



Was war los beim ApK 2020?

Meilensteine 2020

- 22 Selbsthilfegruppen
- Neu: 6 online Selbsthilfegruppen
- Neu: Selbsthilfegruppe Englisch
- Online-Tagung Psychexit
- Neuer Name gegen Stigmata

Inhalt

Selbsthilfe	2
Beratung	2
Selbsthilfegruppen.....	2
Fallbesprechungen.....	2
Interessenvertretung.....	2
Angehörigenakademie.....	3
Peer-Qualifizierung.....	3
Recovery-Seminar für Angehörige	3
Öffentlichkeitsarbeit	3
Namensänderung	4
Veranstaltungen	4
Presse.....	5
Inhalte.....	6
Konferenz: Psychexit – Kompetente Hilfe beim Absetzen von Psychopharmaka	6
Netzwerke.....	6
Vorstand und Mitgliederversammlung	7
Finanzen	7

2020 war kein ungewöhnliches Jahr für uns Angehörige beim ApK. Ein Jahr der Krisen? Kennen wir. Ein Jahr der Ungewissheit? Kennen wir. Ein Jahr, in dem man sich ständig an Ungewöhnliches anpassen muss? Kennen wir. Ein Jahr der Einsamkeit und Verlassenheit? Stopp. Da machen wir nicht mit. Hier haben wir ein Gegenmittel. Und wir haben uns auch von einer grässlichen Seuche nicht davon abhalten lassen, unser Gegengift gegen Isolierung einzusetzen. 2020 haben wir persönliche, telefonische und Videoberatungen geführt, haben von 19 Selbsthilfegruppen 4 in ein online Format überführt und drei ganz neu gegründet. Wir haben online Informationsveranstaltungen durchgeführt zusätzlich zu dem, was wir, wann immer es ging, persönlich von Angesicht zu Angesicht anboten. Nein, Einsamkeit und Verlassenheit und „jeder köchelt sein eigenes trauriges Süppchen“ – das muss nicht sein. Ende 2020 sind wir ein Team von knapp fünfzig Ehrenamtlichen, vier davon sind in diesem Jahr neu dazugekommen. Wer in unserer Peer-Ausbildung zur* zum Berater*in geschult wurde, konnte auch in diesem Jahr unsere Fortbildungen nutzen, darunter auch eine zum Offenen Dialog, dessen Verbreitung wir uns weiterhin auf die Fahnen schreiben.

Und damit unsere Dialoge von Beginn an offen sind, haben wir in unserem Namen das Menschsein in den Mittelpunkt gerückt. Der ApK ist da für „Angehörige psychisch erkrankter Menschen“. Der Begriff der „Krankheit“ muss vor der Tür warten.

Selbsthilfe

Beratung

Das Pandemiegeschehen hat uns gezeigt, welche Bedeutung der Zusammenhalt in der Gesellschaft und in ihren kleinsten Einheiten hat, in den (Liebes-)Partnerschaften, in der Familie, in den Freund- und Wohngemeinschaften. Wo Gewissheiten einbrechen und Unsicherheit ausgehalten werden muss, ist das Da-sein und das Füreinander-da-sein von besonderem Wert. Kein Wunder deshalb, dass unser Beratungsangebot auch 2020 stark nachgefragt war: Wir führten rund 40% mehr Gespräche als im Vorjahr, das entspricht insgesamt 1.200 Kurzberatungen, aus denen über 500 ausführliche Beratungsgespräche (über 60 Minuten lang) entstanden.

Erweitern konnten wir unser Beratungsangebot durch online Beratungen. Zu uns kommen die Angehörigen unverändert überwiegend durch unseren Internetauftritt. Verstärkt konnten wir in 2020 allerdings auch die Weiterempfehlungsquote insbesondere durch Profis wie dem SPD, Ärzten, Kliniken und Trägern feststellen. Dies zeigt, dass wir durch unsere Öffentlichkeitsarbeit besser vom Hilfesystem angenommen und empfohlen werden.

Selbsthilfegruppen

Der eingeschränkten Möglichkeit, sich persönlich zu treffen, sind wir mit der Gründung von online SHG und dem online Gehen von bestehenden Gruppen begegnet. Durch die Schulung der Gruppenleitenden in der Nutzung von Videokonferenztools ist es uns gelungen, am Ende des Jahres sechs online Selbsthilfegruppen anzubieten. Diese Gruppen waren und sind so stark nachgefragt – wir hören von Anmeldungen von knapp zwanzig Personen –, dass sich zwei online Gruppen ganz neu bildeten. 2020 sah auch die Gründung der ersten englischsprachigen Selbsthilfegruppe des ApK. Wenn Sie Zahlen interessieren: Wir bieten mittlerweile 22 (+3 gegenüber dem Vorjahr) Gruppen an 10 Standorten (+1 gegenüber dem Vorjahr) und online an.

