

Angemerkt!

War der Lockdown im Winter und Frühjahr eine eher ruhige und entspannte Zeit, ist die Flut an Terminen seit September nahezu unüberschaubar geworden. Sämtliche Treffen und Tagungen wurden in den Herbst gelegt. Zum Teil, weil sie vorher nicht möglich waren, aber auch, weil die Befürchtung vor einem erneuten Lockdown groß war. Nun hetze ich seit mehreren Wochen von einem Termin zum anderen und frage mich, ob es unseren Klienten genauso geht. Ist jetzt nach dem Lockdown Vieles noch stressiger geworden oder sind wir den arbeitsreichen Alltag einfach nicht mehr gewohnt? Sind wir aufmerksamer gegenüber hektischen Zeiten geworden oder hat sich unsere Einstellung zum Thema Stress verändert? Fakt ist, das Leben hat sich seit der Coronapandemie deutlich verändert. Und gerade in diesen Tagen, in denen die Inzidenzen in einigen Landkreisen bei über 1000 liegen, steigt die alte Angst und Unsicherheit wieder mit ein ins schaukelnde Boot. Wie viele können ihr Boot noch vor dem Kentern retten, wenn es erneut zu Kontaktbeschränkungen kommt? Wollen wir hoffen, dass unsere Gruppen und persönlichen Beratungsangebote weiterhin stattfinden können. Wie heißt es in einem alten Sprichwort: "Du sagst: Jedes Ding hat nur zwei Seiten. Warum siehst du nur die eine? Die schwarze?"

Sonja Dobmeier

Sozialpsychiatrischer Dienst – wo wir waren, wo wir heute sind

Im Jahre 1975 befasste sich die Psychiatrie-Enquete-Kommission erstmals mit der Lage der Psychiatrie in der Bundesrepublik Deutschland. In Anlehnung an die Forderungen dieses Berichts entstanden der 1. und 2. Bayerische Psychiatrieplan aus den Jahren 1980/1989.

Darin werden die Sozialpsychiatrischen Dienste als notwendiger Teil einer umfassend ambulanten Versorgung gesehen. Waren es 1990 noch 50 Dienste in Bayern, hat sich die Zahl seither verdoppelt. Die Krankenkassen sind inzwischen aus der Finanzierung ausgestiegen.

Der Psychiatrieplan legte eine Vielzahl an Aufgaben fest, wie zum Beispiel Prävention, Vermittlung an niedergelassene Ärzte, Krisenintervention und Mitarbeit bei einem psychosozialen Bereitschaftsdienst, sowie häusliche psychiatrische Krankenpflege. Inwieweit können bzw. konnten die geforderten Aufgaben umgesetzt werden? Was hat sich seitdem verändert? In ihrem Vortrag zum 20-jährigen Jubiläum der Fachtagung der Sozialpsychiatrischen

Dienste, zog Frau Barbara Holzmann Vizepräsidentin des bayerischen Bezirktags, ein Resümee. Darin verglich sie die Sozialpsychiatrischen Dienste mit einer bunten Blumenwiese. Die SpDis seien „Initiatoren einer Vielzahl von Projekten, Angeboten und Vereinen in den jeweiligen Kommunen.“ In diesem Jahr konnte endlich ein bayernweiter Krisendienst eingerichtet werden. Die Angliederung mobiler Teams an den Sozialpsychiatrischen Diensten ist in fast allen Bezirken umgesetzt worden. Eine Zusammenarbeit niedergelassener Ärzte und Neurologen ist dagegen nur selten gegeben. Inzwischen vermitteln Ärzte und Psychotherapeuten an uns, was zwar für unsere fachliche Kompetenz spricht, jedoch dadurch Leistungen erbracht werden, für die die Krankenkassen aufkommen sollten. Was fehlt sind laut Holzmann die Krankenkassen. Auch für den schleppenden Ausbau der Soziotherapie sind sie verantwortlich.

