

JAHRESBERICHT 2015

SMKEV



GEMEINSAM

STATT

EINSAM

Selbsthilfe mit Köpfchen e. V.

1. Bericht des Vorstands

Büroverwaltung:

- Homepage aktuell gehalten
- Fußballlogo geändert (Vektorgrafik)
- Flyer aktualisiert
- Anschaffung einer Vereinsjahresregiokarte
- Homepagegestaltung und weitere Pflege an Sven übergeben
- Anschaffung einer Vereinstelefonnummer für Silvana zum öffentlichen weitergeben.

Öffentliche Aktivitäten:

- Sommerfest, Weihnachtsfeier
- AG Öffentlichkeitsarbeit
- Ingo war auf dem Kongress in Kassel (LVPE)
- Mitglied der Lenkungsgruppe GPV (Gemeindepsychiatrischer Verbund)
- Anmietung der Halle im Droste Hülshoff Gymnasium und danach in der Hans-Jakob-Realschule für das Projekt Fußball
- Anmietung der Kegelbahn 14-tägig im Hans-Jakob-Haus
- Männerfrühstück
- Frauenfrühstück (Frauen in Lebenskrisen).
- BiBA: dank dem Einsatz von Gabriel und Ingo konnte BiBA das ganze Jahr stattfinden
- Zeitgemäße Aktualisierung unserer Satzung
- Anschaffung eines Standes für Messen und Veranstaltungen
- Teilnahme an der Gesundheitsmesse im Mai 2015 mit einem Stand
- Silvana wurde am 01. März 2015 als Delegierte von SmK in den Behindertenbeirat gewählt.
- Gründung IPE Freiburg (Initiative Psychiatrie-Erfahrener)
- Mitglied im Südbadischen Fußballverband werden, um vom Sportreferat Freiburg auch als sportlich tätig angesehen zu werden.
Vorteil: SmKeV hat das Anrecht, quasi kostenfrei (einmalige Verwaltungsgebühr von 20 €) einen sicheren Hallenplatz zur Ausübung des Fußballprojektes zu bekommen.
- Fahrt nach Leipzig zum Kongress „Depression“

Ausblick auf 2016:

- Netzwerk weiter ausbauen.
- Weiterhin gibt es Bestrebungen EX-IN-Südbaden zu unterstützen und einen Kurs in Freiburg anzubieten. Träger ist der Sozialpsychiatrische Dienst Freiburg.
- Auch suchen wir, wie jedes Jahr, nach ehrenamtlichen Helfern.
- Bücherbibliothek gründen
- Teilnahme an Fußball-Grümpelturnieren d. SmKeV-Fußballmannschaft

2. Projekte und Gruppenbeiträge

2.2 BiBA (Gabriel und Ingo)

Seit Anfang 2008 fährt der Verein SmKeV das Projekt **BiBA**. Es ist gedacht als niederschwellige Ergänzung zu den Aktivitäten des SpDi und den Patientenfürsprechern im ZfP Emmendingen. Bis vor ca. 2 Jahren hatten wir im Roller-Haus einen eigenen Raum, in dem wir an jedem 2. und 4. Freitag im Monat für Patienten da sein konnten. Heute sitzen wir direkt im Foyer - auch Lobby genannt.

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

2.3 EX-IN-Genesungsbegleitung (Ingo)

Durch seine Ausbildung zum EX-IN-Genesungsbegleiter ((engl. EXperienced Involvement, dt. Betroffene beteiligen), war Ingo wieder eine gute und wichtige Stütze für viele psychisch Betroffenen.

Dank seiner eigenen Erfahrungen konnte er die Sorgen und Nöte seiner Klienten gut verstehen und sich nachhaltig für sie einsetzen. Gerade im Umgang mit den täglichen Aufgaben des Lebens konnte er seine Erfahrung einbringen und hat so die psychisch Betroffenen entlasten können. Zum Beispiel unterstützte Ingo seine Klienten bei Ämterbesuchen, hilft im Haushalt, führt stützende Gespräche und begleitet bei Spaziergängen. Die Termine sind in der Regel fest vereinbart.

Auch in 2015 wurde er gerne durch den Sozialpsychiatrischen Dienst (SPDI) und die Freiburger Hilfgemeinschaft (FHG) engagiert.

2.4 Kegeln (Martin)

Seit dem 8.12.2013 treffen wir uns regelmäßig, jeden 2. Sonntag, in den ungeraden Kalenderwochen um 15:00, im Heinrich-Hansjakob-Haus, Talstraße 29, D - 79102 Freiburg.

So einfach, aber doch völlig unberechenbar wie Kegeln ist, gibt's immer wieder was um über jeden Mal zu lachen.

