



HfpK e.V.
Bonn/Rhein-Sieg

Förderung seelischer Gesundheit
durch Prävention, Beratung
und Training

SEELENPost

Vorwort

Liebe Mitglieder,
FreundInnen sowie Förder-
Innen unseres Vereins,

vielleicht haben auch Sie sich in den letzten Monaten immer wieder hilflos und ohnmächtig gefühlt. Bilder und Nachrichten über einen Krieg sind zu einer Zeit erschienen, in der wir nach einem weiteren Pandemiejahr gerade etwas aufgeatmet haben. Wir hören Geschichten von Menschen, die ihr Zuhause und ihr stabiles Umfeld verlassen mussten. Filme zeigen Bombeneinschläge und Chaos, wir sehen von Ohnmacht gezeichnete Gesichter und können uns die Angst gar nicht vorstellen, der sich die Menschen ausgesetzt fühlen müssen.

Die Corona-Krise und der Krieg schlagen Wellen. Umfangreiche Analysen zeigen, dass die Corona-Krise signifikante Auswirkungen auf das Ansteigen von Depressionen und generalisierten Angststörungen in der Gesellschaft hat und dass seelisch erkrankte Menschen stärker unter einer Corona-Erkrankung leiden. Eine Posttraumatische Belastungsstörung, Zwangs- oder Essstörung oder Borderline-Erkrankung sind für Betroffene häufig von dem Gefühl des Kontrollverlustes begleitet, welches durch die Pandemie und das Kriegsgeschehen verstärkt werden kann. Ohne die nötige Resilienz ist die Abgrenzung von belastenden Ereignissen viel schwieriger. Seelisch gesund zu bleiben ist deswegen heute oft eine Herausforderung. Seelisch gesund zu werden ist nun noch ungleich schwieriger.



Jürgen Weltermann

Das lässt uns Fragen stellen. Wie können wir als Angehörige Menschen unterstützen, die auf Grund ihrer seelischen Erkrankung feinfühlig auf die erneute Bedrohung reagieren? Wie gehen wir mit Angst um? Wie erklären wir unseren Kindern den Krieg? Wie sorgen wir gut für uns und können anderen helfen?

Einfache Antworten lassen sich darauf nicht finden und auch die benötigte Hilfe wird sehr individuell aussehen. Wir möchten ehrenamtlich wie hauptamtlich für Sie da sein. Und wir versuchen flexibel zu sein, um weiterhin ein möglichst umfassendes Angebot für vulnerablere Menschen und deren Angehörige zu gewährleisten. Das heißt, unsere EhrenamtlerInnen haben am Telefon ein offenes Ohr, Angehörigentreffen finden wieder in der Katholischen Familienbildungsstätte statt und das „**Externe Arbeitstraining**“ führen wir sowohl digital als auch wenn möglich in direktem Kontakt mit unseren KlientInnen durch. Durch „**SEELE trifft auf Schule**“ in der Oberstufe erreichen wir LehrerInnen, Eltern und SchülerInnen und wir freuen uns sehr, dass die neuen Projekte „**SEELENSchlau**“ und „**SEELENstark**“ so erfolgreich gestartet sind. Der altersgerechte Austausch mit SchülerInnen über Emotionen und seelische Erkrankungen ist damit gewährleistet und auch der so wichtige Raum für Sorgen und Nöte gegeben.

Um unsere Arbeit auch in diesen schwierigen Zeiten erfolgreich fortsetzen zu können, benötigen wir Ihre Hilfe. Unterstützen Sie uns weiterhin als Mitglied, werden Sie aktiv bei HfpK e.V. und spenden Sie für unser Thema.

Ich danke Ihnen!

In herzlicher Verbundenheit

Ihr Jürgen Weltermann,
Vorsitzender HfpK e.V.



Der **Beratungsbedarf** steigt deutlich – Neues aus der **Angehörigenberatung**

Wir erleben in unserem Angehörigenkreis, der jeden dritten Mittwoch im Monat von 17.00 bis 19.00 Uhr in der Katholischen Familienbildungsstätte stattfindet, seit etwa einem halben Jahr einen bisher nicht gekannten Zulauf. Es sind inzwischen regelmäßig circa zwanzig ratsuchende Menschen, die einmal im Monat aus Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis zu uns kommen. Glücklicherweise haben sich weitere ehrenamtliche BeraterInnen gefunden, sodass wir die Gruppe aufteilen können und mit dem erhöhten Rede- und Beratungsbedarf gut zurechtkommen. Schließlich sollen alle zu Wort kommen und ihre Geschichten und Sorgen erzählen können.

Beratungs Angebote

Wir begrüßen mit Freude unsere neuen Mitglieder im Beratungsteam.

Carola Jandrey und John A. Douglas sowie Delia Buchmüller und Mechthild Hennings

Unser Beratungsteam für den Angehörigenkreis besteht nun aus sieben Personen. Auch die telefonische Einzelberatung, die insgesamt acht ehrenamtliche Mitglieder des Vereins anbieten, wird in letzter Zeit noch stärker nachgefragt. Wir freuen uns, Sie unterstützen zu können!

Fortbildungen sind wertvoll

Regelmäßig bietet HfPK e.V. Fortbildungen für Vereinsmitglieder, Angehörige von psychisch kranken Menschen, seelisch erkrankte Personen und Interessierte an.

Unsere Fortbildung am 5. März 2022 „**Leben mit Psychose – Wie eine Krankheit ein Familiensystem beherrscht**“ war ein voller Erfolg. Silke von Beesten, Gesundheitspsychologin M.Sc. und Deeskalationstrainerin (KonSt®) von Krämer-Trainings, vermittelte ihr umfangreiches Wissen in folgenden Bereichen.

- Dynamik der Psychosen bei Schizophrenie, Kenntnis der Frühwarnzeichen und Gefährdungsbeurteilung
- gewaltarmes Umgebungsmilieu, bauliche und technische Maßnahmen (Sicherheit Zuhause)
- Deeskalationstechniken und deeskalierende Kommunikation sowie schonende körperliche Abwehrtechniken
- Was tun im akuten Notfall? Wer hilft? Was hilft? Was sollte man vermeiden?
- Eingriffe in Persönlichkeits- und Freiheitsrechte versus Sicherheit (einstweilige Unterbringung nach den Psychisch-Kranken-Gesetzen)

- Selbsthygiene, Selbstfürsorge, Verarbeitung der Geschehnisse; Wo liegen meine Grenzen?

Zusätzlich zu dem interessanten und didaktisch gut komponierten Programm des Tages konnte Frau von Beesten viele individuelle Fragen der 22 Teilnehmenden umfassend beantworten. Unser herzliches Dankeschön geht an dieser Stelle an den Verbund der Krankenkassen, der dieses Seminar im Rahmen der Selbsthilfeförderung ermöglicht hat. Weiterhin danken wir der Katholischen Familienbildungsstätte, die ihre Räume ein weiteres Mal kostenfrei zur Verfügung gestellt hat. Wer die Materialien zum Seminar als Datei haben möchte, melde sich bitte bei info@hfpk.de, wir geben sie gerne weiter.

Fortbildung Mental Health First Aid

Nach der wertvollen Psychose-Fortbildung Anfang März fand im Juni das ErsthelferInnenseminar „**Mental Health First Aid**“ in Kooperation mit der Eckhart Busch Stiftung statt. Am 08., 11. und 13. Juni 2022 wurden rund sechzehn Personen zu seelischen ErsthelferInnen ausgebildet und erhielten notwendige Informationen sowie Werkzeuge an die Hand, um Menschen in seelischen Krisen zunächst aufzufangen und notwendige Hilfe leisten zu können, ohne dabei die eigene seelische Gesundheit aus den Augen zu verlieren. Die Zusammenarbeit mit der Eckhart Busch Stiftung gestaltete sich erfolgreich und vertrauensvoll. Wir sagen „DANKE“!

Im Rahmen dieser Fortbildung werden rund 16 Personen zu seelischen ErsthelferInnen ausgebildet und bekommen notwendige Informationen und Werkzeuge an die Hand, um Menschen in seelischen Krisen zunächst aufzufangen und notwendige Hilfe leisten zu können, ohne dabei die eigene seelische Gesundheit aus den Augen zu verlieren. Es sind noch wenige Plätze frei. Melden Sie sich bei Interesse bei info@hfpk.de.