Die Versorgung durch niedergelassene Psychiater ist oft unzureichend. Zunehmend haben wir es mit Menschen zu tun, die schwerste psychische Störungen aufweisen. Diese Personen bräuchten eine engmaschige psychologische bzw. fachärztliche Betreuung, die wir nicht leisten können. Für Frau Holzmann ist es also Zeit für einen neuen Aufbruch. Wenn wir weiterhin eine individuelle, flexible und bedarfsgerechte Versorgung psychisch Kranker leisten sollen, brauchen wir ein zuverlässig funktionierendes Netzwerk, das vor allem für unsere Klienten transparent und nachvollziehbar ist. Ein Mensch mit einem Herzinfarkt bekommt im Regelfall nach der akuten Therapie eine Anschlussheilbehandlung in einer Rehaklinik.

Psychisch kranken Menschen hingegen wird dieser lineare Weg verwehrt. Sie bräuchten eine Bezugsperson, die verschiedene Hilfen plant und erforderliche Leistungen koordiniert. Dies wäre ein weiterer Schritt zur gleichberechtigten Behandlung psychisch und physisch Kranker. Die Politik hat also noch einen langen Weg vor sich...

Sonja Dobmeier

Neue Räumlichkeiten – Außensprechstunde Vohenstrauß

Seit Juni 2021 kann, nach längerer Unterbrechung wegen der Coronapandemie, die Außensprechstunde des Sozialpsychiatrischen Dienstes in Vohenstrauß wieder aufgenommen werden.

Die Außensprechstunde findet im Pfarrheim der Pfarrgemeinde Vohenstrauß statt, die hierfür einen geeigneten barrierefreien Raum zur Verfügung stellt. Dafür herzlichen Dank!

Wie gewohnt wird die Außensprechstunde dienstagsvormittags nach Voranmeldung unter der Telefonnummer 0961 389050 angeboten.



Bild: www.pfarreiengemeinschaft-vohenstrauß.de

Wir über uns

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



Heute:
Kathrin Peter

Alter und Familienstand:
30 Jahre, ledig

Beruf/Ausbildung:
Studium der Psychologie

Berufliche Stationen:

psychologischer Fachdienst für psychisch Vorerkrankte in der beruflichen Reha, Sozialdienst in einer Werkstatt für Menschen mit Beeinträchtigungen

Seit wann bist du im SpDi tätig?

Ich arbeite seit dem 01.09.2021 beim SpDi Tirschenreuth als Psychologin.

Was gefällt dir an deiner Arbeit besonders?

Menschen unterstützen und begleiten zu dürfen, von den vielen Lebensgeschichten etwas lernen zu können und der kollegiale Austausch im multiprofessionellen Team.

Wodurch entspannst du dich am besten von der Arbeit?

Durch Spaziergänge mit meinem Hund, im Sessel mit einem guten Buch, mit meiner Familie, Treffen und Kontaktpflege mit Freunden, beim Kochen, Musik hören.

Welches Buch hast Du zuletzt gelesen?

Auf dem Stöbertisch in der Bücherei entdeckt: „Tannöd“ von Andrea Maria Schenkel. Ein sehr ungewöhnliches Buch.

Hast du ein Lebensmotto? Wenn ja, welches?

Ich habe kein bestimmtes Lebensmotto, aber eine große Leidenschaft für den Spruch des Tages in der Zeitung, für Lebensweisheiten, Grußkarten, Zitate und Kalender. Ich persönlich bin immer wieder aufs Neue erstaunt, wie viel Schlaues bereits in dieser Welt gesagt wurde :)

Jörg Pöschl

Wussten Sie schon

... dass Menschen ihren zukünftigen Zeitvorrat eher überoptimistisch bewerten? Sie glauben, dass sie morgen mehr Zeit haben werden als heute. Die Folge davon ist, dass sie zu viele zukünftige Verpflichtungen eingehen.

... dass Menschen oftmals nicht den Wert des Abschaltens erkennen, obwohl es für das Wohlbefinden und die Gesundheit förderlich wäre?

Deshalb unser Tipp: Gehen Sie achtsam mit sich und ihrer Zeit um, genießen Sie die Gegenwart und lassen Sie öfters mal die Seele einfach „baumeln“!

