ApK Bayern

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Wir sind Angehörige. Wir helfen einander.



Jahresbericht und Jubiläumsband 2020

30 JAHRE FÜR ANGEHÖRIGE

ANGEHÖRIGENVERTRETUNG IN BAYERN **Ortsvereine** Austausch
Selbsthilfegruppen **VERTRAUEN** *Persönlich* Politik
Unterstützung *Verständnis* Informationen Akzeptanz
Beratung Seminare *Trauer* **MITGLIEDERZEITSCHRIFT**
Erfahrung **Hilfe** **Anti-Stigma-Arbeit** Gemeinsam lachen
Verantwortung *Tränen* *Veränderung* Engagement
Hoffnung *Freundschaft* Online-Seminare **unbeirrbar**
Newsletter ANTEILNAHME Tagungen Ratgeber
Forensikberatung Klinikvereinbarungen GREMIENARBEIT

(c) 2021 Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Pappenheimstraße 7
80335 München
Telefon: 089/51086325
Fax: 089/51086328
E-Mail: info@lapk-bayern.de
Website: www.lapk-bayern.de

Redaktion: Alexandra Chuonyo, Cordula Falk
Bilder: freepik.de, unsplash.com

Alle Texte sind bewusst nicht gegendert. Die männliche Form wurde gewählt, um einen optimalen Lesefluss zu gewährleisten. Es ist nicht die Absicht des Herausgebers, einzelne Personen direkt anzusprechen oder andere auszuschließen.


@apkbayern

Inhaltsverzeichnis

Der erste Vorsitzende hat das Wort	4
Grußworte	5
Klaus Holetschek	6
Franz Löffler	7
Josef Bäuml	8
Christian Bredl	9
Martina Heland-Gräf	10
30 Jahre Angehörigenselbsthilfe in Bayern - eine Erfolgsgeschichte	11
Entwicklungsgeschichte	12
Meilensteine	15
ApK Bayern 2.1. - Leitbild und Visionen	17
Unser Leitbild	18
Unsere Visionen	20
Bedeutung der Angehörigenarbeit - Was sagen andere?	22
Ergebnisse der Mitgliederbefragung	27
Angehörigenselbsthilfe in Bayern	32
Jahresbericht 2020	34
Vorstand und Geschäftsstelle ApK Bayern	44
Notizen	45



(Foto: ApK Bayern)

Liebe Angehörige, liebe Freunde und Förderer,

als Gatte einer psychisch kranken Frau habe ich notgedrungen einen nicht unerheblichen Teil meines Lebens dem psychiatrischen Umfeld widmen müssen. Andererseits bin ich dadurch schon vor über zwanzig Jahren in Kontakt zur organisierten Angehörigenbewegung gekommen, was mir persönlich sehr bei der Bewältigung unserer keineswegs immer einfachen Lebensumstände geholfen hat. In einer schwachen Stunde ließ ich mich damals überreden, aktiv im Vorstand des Landesverbandes mitzuwirken. Diese Arbeit war und ist nicht immer einfach, aber als inzwischen langjähriger Vorsitzender habe ich etliches an Herzblut in das Gedeihen und die Arbeit unseres Landesverbandes investiert und dadurch über die Jahre hinweg auch viele Erfolgserlebnisse haben dürfen. Ich blicke heute mit Freude und Dankbarkeit auf das Erreichte zurück und bin stolz darauf, dass wir mit derzeit ca. 2.500 Mitgliedern der größte regionale Selbsthilfeverband auf dem Gebiet der Psychiatrie in Deutschland sind. Das ist jedoch nicht der Verdienst eines Einzelnen, sondern dafür habe ich meinen VorstandskollegInnen und den vielen weiteren aktiven Mitgliedern aus Vergangenheit und Gegenwart zu danken. Insbesondere möchte ich an dieser Stelle aber auch unseren tüchtigen Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle, insbesondere Frau Alexandra Chuonyo, danken, ohne deren unermüdlichen Einsatz dieser Erfolg nicht möglich gewesen wäre. Die konstruktive Zusammenarbeit und das gute persönliche Klima haben mir immer Freude gemacht – andernfalls hätte ich das Amt als Vorsitzender nicht über so lange Zeit übernehmen wollen oder können.

Während in früheren Zeiten die Finanzierung für ehrenamtlich geleitete Vereine oft eine ständige „Zitterpartie" war, können wir heute mit Freude feststellen, dass wir aufgrund der großzügigen Unterstützung durch den Bayerischen Bezirketag, durch die bayerische Staatsregierung und die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen eine erheblich verbesserte finanzielle Planungssicherheit haben. Dafür möchte ich den genannten Stellen und allen sonstigen Förderern, insbesondere auch der Gruber-Stiftung in München, danken.

Wir werden heute als maßgebliche Vertreter der Angehörigenbewegung in Bayern von der Politik, den professionellen Helfern und den Medien in der Regel als konstruktive Gesprächspartner akzeptiert. Die Einbindung von Angehörigen in psychiatrische Leitlinien und Forschungsvorhaben und in die Psychiatrieplanung ist heute „in".

Soviel zur Vergangenheit und Gegenwart – was wünsche ich mir und uns für die Zukunft? Natürlich wünsche ich mir, dass unser Landesverband zum Wohle seiner Mitglieder und aller Angehörigen psychisch erkrankter Menschen weiter blüht und gedeiht. Dazu ist es aber nötig, dass sich Mitglieder finden, welche bereit sind, sich aktiv zu engagieren. Meine persönliche „Mindesthaltbarkeitsdauer" ist inzwischen überschritten – ich würde mich daher freuen, wenn sich jemand findet, der willens ist, für das Amt des/der Vorsitzenden zu kandidieren. Ich kann aus Erfahrung versprechen: es lohnt sich – er/sie wird es nicht bereuen!

Ihr

Karl Heinz Möhrmann
1. Vorsitzender ApK Bayern



Grußworte



(Foto: Andi Frank)

Klaus Holetschek MdL, Bayerischer Staatsminister für Gesundheit und Pflege

Die schwierige und höchst anstrengende Corona-Zeit führt uns allen drastisch vor Augen, wie wichtig das seelische Wohlbefinden ist. Menschen mit psychischen Erkrankungen sind stärker als andere von den Herausforderungen der Pandemie betroffen. Unter anderem können bestehende Ängste oder depressive Beschwerden noch zunehmen.

Dabei muss man sehen, dass psychische Störungen wie Depressionen, Angststörungen oder Suchterkrankungen bundesweit längst zu den häufigsten Erkrankungen zählen. Sie gehen oft einher mit massivem Leidensdruck und erheblichen Belastungen im privaten, sozialen und beruflichen Umfeld – sowohl für die Betroffenen selbst als auch für ihre Angehörigen. Zugleich wissen wir, dass gerade die Hilfen durch Angehörige von enormer Bedeutung dafür sind, dass die Auswirkungen von psychischen Erkrankungen bewältigt werden können. Art und Umfang dieser Begleitung und Unterstützung sind oft entscheidend für den Erfolg von Behandlung, Rehabilitation und Teilhabe.

Für die Bayerische Staatsregierung sind Förderung und Schutz der seelischen Gesundheit sowie die Prävention von psychischen Erkrankungen schon lange zentrale Anliegen. Unter Beteiligung der organisierten psychiatrischen Selbsthilfe haben wir in Bayern schon viel für psychisch erkrankte Menschen erreicht. Auch mit Unterstützung des Landesverbandes Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (ApK Bayern e.V.) wurde zum Beispiel das richtungsweisende Bayerische Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz erarbeitet. Dieses ist Grundlage für den bayernweiten Betrieb der Krisendienste unter einer zentralen kostenfreien Rufnummer seit dem 1. März dieses Jahres. Hilfen auf Augenhöhe sollen zudem die unabhängigen psychiatrischen Beschwerdestellen gewähren, die sich derzeit im bayernweiten Aufbau befinden und in denen sich auch der ApK Bayern e.V. ehrenamtlich engagiert. Nicht zuletzt begrüße ich die Mitwirkung des Verbandes an der gegenwärtigen Überarbeitung der Grundsätze zur Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Bayern.

Aus all dem wird sehr deutlich: Gerade Selbsthilfeverbände wie der ApK Bayern e.V. tragen erheblich dazu bei, Barrieren abzubauen und die Vernetzung der verschiedenen Akteure im psychiatrischen Versorgungssystem weiter zu verbessern. Damit helfen sie den Betroffenen und ihren Familien, ein Leben in der Mitte unserer Gesellschaft zu führen. Zu Ihrem 30-jährigen Jubiläum gratuliere ich Ihnen daher von ganzem Herzen!

Seit Jahren fördert die Staatsregierung die Arbeit Ihres Verbandes. Es ist gut, dass es Sie gibt. Ich danke allen Mitgliedern für ihre wertvolle Arbeit und ihr persönliches Engagement und wünsche dem Verband für die Zukunft nur das Beste!



(Foto: Bayerische Bezirketag)

Franz Löffler, Präsident des Bayerischen Bezirketags

Im Namen des Bayerischen Bezirketags, der Bezirke und auch ganz persönlich beglückwünsche ich Sie zum 30-jährigen erfolgreichen Wirken des Landesverbands. Aus Sicht eines kommunalen Spitzenverbandes, der zum einen die Verantwortung der Bezirke für die akutpsychiatrische Versorgung durch ihre Kliniken, aber auch den Bereich der komplementären Versorgung im Rahmen der Eingliederungshilfe bündelt, ist der ApK als Gegenüber, als Dialogpartner, aber auch als Sprachrohr der Angehörigen, welches Forderungen Nachdruck verleiht, den Finger in die Wunde legt und auf Defizite aufmerksam macht, nicht mehr wegzudenken.

Noch sehr präsent ist uns dabei die gemeinsame und erfolgreiche konzertierte Aktion mit dem Landesverband der Psychiatrieerfahrenen und der Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege, mit der wir 2014 den damaligen Ministerpräsidenten Horst Seehofer aufgefordert haben, das veraltete bayerische Unterbringungsrecht zu reformieren. Ebenso möchte ich die in Folge der Erarbeitung und nun des Vollzugs des daraus entstandenen bayerischen Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetzes gemeinsam vorangebrachten Themen nennen, wie zum Beispiel die Schaffung der unabhängigen psychiatrischen Beschwerdestellen, bei der wir Sie gerne begleiten. Dass das stets unter Wahrung des Respekts vor der Selbstwahrnehmung Ihrer Interessen gelingt, ist auch Ihrer kompetenten und nachhaltigen Vertretung zu verdanken.

Gerne unterstützen die Bezirke den ApK Bayern finanziell und ideell, damit das Geburtstagskind weiterhin so erfolgreich sein kann, denn es gibt vom Voranbringen der Entstigmatisierung psychisch kranker Menschen, der Stärkung der Angehörigen als Daueraufgabe bis hin zur Beteiligung an der Gestaltung der Versorgung auf allen Ebenen noch viel zu tun!

Gemalte Kunstwerke von Mitgliedern des ApK Bayern

Unsere Angehörigen und ihre psychisch erkrankten Nahestenden haben uns im Rahmen eines Aufrufs viele kreative Werke eingesandt, die wir Ihnen nicht vorenthalten möchten. Möchten Sie eines der Bilder erwerben? Kontaktieren Sie die Künstler selbst oder unsere Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Anfragen.

„Mixed media on canvas", 40 x 50 cm, 2014 von Bernd Schillermeier, Kontakt: bernd.schillmeier@web.de



„Mixed media on canvas", 60 x 80 cm, 2014 von Bernd Schillermeier, Kontakt: bernd.schillmeier@web.de





(Foto: J. Bäuml)

Prof. Dr. med. Josef Bäuml, Facharzt für Psychiatrie, Gründungsmitglied des ApK Bayern und Mitglied im ApK Beirat

Als Gründungsmitglied des Landesverbands Bayern der Angehörigen psychisch Kranker ist es mir eine außerordentliche Freude, dass aus dem zarten Pflänzchen im Herbst 1990 mittlerweile ein blühender Rosengarten mit vielen fruchtbaren Plantagen geworden ist!

Selber aus einer Großfamilie mit vier Geschwistern stammend war es für mich schon immer selbstverständlich, die Angehörigen intensiv mit einzubeziehen! Und in meiner mittlerweile 40-jährigen Ehekarriere mit drei Kindern durfte ich diese „Schicksalsgemeinschaft" als Hort der Sicherheit und des Rückhalts empfinden, was ich gerne auch den Patienten und ihren Angehörigen zu erleben wünschte! Zu meinem großen Bedauern wird diese Begeisterung nicht immer von allen geteilt und es galt sogar lange Zeit als „anrüchig", mit den „Verursachern" der Erkrankung zu „kollaborieren"!

Aus unzähligen Familiengesprächen habe ich aber gelernt, dass die in der Akutsituation manchmal etwas sehr emotional reagierenden Angehörigen ihr eigenes Verhalten selbst kritisch hinterfragen und die treuesten Unterstützer lebenslang bleiben. Bei entsprechender Psychoedukation werden sie auch zu wertvollen „Kotherapeuten"!

In den letzten Jahren wurden und werden sie vom Behandlungssystem aufgrund unglücklicher Gesetzesänderungen immer öfter alleine gelassen bei der Versorgung von schwer psychisch kranken Patienten ohne Krankheits- und Behandlungseinsicht! Eine um sich greifende Zögerlichkeit bei der konsequenten Therapie schwer Kranker aus fragwürdiger Liberalität mit „großzügiger" Entlassungsbereitschaft führt zu deren Unter- bzw. Nichtbehandlung. Würden die Angehörigen nicht immer wieder als letzte Auffangstelle in die Bresche springen, was viele Patienten ihren Angehörigen im Nachhinein immer wieder sehr hoch anrechnen, wären noch sehr viel mehr chronisch Kranke der Gefahr von Verwahrlosung und Obdachlosigkeit ausgesetzt. Dass die Angehörigen dabei oft unglaubliche Einschränkungen ihrer eigenen Lebensqualität in Kauf nehmen müssen, wird von vielen Profis leider oft kaum gesehen.