Ein Ausblick

Je mehr Wissen wir über seelische Erkrankungen und das zur Verfügung stehende Hilfsnetzwerk haben, umso besser lässt sich diese Hilfe organisieren. Vieles in Bonn ist noch zu optimieren. In den nächsten Jahren müssen wir, die ehren- und hauptamtlichen MitarbeiterInnen des HfPK e.V., weitere Hilfsmöglichkeiten im Umgang mit seelisch erkrankten Menschen in Erfahrung bringen. Ein Ansatz ist die Schulung der Menschen, die sich mit psychischen Erkrankungen noch nicht so gut auskennen, aber täglich mit den Erkrankten konfrontiert werden. Wir denken hierbei an die Polizei, Verwaltungen und Rettungsdienste. Wer Interesse daran hat, diese wichtige Netzwerkaufgabe zu unterstützen, melde sich bitte bei info@hfpk.de.

Angehörige seelisch erkrankter Menschen brauchen Kraftquellen, um sich innerlich zu stärken. Dazu zählt die Literatur in Form von schönen Gedichten wie dem folgenden von Ute Latendorf, Diplompädagogin, christliche Lyrikerin und Fotokünstlerin aus Buxtehude, das wir gerne mit unseren LeserInnen teilen.

Leben lernen

Von der Sonne lernen
zu wärmen,
von den Wolken lernen,
leicht zu schweben,
von dem Wind lernen,
Anstöße zu geben,
von den Vögeln lernen,
Höhe zu gewinnen,
von den Bäumen lernen,
standhaft zu sein.

Von den Blumen
das Leuchten lernen,
von den Steinen
das Bleiben lernen,
von den Büschen im Frühling
Erneuerung lernen,
von den Blättern im Herbst
das Fallenlassen lernen,
vom Sturm
die Leidenschaft lernen.

Vom Regen lernen,
sich zu verströmen,
von der Erde lernen,
mütterlich zu sein,
vom Mond lernen
sich zu verändern,
von den Sternen lernen,
einer von vielen zu sein,
von den Jahreszeiten lernen,
dass das Leben immer wieder
von neuem beginnt...

Ute Latendorf

(Februar 1994)

Weitere Gedichte unter www.utelatendorf.de

Zwischen Sorge und Zuversicht

Das Beratungsteam des HfpK e.V. hat die Erfahrung aus über 100 Veranstaltungen unserer Selbsthilfegruppe und der Supervisionen in einem Ratgeber für Angehörige psychisch erkrankter Menschen zusammengefasst.



Die digitale Version als Download finden Sie unter http://www.hfpk.de/pdf/HfpK-Ratgeber__Zwischen-Sorge-und-Zuversicht.pdf.

Printausgaben können Sie kostenlos bestellen unter <https://www.neuraxpro.de/de/literaturbestellung>

Interview

HfpK e.V. trifft **Delia Buchmüller**

Anina Schmidt: Liebe Delia, ich freue mich schon sehr darauf, heute mehr von dir zu erfahren. Zunächst einmal – Was machst du eigentlich alles beim HfpK e.V.?

Delia Buchmüller: Ich bin im Juli 2021 in den Beirat gewählt worden und mich interessiert am meisten die Angehörigenarbeit, weil ich auch über den Angehörigenkreis zum HfpK e.V. gekommen bin. Ich nehme also jeden dritten Mittwoch im Monat am Angehörigenkreis teil, momentan noch als Co-Moderatorin, weil ich in die Moderationsarbeit erst hineinwachsen muss. Ich organisiere gerne Veranstaltungen und ich habe zusammen mit Christian Saettele den offiziellen Job als „Beauftragte für Sicherheits- und Arbeitsschutz“ im Verein. Darüber hinaus nehme ich monatlich am Psychoseforum teil.

Schmidt: Was gefällt dir an der Arbeit mit Angehörigen so gut?

Buchmüller: Ich glaube mein Interesse kommt daher, dass ich selbst, wie viele andere Menschen im Verein, einen ganz eigenen Bezug zu psychischen Erkrankungen habe. Bei mir ist es mein Sohn, der erkrankt und leider nicht krankheits-einsichtig ist. Ich kann ihm deshalb wenig helfen. Ich denke, das ist ein Grund, warum ich so gerne beim Angehörigenkreis aktiv bin. Ich finde selbst Unterstützung und freue mich sehr darüber, dass ich anderen Menschen helfen kann.

Schmidt: Wie bist du damals als Angehörige zum Angehörigenkreis gekommen? Kannst du sagen, wie er dir geholfen hat?

Buchmüller: Im November 2019 hat es eine schwierige Situation mit meinem Sohn gegeben und ich bin daraufhin über ein Notfalltelefon beim Angehörigenkreis des HfpK e.V. gelandet. Ich hatte ein Erstberatungsgespräch mit Frau Angela B. Danach habe ich zum ersten Mal am Angehörigenkreis teilgenommen.

Ich habe damals gedacht, ich gehe einmal in das Einzelberatungsgespräch und ein paar Mal in den Angehörigenkreis. Dann weiß ich genau, was ich zu tun habe, wie ich mit meinem erkrankten Angehörigen umgehen muss und dann geht alles von selbst. Das war natürlich Unsinn. Mittlerweile weiß ich, dass es eine ganz andere Form von Unterstützung ist, die ich brauche. Nämlich dieses konstante Gefühl zu wissen, dass es Menschen gibt, die mir zuhören, wenn es im Leben schwierig ist. Mittlerweile bin ich seit zweieinhalb Jah-



Delia Buchmüller

ren dabei. Wir haben jeden dritten Mittwoch im Monat den Angehörigenkreis, der eigentlich aus mehreren Kreisen besteht. Ab 12 Personen teilen wir die Gruppe in zwei Kreise auf, damit jeder Mensch genügend Raum hat, um zu Wort kommen zu können. Bald werden es wahrscheinlich sogar drei Gruppen werden, so viel Andrang haben wir momentan.

Schmidt: Wie kann ich mir so einen Mittwochabend beim Angehörigenkreis vorstellen?

Buchmüller: Zunächst gibt es eine Begrüßung von Angela, Annette, Bernhard oder Carola. Danach wird immer nochmal betont, dass alles, was in diesem Kreis gesagt wird, auch wirklich in diesem Kreis bleibt. Meist fängt eine Person, die schon öfter anwesend war, an, von sich zu erzählen. Die ModeratorInnen fragen im Anschluss, was heute für sie getan werden kann. Manchmal sind das Informationen wie zum Beispiel Adressen von TherapeutInnen, die der Mensch dringend benötigen kann, manchmal hilft ein Zusammenfassen des Erzählten und manchmal ist es die wohlwollende Aufmerksamkeit, die wir alle den Angehörigen schenken. Ich habe als Angehörige selbst erfahren, dass Reden hilft und zwar nicht ein zufälliges Gespräch im Supermarkt, nicht unbedingt das Telefonat mit einer Freundin, sondern dieses Gefühl, dass mir jemand Externes und Kompetentes aufmerksam und ganz fokussiert zuhört.

Schmidt: Ich kann mir vorstellen, dass dieser Fokus auf die Angehörigen sehr heilsam sein kann. Vor allem im Hinblick darauf, dass dieser Mensch eine erkrankte Person im nahen Umfeld hat, die selbst krankheitsbedingt viel Aufmerksamkeit braucht.

Buchmüller: Genau so ist es für viele! Es ist für mich sehr hilfreich gewesen, zu hören, dass es in Ordnung ist, selbst Aufmerksamkeit zu bekommen, obwohl doch nicht ich erkrankt bin. Dass ich keine Schuldgefühle und kein schlechtes Gewissen haben muss, wenn ich mir genau das wünsche. Es war so wichtig, das gesagt zu bekommen. Deshalb gebe ich dieses Geschenk gerne weiter und sage im Kreis, dass es wichtig ist, gut für sich selbst zu sorgen und sich das von anderen abzuholen, was man braucht. Auch oder besser noch gerade als Angehörige. Ich denke, man braucht

es manchmal, von jemand anderem zu hören, dass das, was gut tut, erlaubt ist, bevor man es sich selbst erlaubt. Dafür ist der Angehörigenkreis da.