Anschließend gehen wir noch in ein Kaffee zum Quatschen.

Das Kegeln ist kostenlos, es wird von <http://www.smkev.de/> gesponsert.
 Getränke und eventuell Verpflegung können mitgebracht werden.
 Es kann mit allen Schuhen und Kleidungen gekegelt werden.
 Die Einfahrt ist gegenüber der Bäckerei Pfeifle auf der Talstr.
 Die Kegelbahn ist im Keller rechts.
 Wir treffen uns um 15:00 Uhr vorm Haus.
 Infos: <http://www.smkev.de/aktivitaeten/kegeln/>
 oder: Deprus@gmx.de oder 07664/ 914453

2.5 Fußball (Marco)

Endlich bekamen wir eine neue, größere Halle. Es ist die Halle der Hans-Jakob-Realschule. Sie liegt sehr zentral, direkt am Bahnhof. Bei einem Stamm von 20 Personen, sind regelmäßig 10-15 Personen im Training. Zudem spielen wir drei bis vier Turniere im Jahr. In einem dieser Turniere erreichten wir sogar das Halbfinale und erreichten einen tollen 4. Platz. Da ist in 2015 auf jeden Fall noch mehr drin, obwohl der Erfolg nicht unser Antrieb ist. Vielmehr stehen das gemeinsame Erlebnis und der Spaß im Vordergrund. Wie immer waren alle mit Eifer dabei und wir beendeten unsere Turniere stets mit einem gemeinsamen Essen, das dankenswerterweise von SmKeV übernommen wird.

Zu Beginn des Trainings machen wir uns mit einfachen Übungen warm, um dann zwei oder drei Fußballspezifische Einheiten anzugehen. Diese sollen vor allem den Umgang mit dem Ball und das Tore schießen fördern. Das Training zeigt auch erste Erfolge. Gerade unsere Trefferausbeute ist größer geworden

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

Fotos und Videos sind auf der Homepage zu finden
<http://www.smkev.de/aktivitaeten/fussball/turniere/>

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

2.6 Frauenfrühstück „Frauen in Lebenskrisen“ (Christine und Sabine)

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

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

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

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

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

Wir beschränken unsere Treffen nicht auf den Frühstückstreff.

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

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

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

Inzwischen ist Christine zum Ende des Jahres ausgeschieden. Da die Gruppe sich bewährt hat, wird die Gruppe von Sabine mit Unterstützung der Praktikantin vom Selbsthilfebüro weitergeführt.

2.6.1 Männerfrühstück (Martin)

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

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

Wir sind meist 3 – 8 Männer.

Männer Frühstückstreffen in Freiburg, jeden Donnerstag um 10:00 Uhr
im IKEA-Kaffee in den geraden Kalenderwochen
bei Karstadt im Kaffee LaBufette in den ungeraden Kalenderwochen

Info und Terminkalender unter:

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

oder Kontakt: Deprus@gmx.de oder 07664/ 914453

2.7 Psychosegruppe (Bernadette)

Wir haben die Gruppe ganzjährig 2x im Monat gemacht.

Es waren immer mindestens 5-6, oft 8-10 Mitglieder.

Die Befindlichkeitsrunde hat den Hauptteil unseres Gruppenabends eingenommen. Oft hat man dann für ein spezielles Problem eines Teilnehmenden noch mehr Zeit gebraucht.

Die Psychosegruppe fand jeden 2. und 4. Donnerstag von 18.00 bis 19.30 oder bis 20.00 Uhr statt.

Immer wieder mal ist jemand Neues dazugekommen.

Das hat frischen Wind in die Runde gebracht.

Wir haben sowohl Psychosen aus der bipolaren Störung, als auch Psychosen des schizophrenen Formenkreises in unserer Gruppe, natürlich alle nicht im Akutstadium.

Im Moment sind wir am überlegen, ob wir 2x im Monat weitermachen, oder auf 1x im Monat wieder zurückgehen, da der Stamm der Besucher schon lange dabei ist. Doch gerade habe ich wieder 2 neue Interessenten.

Die bisherigen Mitglieder muss ich noch ein 2. Mal befragen

Auf jeden Fall bleibt der 2. Donnerstag im Monat; wie gesagt, Über den 4.

Donnerstag werden wir noch abstimmen.

An und für sich ist es ein fruchtbares Zusammensein und hat mir Freude bereitet.

2.8 Drei Selbsthilfegruppen Depression (Martin)

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

Sie haben jeweils 6 – 9 Teilnehmer.

Die Moderation erfolgt durch die Gruppenmitglieder.

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

In den Gruppen wird hauptsächlich über den emotionalen Teil der Depressionserfahrung und deren Auswirkungen im Alltag gesprochen.