Deshalb halte ich es für enorm wichtig, dass die Angehörigen künftig noch wesentlich stärker ihre Stimme erheben und sich für das Recht ihrer erkrankten Familienmitglieder auf eine umfassende und wirksame Behandlung einsetzen. Ich wünsche dem ApK Bayern weiterhin gute Kontakte zu allen anderen Landesverbänden und viel Kraft und Mut, sich für die Schwächsten der Schwachen weiterhin „stark" zu machen.

Den Profis wünsche ich bei allem Respekt vor der Autonomie der Patienten mehr Empathie für die Nöte der Angehörigen, was sich letztendlich auf den Krankheits- und Genesungsverlauf vieler schwer Erkrankter segensreich auswirken würde!

Herzlichen Glückwunsch und ad multos annos!



(Foto: TK Bayern)

Christian Bredl, Leiter der TK Landesvertretung Bayern

Im Namen der Techniker Krankenkasse gratuliere ich dem Landesverband Bayern der Angehörigen Psychisch Kranker e.V. ganz herzlich zum 30-jährigen Bestehen. Wir als TK unterstützen den Landesverband im Rahmen der Selbsthilfeförderung seit mindestens 2006, also seit 15 Jahren.

An ein Projekt erinnere ich mich gerne zurück. Am 6. Oktober 2009 veranstalteten wir als TK zusammen mit der AWO München ein Symposium zum Thema „Neue Wege in der gemeindepsychiatrischen Versorgung". Schon bei der Vorbereitung haben uns die beiden damaligen Vorstandsmitglieder der ApK, Eva Straub und Karl Heinz Möhrmann, fachlich unterstützt. Auf der Podiumsdiskussion am Nachmittag brachten die beiden die Sichtweise der Angehörigen von psychisch Kranken anschaulich dem Publikum nahe.

Gerne unterstützen wir von den Selbsthilfefördergeldern die mit vielen Fotos und einfühlsamen Texten gestalteten Broschüren, darunter „Das geht uns alle an", „Und wer fragt nach mir?" und „Besser miteinander zurechtkommen".

Ihre Selbsthilfearbeit ist so wichtig für Angehörige psychisch Kranker. Sie bieten ein offenes Ohr für viele Fragen und fachkompetente Hilfe als Ergänzung zum Medizinsystem. Für den Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker wünsche ich weitere 30 Jahre erfolgreiche Arbeit - gerne unterstützen wir Sie dabei.



Bild 1, Michael von Weitershausen
Kontakt: weitimaus@aol.com

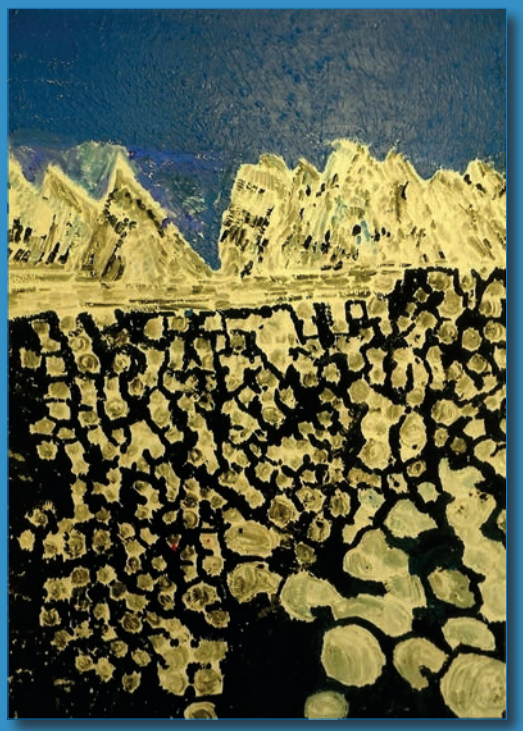


Bild 2, Michael von Weitershausen
Kontakt: weitimaus@aol.com



(Foto: M. Heland-Gräf)

Martina Heland-Gräf, Vorstandsmitglied des Bayerischen Landesverbands Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Der gleichberechtigte, geschäftsführende, ehrenamtliche, dezentrale Vorstand unseres BayPE e.V. gratuliert dem Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. zu seinem 30-jährigen Jubiläum.

Die Selbsthilfe allgemein steht auf zwei Säulen, dem Erfahrungsaustausch mit gegenseitiger Unterstützung und der Interessenvertretung. Wir Betroffene von psychiatrischen Diagnosen haben frühestens bei den trialogischen Gruppentreffen der Psychose-Seminare, beginnend in München im Frühjahr 1994 mit dem Titel „Annäherung an das Ungewöhnliche" ahnen können, dass es sehr spannend werden würde, mit Angehörigen und Profis in Gremien zusammenzuarbeiten.

Unser BayPE e.V. bekommt erst seit dem Jahre 2013 von den bayerischen Bezirken eine Geschäftsstelle finanziert. Seit dem Jahre 2014 nehmen sowohl die Angehörigen psychisch Kranker e.V. als auch unser BayPE e.V. als beratende Sachverständige an den jährlichen Sitzungen des Fachausschusses für Psychiatrie und Neurologie des Bayerischen Bezirketages teil.

Eine erste gelebte Zusammenarbeit auf Augenhöhe vollendete sich dann im April 2014, als wir zusammen mit den Angehörigen psychisch Kranker e.V. und mit der freien Wohlfahrtspflege Landesverband Bayern und dem Bayerischen Bezirketag einen gemeinsamen Appell für die Reform des Bayerischen Unterbringungsgesetzes an den damaligen Ministerpräsidenten Horst Seehofer richteten. Seitdem freuen wir uns, besonders im Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. einen respektvollen und aufrichtigen Partner bei der gemeinsamen Anstrengung über alle Gremien, Arbeitsgruppen und Sitzungen hinweg, in dem Streben nach einem selbstbestimmten Umgang mit den krankheitsbedingten Komplikationen zu wissen.



„TRIPTXCHON", 80x180 cm von Godehard Kemmler, Kontakt über ApK Bayern: info@lapk-bayern.de



30 Jahre Angehörigen-selbsthilfe in Bayern - eine Erfolgsgeschichte



(Foto: E. Straub)

Die Entwicklungsgeschichte

30 Jahre ist eine lange Zeit, und doch erinnere ich mich sehr gut an die Gründungversammlung des Landesverbands Bayern der Angehörigen psychisch Kranker in München und an die Gefühle und Hoffnungen, die ich damit verband. Ich war dabei. Ich wollte die tapferen Frauen und Männer sehen, die kandidierten und sich offen zu der psychischen Erkrankung in ihrem persönlichen Umfeld bekannten. Und auch ich wollte mutig sein. Wer traute sich denn schon in jener Zeit, sich zu outen, geschweige denn, offen über die Situation der Angehörigen psychisch kranker Menschen zu sprechen und Rechte für sie einzufordern? Die 84 anwesenden Gründungsmitglieder gingen diesen Schritt aus der Überzeugung heraus, wenn wir zusammenstehen und unsere Interessen gemeinsam vertreten, werden wir gehört und ermutigen damit Gleichbetroffene, sich nicht länger zu verstecken.

Wer hätte damals gedacht, dass aus dem kleinen Gründungsgrüppchen mal der mitgliederstärkste Landesverband der Angehörigenselbsthilfe in Deutschland werden würde mit heute 2.500 Mitgliedern und einer richtigen Geschäftsstelle und mit fest angestellten Mitarbeiterinnen. Und was mich betrifft: Mit keinem Gedanken habe ich daran gedacht, dass ich heute nach 30 Jahren aktiver ehrenamtlicher Arbeit in der Angehörigen-Interessensvertretung die Ehre haben würde, Ehrenvorsitzende dieses bayerischen Landesverbands zu sein.

„Wer, wenn nicht wir?“

Ein paar Jahre vor der Gründungsveranstaltung war unser Sohn psychisch erkrankt. Ich hatte bereits erlebt, in welcher gesellschaftlichen und sozialen Sonderrolle sich eine solche Familie damals befand. Die Angst vor Diskriminierung und gesellschaftlicher Ausgrenzung begleitete die betroffenen Familien dauernd und überall. Als Angehöriger saß man zwischen allen Stühlen. Einerseits schrieb man uns die Schuld an der Erkrankung zu, andererseits wurde erwartet, dass wir unsere schwer kranken Angehörigen zum Nulltarif betreuen und Rückfälle verhindern. Da saßen wir nun auf uns gestellt mit einem riesigen Berg an Verantwortung und Verunsicherung.

„Wer, wenn nicht wir selber, müssen uns dafür stark machen.“

Und nun sollte es eine bayernweite Vertretung der ungerechterweise ins Abseits gestellten Familien geben. Sie würde unsere Stimme sein. Ich wollte mithelfen. Es war wie ein Sog, der mich nicht mehr los ließ. Je mehr ich Einblick bekam in die Lebens- und Leidenssituation der Menschen, die sich um psychisch kranke Menschen annehmen, umso mehr spürte ich die Notwendigkeit, Vorurteile und Irrtümer, Missachtung und Schuldzuweisungen, Ausgrenzungen und Benachteiligungen als unmenschlich anzuprangern. Das ging nicht nur mir so: Eine Aufbruchstimmung erfasste uns alle und motivierte uns, gegen scheinbar „gottgegebene“ Rangordnungen in der Gesundheitsversorgung zu protestieren.

Gleichstellung mit körperlich kranken Menschen und ihren Familien war das große Ziel. Wer, wenn nicht wir selber, müssen uns dafür stark machen.

Wir fühlten uns verschaukelt

Die denkwürdige Psychiatriereform, weg von der Verwahrpsychiatrie hin zu einer menschenwürdigen Psychiatrie, war seit 15 Jahren beschlossene Sache. Den Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker in Bonn gab es seit 10 Jahren. Nur, für uns Angehörige wurde die Lage eher schwieriger. Objektiv gesehen waren wir die Verlierer der Reform. Und wenn wir das nicht hinnehmen wollten, mussten wir unsere Interessen selbstbewusst selber vertreten.

Was war passiert? Ein ganz großes Ziel der Psychiatriereform hieß „Enthospitalisierung". Es klang wunderbar: Unsere oft jahrelang im Krankhaus untergebrachten Patienten sollten entlassen werden, und die Krankenhausaufenthalte sollten radikal verkürzt werden. Aber wo sollten die Patienten hin? Es gab keine psychiatrischen Wohneinrichtungen, keine Tagesstätten, keine Arbeitsgelegenheiten, und allein leben konnten sie auch nicht, weil sie in den Krankenhausjahren das selbständige Wohnen verlernt hatten. Also kehrten sie zurück zu ihren Angehörigen, die vergebens hofften, Unterstützung zu bekommen. Mit anderen Worten, man trug die Reform auf dem Rücken der Angehörigen aus. Und die trauten sich nicht, sich zu beschweren.

Unter diesen Umständen nahm der Angehörigenverband Bayern seine Tätigkeiten auf. Von Anfang an widmeten sich die ehrenamtlich Aktiven zwei vordringlichen Aufgabensträngen, und das hat sich bis heute nicht geändert: Zum einen gilt es, den Mitgliedern Halt und Hoffnung, Informationen und Rat zu geben, und zum anderen ist da die gesundheits- und sozialpolitische Arbeit für eine angehörigenorientierte psychiatrische Versorgung. Beides sind die tragenden Säulen der Verbandsarbeit geblieben.

Unser Landesverband heute

Und nun mache ich einen Riesensprung zum heutigen Landesverband, nicht ohne einige, für mich wesentliche, Stationen auf dem Weg dahin zu erwähnen.

Es ist gelungen, die zwei genannten wichtigsten Ziele der Verbandsarbeit umzusetzen und beides miteinander zu verbinden. Es war unser großes Ziel, unsere Mitglieder an der Verbandsarbeit teilhaben zu lassen und sie nach Kräften zu unterstützen. Und so entstand das beliebte Verbands-Informationsblatt „unbeirrbar". Tagungen, Vernetzungstreffen und Fortbildungsseminare tragen ebenso dazu bei. Nicht ganz einfach war es, professionelle Verbände in der Psychiatrie und die Gesundheitspolitik davon zu überzeugen, dass wir Angehörige einen wesentlichen Input zur Meinungsbildung und Fortentwicklung der psychiatrischen Versorgung beitragen können und echte Partner sind. Der Landesverband war anfangs ein Nichts, ein Niemand in der weitgefächerten Psychiatrie-Versorgungslandschaft, in der Gesundheits- und Sozialpolitik – ohne Fürsprecher, ohne Reputation und ohne finanzielle Mittel.

Ich erinnere mich, wie sehr ich mich geehrt fühlte, als ich Ende der 90er Jahre zum ersten Mal eingeladen wurde, einen Vortrag vor Psychiatriefachleuten zum Thema Angehörige psychisch Kranker zu halten. Heute ist es geradezu ein Fauxpas, Angehörige nicht einzuladen. Daran ist zu erkennen, wie effektiv die Arbeit des Verbands war und ist.

Gemeinsam sind wir stark

Heute ist der Landesverband ein unverzichtbarer anerkannter und geschätzter Partner in der Psychiatrieversorgung.

Ich bin stolz, Ehrenvorsitzende dieses erfolgreichen Landesverbands der Angehörigen zu sein und bedanke mich bei allen Unterstützern und Förderern und vor allem bei allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Möge der Verband auch künftig auf Menschen treffen, die an ihn glauben und seine Arbeit unterstützen.