Schmidt: Wie geht es dir damit, dich als Co-Moderatorin von den Geschichten, die du hörst abzugrenzen? Gibt es etwas, was du bewusst tust, damit es dir gut geht?

Buchmüller: Ich finde das Abgrenzen oft noch schwierig. In jedem Monat gibt es diesen Moment, in dem ich innerlich nicke und mir denke „Das kenne ich, so ging es mir selbst auch!“ und manchmal sage ich das auch. „Hey, wir können die Plätze tauschen, ab hier kann ich übernehmen.“ Das kann verbindend und damit wirklich schön, aber auch anstrengend sein. Gerade zu Anfang habe ich Geschichten und Schicksale abends häufig mit ins Bett genommen. Es war ein Lernprozess, mich gut abzugrenzen – das ging nicht auf Kommando. Im Laufe der Zeit kann ich aber sagen, gelingt es mir immer besser. Ich übe ganz bewusst, dass ich zuhören kann und trotzdem bei mir bleibe – das bringt schon viel und hilft mir auch persönlich. Mein Sohn ist seelisch erkrankt, eine Erkrankung aus dem Formenkreis der Psychosen und es tut mir im Herzen weh, aber auch von ihm grenze ich mich weitestgehend ab. Ich brauche das für mich, eine räumliche und gedankliche Abgrenzung. Ich bin immer für ihn da, wenn er Hilfe benötigt und erfragt, aber an seinem täglichen Leben kann ich, so wie es gerade ist, nicht teilnehmen.

Was braucht es, damit es mir gut geht? Da kann ich Hobbies und meine Arbeit aufzählen. Es gibt vieles, was ich gern mache. Zum Beispiel das Organisieren von Veranstaltungen, gerne auch für den Verein. Das ist ein guter und wichtiger Kontrast. Ich freue mich darauf, wieder Infostände zum Beispiel auf dem Marktplatz zu betreuen, durch Corona ist das nun lange nicht mehr möglich gewesen. Pressearbeit, Akquirieren von Mitgliedern. Für mich heißt das im Endeffekt, dass ich mich ablenke. Da alles, was mir gut tut, erlaubt ist, ist auch das Ablenken von schwierigen Themen, gerade durch Dinge, die mir Freude machen, erlaubt!

Schmidt: Gibt es ein Herzenthema für dich? Etwas, wo du das Gefühl hast, du möchtest gerne eine Veränderung herbeiführen?

Buchmüller: Mir ist es wichtig, dass sich der Dialog zwischen ÄrztIn, gesetzlich Betreuenden, seelisch erkranktem Menschen und Angehörigen weiter aus gestaltet. Angehörige sollten nicht nur von Angehörigen gehört werden. ÄrztInnen oder Betreuende von seelisch erkrankten Menschen pochen zu Recht auf Ihre Schweigepflicht, aber warum werden

so selten die Informationen, die nur die Angehörigen geben können, aufgenommen? Ich sage damit nicht, dass der Informationsaustausch nie stattfindet und häufig ist es eine Frage der Zeit und des Geldes. Ich würde es sehr begrüßen, wenn die ÄrztInnen auch die Gespräche mit Angehörigen abrechnen könnten und damit wichtige Informationen von Menschen erhalten, die mit den Betroffenen viel zu tun haben. Dass immer mehr MedizinstudentInnen zum Hospitieren in den Angehörigenkreis kommen bestätigt mir, dass das Interesse dafür da ist. Das macht mir Hoffnung für meine Zukunftsvision von einem noch besser ausgebauten Netzwerk als Unterstützung für seelisch erkrankte Menschen.

Schmidt: Liebe Delia, vielen Dank für deine Offenheit und dafür, dass ich nun eine gute Vorstellung habe, wie deine wertvolle Arbeit bei uns aussieht! Ich wünsche dir eine schöne Zeit und freue mich, dich das nächste Mal vielleicht auf dem Marktplatz am Infostand zu sehen! Alles Liebe!

Delia Buchmüller ist 60 Jahre alt, seit Juli 20 als Beiratsmitglied im HfpK e.V. aktiv und Betriebswirtin für Touristik. Sie hat zwei Kinder, eine Tochter und einen Sohn, der an einer Erkrankung aus dem Formenkreis der Psychosen erkrankt ist. Sie ist engagierte Co-Moderatorin im Angehörigenkreis und hat Lust, mehr darüber zu lernen, wie Angehörige die nötige Unterstützung finden können.

Externes Arbeitstraining

Das „Externe Arbeitstraining“ stellt neben der Angehörigenberatung und den Schulprojekten eine der Hauptsäulen unseres Vereins dar. Mit dieser Maßnahme, die von der Stadt Bonn und vom Bonner Jobcenter gefördert wird, werden seelisch erkrankte Menschen individuell in den ersten Arbeitsmarkt zurückgeführt. Das Besondere an unserem seit fast vierzig Jahren bestehenden Konzept ist das passgenaue „training on the job“, durch das alle Trainierenden optimal im Rahmen der eigenen Möglichkeiten gefördert werden. Das Angebot umfasst 48 Trainingsplätze für in Bonn lebende Menschen und hat eine sehr hohe Erfolgsquote.

Neue Wege – Aktuelle Entwicklungen im „Externen Arbeitstraining“

2022 bietet HfpK e.V. erstmalig selbst einen Trainingsplatz im Rahmen seiner Schulprojekte sowie der Presse- und PR-Arbeit an. Diese Möglichkeit nutzt seit Januar Anina Schmidt, die wir zusammen mit Daniela Müller und Angela Ehlert, die sie fachlich betreuen, in dieser „SEELENPost“-Ausgabe vorstellen.

Interview

HfpK e.V. trifft **Daniela Müller** und **Anina Schmidt**

Angela Ehlert: Liebe Anina, du hast im Januar 2022 als Trainierende im „Externen Arbeitstraining“ bei unserem Verein begonnen. Was ist das „Externe Arbeitstraining“ (ExAT)?

Anina Schmidt: Das „ExAT“ ist für mich die Gelegenheit, ganz langsam und ruhig in einem geschützten Rahmen neu ins Arbeitsleben zu starten. Es bietet mir die Möglichkeit, in meinem Arbeitsalltag Rücksicht auf mich selbst zu nehmen, mich auszuprobieren und zu schauen, wie sich meine seelische Erkrankung auf meine Arbeitsfähigkeit auswirkt. Wegen des „ExAT“ kann ich mit viel Freude zur Arbeit gehen, dafür bin ich sehr dankbar!

Ehlert: Wieso hast du dich gerade bei HfpK e.V. beworben und speziell für die Schulprojekte interessiert?

Schmidt: Tatsächlich kam Daniela Müller vom „ExAT“ mit der Idee auf mich zu und ich habe mich sehr darüber gefreut, weil ich ein Jahr zuvor mit einer Freundin die Idee für ein ähnliches Schulprojekt hatte.

Ehlert: Liebe Daniela, du betreust Anina fachlich beim „ExAT“-Team und hattest die Idee, mich zu fragen, ob Anina im „Seele trifft auf Schule“- und im „SEELENSchlau“-Projekt tätig werden kann. Warum dachtest du, dass das gut passen könnte und was sind deine Aufgaben?

Daniela Müller: Die ursprüngliche Idee kam von meiner HfpK e.V.-Kollegin Angela Böttges, die wusste, dass ich eine qualifizierte junge Frau mit einem Bachelorabschluss in Psychologie innerhalb des „ExAT“ betreue und dass du, liebe Angela, Unterstützungsbedarf bei deinen Schulprojekten hattest. Ich hatte den Eindruck, dass es von Frau Schmidts Fähigkeiten und ihrer Persönlichkeit her gut passen könnte. Zudem war es mir wichtig, eine Synergie zwischen beiden Maßnahmen zu schaffen und uns im Verein enger zu vernetzen.