Ratschläge sollen nur auf besonderen Wunsch erteilt werden.

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

oder bei Martin: 07664/ 91 44 53

2.9 St. Ulrich – Lebensweg – 10/2015 – eine kleine Wanderung

Unsere erste Gruppenübergreifend Wanderung nach St. Ulrich wurde leider noch nicht so von den anderen Gruppen angenommen, wie wir es uns gewünscht hätten.

Aber aller Anfang ist schwer und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.

So sind wir dann zu Dritt um 13:45 Uhr (Martin, Robert und Susanne) aus der Selbsthilfegruppe Perspektiven zu dieser kleinen Wanderung nach St. Ulrich aufgebrochen.

Das Wetter hat an diesem Tag tatsächlich zu dieser Wanderung eingeladen.

Der knapp 4 km lange Pfad (144 Höhenmeter) lädt ein im Gehen und Innehalten über den eigenen Lebensweg nachzudenken. An 15 Haltepunkten werden Elemente aus der Natur und Landschaft mit Lebensthemen verbunden. Robert hat zu jedem Haltepunkt, mit Hilfe eines Flyers, zu Auseinandersetzung mit Lebensthemen angeregt, was natürlich zum Austausch in der Gruppe beigetragen hat.

Diese Wanderung ist für auch nicht geübte Wanderer gut zu schaffen, da wir immer an den Haltepunkten eine kleine Rast bzw. Denk- und Austauschpause eingelegt haben.

Zum Abschluss der kleinen Wanderung sind wir im „Sonners Heinehof“ eingekehrt und haben uns noch gestärkt. Die Atmosphäre in der Gartenwirtschaft des „Sonners Heinehof“ war einfach nur die Krönung.

Um 17:30 Uhr haben wir uns dann wieder auf den Weg nach Freiburg gemacht.

Natürlich habe ich noch ein paar schöne Bilder bei dieser Wanderung gemacht um ein bisschen die Stimmung einzufangen.

Ich habe euch noch Links zu dieser Wanderung beigefügt, damit der eine oder andere sich ein genaueres Bild machen kann.

Zukünftig werden wir aus der Selbsthilfegruppe Perspektiven immer wieder mal zu einer kleinen Wanderung einladen. Natürlich würden wir uns freuen wenn andere Gruppen dies auch im Austausch machen würden.

Ansonsten wäre es schön, wenn wir bei der nächsten kleinen Wanderung mehr als drei Personen wären.

Es grüßt Euch Susanne aus der Selbsthilfegruppe Perspektiven

<http://www.lebensweg-st-ulrich.de/>

<http://www.heinehof.de/Familie.html>

3. Sonstige Aktivitäten

3.1 Tätigkeitsbericht Rainer Höflacher für SmKeV 2015

1. **Gremien Gemeindepsychiatrischen Verbund (GPV)** (plant und steuert die psychiatrischen Hilfen in Freiburg, Psychiatriekoordinatorin Frau Kubbutat) - Ingo Schlotter und Rainer Höflacher
 1. Lenkungsgruppe: Kleines Gremium auf Leitungsebene, das dem Forum Aufträge erteilt. Vorsitz Sozialbürgermeister
 2. Forum: Großes Basisgremium mit allen relevanten Psychiatrieakteuren (ca. 30 Mitglieder). Vorsitz Sozialamtleiter
 3. AG Öffentlichkeitsarbeit
 1. Vorbereitung Woche der seelische Gesundheit
 2. Erstellung Konzept Öffentlichkeitsarbeit GPV
 4. AG Vorbereitung Fachtag GPV 2015
 5. AG Wohnen
 6. AG Aktualisierung GPV Empfehlungen
 7. Teilnahme am Fachtag "Ambulantisierung" GPV 2015

2. **SHG Psychiatrie-Erfahrener Emmendingen** jeden 2. und 4. Freitag von 17:00-18:30 Uhr - selbsthilfegruppe-emmendingen.de - Rainer Höflacher
 1. Ausflug nach Freiburg am 28.12.2015
 2. Weihnachtsfeier im Lokal Poseidon am 15.12.2015
 3. Herr OA Dr. Lutter (ZfP Emmendingen) besucht die SHG am 23.10.2015
 4. Ausflug nach Freiburg am 27.9.2015
 5. Kinosbesuch "Fack Ju Göthe 2" am 13.9.2015 im Kino CineMaja Emmendingen
 6. Sommerfeier am 25.8.15 im Restaurant Poseidon Emmendingen