Ihre
Eva Straub
Ehrenvorsitzende

Bild 1 von Robert Melcher, Kontakt:
robert.melcher1981@gmail.com



Bild 2 von Robert Melcher, Kontakt:
robert.melcher1981@gmail.com



Bild 3 von Robert Melcher, Kontakt:
robert.melcher1981@gmail.com



Die Meilensteine im Überblick

Was waren die wichtigsten Stationen, Errungenschaften und Ereignisse in 30 Jahren Angehörigenselbsthilfe in Bayern? Hier finden Sie eine Übersicht - von der Gründung bis heute.

1990 – Gründung des Landesverbands Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (84 Gründungsmitglieder)

1994 – Erste Sitzung des Arbeitskreises der Angehörigen psychisch Kranker (exklusiv nur für ApK-Themen) im Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Gesundheit

1996 – Erste Anti-Stigma-Aktion: Initiative einer TV-Diskussion zur Stigmatisierung von psychisch erkrankten Menschen und ihrer Familien

1997 – Flyer des Landesverbandes wird erstmals an alle bayerischen psychiatrischen Kliniken versandt

1998 – Der Landesverband bekommt sein erstes Logo

2000 – Erste Ausgabe des Mitgliedermagazins unbeirrbar

2001 – Gründung des 11. Angehörigenvereins in Bayern

Ausbau der Geschäftsstelle mit einer hauptamtlichen Mitarbeiterin

2002 – Erste Fortbildungsreihe für Gruppenleiter in der Selbsthilfe

2003 – Erste Ausbildungsreihe von Angehörigen zu Moderatoren für Psychoedukationkurse nach dem Modell „Angehörige informieren Angehörige“

Ständiger Sitz als beratendes Mitglied im Sozialausschuss und im Gremium Gesundheits-, Sozial- und Versorgungsplanung im Bezirk Oberbayern

2004 – Herausgabe des ersten Angehörigenratgebers „Und wer fragt nach mir?“

2005 – Jetzt auch im Internet mit eigener Homepage

2006 – Seminare für Angehörige als neues Angebot

2007 – Aktive Mitarbeit beim 2. Landespsychiatrieplan und bei „Grundsätze zur Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen“

2008 – Mehr als 2.000 Mitglieder

30 Jahre Angehörigenselbsthilfe in Bayern - eine Erfolgsgeschichte

2010
20. Bayerisches Landestreffen für Angehörige

2011
Gründung der Forensik-Initiative

Beteiligung am Expertenkreis Psychiatrie beim Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit.

2013
Petition beim Bayerischen Landtag bezüglich eines Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetzes für Bayern

2014
Landesverband wird Teilnehmer des Fachausschusses Psychiatrie beim Bayerischen Bezirketag

2015
25. Regionaltreffen für Angehörige

2018
Bayern hat ein Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz - ein großer Erfolg für alle beteiligten Verbände

2019
40. Angehörigen-Seminar

Professionalisierung der Öffentlichkeitsarbeit

Insgesamt 70.000 Angehörigenratgeber verteilt

Relaunch von Logo und Homepage und Initiierung von Online-Seminaren

2020
Abschluss von Vereinbarungen zur Einbeziehung der Angehörigen in die stationäre psychiatrische Behandlung mit allen Bezirkskliniken und weiteren psychiatrischen Kliniken in Bayern

30 Jahre Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Bild 1 von Johannes Schüßler,
Kontakt: m.schuessler@gmx.de



Bild 2 von Johannes Schüßler,
Kontakt: m.schuessler@gmx.de



Bild 3 von Johannes Schüßler,
Kontakt: m.schuessler@gmx.de





ApK Bayern 2.1 - Leitbild und Visionen

Unser Leitbild

Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (LApK) ist die gemeinnützige Dachorganisation der bayerischen Angehörigenselbsthilfe im Bereich des psychiatrischen Versorgungsfeldes. In ihm sind sowohl Einzelmitglieder als auch Selbsthilfegruppen und –vereine zusammengeschlossen.

Er besteht seit 1990 und wird von einem ehrenamtlich tätigen Vorstand geleitet. Er unterhält eine professionell geführte Geschäftsstelle. Der Verband ist politisch, kulturell und weltanschaulich unabhängig. Seine Arbeit beruht überwiegend auf dem ehrenamtlichen Engagement seiner Mitglieder. Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. ist als Lobbyorganisation öffentlich anerkannt.

Unsere Zielgruppe

Wir unterstützen und setzen uns für die Interessen Angehöriger psychisch erkrankter Menschen ein. Jeder, der einem erkrankten Menschen nahesteht, unabhängig von einem verwandtschaftlichen Verhältnis, kann ein Angehöriger sein.

Unsere Grundwerte

Wir berufen uns

- auf Artikel 3 des Grundgesetzes: „Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden."
- auf Artikel 3 der UN-Behindertenrechtskonvention: "Die Grundsätze dieses Übereinkommens sind: a) die Achtung der dem Menschen innewohnenden Würde, seiner individuellen Autonomie, einschließlich der Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen, sowie seiner Unabhängigkeit; b) die Nichtdiskriminierung; c) die volle und wirksame Teilhabe an der Gesellschaft und Einbeziehung in die Gesellschaft; d) die Achtung vor der Unterschiedlichkeit von Menschen mit Behinderungen und die Akzeptanz dieser Menschen als Teil der menschlichen Vielfalt und der Menschheit; e) die Chancengleichheit; f) die Zugänglichkeit; g) die Gleichberechtigung von Mann und Frau; h) die Achtung vor den sich entwickelnden Fähigkeiten von Kindern mit Behinderungen und die Achtung ihres Rechts auf Wahrung ihrer Identität."

Unsere Hauptanliegen

Alle unsere Anstrengungen zielen darauf ab, die Lebensqualität der Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen zu verbessern, ihnen Benachteiligungen zu ersparen und sie im selbstbewussten Umgang mit dem Schicksal einer psychischen Erkrankung zu stärken. Zugleich wirken wir darauf hin, das gesellschaftliche Umfeld zugunsten psychisch erkrankter Menschen und ihrer Angehörigen zu verbessern. Als solide Grundlagen für eine gute Lebensqualität fordern wir Prävention und leitliniengerechte Behandlung. Wir treten ein für die Anerkennung der Angehörigen als tragende Säulen im Genesungsprozess und in der Versorgung. Daraus resultierend streben wir die Einbindung der nahestehenden Angehörigen in die Behandlung psychisch erkrankter Menschen und eine adäquate Unterstützung für Angehörige an.

Unsere Leistungen

1. Wir informieren und beraten Angehörige und zeigen ihnen Wege zur Selbsthilfe.
2. Wir unterstützen Angehörigenselbsthilfegruppen.
3. Wir setzen uns durch Öffentlichkeitsarbeit gesellschaftlich und politisch gegen Stigmatisierung und Diskriminierung ein.
4. Wir beteiligen uns an politischen Gremien der Versorgungsplanung im Bereich Psychiatrie und machen insbesondere auf Versorgungsdefizite aufmerksam.

Unsere Prinzipien

Alle unsere Anstrengungen unterliegen dem Prinzip der Gleichbetroffenheit und Selbsthilfe. Bei uns finden hilfesuchende Menschen andere Angehörige, die Ähnliches erlebt haben, die ihre Sorgen und Zweifel verstehen und die ihnen Mut, Kraft und Ideen zur Selbsthilfe geben. Alle Mitglieder des Vorstandes sind selbst Angehörige psychisch erkrankter Menschen, ebenso wie die Leiter der Selbsthilfegruppen und die Vorsitzenden der Ortsvereine.

Unsere Vision

Informierte, selbstbewusste, zufriedene Angehörige, die sowohl für ihre eigenen Rechte als auch die der psychisch erkrankten Menschen eintreten, und dies nicht nur in ihrem persönlichen Fall, sondern stellvertretend für alle von diesem Schicksal betroffenen Menschen.

Bild 1 von Isolde Heumann,
Kontakt: isoldeheumann@online.de



Bild 2 von Isolde Heumann,
Kontakt: isoldeheumann@online.de



Unsere Visionen



Werner Fischer
3. Vorsitzender ApK Bayern

Als Angehöriger wünsche ich mir eine inklusive Gesellschaft, in der alle Menschen gleichwertig angenommen werden, psychisch erkrankte Menschen die Hilfe und Unterstützung erhalten, die sie brauchen - selbstverständlich und unkompliziert, in der es keine Stigmatisierung gibt und in der der Mensch als Mensch und nicht als Leistungserbringer gesehen wird.



Monika Schusser-Lober
Schatzmeisterin ApK Bayern

Ich wünsche mir, dass Familien, die einen schwer psychisch kranken Menschen betreuen, nicht mehr allein gelassen werden und Hilfe auch ins Haus kommt. Vor allem auch zur Unterstützung der Angehörigen, wenn der erkrankte Mensch selbst Hilfe ablehnt.



Karl Heinz Mörhmann
1. Vorsitzender ApK Bayern

Ich wünsche mir eine adäquate und etablierte Versorgung für schwer psychisch erkrankte Menschen ohne Krankheitseinsicht und deren Angehörige. Ferner sollte die Einbindung der Angehörigen in die stationäre Behandlung ein selbstverständlicher und verpflichtender Bestandteil des internen Qualitätsmanagements aller psychiatrischen Kliniken sein - genauso, wie die Einbindung des ApK Bayern in die psychiatrische Versorgungsplanung und die Vorbereitung der einschlägigen Gesetzgebung. Und es würde mich freuen, wenn es künftig immer genügend Kandidaten für den Vorstand gäbe.



Cordula Falk
Pressereferentin ApK Bayern

Ich wünsche mir, dass künftig jeder in dieser Gesellschaft weiß, dass es eine Angehörigenselbsthilfe gibt, die mit so viel Herz und Engagement Angehörige von psychisch erkrankten Menschen unterstützt und begleitet.



Alexandra Chuonyo
Leiterin der Geschäftsstelle
ApK Bayern

Meine Visionen sind vielfältig. Am wichtigsten ist mir, dass sich niemand mehr für eine psychische Erkrankung schämt. Und mit niemand meine ich, nicht der erkrankte Mensch und seine Angehörigen auch nicht. Durch strukturierte Aufklärungsprogramme in den Schulen weiß jedes Kind, dass es psychische Erkrankungen gibt, dass niemand deswegen ausgelacht oder ausgeschlossenen werden darf und sich dafür nicht schämen muss. Angehörige verfallen nicht in Angst und Schrecken, wenn eine psychiatrische Diagnose gestellt wird. Sie wissen, wo sie Unterstützung finden, gleichzeitig gewinnen sie Vertrauen in die Therapie und die Genesungschancen. Von Ärzten, Sozialarbeitern und Psychologen werden Angehörige ermutigt, mit der Selbsthilfe Kontakt aufzunehmen. Angebote dazu gibt es in ganz Bayern.



Angelika Herrmann
2. Vorsitzende ApK Bayern

Meine Vision wäre, dass Betroffene und Angehörige die Fremd- und Selbststigmatisierung gemeinsam erfolgreich hinter sich gelassen haben und Betroffenen- und Angehörigen-Verbände gemeinsam an den bestehenden Problemen arbeiten. Angehörige sind ein gleichberechtigter Teil bei der Behandlung und es gibt flächendeckend trialogische Selbsthilfegruppen.



Barbara Schmitt
Schriftführerin ApK Bayern

Was wünsche ich mir als Angehöriger für uns Angehörige, aber auch für alle psychisch erkrankten Menschen? Ein breites Verständnis in der Gesellschaft und Politik für das gesamte Spektrum der psychischen Erkrankungen, nicht nur für Depressionen sondern auch für Psychosen in ihrer vielfältigsten Ausprägung. Keine Schuldzuweisungen und Stigmatisierung, insbesondere bei einer Unterbringung in einem „forensischen Krankenhaus". Akzeptanz und Verständnis bei den professionell Tätigen und mit ihnen einen vertrauensvollen Austausch zum Wohle des Patienten. Wir sind in kleinen Schritten auf einem guten Weg – ich wünsche mir „Riesenschritte"!



Renate Landauer
Verwaltung ApK Bayern

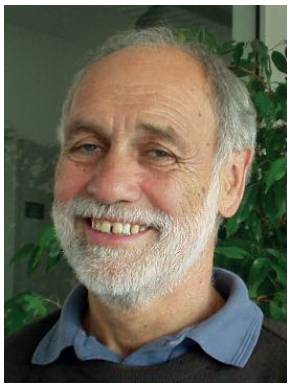
Mein Wunsch ist, dass sich auch weiterhin immer viele engagierte Menschen finden, die sich mit ihrer Energie, ihren Erfahrungen und Ideen für diese so wichtige und wertvolle Verbandsarbeit aktiv einbringen werden und Freude daran haben, an der zukunfts- und bedarfsorientierten Weiterentwicklung der Angehörigenselbsthilfe mitzuwirken.



Bedeutung der Angehörigenselbsthilfe - Was sagen andere?

Was bedeutet Ihnen die Angehörigenselbsthilfe?

Der Beirat des ApK Bayern setzt sich aus Expertinnen und Experten der unterschiedlichsten Fachrichtungen zusammen, berät, informiert und begutachtet - stets im Sinne der Qualitätssicherung und bestmöglichen Unterstützung der Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen. Doch was bedeutet ihnen die Arbeit mit Angehörigen?