Psychotherapie – was ist das eigentlich genau?

Psychotherapie bezeichnet die „gezielte professionelle Behandlung seelischer Störungen oder psychisch bedingter körperlicher Störungen mit psychologischen Mitteln“. Die dabei angewandten Verfahren, Methoden und Konzepte sind durch verschiedene Psychotherapieschulen geprägt.

Wikipedia

Junge Erwachsene

– da war doch was? 😊

Seit 2019 gibt es nun die Kooperation zwischen der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern und der Beratungsstelle für seelische Gesundheit zur Versorgung junger Erwachsener! Höchste Zeit für einen kurzen Rückblick!

Die Zusammenarbeit der beiden Beratungsstellen umfasst mehrere Bereiche. Darunter fallen unter anderem ein enger Austausch, die Vermittlung von Klient/innen sowie die Entwicklung gemeinsamer Gruppen, Projekte und Aktionen. Die Kooperation gestalten dabei Ursula Breinbauer von der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern und Franziska Pausch von der Beratungsstelle für seelische Gesundheit. In den ersten Jahren haben die beiden Stellen ihren Schwerpunkt vor allem auf Öffentlichkeitsarbeit gelegt.

2019 wurde die Standaktion „Schon gewusst, dass...!“ in der Fußgängerzone ausgerichtet. Ein interaktives Projekt, das zum Austausch und Kennenlernen der verschiedenen Beratungsstellen veranstaltet wurde.



In der Jugendzeitschrift LEO war im Mai 2021 ein ausführlicher Artikel zur Kooperation der beiden Beratungsstellen zu lesen. Die Aktionstage „Wie geht es Dir in der Zeit mit Corona?“ mussten 2020 leider verschoben werden. Im Juni 2021 war es dann aber soweit und das Projekt konnte in der Regionalbibliothek Weiden stattfinden. Bei der Veranstaltung wurden neben den beiden Beratungsstellen auch Erfahrungsberichte und kreative Arbeiten aus der Zeit mit Corona präsentiert.



Bild: v.l. Gunter Hannig (KJF), Ursula Breinbauer (KJF), Franziska Pausch (SpDi), Sonja Dobmeier (SpDi)

Im Oktober 2021 fand zudem die Woche der seelischen Gesundheit statt. Auch hier wurden die Angebote der verschiedenen Beratungsstellen präsentiert. Einen ausführlichen Artikel finden Sie dazu auf der nächsten Seite.

Im Jahr werden in der Beratungsstelle für seelische Gesundheit um die 200 Klient/innen zwischen 18 und 27 Jahren versorgt!

Auch in Zukunft werden die Beratungsstelle für seelische Gesundheit und die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern eng zusammenarbeiten um die Versorgung junger Erwachsener weiterhin zu verbessern und bekannt zu machen.

Franziska Pausch

Was ist schon normal?!

Diese Frage haben wir interessierten Passant/innen an unserem Aktionstag am 14.10.21 gestellt. Anlass war die Woche der seelischen Gesundheit, zu der auch die Beratungsstelle für seelische Gesundheit ein Projekt beitrug.

Die Woche der seelischen Gesundheit ist vielleicht nicht jedem gleich geläufig. Dabei handelt es sich um eine deutschlandweite Aktionswoche rund um das Thema Psyche. Auch die Beratungsstelle für seelische Gesundheit war dabei mit einem Stand in der Fußgängerzone Weiden vertreten. An der Aktion war zudem die Fachambulanz für Suchtprobleme und die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern beteiligt.



Bild: V. I. Sonja Dobmeier (SpDi), Michaela Lang (FA), Franziska Pausch (SpDi), Gunter Hannig (KJF)

Neben vielen Informationen zu den einzelnen Stellen und deren Arbeit gab es auch eine Mitmachaktion. Der Austausch wurde dadurch nochmal interessanter und es fand sich trotz Regen über den Tag ein buntes Publikum zusammen.

