

Ausgabe 1/2016

Angemerkt!

Head-Down

Die Berichte über Verkehrsunfälle mit einem Smartphone fixierenden Menschen, sogenannten Smombies, häufen sich, zumal nicht wenige durch Ohrstöpsel noch zusätzlich reizdepriviert sind. Diesen allzu sehr in ihr Kommunikationsmedium vertieften Head-Down-Generation-Angehörigen ist schlichtweg jeder Blick für die Umgebung und damit den Straßenverkehr verloren gegangen. In Augsburg wurden nun gar Bodenampeln installiert, um der Kopfunten-Spezies bessere Überlebenschancen zu sichern. Es ist naheliegend, dass das Köpfe hängen lassen auch psychisch beeinträchtigend ist. Der Volksmund rät bei Belastungen „Kopf hoch“ und für Lösungen braucht es häufig den Perspektivenwechsel oder gar den Weitblick. Für komplexere Problemlagen dürften damit zwar vielwissende, aber Horizont begrenzende Geräte kaum konkurrenzfähig sein.

Dr. Stefan Gerhardinger

30-jähriges Bestehen der Beratungsstelle für seelische Gesundheit ... und das dürfte erst der Anfang sein

Am 01.01.1986 wurde der Sozialpsychiatrische Dienst Weiden offiziell gegründet und feiert somit in diesem Jahr sein 30-jähriges Bestehen. Die Beratungsstelle hat sich in all den Jahren aus unterschiedlichen Gründen in vielerlei Hinsicht sehr stark entwickelt und damit selbstverständlich auch verändert.

Die bayerische Psychiatriepolitik wurde zunächst im Ersten Bayerischen Landesplan zur Versorgung psychisch Kranker und psychisch Behinderter (1980) beschrieben, 1990 folgte der zweite bayerische Landespsychiatrieplan. 2007 wurden von der Bayerischen Staatsregierung die Grundsätze zur Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Bayern verabschiedet. Die Aufgaben, Ziele und Maßnahmen der bayerischen Sozialpsychiatrischen Dienste sind in all diesen drei Landespsychiatrieplänen plakativ beschrieben. Sehr viel detaillierter finden sich Aussagen zu organisatorischer und inhaltlicher Ausrichtung, zu Kernleistungen, zu Grundlagen der Finanzierung und noch einiges mehr in der Rahmenleistungsbeschreibung der Sozialpsychiatrischen Dienste nach einem Beschluss des Hauptausschusses des Verbandes der Bayerischen Bezirke (2006).

Oben genannte Publikationen beschreiben durchgehend Wesenselemente der Sozialpsychiatrischen Dienste, die den Wandel der zurückliegenden Jahre überdauert haben. Noch immer sind Sozialpsychiatrische Dienste geprägt durch niederschwellige Ange-

bote, durch kostenfreie und der Schweigepflicht unterliegende Beratungs- und Betreuungsleistungen, durch vielfältige Freizeit- und Gruppenangebote, durch einen hohen Grad der Vernetzung, durch aufsuchende Arbeit, durch Klientenzentrierung, durch Angebote insbesondere für schwerer oder auch komplexer psychisch beeinträchtigte Menschen, durch ein Arbeiten mit Bezugssystemen, um hier nur herausragende, unverzichtbare Charakteristika und damit Alleinstellungsmerkmale der Sozialpsychiatrischen Dienste zu nennen.



In den zurückliegenden 30 Jahren entwickelte sich in Bayern die (sozial-) psychiatrische Versorgung insgesamt in erfreulich vielfältiger Weise. So gibt es nun beispielsweise Tagesstätten, betreutes Einzelwohnen, betreutes Wohnen in Gastfamilien, Wohngemeinschaften, therapeutische Wohngruppen, Wohnheime, mehr niedergelassene Psychotherapeuten (seit dem Psychotherapeutengesetz 1998), da und dort Krisendienste, Werkstätten für Menschen mit psychischer Behinderung, Zuverdienstarbeitsplätze etc. Von all diesen Entwicklungen blieben die Sozialpsychiatrischen Dienste nicht unberührt, hieß es doch auch, manche Aufgabenbereiche

abgeben oder outsourcen zu können. Andererseits erscheint die (sozial-) psychiatrische Versorgung weiterhin keinesfalls bedarfsdeckend zu sein, zumal der Bedarf offenbar schneller wächst als die dafür notwendigen Angebote.

