener im Glückshaus beim Chinesen in Emmendingen am 17.8.2016
6. Herr Pfarrer Lang, evangelischer Klinikseelsorger im ZfP Emmendingen, ist unser Gast am 12.8.2016
7. Ausflug nach Freiburg am 27.2.16

3.1.4 Bericht vom Projekt „Erweitertes EX-IN für Südbaden

Im Mai 2015 sind wir auf den Sozialpsychiatrischen Dienst Freiburg (SpDi) zugegangen mit der Idee in Freiburg einen EX-IN-Kurs anzubieten. EX-IN lässt sich mit „Beteiligung von Erfahrenen“ übersetzen. Es handelt sich dabei um eine Qualifizierung von Menschen mit Erfahrungen mit seelischen Krisen, die dazu befähigt, im Bereich der Psychiatrie als GenesungsbegleiterInnen und/oder

DozentInnen zu arbeiten. Im September 2016 startete dann das Projekt „Erweitertes EX-IN für Südbaden“ in Trägerschaft des SpDi in Kooperation mit SmK, wobei Aktion Mensch den Hauptteil der Finanzierung übernahm. Ein Mitglied von SmK arbeite dort mit Minijob als Projektkoordinator mit. Kurz darauf wurde ein Beirat gegründet in dem Silvana Scheinost SmK vertritt. Das Besondere an EX-IN Südbaden ist, dass wir zusätzlich zum Standard-EX-IN-Kurs zwei Erweiterungsmodule anbieten und niederschwellige Recoverykurse in 4 Kreisen durchgeführt werden. Im Vorgriff auf 2017 ist zu berichten, dass derzeit die Bewerbungsgespräche zum EX-IN Kurs stattfinden. Die Recoverykurse sind im Wesentlichen fertig konzipiert und starten im September 2017 in Bad Krozingen, Freiburg, Emmendingen und Lörrach. Der EX-IN Kurs läuft von Februar 2018 bis Juni 2019. Der EX-IN Kurs kostet 2.520 €.

3.2 Gesundheitsmesse Freiburg April 2017

Das 3. Mal war SmK mit einem großen Stand vom Sa 9.4. – So 10.4.17 auf der Gesundheitsmesse in den Messehallen Freiburg vertreten. Er wurde wieder von der AOK gesponsert.

Diesmal hatten wir mit einem sehr guten und sichtbaren Messeeckstand, mitten in der Messehalle. Diesen Platz haben wir Herrn Walter von der Messeorganisation zu verdanken, der sich besonders für die Selbsthilfearbeit einsetzt.

Am ersten Tag, Samstag, gab's einen sehr guten Interessentenzulauf zu unserem Stand. Am Sonntag, draußen war sehr gutes Wetter, war es ruhiger.

Erfreulich 17 Personen insgesamt Standbesatzung von SmK gaben den Besuchern Auskunft und informierten über unsere Arbeit. Meist waren wir 3 – 5 Personen zur gleichen Zeit am Stand und durch unsere grünen SmK/ AOK T-Shirts gut zu erkennen.. Wir hatten ein großes Angebot an Flyern und Ausdrucken zum verteilen.

In diesem Jahr brachte unsere eigene Kaffeemaschine am Stand eine sehr guten Unterstützung und Belegung.

Mit anwesend auf dem SmKeV-Stand waren Vertreter vom Freiburger Bündnis gegen Depression e.V. und dem Selbsthilfebüro Freiburg/ Breisgau-Hochschwarzwald

Themen von SmKeV sind: Psychische Erkrankungen wie Depression, Psychose, Zwänge, Ängste, Burnout, Selbsthilfegruppen, Freizeitaktivitäten und Interessenvertretung.

Zusammen mit dem Bündnis gegen Depression e. V., Freiburg, wurde im großen Vortragssaal der Messe ein Vortrag mit Dr. Manfred Lütz organisiert.

"Irre! Wir behandeln die Falschen: Unser Problem sind die Normalen - Eine heitere Seelenkunde"

In den Konferenzräumen der Messe wurden 3 Vorträge von unserem Messerstand organisiert, die alle sehr gut besucht waren.

„Stress – Burnout – Depression“ Freiburger Bündnis gegen Depression e.V., Prof. Dr. Gunther Haag

„EX-IN-Genesungsbegleitung – eine Qualifizierung für psychisch belastete Menschen“ Selbsthilfe mit Köpfchen e. V., Rainer Höflacher, Projektkoordinator EX-IN Südbaden

auf den Aktionsbühne haben wir den Vortrag organisiert:

„Das Gehirn im höheren Alter – wird es wirklich schlechter oder wird es besser?“ vom Vorstand des Freiburger Bündnis gegen Depression e.V., Prof. Dr. med. Mathias Berger

3.3 Männer-Waldhütte (06.04.-04.04.16, mit Übernachtung)

Sie sollte erst am Di 05.04.16 mit 6 angemeldeten Männern stattfinden. Wegen Regenvorhersage, der dann ausdauernd und kräftig war, haben wir sie kurzfristig auf den sonnigen Mi/Do 06./07.04.16 verschoben. Dann waren wir noch 3 Männer, die mit machten.