Durch die Aktion wurde ein leichter Zugang für interessierte aber auch betroffe-

ne Menschen geschaffen, die sich unverbindlich mit den unterschiedlichen Hilfeangeboten vertraut machen wollten.

Franziska Pausch

„Unser Leben ist das, wozu unser Denken es macht.“

Marc Aurel

Nachgefragt:



Interview mit
Dipl.-
Sozialpädagogin
Michaela Lang,
Teamleitung der
Fachambulanz
für Suchtprobleme Weiden

1. Was sind Ihre wesentlichen Aufgaben als Teamleitung der Fachambulanz für Suchtprobleme Weiden?

Meine wesentliche Aufgabe sehe ich vor allem in der Beratung und Begleitung von Menschen, die sich kritisch mit ihrem Konsumverhalten, ob Alkohol, illegale Drogen oder Glücksspiel etc. auseinandersetzen möchten. Ich begleite sie bis hin zu einer eventuellen anstehenden stationären Rehabilitation. Und auch danach biete ich den Menschen an, in die Nachsorge kommen zu können.

Des Weiteren gehört für mich die Organisation der Beratungsstelle zur Leitungsaufgabe. Im Team entwickeln wir die Beratungsstelle weiter um neue, bedarfsgerechte Angebote zu schaffen.

Auch die Kommunikation zwischen der „Chefetage“ und den Mitarbeitern in der Beratungsstelle ist eine meiner Tätigkeiten. Bestimmt fallen auch noch mehr Aufgaben als Leitung an, die, wenn sie da sind, erledigt werden (müssen). 😊

2. Wie lange arbeiten Sie schon mit der Beratungsstelle für seelische Gesundheit zusammen?

Ich arbeite bereits seit ca. 2008 mit dem SpDi zusammen. Damals habe ich für einige Jahre als Teamleitung in der Tagesstätte OASE (Sozialteam) gearbeitet und zusammen mit Frau Lehner vom SpDi einige Projekte, z. B. den Tanzkurs oder gemeinsame Ausflüge durchgeführt. Seit ich im Oktober 2020 bei der Fachambulanz in Weiden arbeite, konnte ich die Kooperation wieder aufnehmen, was mich auch sehr freut.

3. Worin besteht Ihre Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für seelische Gesundheit?

Die Zusammenarbeit besteht vor allem im Austausch über Programm und Angebote sowie über Umgang mit Menschen, die verschiedene psychische Störungen aufweisen.

Für das nächste Jahr wird zusammen eine Infoveranstaltung für Angehörige von Menschen mit Suchtproblematik oder/und psychischen Erkrankungen geplant.

4. Was schätzen Sie an Ihrer Arbeit?

Ich schätze vor allem das Abwechslungsreiche, nicht jeder Tag ist gleich, zumal schon jeder Klient unterschiedlich ist. Auch die Aufgaben variieren. Es wird nicht langweilig.

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

Ich hoffe, dass in den nächsten Jahren (wünschenswert wären natürlich Monate) die Versorgung für Menschen mit psychischer Erkrankung ausgebaut wird. So, dass jeder, der im Moment Hilfe benötigt, auch diese sehr schnell erhält und nicht erst in einem halben Jahr.

6. Wo sehen Sie zukünftige Arbeitsschwerpunkte der Beratungsstelle für seelische Gesundheit?

Der zukünftige Arbeitsschwerpunkt wird auch weiterhin die Versorgung psychisch erkrankter Menschen bleiben. Meiner Meinung nach, wird vor allem die Nachfrage bei jüngeren Menschen, die Unterstützung benötigen, steigen.

7. Was wäre, wenn es die Sozialpsychiatrischen Dienste nicht gäbe?

Vor allem für Menschen, die schnelle Hilfe benötigen die durch die aktuelle schwierige Versorgungslandschaft nicht abgedeckt ist, wäre es eine äußerst problematische Situation. Der SpDi fängt viele Menschen auf, die sich in Krisensituationen befinden.

Ich empfinde die Arbeit der SpDis als wichtigen Baustein in der Versorgung der Menschen mit psychischer Belastung.