Die Sozialpsychiatrischen Dienste haben sich längstst von rein komplementären Beratungsstellen zu einem unverzichtbaren Dienstleister in den jeweiligen Versorgungsregionen entwickelt. Steigendem und sich veränderndem Bedarf will fortlaufend durch ein angepasstes Angebotspektrum begegnet werden. Die Veränderungen in der Kernklientel der Sozialpsychiatrischen Dienste sind insbesondere abzulesen an einer stärkeren Gewichtung in den Diagnosegruppen der affektiven Störungen und Persönlichkeitsstörungen, an häufiger zu versorgenden Menschen mit sehr komplexer und heterogener Problemlage und auch an der Notwendigkeit speziellerer Angebote für Ratsuchende in einem jüngeren oder auch höheren Lebensalter. Die Sozialpsychiatrischen Dienste werden in ihrer Flexibilität, in ihrer Fähigkeit, so manche oder Unterversorgte doch zu versorgen, in nur noch stärkerem Maße gefragt bleiben.

Die Beratungsstelle für seelische Gesundheit Weiden ist mit nun 30 Jahren vermutlich der jugendlichen Sturm- und Drangphase entwachsen. Aber fronterfahren und gereift sieht sie sich frisch und motiviert genug, den irgendwie immer komplexer und vielfältiger werdenden Problemen- und Aufgabenstellungen auch zukünftig gerecht werden zu wollen. Im Sinne der Klientel heißt dies auch, weiterhin Bedarfe wahrzunehmen, kreativ auch unmöglich erscheinende Angebote zu erarbeiten und wenn irgend machbar diese der Realisierung zuzuführen.

Dr. Stefan Gerhardinger

Aus der Praxis: Ein Tag beim gerontopsychiatrischen Dienst

Alte Menschen zu beraten - wie langweilig. Denkste!

Frau S. öffnet mir die Tür. Sie hat nur für mich den Ofen eingehetzt, damit es mir nicht zu kalt ist. Frau S. spricht über ihre Angstzustände, die verhindern, dass sie ohne Probleme aus dem Haus gehen kann. In ihrem Bad scheint etwas undicht zu sein. Einen Hausmeister gibt es wohl keinen. Ich rufe bei der neuen Immobiliengesellschaft an, die vor kurzem das Mietshaus gekauft hat. Dort meldet sich keiner. Ich teile Frau S. mit, dass ich mich schriftlich an die Immobiliengesellschaft wenden werde. Nach diesem Hausbesuch geht es weiter zum nächsten.

Frau D.'s Mann ist an Demenz erkrankt. Liebevoll hat Frau D. den Tisch gedeckt. Sie bereitet immer Kaffee und Kuchen vor, wenn ich komme. Frau D. genießt die Gespräche mit mir, in denen sie von alten Zeiten spricht und auch darüber, was ihr Mann alles geschaffen hat, als er noch gesund war. Ihr Mann sitzt zwar mit uns am Kaffeetisch, ein Gespräch mit ihm zu führen ist aber leider nicht möglich.

Die Beratung älterer Menschen ist geprägt von Erzählungen aus der Vergangenheit, Ängsten um die Zukunft und Klagen über körperliche Schmerzen. Hier geht es mehr denn je darum, für den Augenblick ein aufmerksamer Zuhörer zu sein. Die Dankbarkeit ist groß, bin ich doch oft die einzige Bezugsperson, zu der die Klienten Vertrauen fassen können. Dabei geht es nicht um ausführliche Gespräche über eine mögliche Zukunftsperspektive oder etwaige Veränderungen. Vielmehr geht es darum, diesen Menschen, die in der Gesellschaft keine Aufgabe mehr ausüben

können, aufgrund ihres Alters oder ihrer Erkrankung, das Gefühl zu geben, dennoch angenommen und wertgeschätzt zu werden. Dabei ist die Stabilisierung ihres psychischen Zustands oberste Priorität. Man muss in sehr kleinen Schritten denken.