(Foto: R. Kirchner)

Reinhard Kirchner, ehemaliger Geschäftsführer der LAG Selbsthilfe in Bayern und Mitglied des ApK Beirats

In meiner über 25 jährigen Tätigkeit als Geschäftsführer der LAG Selbsthilfe Bayern e.V. bis zum Jahr 2012 hatte ich schon frühzeitig Kontakt zum Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. Der Verband ist in den 90-iger Jahren Mitglied in der LAG Selbsthilfe Bayern e.V. geworden. Zuerst mit Frau Eva Straub (ehemalige Vorsitzende) und dann mit Herrn Karl Heinz Möhrmann (Vorsitzender bis heute) entstand ein enger Arbeitskontakt.

Gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörigen hatten und haben es bis heute schwer, auf ihre Problemlagen aufmerksam zu machen. Die Vorurteile zum Thema psychische Erkrankung machen es den Betroffenen und Angehörigen nach wie vor nicht leicht, in vielen Bereichen der Gesellschaft unvoreingenommen teilhaben zu können.

Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. als originärer Selbsthilfeverband hat sich in den 30 Jahren im nimmermüden Kampf für die Verbesserung der Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen eingesetzt und immer wieder darauf hingewiesen, dass die Betroffenen und Angehörigen nicht nur passive Objekte eines psychiatrischen Hilfesystems sind, sondern sie sind Experten in eigener Sache. Durch den Zusammenschluss als Verein konnten die gesammelten Erfahrungen der Betroffenen und Angehörigen in Form von Publikationen und Veranstaltungen, als FACHWISSEN der Politik, dem Gesundheitswesen und einer breiten Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt werden.

Ich bin seit über 10 Jahren Mitglied im Fachbeirat und versuche den Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. in den Anstrengungen für eine inklusive Gesellschaft, besonders für Menschen mit psychischen Erkrankungen zu unterstützen.

Mit dem ehrenamtlichen Vorstand, der seit vielen Jahren sehr engagierten Geschäftsstellenleiterin Frau Alexandra Chuonyo und der mit viel Energie und neuen Ideen ausgestatteten Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Frau Cordula Falk muss einem um die Zukunft des Landesverbands Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. nicht bange werden.

Ich wünsche dem Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. für die weitere Zukunft viel Erfolg im Kampf um Anerkennung und Verbesserung der Situation von Menschen mit psychischen Erkrankungen.



(Foto: A. Knon)

Anna Knon, Redakteurin des Landwirtschaftlichen Wochenblatts und Mitglied des ApK Beirats

Dass es mit dem ApK eine Stimme der Angehörigen psychisch Kranker gibt, finde ich außerordentlich wichtig. Als ich vor 35 Jahren als Redakteurin beim Bayerischen Landwirtschaftlichen Wochenblatt anfing, war einer meiner ersten Artikel ein Interview über Depressionen mit Dr. Lothar Blaha, dem damaligen Chefarzt am Bezirksklinikum Mainkofen. Die Rückmeldungen von Seiten unserer Leser waren so gewaltig, dass wir einen weiteren Artikel zu psychischen Erkrankungen veröffentlichten. Wie froh war ich, als ich einige Jahre später bei Anrufen von Eltern, Geschwistern und Kindern psychisch Kranker nicht mehr nur zuhören, sondern an den ApK als kompetenten Ansprechpartner verweisen konnte! Welche Dimension an Leid, Verunsicherung und Sprengkraft die psychische Krankheit eines Angehörigen in eine Familie bringt, habe ich persönlich erfahren mit der Erkrankung meines Bruders. Dass unsere Kranken nicht mehr zu den „Aussätzigen" unserer Zeit gehören, sondern ihre Bedürfnisse und besondere Lebenssituation auch von der Politik wahrgenommen werden, ist das Verdienst derer, die den Verband gegründet und vorangebracht haben und beharrlich dranbleiben. Dafür mein aufrichtiger Dank!



(Foto: A. Magin)

Anna Magin, Referatsleiterin bei der Sozialverwaltung, Bezirk Oberpfalz und Mitglied des ApK Beirats

In dieser Zeit spüren wir alle es am eigenen Leib: Wer Familie hat, ist weniger allein und leidet weniger unter den Einschränkungen durch die Pandemie. Auch Goethe (Reinecke Fuchs) sagt: „Denn zur Zeiten der Not bedarf man seiner Verwandten". Wenn sich ein Mensch in einer Krise befindet, erfährt er Verständnis und Unterstützung vor allem in der Familie. Das fordert diese Familie aber auch in ganz besonderer Weise. Und hier ist es gut, wenn Angehörige von psychisch erkrankten Menschen andere Menschen treffen, die Ähnliches erleben, die ihre Situation verstehen und ihnen dabei behilflich sind, Kraft für sich selbst zu schöpfen. All das verkörpert der ApK Bayern auf ideale Weise: Das Einstehen für den (oder die) Angehörigen in einer Krise, ohne sich dabei selbst aus den Augen zu verlieren.

Ich habe in meiner Funktion als Psychiatriekoordinatorin des Bezirks Oberpfalz an vielen Besprechungen des regionalen ApK teilnehmen dürfen. Die gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung der Angehörigen hat mich sehr beeindruckt, deren Erfahrungen waren wichtig für meine Arbeit. Ich habe – nicht zuletzt als Mutter - von den Überlegungen aber auch ganz persönlich profitieren können. Dafür bin ich dem ApK dankbar.

Die Bedeutung der „Lobbyarbeit" des ApK auf regionaler und überregionaler Ebene kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Sie legen den Finger in die wunden Stellen, weisen auf Verbesserungsmöglichkeiten und Ungerechtigkeiten hin. Sie lassen blinde Flecken nicht zu, bleiben dabei aber immer konstruktiv im Dialog.

Ich gratuliere ganz herzlich zum 30. Geburtstag, wünsche dem ApK Bayern weiterhin viel Kraft, Mut und Erfolg bei seiner wichtigen Aufgabe und freue mich auch in Zukunft auf den regen und immer interessanten Austausch mit seinen engagierten Mitgliedern!



(Foto: G. Schleuning)

Dr. med. Gabriele Schleuning, ehemalige Chefärztin des Atriumhauses und Mitglied des ApK Beirats

Anders waren die Leitungsteam-Sitzungen des Atriumhauses in den späten 1990er Jahren wenn „die Angehörigen" dabei waren. Erfrischender? Reflektierter? Wechselseitiger? Bohrender? Facettenreicher? Nerviger? Anspruchsvoller? Anstrengender? Von allem etwas. Wir waren neugierig. „Angehörige dabei!" - das war einer der öffentlich verkündeten Leitgedanken des Hauses. Den einzelnen Menschen wollten wir unbedingt in seinem sozialen Flechtwerk wahrnehmen, individuelles Sein, Erleben, Fühlen, Denken in der Verwobenheit von Beziehungen und Umfeld verstehen. Wünschelrutengängern ähnlich drängte es uns danach, unterirdisch im Erdreich der Familie verborgene Kräfte von Anziehung, Abstoßung, Überlagerung zu erforschen. Die Würdigung der Angehörigen und ihrer Bedürfnisse war uns ein Anliegen.

Dass diese unsere programmatische Haltung, Ausrichtung, Philosophie auch im Behandlungsalltag gelebt wird, darauf pochten die Vertreter der ApK: Hinterfragten, beklagten, forderten. Oft hechelten wir hinterher. Letztlich ließen sie nicht locker und über die Zeit gelang es der ApK, dicke Bretter zu bohren. In die Hände gespielt hat ihr dabei der Charme ihrer Damen und Herren Vertreterinnen (ich brauche keine Namen zu nennen :-)), auch aber die Fortschritte und Erkenntnisse guter psychiatrischer Praxis.

So selbstverständlich und unbedingt der „Trialog" im psychiatrischen Kontext heute ist – seinerzeit betraten wir mit den Angehörigen im Leitungsteam des Atriumhauses Neuland. Dass wir aufspringen durften auf diesen damals noch etwas wackligen Zug ApK, erlebe ich persönlich und beruflich als Geschenk, für das ich mich von Herzen bedanke.

Möge der Apk Bayern - mittlerweile ein ansehnlicher landesweit umtriebiger, zuverlässiger Regionalexpress - sein Netz weiter ausbauen und eine stabile, unverzichtbare Größe in der psychiatrischen Landschaft bleiben.



(Foto: K. Sonnenholzner)

Kathrin Sonnenholzner, Mitglied des Bayerischen Landtags 2003 – 2018 und Mitglied des ApK Beirats

Die Situation der Angehörigen hat durch den ApK in Bayern seit über 30 Jahren eine kompetente und starke Stimme. Ihr Angebot für Angehörige psychisch kranker Menschen ist ein unverzichtbarer Bestandteil des Hilfesystems. Das gilt vor, während und nach der Pandemie. Dank an alle Aktiven und weiter viel Erfolg!

Dr. Rolf Marschner, Rechtsanwalt und Mitglied des ApK Beirats

Es ist wichtig, dass Angehörige die Betroffenen bei der Wahrnehmung ihrer sozialen Rechte und ggf. im Betreuungs- und Unterbringungsverfahren unterstützen. Angehörige können sich auch am Betreuungs- und Unterbringungsverfahren beteiligen. Hilfreich kann es sein, wenn Betroffene eine Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung verfassen und/oder mit der Klinik eine Behandlungsvereinbarung abschließen und Mitarbeiter psychiatrischer Einrichtungen von der Schweigepflicht gegenüber Angehörigen entbinden.



(Foto: G. Wörishofer)

Gottfried Wörishofer, Vorstandsmitglied MÜPE e.V. und Mitglied des ApK Beirats

(Gedanken zum „Trialog" als heilsames Gespräche auf dem Genesungsweg)

Wenn jede der drei „Parteien" – Patient, Angehöriger und Arzt, Therapeut, Krankenschwester, Sozialarbeiter/in – bestrebt ist, das zu erfüllen was ihre je eigenste und primäre Aufgabe ist, kann sich im Laufe der Zeit ein heilsamer Weg ergeben:

Als erstes ist der Patient zu nennen. Er ist der unmittelbar Leid-Tragende und in seinem Leben Bedrohte. Er kann an Leidenskraft zunehmen, und im weitesten Sinne der Selbsthilfe seine Lage erträglicher machen, ja sogar meistern. Das darf aber niemals eine Forderung von „Außen" sein, sondern kann nur von Innen her gedeihen. Mitpatienten und Miterfahrene – auch Professionelle – können dies begünstigen.

Angehörige sind manchmal die am meisten Leidenden, weil sie hilflos mit-leidend zusehen müssen, wie ihr Liebstes in die Irre geht und nicht herausfindet aus Psychose und Depression. Ihre Gabe ist es, zu versuchen – trotz all dem Schweren – in dieser Liebe auszuharren. Dabei können einige Kenntnisse über die Erkrankung hilfreich sein – auch ein Gespräch mit erfahrenen Patienten.

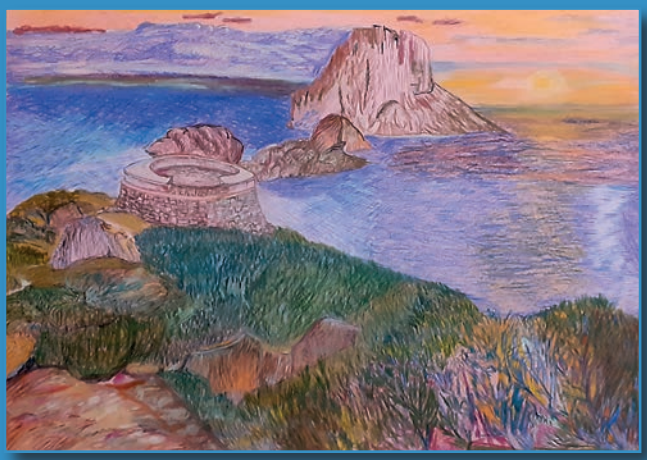
Die (Auf-)Gabe des Psychiaters und all jener, die sich um den Patienten sorgen, ist es, sich von beiden Seiten – da sie Gott-sei-dank nicht betroffen sind – vom Familienschicksal berühren zu lassen und alle professionelle Kunst in die Waagschale zu werfen, um es zu versuchen zu wenden. Wenn eine Beziehung scheitert, so ist dies kein Unglück, sondern Wegzeichen für spätere Beziehungen. Man muss nichts festhalten wollen. Im Leben des Patienten reiht sich eine Kette unterschiedlichsten Beziehungen aneinander.
Abbrechen sollte sie jedoch nicht.

Zu all dem braucht es vor allem Eines: Geduld und Zeit – um für´s Erste auch nur die alltäglichsten Sorgen – irgendwie – über die Runden zu bringen.