Meine Aufgabe ist es, die Rahmenbedingungen zu schaffen, die regulär auf dem ersten Arbeitsmarkt gelten wie zum Beispiel regelmäßige Mitarbeitergespräche und Zielvereinbarungen, die Kontrolle der Zeiterfassung, Krankmeldungen sowie Urlaubsanträge. Außerdem bereite ich einzelne Trainierende auf Bewerbungsgespräche vor.



Daniela Müller (links) und Anina Schmidt
in der Geschäftsstelle des HfpK e.V. im Mai 2022

Das „ExAT“ ist darauf ausgerichtet, langfristig überflüssig zu werden, wenn nämlich die Trainierenden ihre Selbstverantwortung Schritt für Schritt wieder übernehmen. Wir begleiten die Trainierenden auch beim Übergang zurück zum allgemeinen Arbeitsmarkt.

Ehlert: Wie findet ihr die geeigneten Trainingsplätze und welche Kriterien leiten euch bei der Auswahl?

Müller: In der Regel geben uns die Trainierenden den Wunsch nach einem bestimmten Trainingsplatz vor. Wir schauen dann zuerst nach der Ressourcenfähigkeit beziehungsweise dem Ausbildungshintergrund und ebenso nach möglichen Barrieren wie Erreichbarkeit und bestimmten Arbeitsplatzbedingungen.

So ist zum Beispiel für Trainierende mit einer Sozialphobie die Tätigkeit in einem Großraumbüro nicht geeignet. Diese Menschen brauchen Freiraum und Ruhe.

Ehlert: Was ist die Motivation der TrainingsplatzgeberInnen und was braucht es an Bereitschaft?

Müller: Die TrainingsplatzgeberInnen möchten betroffenen Menschen häufig wieder eine berufliche Chance geben. Ebenso gibt es aber auch Unternehmen, die schlichtweg personellen Bedarf haben und dankbar sind, wenn sich über das „ExAT“ neue Kräfte finden lassen. Mitunter betrachten Firmen ein Training auch als Brücke zu einem späteren Ausbildungsplatz. Das ist in Zeiten von Fachkräftemangel ein wichtiger Aspekt.

Die TrainingsplatzgeberInnen sollten bereit sein, eine neue Person in ihren Betrieb zu integrieren und sich auf die Trainierenden einlassen können. Das ist je nach Branche und Betrieb manchmal sehr leicht und manchmal schwieriger. Eine gewisse Offenheit für das Thema „Seelische Erkrankungen“ ist auch hilfreich. Es ist auf jeden Fall wichtig, über die beidseitigen Erwartungen zu sprechen und wichtige Fragestellungen im Vorfeld zu klären.

Ehlert: Wie finanziert sich das „Externe Arbeitstraining“ ?

Müller: Es gibt in Bonn zwei Finanzierungsmöglichkeiten – zum einen über das Amt für Soziales und Wohnen und zum anderen über das Jobcenter. Grundvoraussetzung für die Teilnahme an der Maßnahme ist es aber in beiden Fällen, Bonner BürgerIn zu sein und sich mit dem Thema Arbeit beschäftigen zu wollen.

Ehlert: Liebe Anina, welche Aufgaben hast du in deinem Training?

Schmidt: Meine Aufgaben sind vielfältig und es sind auf jeden Fall viele Aufgaben darunter, bei denen ich kreativ und kommunikativ sein kann. Dazu zählt meine redaktionelle Mitarbeit am HfpK e.V.-Newsletter, der „SEELENPost“, und an einer Neuausgabe der Broschüre „Beratungsangebote – Hilfsangebote für psychisch Erkrankte“. Ich wirke aktuell auch an unserer bevorstehenden Benefizveranstaltung und an der „SEELENSchlau“-Website mit.

Ich habe in die Schulprojekte reingeschnuppert und verschiedene Aufgaben übernommen. Dabei habe ich schnell gemerkt, was ich gut kann und was mir weniger liegt. Ich bin sehr gerne mit Menschen im Kontakt und finde es toll, den Verein durch mein Training immer besser kennenzulernen.

Ehlert: Was macht dir am meisten Spaß?

Schmidt: Am meisten freut es mich, dass ich meine Kreativität so stark in die Projektarbeit einbringen kann und dass die Dinge, die ich tue, viel Sinn ergeben. Es ist mir ein großes Anliegen, dass ich mithelfen kann, das Tabu der seelischen Erkrankung abzubauen. Ich gehe im Arbeitskontext in den meisten Konversationen sehr offen damit um, dass ich selbst eine seelische Erkrankung habe, wenn sich die Frage ergibt. Die Rückmeldungen darauf waren fast ausschließlich positiv. Das macht mir viel Hoffnung und motiviert mich sehr!

Ehlert: Wie gestaltet sich für dich die Zusammenarbeit mit mir als Projektleitung?

Schmidt: Wir haben einen klaren, regelmäßigen und wertschätzenden Austausch über meine Aufgaben und mein aktuelles Befinden. Dadurch, dass wir uns so gut austauschen, finde ich immer mehr in den Berufsalltag hinein und habe meine wöchentliche Arbeitszeit sogar von anfangs zehn auf 15 Stunden die Woche erhöhen können. Wir entscheiden immer gemeinsam je nach Bedarf, welche Aufgaben Priorität haben und auch das gefällt mir gut. Ich bin sehr dankbar, dass meine Eigeninitiative von dir, liebe Angela, so geschätzt und gefördert wird. Ich gehe ohne Angst zur Arbeit – und das liegt vor allem an dir, Angela und Ihnen, Frau Müller! Danke!

Ehlert: Liebe Daniela, was ist für dich das beste Ergebnis eines Trainings?

Müller: Eigentlich ist jedes Ergebnis ein gutes Ergebnis. Es ist natürlich wünschenswert, dass der berufliche Wiedereinstieg gelingt. Wenn dies jedoch nicht der Fall ist, hat man zumindest Klarheit gewonnen, dass der Einstieg vielleicht noch zu früh war und kann dann entscheiden, ob es nicht besser ist, einen anderen Weg zu gehen wie zum Beispiel eine Erwerbsminderungsrente zu beantragen.

Ehlert: Was wünscht ihr euch für das „ExAT“?

Müller: Ich wünsche mir, dass diese seit rund 40 Jahren bestehende Maßnahme erfolgreich weitergeführt wird und noch vielen Trainierenden zugute kommt, denn viele der Betroffenen legen ihre letzte Hoffnung in uns.

Schmidt: Ich wünsche mir, dass ganz viele Menschen das erleben, was ich erleben durfte, nämlich wieder Stabilität, Struktur und berufliche Sinnhaftigkeit zu erfahren. Es ist wunderbar, wie gut sich dadurch meine Selbstwirksamkeit auf meinen Selbstwert ausgeübt hat.

Ehlert: Ich wünsche mir, dass das „ExAT“ auch zukünftig eines unserer wichtigen Angebote bleibt, denn es zählt zusammen mit der Angehörigenberatung und der schulischen Bildungsarbeit zu den drei Hauptsäulen des Vereins.

Persönlich möchte ich sagen, dass ich sehr froh bin, dass Anina ihr Training bei HfpK e.V. und speziell in den Schulprojekten macht. Das war wirklich ein „Match“, wie man heute so schön sagt und sie hat schon viele Aufgaben kreativ, motiviert und erfolgreich erledigt. Danke, liebe Anina!

Schulprojekte – „SEELE trifft auf Schule“ „SEELENSchlau“ und „SEELENstark“

2022 durften wir mit unseren Projekten „**SEELE trifft auf Schule**“, „**SEELENSchlau**“ und „**SEELENstark**“ wieder viel unterwegs sein und Schulklassen unser Programm näherbringen. In Grundschulen, weiterführenden Schulen, Gesamtschulen und Berufskollegs haben wir über Emotionen und seelische Erkrankungen gesprochen.

Dabei war den Kindern und Jugendlichen trotz der Altersunterschiede einiges gemeinsam. Authentisch und offen haben sie viele Fragen wie: „Was kann ich machen, wenn ich für meine Freundin da sein möchte und gleichzeitig gut auf mich aufpassen will?“ oder „Wie fühlt es sich denn an, wenn man eine Depression hat?“ gestellt. Immer wurde viel gelacht, denn zusammen mit anderen lachen ist eines der besten Mittel, um gesund zu werden, das haben die SchülerInnen schnell verstanden.