Frau K. ist alkoholkrank, leidet aber gleichzeitig an einer Persönlichkeitsstörung. Nach einem Schlaganfall vor sieben Jahren, ist die Mobilität ihrer linken Seite stark eingeschränkt. Mit ihren Kindern hat sie nur sehr wenig Kontakt. Ihre Wohnung ist heruntergekommen und renovierungsbedürftig. Dennoch ist Frau K. sehr eitel und macht sich jeden Tag zurecht. Drei Jahre habe ich bei Frau K. gebraucht, um sie davon zu überzeugen, dass sie ambulante Pflege in Anspruch nehmen soll. Nun ist sie froh, dass sich der Pflegedienst nicht nur um sie, sondern auch um ihren Haushalt kümmert. Eine gerichtliche Betreuung lehnt sie jedoch nach wie vor ab.

Da viele Klienten keinen Führerschein haben und unsere Stelle mit öffentlichen Verkehrsmitteln in unserer ländlichen Gegend nur schwer zu erreichen ist, fahre ich die Landkreise Neustadt und Tirschenreuth ab, um die Notleidenden zu Hause zu besuchen. Ein hoher Aufwand für minimale Erfolgsaussichten? Mitnichten. Anfangs spüre ich Sorgen und Angst. Doch wenn ich meine Klienten verlasse, sehe ich Dankbarkeit und Freude.

Zu der Immobiliengesellschaft, welche für die Wohnung von Frau S. zuständig ist, konnte ich nach zwei Wochen immer noch keinen Kontakt herstellen. Das Leck im Bad von einem Sanitärdienst reparieren zu lassen, kann sich Frau S. nicht leisten. Frau S. muss sich wohl noch ein wenig gedulden.

Sonja Dobmeier

Nachgefragt:



**Interview mit
Alfons
Heidingsfelder,
Diplom Sozial-
pädagoge (FH)**

seit 2008 ehrenamtlicher Seniorenbeauftragter der Stadt Weiden

1. Was sind Ihre wesentlichen Aufgabengebiete als Seniorenbeauftragter?

Der Seniorenbeauftragte ist Ansprechpartner für alle Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige für Hilfen im täglichen Leben. Er berät bei altersbedingten Schwierigkeiten und persönlichen Problemen. Jeder Seniorenbeauftragte sieht, je nach Ausbildung, seine Arbeitsschwerpunkte anders. Meine langjährige Tätigkeit als Leiter eines Seniorenheimes und Mitarbeiter im Jugendamt ermöglicht es mir, meine erworbenen Erfahrungen in meine Arbeit einzubringen. Langfristig sehe ich mich in der Vermittlerrolle zwischen Senioren und Entscheidungsträgern.

2. Was schätzen Sie an Ihrer Arbeit?

Als ehrenamtlich Tätiger kann ich nicht von Arbeit sprechen, das was ich erbringe ist eine freiwillige Leistung. Als früherer Leiter eines Seniorenheimes und Mitarbeiter beim Jugendamt fühle ich mich prädestiniert für diese Arbeit. Ich bin seit acht Jahren als Seniorenbeauftragter tätig und die Arbeit mit Senioren macht mir nach wie vor Spaß, da ich meine Arbeits-

schwerpunkte selbst bestimmen kann und das ist das Schöne an dieser Arbeit. Ich höre Menschen zu und unterstütze sie in praktischen Angelegenheiten, es ist ein Nehmen und ein Geben.

3. Haben Sie Wünsche und Visionen, wie die sozialpsychiatrische Versorgungslandschaft in unserer Region in Zukunft aussehen soll?

Laut Statistik haben wir 700 Demenzerkrankte in Weiden, bis zum Jahre 2031 wird die Zahl auf 880 steigen. Wir brauchen für diese Menschen zusätzliche Angebote, sowohl im ambulanten wie im stationären Bereich. Im stationären Bereich sollen die Altenheime demenzentsprechend umgebaut und ausgebaut werden, z. B. mit Demenzgärten ausgestattet werden. Im ambulanten Bereich halte ich den Ausbau von beschützenden Plätzen für besonders wichtig. Es müssen aber auch mehr entlastende Angebote wie Tageseinrichtungen für pflegende Angehörige geschaffen werden.

4. Wo sehen Sie künftig Arbeitsschwerpunkte der Beratungsstelle für seelische Gesundheit?

Kann ich aus meinem Standpunkt nur schwer beurteilen. Was ich sagen kann, ist, dass die Stadt Weiden, was die Beratung älterer Menschen betrifft, gut versorgt ist. Unsere Wohlfahrtsverbände beraten sehr gut. Freizeitgestaltung wäre eine Möglichkeit, um die pflegenden Angehörigen zu entlasten, aber auch Gruppentherapien wären für mich gut vorstellbar. Eine weitere Möglichkeit ist Sprechtag oder Sprechstunden in Stadtteilen anzubieten, um Menschen vor Ort zu erreichen.