Bild 1 von Erich Wallner,
Kontakt über ApK Bayern: info@lapk-bayern.de



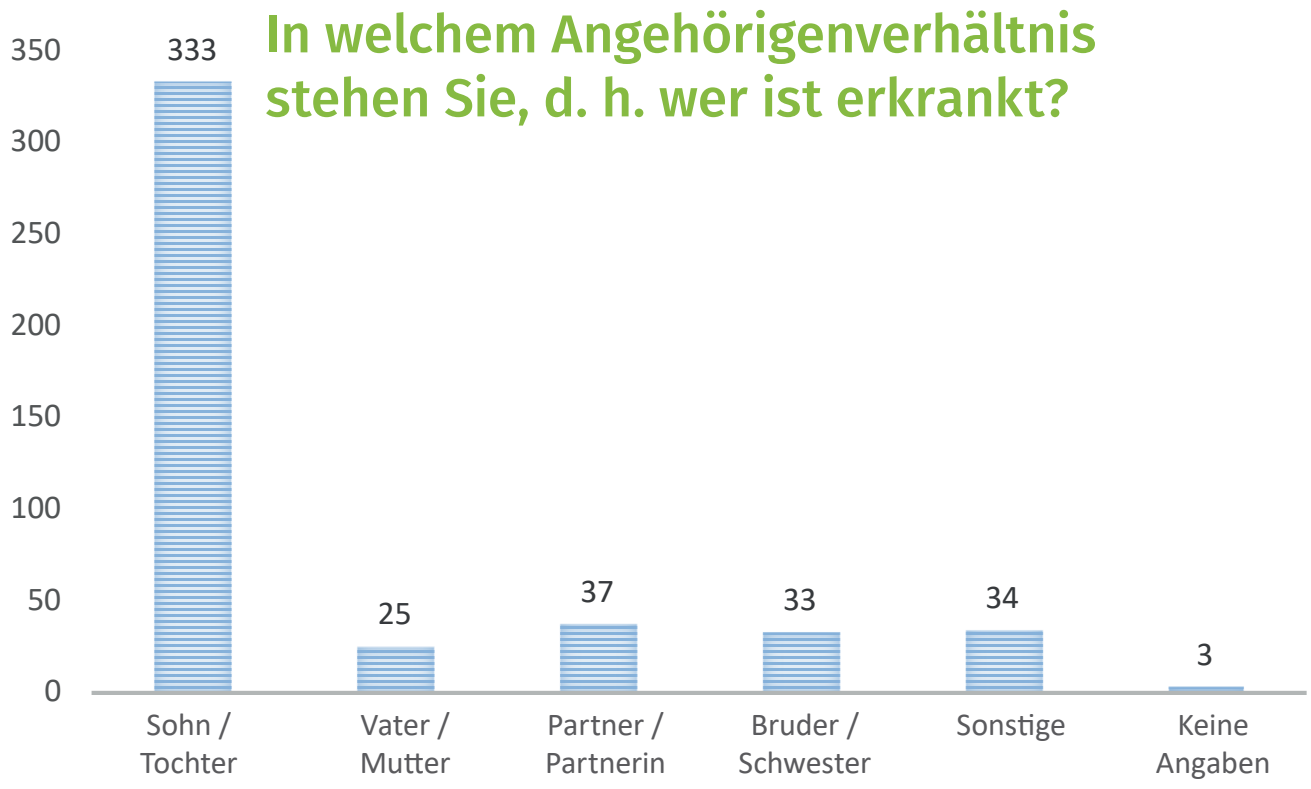
Bild 2 von Erich Wallner,
Kontakt über ApK Bayern: info@lapk-bayern.de



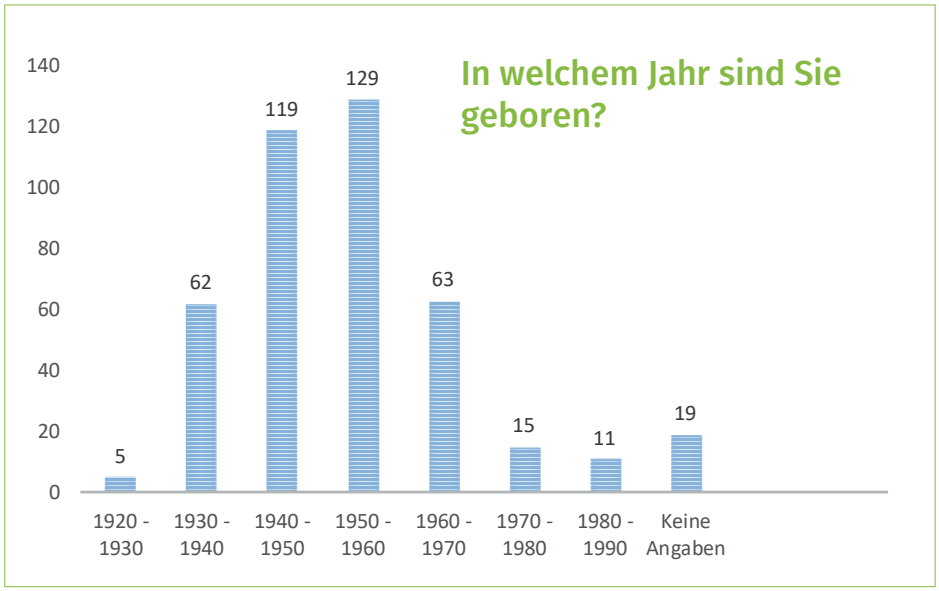
Wer, wie, was: Unsere Mitgliederbefragung 2020

Anfang 2020 war es wieder soweit - nach knapp 10 Jahren haben wir unseren Mitgliedern erneut einen umfangreichen Fragebogen zukommen lassen, um mehr über sie und ihre erkrankten Nahestehenden zu erfahren. Dabei war uns vor allem wichtig abzufragen, wie zufrieden unsere Mitglieder mit unserer Arbeit und dem Angebot sind, das wir für sie bereit halten. Doch gaben die Fragebögen noch einige weitere Informationen preis, die uns viele kleinere und größere Anstöße für unsere Arbeit haben geben können. Die Beteiligung konnte sich im Übrigen sehen lassen: Fast ein Drittel nahm an der Befragung teil und ließ uns ihre Antworten zukommen. An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal ganz herzlich für die große Beteiligung bedanken und freuen uns, Ihnen die Ergebnisse in unserem Jubiläumsband präsentieren zu können.

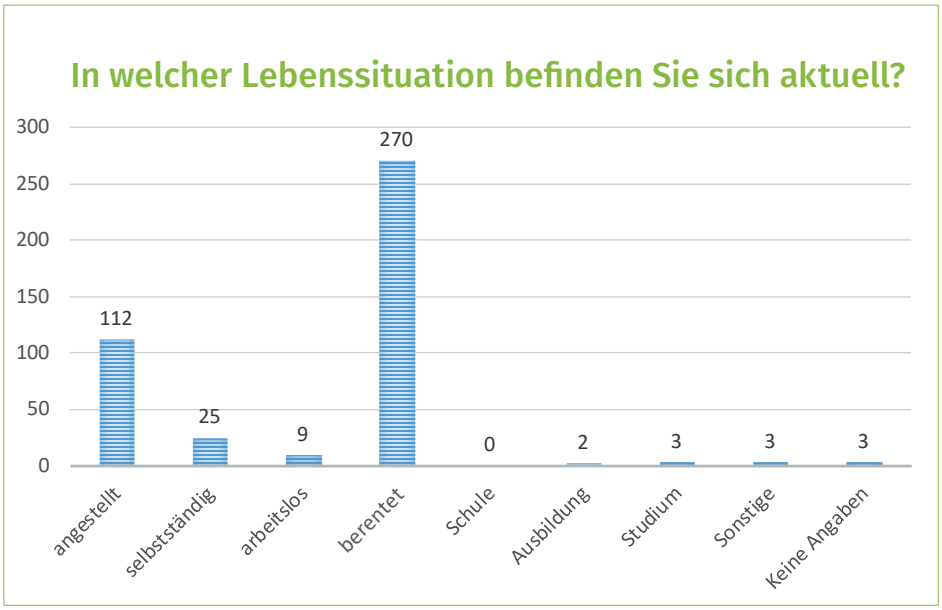
Angaben zum Angehörigen



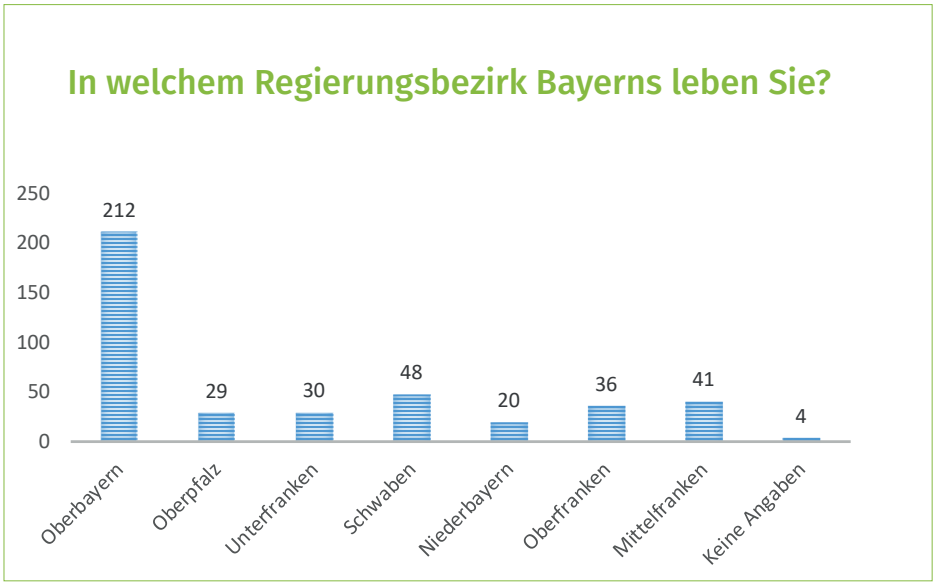
Das Gros der befragten Mitglieder, nämlich 72 Prozent, hat eine psychisch erkrankte Tochter oder einen psychisch erkrankten Sohn. Bei 8 Prozent ist der Partner oder die Partnerin betroffen, danach folgen Schwester oder Bruder. Nur etwa 5 Prozent haben einen psychisch erkrankten Elternteil.



28 Prozent der Befragten sind zwischen 70 und 80 Jahren alt. Bei fast einem Drittel, also 30 Prozent, liegt das Alter zwischen 60 und 70 Jahren. Etwa gleich häufig, mit jeweils 15 Prozent, nahmen Menschen zwischen 80 und 90 und 50 und 60 Jahren teil. Zusammen mit der Häufigkeit der vorangegangenen Statistik, scheinen die psychisch erkrankten Kinder unserer Angehörigen größtenteils schon erwachsen.



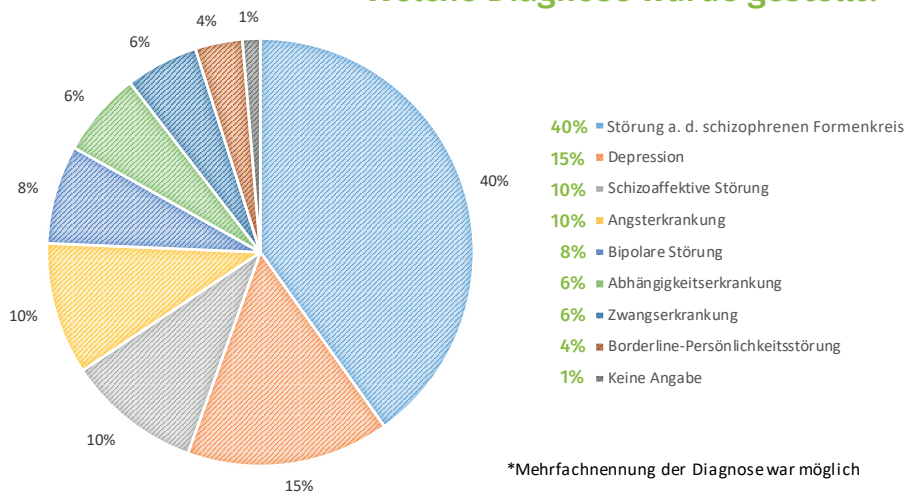
Die große Mehrheit der 420 Befragten ist mit 63 Prozent berentet. Immerhin noch etwas mehr als ein Viertel (26 Prozent) sind angestellt und nur etwa 6 Prozent gehen einer selbstständigen Tätigkeit nach.



Mit 212 Mitgliedern (50 Prozent) scheint der Bezirk Oberbayern in unserem Verband am meisten vertreten, gefolgt von Schwaben, Mittelfranken, Oberfranken und der Oberpfalz. Niederbayern bildet, auch dem Bevölkerungsanteil entsprechend, mit 20 Befragten den kleinsten Teil.

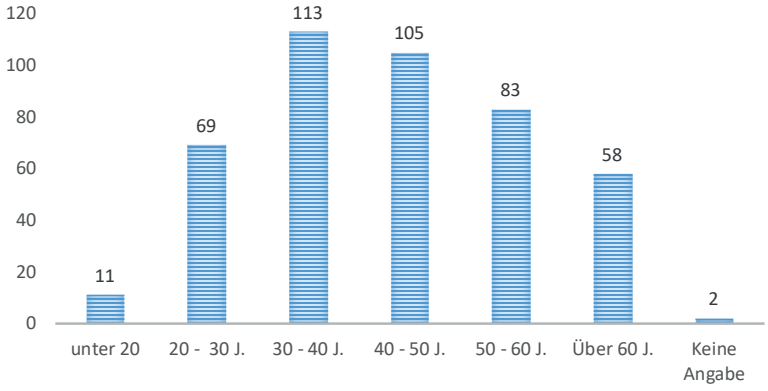
Angaben zum Betroffenen

Welche Diagnose wurde gestellt?



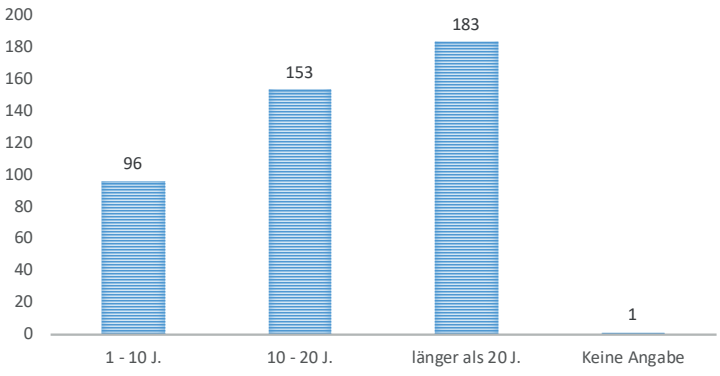
Ganze 40 Prozent der psychisch erkrankten Nahestehenden haben eine Störung aus dem schizophrenen Formenkreis. Auf Platz 2 und 3 folgen Depressionen und Angsterkrankungen. Das Schlusslicht bildet, immerhin noch mit vier Prozent, die Borderline-Persönlichkeitsstörung.*

Wie alt ist der Betroffene?