Neben der Freude haben die Kinder und Jugendlichen in den Veranstaltungen aber auch immer wieder ganz ehrlich Gefühle wie Wut, Traurigkeit und Angst ausgedrückt. Denn sie haben gelernt, dass jedes Gefühl seine Berechtigung hat, keines ist richtig oder falsch. Mit der Emotion angenommen zu werden, die gerade da ist, hilft den SchülerInnen sich selbst ernst zu nehmen und der eigenen Wahrnehmung zu trauen.

seele trifft auf **SCHULE**



Unsere Projekte schaffen den geschützten Rahmen, in dem sich nicht nur die ProjektleiterInnen und die SchülerInnen auf Augenhöhe begegnen können. Auch LehrerInnen sprechen mit uns über ihre Erfahrungen mit seelischen Erkrankungen. Damit sie sich im Umgang mit den seelisch belasteten SchülerInnen sicherer fühlen, führen wir auch Kollegiumsfortbildungen durch. Wir evaluieren unsere Projektarbeit regelmäßig, denn es ist uns wichtig zu wissen, was wir noch verbessern können. Ganz nebenbei schenkt es uns viel Freude zu erfahren, dass uns LehrerInnen nicht nur unumwunden weiterempfehlen würden, für einen Lehrer war es sogar „die beste Fortbildung in seiner gesamten Lehrerlaufbahn von immerhin 20 Jahren“. Oh ja, auch Stolz ist ein Gefühl, dass einfach mal da sein darf!



Um Ihnen „**SEELENstark**“ und auch „**SEELENSchlau**“ näherzubringen, hat Angela Ehlert Sylvia Oltmanns für Sie zu beiden Projekten befragt.

HfpK e.V. trifft **Sylvia Oltmanns**

Angela Ehlert: Liebe Sylvia, du leitest jetzt seit rund einem Jahr das Beratungsprojekt „SEELENstark“ für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren und gemeinsam mit mir auch das neue Angebot „SEELEnschlau“ für SchülerInnen von der 4. bis zur 8. Klasse. Wie kam es dazu und was hast du für deine Arbeit im Gepäck gehabt?

Sylvia Oltmanns: Ich bin schon seit Jahren an verschiedenen Schulen als Diplompädagogin tätig gewesen und hatte bereits ein eigenes Projekt zur seelischen Gesundheit entwickelt. Dann las ich vor rund zwei Jahren den Artikel über „SEELEnschlau“ im Bonner Generalanzeiger und wurde dadurch auf HfpK e.V. aufmerksam. Das war einer dieser berühmten Zufälle, denn eigentlich hatte ich die Zeitung schon ins Altpapier gelegt, habe sie aber dann doch nochmal in die Hand genommen. Das war toll, denn der Verein und ich haben uns gesucht und gefunden! Im persönlichen Gespräch mit dir, liebe Angela, habe ich nämlich schnell gemerkt, wie viele Parallelen es zwischen meiner Arbeit und eurem fachlichen Ansatz gibt. Da ich theaterpädagogisch und therapeutisch tätig bin, konnte ich mein Wissen und meine Erfahrungen in den Schulprojekten mit einbringen. Nachdem wir uns kennengelernt hatten, wurde die Zusammenarbeit schnell konkret. Ich konnte die einzelnen Konzepte mitgestalten und eigene Ideen einbringen. Das war sehr schön und kreativ. Es war wichtig, das Programm auf die jeweiligen Klassen abzustimmen, denn so können wir individuell auf die SchülerInnen eingehen.

Ehlert: Wie beurteilst du die Entwicklung der beiden Projekte „SEELEnschlau“ und „SEELENstark“?

Oltmanns: Es brauchte rund drei Monate, um „SEELEnschlau“ und „SEELENstark“ bekannt zu machen. Wir haben dafür zusammen mit unserer HfpK e.V.-Kollegin Helen Scheunig, die zu Beginn auch die „SEELEnschlau“-Projektleitung innehatte, ab dem Frühjahr 2021 viele Anstrengungen unternommen. Dann ging es wirklich sehr schnell. Nicht zuletzt auch durch Corona bedingt war der Bedarf an den Schulen sehr groß und das Angebot wurde bald auch persönlich weiterempfohlen. Seitdem entwickeln sich beide neuen Angebote sehr gut.

Bei „SEELEnschlau“, das ein Projekt zur Förderung der seelischen Gesundheit von SchülerInnen von der 4. Klasse bis zur 8. Klasse ist, arbeiten wir im Team. Meistens sind wir dabei zu zweit, manchmal auch zu dritt. In der Zusammenarbeit

werden wir nach rund einem Jahr immer passgenauer. Als runde Sache hat sich der Dreiklang aus einer persönlichen Projektvorstellung, der Durchführung der Veranstaltungen und einer Nachbesprechung erwiesen. Und ich kann sagen, das Projekt kommt genau da an, wo es ankommen soll.

„SEELENstark“ ist ein Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche von 14 bis 18 Jahren, das ich als Therapeutin im Auftrag von HfpK e.V. leite. Wir verstehen es als „Brückenangebot“, das schnell und kostenfrei genutzt werden kann, bevor betroffene SchülerInnen bei Bedarf längerfristige therapeutische Begleitung suchen. Auch bei „SEELENstark“ hat es etwas gedauert, bis die ersten Jugendlichen den Mut gefunden hatten, sich Hilfe zu suchen und sich bei mir zu melden. Mittlerweile greift das Projekt und ich kann in den drei Sitzungen gute erste seelische Hilfe leisten und die Jugendlichen therapeutisch unterstützen. Wir schauen, was gebraucht wird, machen S.O.S.-Übungen und suchen gemeinsam nach Lösungswegen. Ich kann kurzfristig Termine anbieten. Das ist sehr wichtig und heute leider zumeist nicht mehr selbstverständlich. In wenigen Fällen reichen die ersten drei Stunden nicht aus, dann schauen wir, ob und wie die Begleitung bei mir oder anderswo fortgesetzt werden kann. Auch Beratungslehrkräfte fragen bei mir an, wenn sie nicht mehr weiterwissen oder bestimmte Jugendliche im Blick haben.

Ehlert: Was sind deine wichtigsten Erkenntnisse aus der bisherigen Projektarbeit?

Oltmanns: Beide neuen Angebote werden an den Schulen gebraucht. Das zeigt uns die starke Nachfrage. Wir sind mit „SEELEnschlau“ Ende August 2021 gestartet und haben seitdem bereits 20 Veranstaltungen durchgeführt und insgesamt rund 500 SchülerInnen geschult. Ursprünglich waren für das Pilotjahr nur sechs Veranstaltungen geplant, das heißt, wir haben weitaus mehr erreicht, als wir uns vorgestellt haben!.

Es hat sich gezeigt, dass „SEELENstark“ in sehr guter Weise unser bereits seit 14 Jahren bestehendes Angebot „SEELE trifft auf Schule“ für SchülerInnen ab der Klasse 9 bis zur Oberstufe ergänzt. Dort finden sich nämlich immer wieder SchülerInnen, die in seelischer Not sind und denen wir durch die Beratung helfen können. Dieses Angebot hatten wir vorher nicht und es bewährt sich sehr. Mittlerweile kennen die Lehrkräfte unser Projekt und weisen SchülerInnen aktiv auf „SEELENstark“ hin. Ich empfinde es als sinnhaft, dass sich beide Projekte gegenseitig bereichern.

Generell erlebe ich die Jugendlichen aktuell als sehr verunsichert. Das hat sicher mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie und dem Kriegsgeschehen zu tun. Vielen Menschen geht es deshalb gerade nicht gut und das zeigt sich in Angststörungen und Depressionen. Oft fehlt das Repertoire zum Umgang mit der aktuellen Situation. Hinzu kommt mitunter auch ein fehlender Halt durch die Pubertät, in der ohnehin vieles in Frage gestellt wird. Es wird derzeit eine Zunahme von Essstörungen beobachtet. Diese gab es immer schon, aber sie werden durch Social Media auf eine neue Plattform gehoben. Mobbing ist zudem auch ein Riesenthema an den Schulen und es stellt sich die Frage: Wie kann ich damit umgehen und mich schützen?