3. **Initiative Psychiatrie-Erfahrener Freiburg (IPE)** - ipe-freiburg.de (psychiatriepolitische Interessenvertretung von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene für Freiburg) - Rainer Höflacher
 1. Gründung Mai 2015
 2. Weihnachtsfeier in Pizzeria
 3. Themen z. B.
 1. Outing
 2. Psychopharmaka
 3. Erfahrungen mit Psychotherapeuten/Psychiatern
 4. Zukünftiges Kernthema: Heime (Kontakt zu Haus Sinnighofen)
 5. Persönlicher Austausch

4. **Außerstationäre Krisenbegleitung e. V. mit SmKeV seit 2012 (ASK!) - ask-freiburg.net** - (trialogisch besetzte Gruppe, die in Freiburg einen Krisendienst aufbauen will)
 1. Teilnahme von SmKeV beendet im März 2016
 2. Vereinsgründung im Juni 2015
 3. Teilziel: Einrichtung einer AG Krisendienste im GPV

3.2 Gesundheitsmesse Freiburg

Vom 2.5. bis 3.5.2015 fand die Gesundheitsmesse Freiburg in den Messehallen statt. SmKeV war mit einem eigenen, gut sichtbaren Messestand vertreten. Es gab einen großen Interessentenzulauf zu unserem Stand.

Erfreulicherweise gab es neben vielen Betroffenen und Angehörigen zu unseren Themen, auch Gespräche mit Gesundheitsberatern aus Firmen und Behörden, sowie von Ärzten und im Gesundheitsdienst Tätigen.

Die ganze Zeit über waren 3 – 6 SmKeV Mitglieder als Standbesatzung zur Beratung anwesend, die auch häufig alle gleichzeitig im Gespräch waren.

Gefragt waren auch unsere Flyer und Informationsmaterial.

Marco hatte sehr gute Displays, Werbetafeln und T-Shirts für die Standbesatzung mit großem SmKeV Aufdruck beschafft. Das alles, wie auch der Stand selbst, wurde von der AOK Freiburg gesponsert.

Themenschwerpunkt von SmKeV auf dem Stand war:

Psychische Krankheiten (u. a. Depression, Burnout ...)

Selbsthilfe als 4. Säule des Gesundheitswesens

Hilfe zur Selbsthilfe als Grundprinzip

Genesungserfahrung als Ergänzung der

psychiatrische Behandlung

Gesundheitsexperten in eigener Sache

Selbsthilfe- u. Freizeitgruppen

Interessenvertretung für Betroffene

Öffentlichkeitsarbeit

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

Vorträge auf der Messe, von SmKeV organisiert:

„Psychisch erkrankt. Was heißt das?“ Rainer Höflacher, SmKeV

"Gibt es Alternativen zur Psychiatrie?" Martin Urban "

"Angehörige von Menschen mit Depression“ Frank Fabian, vom Freiburger Bündnis gegen Depression e.V.,

„Depressionen rund um die Geburt“ Frau Frauhammer, von Schatten und Licht, Freiburg.

3.3 weitere Aktivitäten

16.3.15 Eröffnungssitzung vom Behindertenbeirat der Stadt Freiburg, SmKeV Vertretung durch Silvana Scheinost, diesmal vertreten durch Martin.

25.3.15 Informationsveranstaltung für Arzthelferinnen zum Thema „Selbsthilfegruppen“ bei der Kassenärztlichen Vereinigung Freiburg, zusammen mit dem Selbsthilfebüro Freiburg. SmKeV wurde durch einen Vortrag von Martin vertreten.

15.4.15 Mitgliederversammlung vom Verein FARBE, in dem SmKeV Mitglied ist. Unsere Vertreter dabei: Ingo und Martin

19.6.15 Erfahrungsaustausch Selbsthilfegruppen Depression im Selbsthilfebüro, SmKeV wurde durch Martin vertreten.

23.7.15 Vorstellung von SmKeV vor Vertreter von Betreuungsvereinen, veranstaltet vom SPDI Freiburg. SmKeV wurde präsentiert von Martin.

15.8.15 Sommerfest auf der Tannenberger Hütte

6. – 18.10.15 „Welttag der seelischen Gesundheit“ in Freiburg. Informationsstand SmKeV auf verschiedenen Veranstaltungen, Martin.

9.11.15 Vortrag „Männerdepression“ vor Mitarbeitern des Sozialdienstes des Zentrums für Psychiatrie Emmendingen, durch das Bündnis gegen Depression. SmKeV hat dabei über Selbsthilfegruppen für Männer mit Depression referiert, durch Martin

4.12.15 Weihnachtsfeier

Der komplette Jahresbericht liegt bei der Mitgliederversammlung aus. Ebenfalls kann er Mitte Juni auf unserer Homepage eingesehen werden. Auf Antrag kann er im Ausnahmefall auch per Post zugeschickt werden.