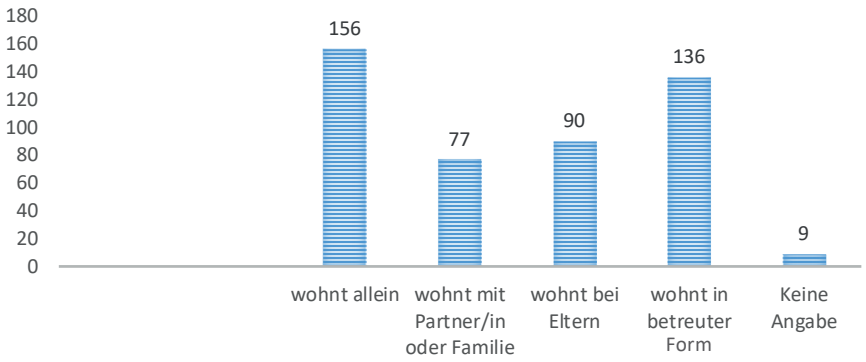
Die 30-40-Jährigen liegen mit den 40-50-Jährigen in etwa gleich auf (24 und 26 Prozent), gefolgt von den 50-60-Jährigen und 20-30-Jährigen. Nur 2 Prozent sind unter 20 Jahren alt.

Wie lange besteht die Erkrankung bereits?



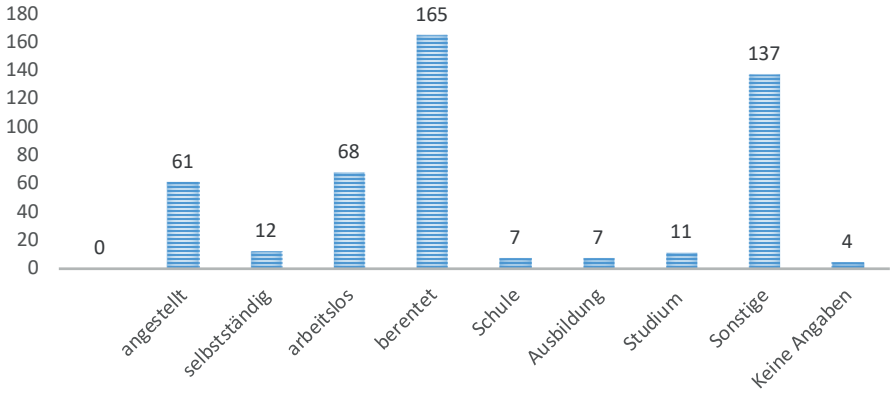
42 Prozent sind schon länger als 20 Jahre von einer psychischen Erkrankung betroffen. 35 Prozent zwischen 10 und 20 Jahren. Damit sind mehr als 75 Prozent der Betroffenen seit mindestens 10 Jahren erkrankt.

In welcher Wohnsituation befindet sich der Betroffene?



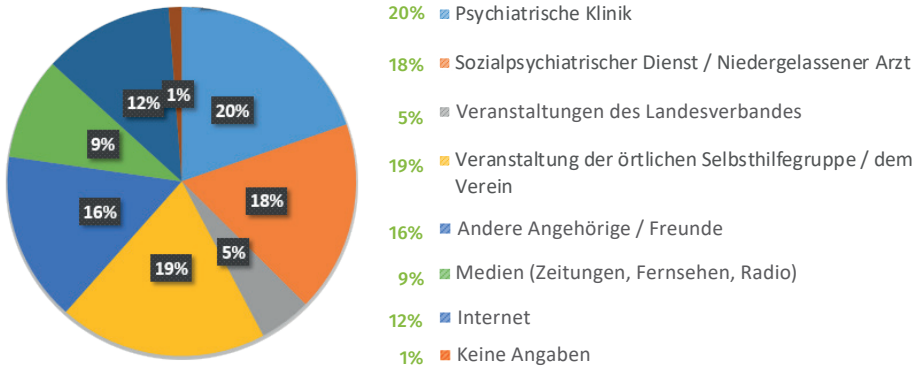
Eine knappe Mehrheit von 33 Prozent wohnt alleine, während 29 Prozent in einer betreuten Situation wohnen. Familiär eingebunden, ob nun bei den eigenen Eltern oder im Rahmen einer eigenen Familie, sind zusammen 35 Prozent.

In welcher Arbeitssituation befindet sich der Betroffene?



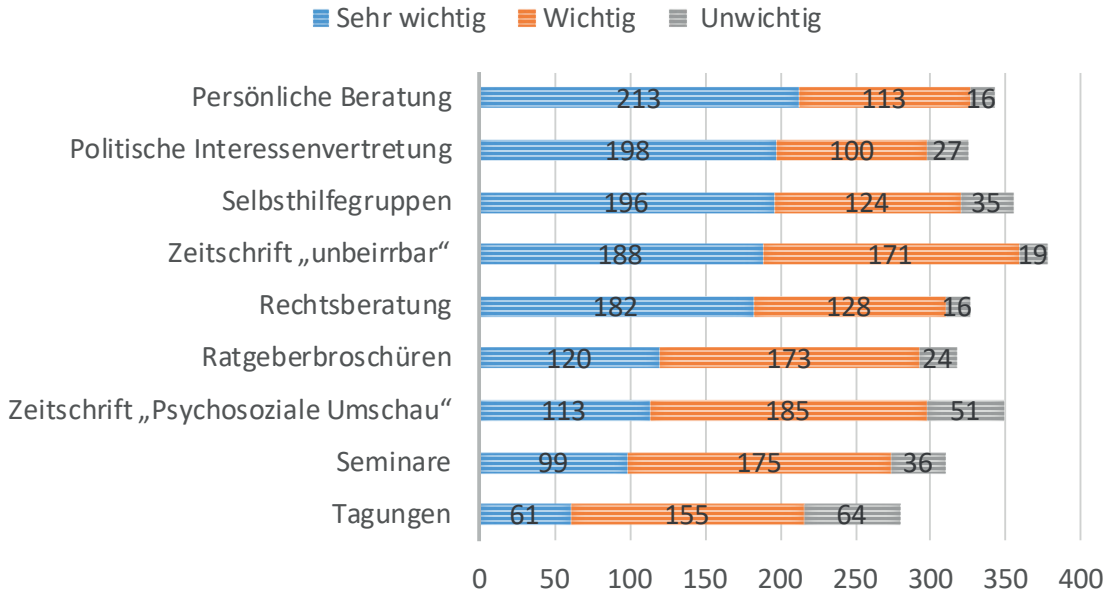
Mehr als ein Drittel, nämlich 35 Prozent, sind (früh-)berentet. Darauf folgt die Kategorie „Sonstiges", unter die aktuelle Rehamaßnahmen, eine Tätigkeit in Behindertenwerkstätten und andere Zuverdienstmöglichkeiten fallen.

Wie sind Sie auf die Angehörigenselbsthilfe aufmerksam geworden?



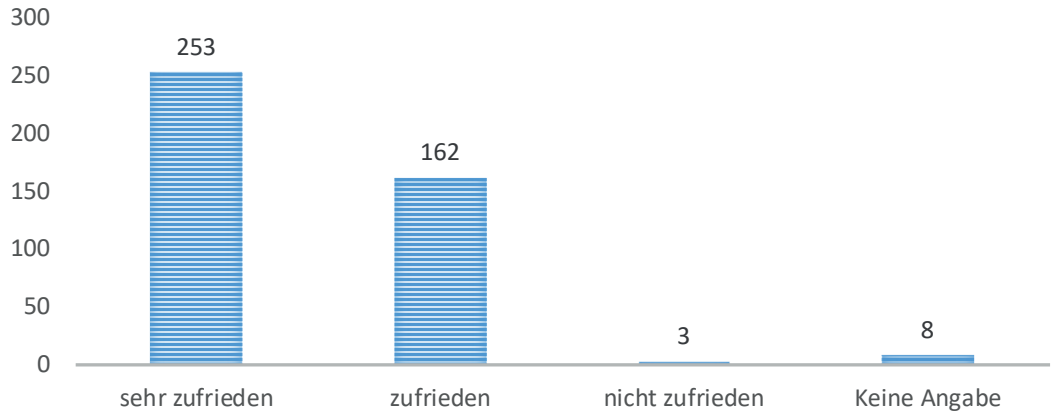
Etwa gleichwertig wurden Hilfe suchende Angehörige über die Psychiatrischen Kliniken (20 Prozent), über lokale Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen / Vereine (19 Prozent) und den Sozialpsychiatrischen Dienst / niedergelassenen Arzt (18 Prozent) aufmerksam.

Wie wichtig sind für Sie persönlich die einzelnen Angebote des Landesverbandes?



Nahezu alle Angebote werden von durchschnittlich mehr als drei Viertel der befragten Mitglieder als „sehr wichtig“ bis „wichtig“ eingestuft. Lediglich der Bezug der Zeitschrift „Psychosoziale Rundschau“ und die Tagungen wurden von einigen Mitgliedern (>15 Prozent) als „unwichtig“ eingestuft.

Wie zufrieden sind Sie ingesamt mit den Angeboten und Aktivitäten des Landesverbandes?



Etwa 60 Prozent sind sehr zufrieden und weitere 38 Prozent zufrieden mit dem Angebot des Verbandes.

Angehörigenvereine und -gruppen in Bayern

ASCHAFFENBURG
Verein Angehöriger psychisch Kranker
Aschaffenburg und Umgebung e.V.
Eva Mende, Tel. 06021-60710
E-Mail: eva.mende@gmx.de

AUGSBURG
Verein der Angehörigen psychisch
Kranker Augsburg e. V.
Beate Ragnit, Tel. 0821-48676366
E-Mail: ragnit@apk-augsburg.de
Website: www.apk-augsburg.de

BAD TÖLZ
Selbsthilfegruppe ApK
Sozialpsychiatrischer Dienst
Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz
Tel. 08041-79 31 61 50
E-Mail: spdi-toelz@caritasmuenchen.de

BAYREUTH
Verein der Angehörigen psychisch Kranker
Bayreuth e.V.
Ursula Geßlein, Tel. 0921-9800200
E-Mail: info@apk-bayreuth.de
Website: www.apk-bayreuth.de

DEGGENDORF
Selbsthilfegruppe ApK Deggendorf
Eckhard Grünhagen, Tel. 0991-33124
E-Mail: eckhard@gruenhagenweb.de

EBERSBERG
Selbsthilfegruppe ApK Ebersberg
Brigitte Weitzer, Tel. 08092-1236
E-Mail: b.weitzer@yahoo.de

FREILASSING
Selbsthilfegruppe ApK
Selbsthilfekontaktstelle BGL
Reichenberger Straße 1, 83395 Freilassing
Tel. 08654-77 044 73
E-Mail: selbsthilfe-bgl@projekteverein.de

FRIEDBERG
Selbsthilfegruppe ApK Friedberg
Isolde Heumann, Tel. 0821-604945
E-Mail: isoldeheumann@online.de

HOF
Verein Angehöriger psychisch Kranker
Hochfranken e. V.
Heidi Popp, Tel. 09281-51264
E-Mail: apk-hochfranken@gmx.de
Website: www.apk-hochfranken.de

INGOLSTADT
Angehörige psychisch Kranker Ingolstadt
und Region 10 e. V.
Eva Straub, Tel. 08406-631
E-Mail: eva.straub@bingo-ev.de
Website: www.angehoerige-ingolstadt.de

KEMPTEN
Selbsthilfegruppe ApK
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten/Allgäu
St.-Mang-Platz 11, 87435 Kempten
Tel. 0831-9606091
E-Mail: shg.kempten@mnet-online.de

LANDSHUT
Selbsthilfegruppe ApK Landshut
Gisela Dregelyi, Tel. 08704-1512
E-Mail: iwan.dregelyi@t-online.de

MÜHLDORF
Selbsthilfegruppe ApK Mühldorf,
Axel Sauerwald, Tel. 08631-1673522
E-Mail: schach1602@t-online.de

MÜNCHEN
Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch
Kranker, ihrer Freunde und Förderer e.V.
Landsbergerstraße 135, 80339 München
Tel. 089-502 46 73
E-Mail: info@apk-muenchen.de
Website: www.apk-muenchen.de

NÜRNBERG
Verein Angehörige und Freunde psychisch Kranker in Mittelfranken e.V.
Hessestraße 10, 90443 Nürnberg
Tel. 0911-4248555
E-Mail: info@apk-nuernberg.de
Website: www.apk-nuernberg.de

PASSAU
Selbsthilfegruppe ApK Passau
Silvia Gattinger, Tel. 08507-923087
E-Mail: silvia.gattinger@gmx.de

REGENSBURG
Verein der Angehörigen psychisch Kranker Regensburg e. V.
Sieglinde Keim, Tel. 09482-1619 und 0170-5539234
E-Mail: keim.woerth@t-online.de
Website: www.apk-regensburg.de

SCHWANDORF
Selbsthilfegruppe ApK Schwandorf
Waltraud Ettl, Tel. 09672-4366
E-Mail: waltr.ettl@web.de

VATERSTETTEN
Selbsthilfegruppe ApK Vaterstetten
Tel. 0151-26 682550
Website:
www.angehoerigevaterstettenshg.jimdofree.com

WASSERBURG
Selbsthilfegruppe ApK Wasserburg am Inn
Marianne Deissenböck, Tel. 0174-8813704
E-Mail: marianne.deissenböck@kbo.de

WÜRZBURG
Verein Angehöriger psychisch Kranker Würzburg und Umgebung e. V.,
Emmi Wangerin, Tel. 0151/70827928
E-Mail: emmi.wangerin.1703@gmail.com
Website: www.apk-wuerzburg.de





Jahresbericht 2020

Anna 2 von Anna Bregulla
Kontakt: anna.bregulla@arcor.de

Herausforderungen des Jahres 2020

Auch der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. wurde 2020 plötzlich aufgrund der Corona-Pandemie vor ganz neue Herausforderungen gestellt. Geplant war eigentlich, das Jahr unter das Motto des 30-jährigen Verbandsjubiläums zu stellen. Daran war aber nicht zu denken, denn Prioritäten mussten anders gesetzt werden. Gefordert war ein hohes Maß an Flexibilität, um sich auf die neuen, ungewissen und sich immer wieder ändernden Bedingungen einzustellen, und unter diesen die Verbandsarbeit fortzusetzen. Insgesamt war es ein herausforderndes Jahr, in dem es dennoch gelang, viele der Planungen umzusetzen, Altbewährtes fortzusetzen und Neues schnell zu entwickeln. Insbesondere waren rasche Veränderungsprozesse zur Umstellung von Präsenzveranstaltungen auf Online-Meetings zu bewerkstelligen. Hierfür musste erst die Technik für alle für den Verband tätigen Ehrenamtlichen beschafft und eingerichtet werden. Auch war die Vermittlung des technischen Know-How erforderlich, wofür unsere Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit viel Zeit aufwendete.