5. Wie wünschen Sie sich die zukünftige Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für seelische Gesundheit?

Die Zusammenarbeit könnte man durch regelmäßige Treffen mit den betreffenden Stellen intensivieren.

Das Interview führte Viktoria Hermann

Die Bohnengeschichte

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche.

Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte.



Sollten wir nicht auch eine Handvoll Bohnen in der Hosentasche tragen?

Unbekannt

Das besondere Angebot

Besichtigung der Burg Falkenberg – Einblicke in 1000 Jahre Geschichte

Auf die Spuren der Geschichte der Burg Falkenberg begaben sich 17 Klienten und Gäste zusammen mit unserem ehrenamtlichem Mitarbeiter Gerhard Mark, der die Burgbesichtigung mit Gästeführer Karl Schreier vermittelt hatte.



Als Wahrzeichen des Marktes Falkenberg hat die auf einem Granitfelsen thronende Burg eine 1000jährige Geschichte, sie zählt zu den ältesten Burgen der Oberpfalz. Nach der Zerstörung im 30jährigen Krieg wurde sie 1936 von Graf Friedrich Werner von der Schulenburg gekauft und in der heutigen Form wieder aufgebaut. 2009 erwarb der Markt Falkenberg die bis dahin bewohnte Burg, von 2010 bis 2015 erfolgte eine grundlegende Renovierung. Seither wird die Burg

als Museum, als Hotel und als Tagungszentrum genutzt. Beim Rundgang durch das Museum konnten die Teilnehmer interessante Geschichten über die Entwicklung der Burg, von der Ruine zur Wohnburg bis zur Kulturburg erfahren.

Eindrucksvoll waren vor allem die Informationen über das Leben des Grafen von der Schulenburg, einem bedeutendem Diplomaten, der als deutscher Botschafter in Moskau wirkte und am Nichtangriffspakt mit Russland beteiligt war. Zuletzt wurde er von den Nazis im Rahmen der Stauffenberg-Verschwörung angeklagt und hingerichtet.

Bei einer anschließenden Einkehr wurden die neuen Eindrücke ausgetauscht, dabei war man sich einig, dass hier in Falkenberg ein besonderes „Schmuckstück“ entstanden sei.

Gerlinde Zölch

Neues Angebot: Stärkung emotionaler Kompetenzen

Anfang Juni dieses Jahres startet ein neues Gruppenangebot zur Stärkung emotionaler Kompetenzen in der Beratungsstelle in Weiden.

Das Training soll helfen, einen angemessenen Umgang mit belastenden Gefühlen wie Stress, Ärger, Traurigkeit, Angst, Schuld und Scham zu erlernen. Denn ein konstruktiver Umgang mit eigenen Gefühlen ist entscheidend für unser Wohlbefinden und unsere seelische Gesundheit. Ähnlich wie in dem bekannten Gelassen-

heitsgebet: „Gott, gib mir die Gelassenheit Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden“, geht es in der Gruppe darum, die eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen, sie richtig einzuordnen, sie zu akzeptieren und auszuhalten oder sie positiv zu beeinflussen.



In der Gruppe erhalten die Teilnehmer zunächst einen Einblick in die wichtigsten theoretischen Hintergründe zu Stress und Emotionen, die auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren. Auf der Grundlage dieser Befunde lernen die Teilnehmer Kompetenzen kennen, die für die Regulation der eigenen Emotionen hilfreich sind. Dabei erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit diese Kompetenzen in zahlreichen Übungen auszuprobieren, um diese dann in Alltagssituationen weiter ausbauen zu können. Ergänzt wird das Training durch Entspannungsübungen, die die Teilnehmer in die Lage versetzen sollen, die erlernten Fähigkeiten in einer relativ kurzen Zeit im Alltag praktizieren zu können.

Bei Interesse können Sie sich gerne unter der Telefonnummer 0961 38905-0 anmelden.

Viktoría Hermann

Wir über uns

In dieser Rubrik stellen wir Ihnen in jeder Ausgabe eine/n Mitarbeiter/-in des SpDi vor.