Alles in allem begegne ich häufig großer Hilfslosigkeit an den Schulen, was sehr verständlich ist, denn LehrerInnen sind ja keine TherapeutInnen und müssen es auch nicht sein. Die seelischen Erkrankungen nehmen dessen ungeachtet seit Jahren zu und mittlerweile gibt es in nahezu jeder Klasse mindestens zwei bis drei betroffene SchülerInnen. Nicht immer sind sie selbst erkrankt, manchmal sind es auch ihre Angehörigen. Umso wichtiger ist es, Prävention, Aufklärung und Anti-Stigmatisierungsarbeit zu leisten. Hierbei arbeiten wir in unseren drei Schulprojekten erfolgreich miteinander und ergänzen uns.

Ehlert: Welche Erlebnisse haben dich im letzten Jahr besonders berührt?

Oltmanns: Das war zum einen unser „**SEELENSchlau**“-Auftakt an Bonns Fünfter inklusiver Gesamtschule mit rund 240 SchülerInnen der 5. und 6. Klassen, vier Seelen-Erlebnis-Stationen in der Dreifach-Sporthalle, Unterstützung durch SozialpädagogInnen und einem großen HfpK e.V.-Team.

Zum anderen ist es die Offenheit der SchülerInnen, die wir immer wieder erleben dürfen. Das gilt für alle drei Schulprojekte und alle Altersklassen. Selbst in großen Klassen und mit viel Bewegung bleiben die wichtigen Dinge, die wir vermitteln wollen, hängen. Das zeigen unsere Feedbackbögen. Hat sich die Tür einmal geöffnet und wartet dahinter ein geschützter, sicherer Raum, gehen die Kinder und Jugendlichen offen und oft auch erleichtert darauf zu.



Sylvia Oltmanns (links) und Angela Ehlert
am Bonner Hardtberg-Gymnasium im Mai 2022

Für mich ist es einfach toll, dass ich die Gesamtheit meiner Fähigkeiten einbringen kann – theaterpädagogisch, therapeutisch und mit ein großem Herz für die Kinder und Jugendlichen.

Ehlert: Wie sollte es weitergehen und was wird gebraucht?

Oltmanns: Ich wünsche mir viele weitere Schulen, die unsere Angebote nutzen und dass wir noch bekannter werden. Der gute Synergieeffekt innerhalb unserer Projekte sollte unbedingt weitergeführt und noch vertieft werden. Wir brauchen eine noch höhere Stärkung der LehrerInnen, damit das, was wir an Impulsen setzen, an den Schulen nachhaltig umgesetzt werden kann. Last but not least braucht es auch immer wieder eine verlässliche Förderung und ein gutes Team.

Vielen Dank Sylvia, für deine Empathie und deine Kreativität! Durch deine warmherzige Anleitung gibst du Kindern einen sicheren Raum sie selbst zu sein und von sich und ihren Sorgen und Nöten zu berichten und uns macht es viel Freude mit dir zu arbeiten.

Großes Sommerfest 2022 im Katharinenhof



Bernd Lier



Lea-Lina Oppermann
©Wolf-Peter Steinheisser



Kate Rena
©Fabian Siepen Fotografie

Corona-bedingt konnten wir unser 40-jähriges Jubiläum 2020 nicht feiern. Dies holen wir nun endlich nach und freuen uns sehr auf unser Sommerfest am 04. September 2022 auf dem Bonner Katharinenhof, bei dem wir gemeinsam Kultur und Gemeinschaft erleben möchten. Eingerahmt in den Skulpturenpark des Katharinenhofs wird es ein Genuss für Herz und Seele.

Was erwartet unsere Gäste? Ein spannendes Programm mit...

Bernd Lier, unter anderem bekannt durch das seit Jahren bestehende Bernd Lier Swing Ensemble (Jazz im Sommer am Donnerstagabend am Markt in der Bonner Innenstadt von 20.30- bis 22.00 Uhr), begeistert uns mit seinen tanzbaren Jazz-Variationen am Klavier.

Lea-Lina Oppermann, vielfach ausgezeichnete Autorin von u.a. „Was wir dachten, was wir taten“, beschreibt in ihren Werken mit Feingefühl die Fallstricke und Sorgen ihrer Figuren. Wir freuen uns auf ihre Lesung und ihre Worte zu eigenen seelischen Herausforderungen.

Kate Rena, Sängerin und Songschreiberin, mischt Elemente der Folk-, Country- und Pop-Musik und begleitet sich auf der Gitarre. Ihre kräftige, leicht angeraute Stimme nimmt uns mit auf eine geschichtliche Reise voller Gefühl und kombiniert diese mit ausgeklügelten, bildhaft-deskriptiven Texten. Durch ihre leicht raue Stimme und das betont rhythmische Gitarrenspiel entstehen so mitreißende, musikalische Geschichten – von zerbrechlich bis kraftvoll, von unglaublich traurig bis hin zu schwer verliebt. Besonders gespannt sind wir auf ihren neuen Song „The Hardest“.

Außerdem erwartet Sie eine Tombola mit vielen schönen Preisen! Für das leibliche Wohl wird Anne Beikircher und ihr Team vom Katharinenhof bestens sorgen.

Eintrittskarten zum Preis von 15,- Euro (ermäßigt 10,- Euro) können ab sofort unter info@hfpk.de reserviert werden. Der offizielle Vorverkauf startet am 15. Juli 2022.

Im Vorfeld unserer Veranstaltung hat Anina Schmidt ein Interview mit Kate Rena geführt, das zeigt, dass sie einen persönlichen Bezug zum Thema „Seelische Erkrankungen“ hat.

Interview

HfpK e.V. trifft **Kate Rena**

Anina Schmidt: Liebe Kate, ich freue mich sehr, dass wir zusammentreffen, um uns über dich und deinen Song „The Hardest“ zu unterhalten, der im September auch beim Benefizkonzert im Katharinenhof zu hören sein wird. Du singst darüber, wie es ist, von einem Menschen Abschied zu nehmen, der seelisch erkrankt ist. Magst du erzählen, was dich an den Punkt geführt hat, dass du „The Hardest“ geschrieben hast?

Kate Rena: Ja, gerne! Ich glaube, „The Hardest“ ist ein Stück weit die Bestätigung für mich, dass ich mit einem schwerwiegenden Kapitel in meinem Leben meinen Frieden gemacht habe. Und da steigen wir dann ja doch direkt schon ins Eingemachte ein. Die Geschichte fing 2016 mit dem Urlaubsvorhaben mit meinem damaligen Freund an. Wir wollten nach Kroatien, er war schon etwas eher hingeflogen und wollte mich am Flughafen abholen. Aber als er auftauchte, war er total verändert. Es war unglaublich verwirrend, aber ich dachte, er wäre einfach nur sehr aufgeregt, denn vor dem Urlaub standen Trennungsgedanken im Raum und wir hatten sehr emotional beschlossen, Nägel mit Köpfen zu machen und uns für die Beziehung zu entscheiden. Also dachte ich, er freut sich nur sehr, mich zu sehen. Wir fuhren zu unserer Unterkunft, bei der wir leider nie ankamen. Erst im Nachhinein erfuhr ich, dass er einen Rückfall in seine Bipolarität hatte und ich ihn in einer Manie erlebte. Das Thema „Seelische Erkrankungen“ war davor zwischen uns einfach nicht aufgekommen, weil er schon seit Jahren als „austherapiert“ galt und ohne Medikamente stabil war.

Schmidt: Wie hast du eure Reise dort unten erlebt?