Die Folgen der Corona-Pandemie brachten für alle Menschen, insbesondere aber für psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen, viel an Verunsicherungen und Belastungen mit sich. Dies zeigte sich deutlich in einer Steigerung der Beratungsanfragen an den Landesverband. Die Mitarbeiterinnen informierten sich fortlaufend über die aktuellen Bedingungen und Einschränkungen und bereiteten diese Informationen zur Weitergabe an Angehörige und vor allem auch an die ehrenamtlich in der Angehörigenselbsthilfe in Bayern Tätigen vor. Gerade die Angebote der regionalen Selbsthilfe waren von den Maßnahmen sehr betroffen, weil über lange Strecken gar keine Treffen der Selbsthilfegruppen möglich waren und falls doch, nur unter Einhaltung eines Sicherheitskonzeptes, das von jeder Selbsthilfegruppe erarbeitet werden musste. Der Landesverband war bei der Erarbeitung entsprechender Sicherheitskonzepte behilflich.

Die geplante Veranstaltung zum 30-jährigen Verbandsjubiläum konnte leider nicht durchgeführt werden. Auch war die Verwirklichung des Projektes „Informationskampagne bei niedergelassenen Ärzten“ nicht möglich. Für beide Projekte liefen die Vorbereitungen bereits auf Hochtouren. Damit diese nicht ins Leere laufen, wurde die Durchführung auf das Jahr 2021 verschoben.

Alternative Schwerpunkte wurden gesetzt mit einer Mitgliederbefragung, der Entwicklung einer neuen Corporate-Identity, dem Relaunch der Homepage, mit der Öffentlichkeitsarbeit, der Erarbeitung neuer Online-Angebote für Angehörige und der Intensivierung der Unterstützung der regionalen Angehörigen-Selbsthilfe. Aufrechterhalten werden konnten die bewährten Angebote für Angehörige und Mitglieder ebenso wie die politische, Vernetzungs- und Kooperationsarbeit.

Mitgliederbefragung

Anlässlich des 30-jährigen Bestehens, führten wir eine erneute, umfassende Mitgliederbefragung durch. Die Ergebnisse hierzu finden Sie ab Seite 27.

Öffentlichkeitsarbeit



Neue Website: www.lapk-bayern.de

Aufgrund zwar geplanter, aber wegen Corona nicht durchzuführender Projekte konzentrierte sich die Öffentlichkeitsarbeit in 2020 hauptsächlich darauf, einen großen Schritt in die Zukunft zu machen. In monatelanger Arbeit wurde unsere Website rundumerneuert und aktualisiert, mit dem Ziel, künftig schneller und einfacher im Netz gefunden zu werden. Parallel dazu ließen wir ein neues Logo und eine damit einhergehende Corporate-Identity entwickeln, die seither sukzessive in den verschiedensten Arbeits- und PR-Materialien ihre Umsetzung findet. Auch beeinflusste Corona unsere angedachten Pressemitteilungen, wobei eine im Februar noch anlässlich zum Welttag der Kranken mit dem Titel „Ist krank gleich krank? Warum eine körperliche Erkrankung mehr Ansehen genießt als eine psychische" versandt wurde, aber die nächste im März - beeinflusst durch den ersten Lock-Down - bereits „Tipps für Angehörige und ihre psychisch erkrankten Nahestehenden in Zeiten der Corona-Krise" lautete. Neben einer „Linksammlung von Anlaufstellen für Angehörige und Betroffene in der Corona-Krise" (März) folgten noch diese weiteren Meldungen: „Besser miteinander zurechtkommen (nicht nur) in Zeiten von Corona: Neuauflage des kostenlosen Ratgebers jetzt bestellbar" (Mai), „Bayerns Soziallandschaft in Gefahr?" (Juli), „Suizide verhindern? Wie Angehörige mit Suizidversuchen von ihren psychisch erkrankten Nahestehenden umgehen" (September), „Depression macht einsam. Nicht nur die Kinder, sondern auch die Eltern" (Oktober), „Neue Website und neues Logo: Die „Angehörigen" jetzt im frischen Look und noch leichter zu finden" (Dezember) und „Hilfe für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen auch in Zeiten von Corona!" (Dezember). Berichte darüber gab es u. a. in „Der Mittelbayerischen" oder auch dem Online-Auftritt der „Techniker Krankenkasse".

ApK Bayern
Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Neues, offizielles Logo

Unterstützung und Vernetzung der Angehörigenselbsthilfe in Bayern

Als Landesverband haben wir eine wichtige Bedeutung für die gesamte Angehörigenselbsthilfe in Bayern, die von vielen ehrenamtlich Aktiven getragen wird. Diese Ehrenamtlichen sind alle selbst betroffene Angehörige, die als peer-to-peer Berater nicht nur bei den Gruppentreffen, sondern als individuelle Ansprechpartner für viele Angehörige tätig sind. Der Landesverband leistet bei diesem ehrenamtlichen Engagement Unterstützung. Diese erfolgt durch die regelmäßige Beratung der einzelnen Vereins- und Gruppenleiter, durch die fortlaufende Weitergabe von Informationen über rechtliche Veränderungen, sozialpolitische und medizinische Themen, Versorgungsangebote, Broschüren und Tagungen. Im Jahr 2020 nahm diese Beratungs- und Informationstätigkeit einen hohen Stellenwert ein. Die Leiter der Selbsthilfegruppen waren mit

vielen Fragen bezüglich der Möglichkeit von Gruppentreffen konfrontiert. Wir als Landesverband haben intensiv unterstützt beim Umgang mit den verschiedenen und sich schnell ändernden gesetzlichen Vorgaben aus dem Infektionsschutzgesetz und der Möglichkeit von Treffen der Selbsthilfegruppen.

Umstellung auf Online-Treffen
Durch die über eine lange Zeit wegfallende Möglichkeit, sich persönlich in den Selbsthilfegruppen zu treffen, haben mehr und mehr Gruppenleiter sich eingearbeitet in die Frage, inwieweit auch Selbsthilfe durch virtuelle Gruppentreffen möglich ist. Dieses Thema war für alle absolutes Neuland und warf viele Fragen zu Technik, Datenschutz, Gruppenregeln, Moderation, Wahrung der Persönlichkeitsrechte, Atmosphäre für persönliche Themen etc. auf. Die Verantwortlichen des Landesverbandes haben sich schnell in die Thematik eingearbeitet und konnten somit beratend zu allen o.g. Fragen tätig werden. Dieses Beratungsangebot wurde von sehr vielen Vereins- und Gruppenleitungen genutzt und so konnten auch bei vielen Gruppen als Alternative Online-Treffen angeboten werden. Diese waren in der schwierigen Zeit von sozialer Isolation und großer Verunsicherung besonders wichtig und hilfreich für Angehörige.

Vernetzung der Angehörigen Selbsthilfe
Genauso wichtig wie die Beratung der einzelnen ehrenamtlich Aktiven ist die Vernetzung der in den verschiedenen Regionen Bayerns tätigen Leiter von Selbsthilfegruppen und Angehörigenvereinen. Diese zu ermöglichen, ist ebenfalls eine wichtige Aufgabe des Landesverbandes. 2020 hat der Landesverband zu zwei Vernetzungstreffen eingeladen, die beide gut besucht waren. Am 17. Oktober 2020 fand in Regensburg eine Verbandsausschuss-Sitzung als Präsenzveranstaltung statt. Am 16. Dezember 2020 fand ein Online-Meeting für Vereins- und Gruppenleiter statt.

Fortbildung für Gruppenleiter
Vom 05. – 07. Juni 2020 nahmen an der Fortbildung zum Thema „Selbstfürsorge in der Gruppenleitung" 17 Gruppenleiter teil. Es war die erste Veranstaltung nach einem fast dreimonatigen Lockdown, die durchgeführt und besucht werden konnte. Diese Fortbildung fand daher unter besonderer Atmosphäre, geprägt von Angst und Freude zugleich, statt. Beides gehört zur Selbstfürsorge gerade für Gruppenleiter dazu und so war alles in allem sehr stimmig. Wieder einmal zeigte sich, wie wichtig der Austausch unter den Gruppenleitern und die Reflexion der eigenen Rolle in der Selbsthilfe ist.

Leistungen für Mitglieder

Verbandszeitschrift unbeirrbar
Die Mitglieder des Landesverbandes erhalten die viermal jährlich erscheinende Verbandszeitschrift *unbeirrbar.* Die Zeitschrift erscheint bereits im 16. Jahr. Im Dezember 2020 wurde die 69. Ausgabe herausgegeben. *unbeirrbar* dient insbesondere dem ständigen Informieren der Mitglieder über Veränderungen in der Psychiatrie, in der Gesundheits- und Sozialpolitik und über rechtliche Neuerungen. Sie zeichnet sich besonders dadurch aus und hebt sich damit auch von anderen Publikationen ab, da sie vor allem von Angehörigen für Angehörige geschrieben wird.

Die Artikel werden zur besseren Lesbarkeit kurz gehalten und komplizierte Sachverhalte werden in verständlicher Sprache vermittelt. Eine große Besonderheit, die mit zur Beliebtheit dieser Zeitschrift beiträgt, sind die darin veröffentlichten Berichte aus Angehörigen- und Betroffenenperspektive unter den Rubriken „Für uns selbst" und „Stimme eines Psychiatrieerfahrenen". Die Herausgabe dieser Verbandszeitschrift ist eines der Alleinstellungsmerkmale des bayerischen Angehörigenverbandes im Vergleich zu den Landesverbänden anderer Bundesländer.

Uns erreichen immer wieder viele mündliche und schriftliche Worte des Lobes und der Anerkennung für die Zeitschrift, sowohl von Angehörigen als auch aus professionellen Kreisen. Diese motivieren uns, trotz des hohen zeitlichen und finanziellen Aufwands dieses Angebot beizubehalten.



Quelle: AOK Bayern

Auszeichnung für unbeirrbar mit dem Dr. Georg-Schreiber-Medienpreises 2019
Und die höchste Anerkennung wurde uns zuteil mit dem Dr. Georg-Schreiber Medienpreis, der jährlich von der AOK Bayern verliehen wird und mit einem Preisgeld in Höhe von 5.000 Euro dotiert ist. Leider konnte die geplante Festivität mit Überreichung des Preises aufgrund der besonderen Situation mit Corona nicht stattfinden.

Fachzeitschrift „Psychosoziale Umschau"
Die vom Psychiatrie-Verlag herausgegebene Fachzeitschrift gehört schon seit langem zum Leistungsspektrum für die Mitglieder. Sie erscheint vierteljährlich und dient den Angehörigen als weitere Informationsquelle.

Telefonische Beratung zu sozialrechtlichen Fragen
Ein weiteres überaus wichtiges Angebot für Angehörige ist die in der Mitgliedschaft inkludierte telefonische Beratung durch eine Fachanwältin für Sozialrecht. Angehörige sind mit vielen rechtlichen Fragen konfrontiert, bei denen rechtlicher Rat sehr wertvoll ist und sehr teuer wäre, müsste dafür ein Anwalt auf eigene Kosten konsultiert werden. Neben dem finanziellen Vorteil bietet dieses Angebot den Mitgliedern auch den Vorteil, sich nicht selbst einen Anwalt suchen zu müssen, sondern darauf vertrauen zu können, eine Expertin zu kontaktieren, die sich neben ihrem Fachwissen auch durch die nötige Empathie für psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen auszeichnet. Die häufigsten Fragen drehen sich um diese Themen: Bezug von Kindergeld für Eltern von erwachsenen psychisch erkrankten Kindern, Heranziehung von Angehörigen bei Leistungen der Grundsicherung und Eingliederungshilfe, Leistungsansprüche zur Eingliederung in das Arbeitsleben, Bundesteilhabegesetz, Erb- und Betreuungsrecht.

Seminare für Angehörige
Die Termine für die Seminare lagen so günstig, dass nur eines der geplanten Seminare trotz Terminverschiebung abgesagt werden musste. Alle anderen konnten als Präsenzveranstaltungen durchgeführt werden. Die Abwicklung erforderte jedoch einen deutlichen Mehraufwand aufgrund ständiger Ungewissheit bezüglich der Durchführbarkeit, bezüglich der Sicherheits-

konzepte und der entsprechenden Nachfragen der Teilnehmer. Umso erfreulicher ist es, dass viele Angehörige von der Teilnahme an den Seminaren profitieren konnten.