Das Interview führte Felix Buchner

Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme Weiden

Bismarckstraße 21
92637 Weiden

Tel.: 961 39890-150

e-mail: beratung@caritas-suchtambulanz-weiden.de

<http://www.caritas-suchtambulanz-weiden.de>

Buchbegegnungen

In dieser neuen Rubrik unseres Newsletters möchten wir in Zukunft Bücher vorstellen, die uns im Beratungsalltag begegnen und die für den Einen oder die Andere von Ihnen vielleicht ein Stück Inspiration sein können.

In dieser Ausgabe habe ich mich für ein Buch entschieden, das momentan auf meinem Schreibtisch liegt und das mir zwischen den Sitzungen immer mal wieder eine Haltung in Erinnerung ruft, die in unserer Arbeit sehr wichtig ist: „Die Vögel singen auch bei Regen – das Leben lieben trotz psychischer Erkrankungen“ von Kea von Garnier.

Die heute 35-jährige Autorin beschreibt darin, welche seelischen Verletzungen sie erlebt hat und welche Auswirkungen diese in Form verschiedener psychischer Symptome in ihrem Leben hatten: Ängste unterschiedlichen Inhalts, Zwänge, Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten, Suizidgedanken... Sie erzählt davon mit einer großen Offenheit und bricht damit ein Tabu, das immer noch in unserer Gesellschaft besteht. Wer von psychischen Erkrankungen betroffen ist, spricht darüber meist nur im Kreis seiner engsten Vertrauten oder in einem professionellen Umfeld.

Dieser Wunsch, sich zu schützen ist verständlich und sinnvoll. Zugleich wird dadurch aber die Illusion aufrechterhalten, dass psychisches Leiden etwas ist, das außerhalb der Gesellschaft stattfindet; etwas wodurch man isoliert wird von „den Normalen“. Deshalb ist es sehr wichtig, dass es solche mutigen Bücher gibt, die dem Unsichtbaren eine Stimme geben.

Besonders berührt hat mich dabei, dass Frau von Garnier dabei nicht von einer heute so verbreiteten Reparaturorientierung ausgeht, dass alles schnell wieder gut sein muss. Bücher über psychische Krisen lesen sich ja manchmal wie ein einziger Siegeszug, in dem der Held einmal fällt, aber am Schluss überwindet er seine Symptome erfolgreich und lässt sie für immer hinter sich. –

Buchtipps:

*Kea von Garnier: „Die Vögel singen auch bei Regen – das Leben lieben trotz psychischer Erkrankungen“
ISBN-Nr.: 978-3-95910-254-4*

So etwas kann auf kurze Sicht durchaus möglich sein. Langfristig ist es nach meiner Erfahrung allerdings häufiger so, dass uns unsere Themen über unser Leben hinweg begleiten und sich in verschiedener Form immer wieder mitteilen. Wir können daran wachsen und reifen und eine neue Art des Umgangs finden; sie ein für alle Mal hinter uns zu lassen, ist aber oft nicht realistisch.

Und vielleicht brauchen wir uns auch gar nicht unter so einen Druck zu setzen. Zu dieser Perspektive lädt uns dieses Buch ein. Ein erfülltes Leben ist nicht erst dann möglich, wenn wir alle unsere Schwierigkeiten hinter uns gelassen haben, sondern vielleicht schon jetzt, mit all den Dingen, die schmerzhaft und unvollkommen sind. Schließlich singen auch die Vögel nicht nur, wenn die Sonne strahlend vom Himmel lacht, sondern eben auch bei Regen.

Sabine Frischholz-Fink

Impressum Herausgeber:

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden-Neustadt/Waldnaab-
Tirschenreuth
Bismarckstr. 21
92637 Weiden

Tel.: 09 61/38 90 50
Fax: 09 61/3 89 05 20
e-mail: info@spdi-weiden.de

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden-Neustadt/Waldnaab-
Tirschenreuth
Ringstr. 55
95643 Tirschenreuth

Tel.: 0 96 31/79 89 50
Fax.:0 96 31/7 98 95 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 Schiffll



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