Rena: Es war eine ziemlich krasse, circa 16-stündige Odyssee aus Autofahrt durch die Nacht, ohne Verpflegung, ohne Pause, ohne Schlaf und obskuren Stopps, während derer wir seinen „Zeichen“ folgten. Aus meiner Perspektive redete er währenddessen ohne Unterbrechung auf mich ein und ich versuchte irgendwie nachzuvollziehen, was gerade passierte. Es war so schwierig Hilfe zu bekommen. Die PolizistInnen, die ich erreichte, behandelten uns und vor allem ihn auf Grund seines merkwürdigen Verhaltens wie Schwerverbrecher, sodass ich ihn in Schutz nahm und nicht dachte, dass mir jemand unsere Geschichte glauben würde. Dass ich mich für außerstande hielt, kompetente Hilfe zu bekommen, führte aber dazu, dass wir fernab von allem mit 80 km/h ohne Beleuchtung durch Olivenhaine rasten und ich buchstäblich um mein Leben fürchtete. Dazu kam, dass mei-

ne Angst und meine Widerworte ihn nur weiter aufwühlten und aggressiv machten.

Schmidt: Kannst du sagen, wie ihr aus der Situation wieder herausgekommen seid?

Rena: Ja und nun komme ich dazu, warum ich mich letztlich zur Veröffentlichung von „The Hardest“ an euch gewandt habe. Ich hatte in der Schule Psychologieunterricht. Irgendwann fing ich an die Basics, die ich gelernt habe, in Kroatien mit meinem Exfreund anzuwenden. Ich habe ihn mit W-Fragen etwas beruhigen können, also „Wann hast du das letzte Mal gegessen?“, „Wann hast du das letzte Mal geschlafen?“. Das brachte ihn dazu wieder Richtung Zivilisation zu fahren, sodass ich erst mich in Sicherheit bringen und dann ihn über die örtliche Polizei zur Fahndung ausrufen lassen konnte. Meine Psychologiegrundlagen haben uns wirklich gerettet und ich möchte, dass meine Geschichte zusätzliche Motivation ist, dem Thema an Schulen mehr Beachtung zu schenken.

Schmidt: Wie ging es dir in und nach der Situation? Ich stelle es mir unglaublich schwierig vor, die eigene Hilflosigkeit in einem fremden Land auszuhalten.

Rena: Ich hatte in der Nacht den Anflug einer Panikattacke, die meinen Exfreund aggressiv gemacht hat. Glücklicherweise konnte ich mich da selbst wieder heraus holen und habe dann einfach nur funktioniert, um uns aus der Situation zu retten. Aber als ich zurück in Deutschland war, ging das los, was sicher viele kennen, die jetzt auch die **SEELEN-POST** lesen. Dieser Gewaltakt, dass du selbst etwas für dich Traumatisierendes mit jemandem erlebt hast, der dir sehr nah steht – Ich wollte ihn nicht verlassen, mich aber trotzdem selbst schützen und bin froh, dass mir das im Nachhinein betrachtet gelungen ist.

Schmidt: Das finde ich spannend, was hat es für dich gebraucht, damit du dich gut schützen konntest?

Rena: Ich habe ihm klar gesagt, was ich brauche und damit unbewusst eine Grenze für mich formuliert. Er sollte mir Bescheid geben, sollte er seine Tabletten nicht nehmen – als ich gemerkt habe, dass das nicht funktioniert, gab es ein klärendes Gespräch. Er hat mir gesagt, dass meine Erwartungen momentan zu viel für ihn sind. Das fiel schwer zu hören, dieses: „Du bist eine Belastung für mich!“, weil ich ja das Gefühl hatte, ihm helfen zu können und zu wollen und dann gemerkt habe, dass meine Hilfe gerade nicht erwünscht ist. Wir haben uns daraufhin getrennt, sind aber im Kontakt ge-



Kate Rena
©Niels Stiefeling

blieben, auch um die Ereignisse immer mal wieder zusammen zu rekapitulieren. Mir und ich glaube auch ihm, hat es geholfen, unsere jeweiligen Wahrnehmungen wie Puzzle-teile aneinanderzufügen. Dadurch konnte ich mit meinem eigenen Trauma umgehen lernen.

Ich habe damals über meine – offenbar wirklich gute – Krankenkasse zehn systemische Therapieeinheiten als Notfallsoforthilfe bekommen, weil eine Posttraumatische Belastungsstörung drohte. Das war Gold wert! So konnte ich schlussendlich den Song schreiben, mich nochmal „selbsttherapeutisch“ mit allem auseinander setzen und einen Schlusspunkt unter die Erlebnisse setzen. Fas war 2017. Mein Exfreund hatte noch einige zum Teil auch schwere Rückfälle, aber jetzt ist er stabil und darüber freue ich mich sehr.

Schmidt: Ich kann hören, wie schwierig und anstrengend die Zeit in Kroatien, aber auch die Zeit danach war. Gibt es auch etwas Positives, was daraus entstanden ist?

Rena: Ja, ich habe so viel gelernt, vor allem über mich selbst. Ich habe mich seit der Sache viel mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt und hole mir regelmäßig Hilfe von TherapeutInnen und Coaches, wenn ich merke, dass ich feststecke. Ich versuche an den Tagen, an denen der Mut dazu fehlt, liebevoll mit mir zu sein. Außerdem versuche ich, die Erlebnisse nicht nur in schwarz oder weiß zu sehen. In Kroatien und danach habe ich geweint, es war schmerzhaft, Erwartungen sind nicht erfüllt worden, die Trennung – aber im Nachhinein kann ich sagen, es hat mich so sehr wachsen lassen. Ich habe die Berührungssängste mit dem Thema „Seelische Erkrankungen“ verloren und versuche, die Welt nicht mehr in Schubladen zu denken und zu sehen. Dies ist eine lebenslange Herausforderung, die sich aber definitiv lohnt.

Schmidt: Ich glaube für Angehörige und Erkrankte ist es unglaublich wichtig, selbstfürsorglich mit sich umzugehen. Welche Mittel und Wege hast du gefunden, liebevoll auf dich zu achten?

Rena: Ach, ich bin gerade mittendrin in dem Prozess. Wir hatten vorhin quasi „offline“ darüber gesprochen, dass ich dazu tendiere, mir mein Leben sehr voll zu packen. Auch ich habe von klein auf gelernt, mich über meine Leistung zu definieren. Deshalb ist es für mich wichtig zu begreifen, dass Zeit für mich gleichwertig wie alles andere in meinen Terminkalender gehört. Ich lerne gerade, mir mindestens einmal die Woche einen Tag zu nehmen, an dem ich keinen Termin habe und mir Ruhephasen gönne. Im Orchester hat unser Dirigent immer gesagt, wir müssen die Pausen auch spielen, die sind Teil des Werkes! Bewusst zu atmen, einen Bodyscan machen. Mich zu fragen: „Was habe ich heute gegessen?“, „Wie viel habe ich schon getrunken?“. Affirmationen aufsagen. Stricken, nur um des Strickens willen. Ein Tagebuch schreiben und zu erleben, dass es auch okay ist, ein Wochenbuch daraus zu machen. Ich muss nämlich nicht jeden Tag etwas reinschreiben und es darf auch einfach mal die Silvestermenü Liste, statt eines hochphilosophischen Gedankens sein. Ich mache Yoga, aber nicht in einem Kurs, weil ich mich aktuell noch zu sehr mit der 86-jährigen Dame vergleiche, die schon 50 Jahre mehr Übung hat als ich. So weit bin ich noch nicht auf meiner Achtsamkeitsreise.

Schmidt: Liebe Kate, ich danke dir so sehr für dieses für mich wunderschöne Gespräch, wünsche dir weiterhin alles Gute, einen achtsamen Umgang mit dir selbst und ich freue mich auf das Konzert im September!

Kate Rena ist Sängerin und Songschreiberin und berührt mit starker Stimme und einfühlsamen Texten ihre HörerInnen. Es geht in ihren Songs darum, sich mutig mit den eigenen Gefühlen, Hoffnungen und Wünschen auseinanderzusetzen und auch Veränderungen anzugehen. Eines ihrer Stücke liegt ihr selbst besonders am Herzen. In „The Hardest“ setzt sie sich autobiographisch mit dem Abschiednehmen von einem geliebten, seelisch erkrankten Menschen auseinander. Offen darüber zu sprechen, wie schwierig es ist, sich als Angehörige und Vertraute um einen erkrankten Menschen zu sorgen, ist nach wie vor ein Tabu. Kate möchte dazu beitragen dieses aufzubrechen.

Büchertipps

Folgende Bücher, die die konkrete Situation von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen behandeln, sind uns in letzter Zeit als empfehlenswert aufgefallen.