„Selbstfürsorge – Wie wir selbstbestimmt und zufrieden leben"
Durchgeführt am 07. März 2020 in München mit 22 Teilnehmern.

„Deeskalation in angespannten Situationen"
Durchgeführt am 4. Juli 2020 in Augsburg mit 23 Teilnehmern.

„Ungeweinte Tränen – Die Trauer der Angehörigen"
Durchgeführt am 19. September 2020 in Nürnberg mit 14 Teilnehmern.

Angebote für alle Angehörigen

Angehörigenberatung
Der Landesverband berät nicht nur seine Mitglieder, sondern alle Angehörigen, die sich ratsuchend an ihn wenden. Mit 228 Angehörigen wurden 2020 über die Geschäftsstelle Beratungsgespräche geführt. 103 davon waren bereits Mitglied, 125 nahmen erstmals Kontakt mit dem Landesverband auf. Einige dieser Angehörigen wurden über eine längere Zeit mit kontinuierlichen, mehrmaligen Beratungsgesprächen begleitet. Bei anderen wurde die Beratung und Unterstützung durch die regionale Angehörigen-Selbsthilfe fortgesetzt. Viele Angehörige wandten sich gleich direkt an regionale Ansprechpartner.

Informationen auf unserer Website
Im Rahmen des Website-Relaunches wurden die bestehenden Inhalte vollständig aktualisiert und neue hinzugefügt. Dazu gehören auch kompakte Informationen zu den wichtigsten psychischen Erkrankungen - jeweils mit konkreten Tipps und Hinweisen von Angehörigen für Angehörige. Diese Inhalte sind für alle Angehörigen zugänglich und stellen eine niedrigschwellige Informationsmöglichkeit vor einer möglichen Kontaktanbahnung dar.

Ratgeber für Angehörige
Die sechs vom Landesverband herausgebrachten Ratgeber für Angehörige psychisch erkrankter Menschen werden nach wie vor stark nachgefragt, sowohl als Einzelbestellungen von Angehörigen, als auch in Form von Bestellungen in hoher Stückzahl von Sozialpsychiatrischen Diensten, Gesundheitsämtern, Kliniksozialdiensten und anderen Beratungsstellen. Nicht nur die hohe Nachfrage spricht für sich, sondern auch viele anerkennende Worte für unsere Ratgeber. Sie sind ganz speziell für Angehörige geschrieben worden und greifen die Themen auf, von denen Angehörige berührt sind und zu denen es keine vergleichbaren Broschüren anderer Herausgeber gibt.

Weitere Angebote für Angehörige
Leider konnten pandemiebedingt 2020 keine großen Tagungen für Angehörige und auch keine Vortragsabende bei Angehörigengruppen durchgeführt werden.

Hinweis: Alle Ratgeber können auch über die Website heruntergeladen oder kostenfrei bestellt werden.



„Unser gutes Recht“

Der Ratgeber gibt Antworten auf Fragen zu Kosten der Sozialhilfe, Kindergeld, der rechtlichen Betreuung und Geschäftsfähigkeit, dem Pflegegeld für Angehörige, dem Behindertentestament, Rechtsschutz und der Mediation.



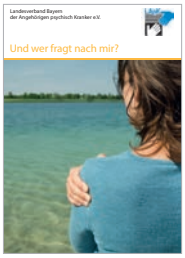
„Nur eine Krise“

Der Ratgeber soll Angehörige bei der Bewältigung von Krisenzeiten helfen, sie für Frühzeichen beginnender Krisen sensibilisieren und Möglichkeiten aufzeigen, sich im Falle einer neuen Krise besser gewappnet zu fühlen.



„Besser miteinander zurechtkommen“

Der Ratgeber widmet sich dem Zusammenleben von Angehörigen und ihren erkrankten Nahestehenden, möchte stärken und mögliche Konfliktfälle minimieren.



„Und wer fragt nach mir?“

In diesem Ratgeber wird ausgesprochen, was viele Angehörige vermissen: dass jemand sich um sie kümmert und fragt, wie sie zurechtkommen. Der Ratgeber zeigt, dass man viel für sich selbst tun kann, um gesund zu bleiben.



„Zwischen Sorge und Hoffnung“

Dieser Ratgeber soll Mut für den Kontakt mit der psychiatrischen Klinik machen. Angehörige finden auch Tipps für die Phasen der Aufnahme, des Aufenthalts und der Entlassung.



„Das geht uns alle an“

Dieser Ratgeber enthält Beiträge zu Themen wie Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Verantwortungsgefühl, Erwartungen, Lebensqualität und Liebe. Er inspiriert zu Schritten der Veränderung und macht Mut zur Selbsthilfe.

Politische Arbeit

Auf politischer Ebene setzt sich der Landesverband fortlaufend für eine Verbesserung der Behandlung und Versorgung von psychisch erkrankten Menschen sowie deren Inklusion ein. In seiner 30-jährigen Verbandsgeschichte hat er sich hierbei immer mehr Ansehen erarbeitet und seine Stimme gewinnt immer noch weiter an Gewicht. In Planungs- und Koordinierungsgremien ist die Interessenvertretung von großer Bedeutung. Berichte aus der Praxis aus Betroffenen- und Angehörigenperspektive und daraus resultierende Kritik und Forderungen können nur von tatsächlichen Nutzern der Hilfeangebote überzeugend vorgebracht werden. Die Vorstandsmitglieder und Mitarbeiterinnen nahmen auch 2020 diese Aufgabe wahr und beteiligten sich bei folgenden politischen Gremien und Facharbeitskreisen. Ab März 2020 erfolgte diese Gremienarbeit ausschließlich per Online-Meeting.

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit: Arbeitsgruppe zur Psychiatrieberichterstattung; Arbeitsgruppe zu Psychiatrischen Beschwerdestellen

Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen: Beteiligungsgespräche zum Bayerischen Teilhabegesetz

Bayerische Staatsregierung: Wertebündnis Bayern, Bündnis für Prävention

Bayerischer Bezirketag: Fachausschuss Psychiatrie und Neurologie; Begleitgremium Krisendienste in Bayern; Jahreshauptversammlung;

Zentrum Bayern Familie und Soziales – Amt für öffentlich-rechtliche Unterbringung: Arbeitsgruppen zur Erarbeitung der Verwaltungsvorschriften des BayPsychKHG

Paritätischer Wohlfahrtsverband: Fachgruppe Psychiatrie

BASTA – das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen: Polizei- und Schulprojekt

Kooperation mit anderen Verbänden

Eine gute Vernetzung mit anderen Verbänden der Selbsthilfe ist für eine effektive Verbandsarbeit unerlässlich. Der Landesverband ist daher Mitglied beim Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (BApK) und bei der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderungen und chronischer Erkrankung und ihrer Angehörigen in Bayern e.V. (LAG SELBSTHILFE Bayern e.V.).

Mit dem Bayerischen Landesverband der Psychiatrieerfahrenen e.V. (BayPE) ist der Landesverband in engem Austausch. Bei der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS) ist ein Mitglied unseres Vorstandes vertreten im Angehörigen-Arbeitskreis.

Der Landesverband gehört dem Spitzenverband der freien Wohlfahrtspflege, dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Landesverband Bayern e. V., an.

Sitzungen und Versammlungen

Zur satzungsgemäßen Erfüllung seiner Aufgaben hielt der Landesverband 2020 folgende Sitzungen und Versammlungen ab:

- 8 Vorstandssitzungen
- 1 Verbandsausschuss-Sitzung
- 1 Sitzung des Fachbeirats

Die für den 17.10.2020 geplante Mitgliederversammlung konnte pandemiebedingt nicht durchgeführt werden.

Finanzierung

Die kontinuierliche finanzielle Förderung der Geschäftsstelle mit den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen durch den bayerischen Bezirketag ermöglicht die Erfüllung des breiten Aufgabenspektrums des Landesverbandes.

Aber auch die Förderung durch die Krankenkassen im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V ist eine wesentliche finanzielle Säule für die Verbandsarbeit, insbesondere die Unterstützung der regionalen Angehörigenselbsthilfe, der Vernetzungs- und Kooperationsarbeit, die Entwicklung und Verwirklichung von Angeboten für Angehörige und Projekten, insbesondere im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit. Das Projekt „Relaunch der Homepage“ wurde von der Techniker Krankenkasse finanziert.

Neben diesen beiden Hauptförderungen besteht die Finanzierung aus einer Kombination der Förderung durch die Regierung von Oberbayern, aus Einnahmen durch Mitgliedsbeiträge und Spenden, Zuwendungen durch Stiftungen und des Fördervereins des Landesverbands Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Mit dieser Mischfinanzierung ist es möglich, qualifizierte und quantitativ aufwändige Verbandsarbeit zu leisten, die vielen Angehörigen zugutekommt, nicht nur durch direkte Angebote für Angehörige, sondern auch durch die Interessenvertretung auf politischer Ebene.

Der Landesverband verzichtet auf jegliche Einnahmen durch Sponsoring!

Mit Geld zu messen sind nicht die vielen hunderte Arbeitsstunden, die von den ehrenamtlichen Vorstandsmitgliedern und den Aktiven auf regionaler Ebene in die Verbandsarbeit eingebracht werden. Diese sind genauso wichtig wie die Fördermittel. Denn ohne diesen ehrenamtlichen Einsatz wäre die Arbeit als Selbsthilfeverband nicht zu leisten. Das Herz der Selbsthilfe ist und bleibt die eigene Betroffenheit.

Dank und Ausblick

Wir bedanken uns bei allen Förderern, ideellen Unterstützern, Kooperationspartnern und ehrenamtlich Engagierten, die alle gemeinsam zu unserer erfolgreichen Verbandsarbeit beitragen. Unser Ausblick ins Jahr 2021 ist realitätsbezogen und dennoch zuversichtlich. Wohl wissend, dass wir auch im Jahr 2021 unter den besonderen Bedingungen der Pandemie unsere Verbandsarbeit planen müssen und diese nur eingeschränkt durchführen können, blicken wir mit Zuversicht auf unsere Vorhaben und Herausforderungen. Diese werden mit Schwerpunkt in der politischen Arbeit liegen. Bei der anstehenden Novellierung der Grundsätze zur Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen sind wir sowohl in der Lenkungsgruppe als auch in den verschiedenen Arbeitsgruppen vertreten, um die Perspektive der Angehörigen einzubringen. Daneben begleiten wir den bayernweiten flächendeckenden Aufbau unabhängiger psychiatrischer Beschwerdestellen unter Beteiligung von Angehörigen ebenso wie die letzte Umsetzungsphase der Krisendienste in Bayern.

Weiterarbeiten werden wir an Projekten zur standardisierten Einbeziehung von Angehörigen in die stationäre psychiatrische Behandlung. Einen Schwerpunkt werden wir hierbei auch setzen auf die Angehörigen von Patienten in Kliniken des Maßregelvollzugs.

Als neues Angebotsfeld wird es 2021 erstmalig eine Reihe von Online-Seminaren für Angehörige geben, genauso wie Online-Erfahrungsaustausch-Gruppen für Geschwister, erwachsene Kinder und Angehörige von Forensik-Patienten. Neu wird auch ein regelmäßiger Newsletter für Mitglieder, Angehörige und Interessierte sein.

Mit Pressemitteilungen und Informationskampagnen versuchen wir verstärkt auf Angehörige von psychisch erkrankten Menschen hinzuweisen und unser Unterstützungsangebot vorzustellen.

Wir helfen einander.
Wir bewirken etwas.
Wir informieren.

(Motto des ApK Bayern)

30 Jahre lang wird der Landesverband nun schon getragen von Angehörigen, die sich ehrenamtlich engagieren! Manchmal blicken wir mit etwas Sorge in die Zukunft und fragen uns: Wird es zukünftig genug Angehörige geben, die bereit sind, ihre Erfahrungen, ihre Visionen, ihre Zeit, ihre Selbsthilfeerfahrungen in ein Ehrenamt einzubringen?

Wir können es uns nur wünschen, denn nur, wenn sich Angehörige in diesem Sinne ehrenamtlich engagieren, können wir in den nächsten Jahren weiter so erfolgreich Einfluss nehmen auf die Entwicklungen wie in den zurückliegenden 30 Jahren.

Mai 2021

Karl Heinz Möhrmann, 1. Vorsitzender

Angelika Herrmann, 2. Vorsitzende

Bild 2 von Tim Jantschke
Kontakt: fredjantschke@t-online.de



Selbstportrait von Barbara Bregulla
Kontakt: anna.bregulla@arcor.de



Bild 1 von Tim Jantschke
Kontakt: fredjantschke@t-online.de



Barbara 3 von Barbara Bregulla
Kontakt: anna.bregulla@arcor.de



Vorstand und Geschäftsstelle ApK Bayern

Vorstand

1. Vorsitzender	Karl Heinz Möhrmann
2. Vorsitzende	Angelika Herrmann
3. Vorsitzender	Werner Fischer
Kassenwartin	Monika Schusser-Lober
Schriftführerin	Barbara Schmitt
Ehrenvorsitzende	Eva Straub

Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle

Leiterin der Geschäftsstelle	Alexandra Chuonyo
Pressereferentin	Cordula Falk
Verwaltungskraft	Renate Landauer

Mitglieder

Mitgliederstand am 31.12.2019:	2.460 Mitglieder
Mitgliederstand am 31.12.2020:	2.476 Mitglieder

Vereine und Gruppen

Zahl der Vereine im Landesverband:	10
Zahl der assoziierten SH-Gruppen:	11



Notizen