Heute:
Sabine
Frischholz

Alter:
30 Jahre

Tätigkeit
Psychologin an der
Fachambulanz
Sozialpsychiatrischen Dienst Weiden

Tirschenreuth und am

Beruf / Ausbildung

Studium der Sinologie und Psychologie (Master) an der LMU München, aktuell Ausbildung zur tiefenpsychologischen Psychotherapeutin

Seit wann bist Du im SpDi tätig?

Bei der Caritas bin ich seit September 2015, seit April 2016 bin ich einen Teil meiner Arbeitszeit beim SpDi Weiden

Was gefällt Dir an Deiner Arbeit besonders?

Dass ich die Möglichkeit habe, die Menschen hinter der Fassade kennenzulernen

Wodurch entspannst Du am besten von der Arbeit?

Durch Singen auf der Autofahrt nachhause und Kochen

Welches Buch hast Du zuletzt gelesen?

Die unglaubliche Pilgerreise des Harold Fry

Hast Du ein Lebensmotto? Wenn ja, welches?

„Es bleibt alles anders“

Wenn Du einen Wunsch frei hättest, was würdest Du Dir wünschen?

Dass man irgendwann so selbstverständlich zum Psychotherapeuten gehen kann wie zum Hausarzt und auch so schnell einen Termin bekommt.

Jörg Pöschl

Am Ende kommt es gar nicht so sehr darauf an, wie weit wir es gebracht haben, sondern darauf, ob wir unseren eigenen Weg gegangen sind.

unbekannt

Wussten Sie schon

... dass der Caritasverband für die Diözese Regensburg ab Dezember mit Michael Weißmann einen neuen Direktor und Monsignore Dr. Roland Batz einen neuen Vorsitzenden haben wird?

... dass sich das Team der Beratungsstelle für seelische Gesundheit wieder einmal zu einer zweitägigen Klausur versammelt hat, um auch die innere Stabilität zu pflegen?

... dass insbesondere ältere Männer ein sehr hohes Suizidrisiko haben?

Dr. Stefan Gerhardinger

Witz des Tages

Fragt der Psychologe den Häftling:
„Haben sie schon Pläne für die Zeit,
wenn Sie wieder frei sind?“
– „Aber klar doch –
von drei Sparkassen!“

Der besondere Tipp



Psychose-Seminare 2016 Termine 2. Halbjahr

- 05.07.2016 **Psychose und Überforderung**
Bedürfnisse wahrnehmen,
Maß- und Balance halten
- 13.09.2016 **Psychose und Älterwerden**
Was bedeutet das für mich
und im Umgang mit Psychosen?
- 08.11.2016 **Psychose und Einsamkeit**
Gemeinsam – allein sein –
einsam: die Dosis macht's!

jeweils von 16.00-17.30 Uhr
in der Volkshochschule Weiden,
Luitpoldstr. 24 (ehem. FOS/BOS)

Moderation: Frau Inge Anna Bergmann
(Verein „Irren ist menschlich“)
Herr Dr. Stefan Gerhardinger
(Sozialpsychiatrischer Dienst
Weiden)

Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich und kostenlos.

Das Psychose-Seminar dient dem Austausch unterschiedlicher Erfahrungen und Perspektiven von Psychoseerfahrenen (Betroffene), Angehörigen, Freunden, Mitarbeiterinnen (sozial-)psychiatrischer Einrichtungen und weiteren Interessierten.

Unsere Angebote sind kostenfrei, mit einer Spende können Sie aber gerne unsere Arbeit unterstützen.
Bankverbindung:
Liga Bank EG, Regensburg
IBAN: DE05 7509 0300 0001 3918 87
BIC: GENODEF1M05

Impressum Herausgeber:

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
-Sozialpsychiatrischer Dienst-
Bismarckstr. 21
92637 Weiden

Tel.: 0961 38905-0
Fax: 0961 38905-20
e-mail: info@spdi-weiden.de

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
-Sozialpsychiatrischer Dienst-
Außenstelle Tirschenreuth
Ringstr. 55
95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 79895-0
Fax.:09631 79895-30
e-mail: info@spdi-tirschenreuth.de

Sie finden uns auch auf der Webseite des
Caritasverbandes der Diözese Regensburg:
www.spdi-weiden.de

Erscheinungsweise:
Halbjährlich, Auflage 200 Stück
Gestaltung:
Andrea Schiffl