„Wenn Gefühle und Gedanken kopfstehen. Familienalltag mit Depression und Schizophrenie.“

Psychische Krankheiten wie Depressionen und Schizophrenie stellen nicht nur die Gefühle und Gedanken auf den Kopf, sondern auch das Familienleben. Gerade für Kinder ist es schwer zu begreifen, wieso Papa nicht mehr lacht wie

früher, sondern sich lieber alleine ins Schlafzimmer zurückzieht, oder warum Mama vor allem Angst hat und mit Menschen spricht, die nicht da sind. Das farbig illustrierte Buch erklärt die Krankheitsbilder kindgerecht und stellt das Familienleben mit seelischen Erkrankungen in den Vordergrund.

Herausgeber

Mehr Zeit für Kinder e.V. / Landesverband NRW ApK,
November 2021

Das Buch kann kostenfrei über den Verein „Mehr Zeit für Kinder e. V.“, telefonisch 069 156896-0 oder per Mail an info@mzfk.de, bestellt werden.



„Wahnsinn um drei Ecken. Eine Familiengeschichte“ von Kerstin Samstag und Friederike Samstag

Die Mutter eines psychisch erkrankten Sohns und seine Schwester erzählen gemeinsam von den Erschütterungen durch die psychischen Krisen ihres Sohns beziehungsweise Bruders. In Briefwechseln und kurzen Texten

erfahren wir vom Gefühl, selbst verloren zu gehen, vom Sichkümmern, vom Herumsitzen auf psychiatrischen Stationen, von unterschwelligem Vorwürfen der Pflegekräfte, vom Schrecken und der Sprachlosigkeit angesichts der Suizidgefahr. Ein ganzes Familiengefüge bricht auseinander und wird doch wieder eins. Ein literarischer, ehrlicher Einblick in das seelische Erleben von Angehörigen.

(BALANCE Erfahrungen), BALANCE Buch + Medien Verlag,
1. Auflage 2017

Engagement für seelische Erkrankungen

HfpK e.V. sucht neue Mitglieder

Ein Verein wird vor allem durch seine Mitglieder stark! Deshalb suchen wir ab sofort verstärkt neue, aktive und fördernde Mitglieder, die sich durch ihren persönlichen Einsatz oder durch ihre finanzielle Förderung für seelisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen stark machen. Je nach Erfahrungshintergrund gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich in unseren Maßnahmen oder auf struktureller Vereinsebene zu engagieren.

Interessierte melden sich bei
angela.ehlert@hfpk.de
oder telefonisch unter **0170-3846597**

**Kommen Sie zu uns -
Wir freuen uns auf Sie!**

Alles **neu**

SEELEN**Post**

Getreu dem Motto „Alles neu macht der Mai“ haben wir uns einen neuen Namen gegeben. Ab sofort heißt unser Verein

HfpK e.V. Bonn/Rhein-Sieg –
Förderung seelischer Gesundheit durch Prävention,
Beratung und Training

In unserem neuen Namen sind alle unsere Maßnahmen vertreten und wir haben unseren Schwerpunkt bewusst auf die seelische Gesundheit gelegt, die uns allen sehr am Herzen liegt.



HfpK e.V.
Bonn/Rhein-Sieg

**Förderung seelischer Gesundheit
durch Prävention, Beratung
und Training**

Gemeinsam helfen mit **smile.amazon**

HfpK e.V. Bonn/Rhein-Sieg ist nun auch als Förderinstitution bei Smile.Amazon gelistet und wir würden uns freuen, wenn Sie bei unserem nächsten Einkauf an uns denken und unsere Organisation auswählen. Amazon gibt angemeldeten Organisationen 0,5% der Einkaufssumme Ihrer qualifizierten smile.amazon.de-Käufe ohne Extrakosten für Sie weiter.

Es geht ganz leicht, allerdings nur über

www.smile.amazon.de

Hilfe f. psychisch Kranke e.V.



Helfen Sie durch Ihre Spende!

Wenn Sie **HfpK e.V.** und unsere Arbeit unterstützen möchten, spenden Sie für unsere gute Sache. Ihre finanzielle Förderung dient in direkter Form der Angehörigenberatung sowie unseren Schulprojekten.

Wir sagen danke!

Unser Spendenkonto

IBAN: **DE43 3705 0198 0002 2595 47**

BIC: **COLSDE33, Sparkasse KölnBonn**

Hilfe für die Seele

– von Mensch zu Mensch



Eine Depression zu haben ist anstrengend. Gedankenkreise verfolgen mich manchmal tagelang, ich fühle mich klein und schutzlos oder einfach gelangweilt und leer. Angst und Traurigkeit herrschen in mir vor und ich wünschte, ich könnte mir sicher sein, dass das wieder weggeht. Bin ich aber nicht. Hobbys ausüben? Freunde treffen? Unmöglich, das ist viel zu anstrengend. Für andere bin ich eine Last. Wenn ich irgendwo sicher bin, dann im Bett. Und selbst da überkommt mich die Panik. Bis mein erster, skeptischer Moment kommt.

„Das war doch nicht immer so. Da war doch mal diese kleine, helle Stimme in mir. Oder?“

Die Stimme kenne ich noch nicht lange und häufig ist es mir nicht möglich, sie zu verstehen. Manchmal hab ich nur eine leise Ahnung, dass es sie gibt oder dass sie mal da war. Nach dem Tief der ersten schweren Depression, noch in der Klinik, habe ich sie das erste Mal gehört.

„Ich darf mir die Erlaubnis geben, mich gut zu fühlen!“

„Ich darf mir Gutes tun!“

„Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben!“

„Moment mal. Nee!“

Meine Depression war schwer dagegen und ich habe immer wieder gezweifelt, aber die kleine, helle Stimme war hartnäckig „Was möchte ich jetzt gerade in diesem Moment?“ Am Anfang war es unglaublich schwierig das herauszufinden. Ich wusste nicht, was ich brauche, möchte, wollte. Tanzen ist wunderbar, aber wenn die Depression hinter der nächsten Ecke lauert, fühle ich mich dabei zu sichtbar und unsicher. Ich brauche kleine Dinge. Also habe ich mir eine Liste gemacht. Damit ich nicht nachdenken muss, wenn nachdenken nicht geht. Und weil sie mir hilft, teile ich sie mit dir.

Egal, ob du Angehörige/r oder selbst seelisch erkrankt bist – egal, wie sich die seelische Last gerade für dich anfühlt, vielleicht gibt es irgendetwas, was dir jetzt, in diesem Moment gut tun könnte?

Ich glaube – es darf mir schlecht gehen und trotzdem darf ich es mir gut gehen lassen!

Ich wünsche dir von Herzen einen kleinen oder großen Moment des Glücks!

Und ich umarme dich ganz fest – wenn du das willst.

Deine Anina.

spazieren gehen	eine Umarmung	warm duschen	mutig sein	Karten spielen
etwas zeichnen malen oder basteln	mich in die Sonne setzen	eine Aroma- lampe aufstellen	tanzen – egal wie, egal wo	ein Körnerkissen auf den Bauch legen
puzzeln	lachen	Sauna oder Dampf- bad	in ein Café gehen	wütend sein
Schwimmen gehen	jemandem erzählen, wie es mir geht	in einen Park gehen	einen Kaffee oder Tee trinken	mit meinem inneren Kind sprechen
ein Buch lesen	singen	zelten gehen	mich umarmen	kochen
dankbar sein	mir erlauben, auch mal nicht dankbar zu sein	mir auch düstere Gedanken und Emotionen erlauben	achtsam in mich hinein spüren	ein (vielleicht eher seichtes) Buch lesen
baden gehen	Film gucken	kuscheln	wandern gehen	meditieren
Mittagsschlaf!	Fenster putzen	(bewusst) atmen	Computer spielen	Blumen pflücken
mein Zimmer aufräumen	eine kleine Aufgabe lösen	eine Runde um den Block gehen	Menschen im Park beobachten	Hilfe erfragen ... und annehmen

Dieser Text stammt von Anina Schmidt, die bei HfpK e.V. in der Maßnahme „Externes Arbeitstraining“ trainiert.