Für uns 3 war es ein voller Erfolg, das ruft nach Wiederholung. Uns 3 Einzelgänger, alle allein lebend, hat die gemeinsame Zeit über 20 Stunden in der Natur sehr gut getan. Wir haben viel geredet und ausgetauscht. Beim Grillen gab es Würstchen, Fleisch, Käse, Grillkartoffeln und dazu Kartoffelsalat, Brot, Gurken, Bier und Wasser. Zum 2-stündigen Frühstück mit Lagerfeuer gab es frischen Kaffee, gegrilltes Brot und mehr.

Jakob: „Bei unserer Übernachtung in der Waldhütte war es wie im Urlaub. Beim Grillen am Feuerlager hatten wir 3, während wir miteinander plauderten, keine Langeweile. Man fühlte sich frei. Es war ein schönes Erlebnis.“

Die Langenbachhütte liegt in Freiburg Horben, in der Nähe der Talstation der Schauinslandseilbahn. Sie ist sehr einfach.

Sie liegt im Wald, hat einen guten Grillplatz mit Bänken vor der Hütte, eine Quelle mit frischem Wasser und ein Plumpsklo. Die Hütte hat Platz für 20 Personen, auch zum Übernachten im Dachboden. In der Hütte gibt's 2 große Tische und einen Ofen.

Die Hütte ist gut zu erreichen mit Fahrrad oder mit Straßenbahn und VAG-Bus zur Talstation der Schauinslandseilbahn. Dort gibt es ausreichend Parkplätze. Fußweg von dort ca. 40 Minuten. Gepäck und Fußkranke können bis zur Hütte mit einem Auto gefahren werden.

Verpflegung hat jeder für sich selbst mitgebracht.
Mit Luftmatratze und Schlafsack haben wir in der Hütte oder im Dachboden geschlafen.

Angesprochen wurden Männer aus Selbsthilfegruppen Psyche, Depression, Psychose, Ängste, Zwänge usw. und ehemalige und Männer, die sich zugehörig fühlen.

Weitere Waldhütten-Tage sind geplant.
Wer über neue Termine Infos will, kann sich in eine Interessentenliste eintragen lassen und wird dann informiert.

Es gibt einiges, was du als Mann nur bei Männern finden kannst:

Im Kreis der Männer fallen Konkurrenzdenken, Machtgehabe und das Zur-Schaustellen der eigenen Person meist schnell ab. Sich einfach als Mensch zu zeigen und in authentischer und direkter Form über persönliche Themen unter Männern zu reden ist etwas, was vielen von uns fehlt. Langsam entsteht dabei Vertrauen und eine neue „Männersprache“ – mit Humor und Klarheit. Im Kreis der Männer findest du Bestätigung für dein ureigenes Mann sein, du musst die Äußerung deiner Bedürfnisse nicht mehr danach filtern, ob sie mit den Werten von Frauen kompatibel sind.

von Bjørn Leimbach, Quelle: <http://www.maennlichkeit-leben.de/414/maennlichkeit/>

3.4 weitere Aktivitäten

Zwei Fächer im Treffpunkt für Materiallagerungen wie Flyer, Utensilien fürs Frauenfrühstück usw.

Ein Fach im Treffpunkt für Leibbibliothek von SmKeV

10.05.16 SmK Infostand mit dem Bündnis gegen Depression vor dem Vortrag „Suizid“ von AKL im Melanchtonsaal, Freiburg

23.05.16 SmK Infostand mit dem Bündnis gegen Depression vor dem Film „Mängellexemplare“ im Kino Harmonie

09.06.16 Frauenfrühstück mit Vortrag, im Rahmen der Mitmachtage

06.08.16 Sommerfest SmK, mit Grillen, in der Vogelsanghütte

17.08.17 SHG Psychiatrieerfahrene Rainer EM, Sommeressen als kostenlos-Einladung

05.10.16 3.Stammtisch SHGs Depression mit Erfahrungsaustausch vom Selbsthilfebüro
SmK wurde durch Martin vertreten.

09.11.16 SmK Infotisch bei Vortrag Depression von Dr Haag, in Bad Krozingen, Veranstalter Caritas

02.12.16 SmK Weihnachtsfeier

**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.**