Fallbesprechungen

Allen Ehrenamtlichen, die Kontakt zu betroffenen Angehörigen haben, bieten wir eine Gesprächsgruppe zur fachspezifischen Begleitung und Besprechung problematischer Themen und Konflikte im (Beratungs-)Alltag an. So wollen wir die Reflexion der eigenen Rolle und Haltung ermöglichen und Entlastung schaffen. Die Gruppe findet monatlich statt, im zweiten Halbjahr per Videokonferenz.

Interessenvertretung

Mitglieder des ApK Berlin arbeiteten 2020 in folgenden Gremien mit: Landesbeirat für psychische Gesundheit im Land Berlin, Berliner Landesbeirat für Menschen mit Behinderung, Bezirksbeiräte für psychische Gesundheit, Berliner Teilhabebeirat, Bezirksteilhabebeiräte,

Fachgruppe Psychiatrie des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Berlin, Beirat Information- und Beschwerdestelle Psychiatrie Berlin, Besuchskommission, Klinikbeirat der Charité, Klinikbeirat Alexianer St. Joseph Weißensee, Fachbeirat des Kompetenzverbundes Soziales und Gesundheit.

Angehörigenakademie

Wir mussten 2020 flexibel sein, aber das ist für uns ja nichts Neues. Wann immer es ging, fanden unsere Veranstaltungen mit ausreichend Abstand und wasserdichtem Hygienekonzept persönlich statt. Oft hielten wir das aber für unverantwortlich und verlegten uns auf online Formate, was erstaunlich gut lief – die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren sehr positiv.

Peer-Qualifizierung

Die Peer-Qualifizierung konnte 2020 in Doppelmoderation weitergeführt werden, zusätzlich luden wir wieder Fachreferent*innen ein. Es wurden 12 Seminare mit durchschnittlich 10 Teilnehmenden durchgeführt. Themen umfassten: Kommunikationstraining, Reflexion der Peer-Beratung, Psychosoziale Versorgungssystem Berlin, relevante Gesetze, Beziehungsgestaltung, Resilienz, Eingliederungshilfe, Gewalt in der Psychiatrie. Wie viel Geld, Zeit und ehrenamtliches Engagement die Peer-Qualifizierung den ApK auch kostet: sie ist uns ganz besonders wichtig, denn nur so können wir das hohe Niveau der Peer-Beratung beim ApK halten.

Im Sommer wurde der erste Teil des Dokumentarfilms zum Angehörigen-Peer-Qualifizierungsprojekt Berlin fertiggestellt und veröffentlicht. Er ist abrufbar unter <https://www.apk-berlin.de/de/unsere-themen/qualifizierung>.

Recovery-Seminar für Angehörige

2020 konnten wir zwei Fortbildungsrunden „Recovery für Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen“ anbieten, diese waren schnell ausgebucht. Aufbauend auf den wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnissen stehen der Austausch und das Dialogische Prinzip im Mittelpunkt der Seminare. Themen sind hier: Umgang mit Krisen, Reflexion zum Begriff der „psychischen Krankheit“, Bedeutung von Stigmata für Angehörige, Frühwarnzeichen und Interventionsmöglichkeiten und Alltagsbewältigung.

Öffentlichkeitsarbeit

Unsere Mitgliederzahl stagniert seit geraumer Zeit. Dies möchten wir ändern und wachsen, damit die Zahl unserer Mitglieder irgendwann die Anzahl der Angehörigen in Berlin widerspiegelt. Denn 2020 nahmen sehr viel mehr Menschen unser Beratungsangebot wahr und die Nachfrage an online Selbsthilfegruppen war riesig. Deshalb wollen wir 2021 einen Schwerpunkt bei der Mitgliedergewinnung setzen. Dabei wollen wir vermehrt mit unserem hauseigenen Newsletter werben, den wir zweiwöchentlich exklusiv für unsere Mitglieder zusammenstellen. Hier informierten wir 2020 über unsere Veranstaltungs- und Fortbildungsangebote für unsere Mitglieder sowie relevante Veranstaltungen und Entwicklungen außerhalb des ApK.

Namensänderung

Seit 2020 ist unsere Antistigmaarbeit schon an unserem Namen abzulesen: ApK Berlin - Angehörige psychisch erkrankter Menschen Landesverband Berlin e.V. Lieber als ein umstrittenes „Kranksein“ betonen wir das Menschsein, das uns alle eint. In unserem neuen Namen wirkt nun die psychische Verfassung einer Person weniger als deren hauptsächliches Identifizierungsmerkmal. Und das finden wir richtig so. Damit stimmen auch der Bundesverband BApK und einige andere Landesverbände überein, die ebenfalls eine Namensänderung vorgenommen haben.

Veranstaltungen

Woche der Seelischen Gesundheit

„Gemeinsam gegen Einsamkeit“ war der Titel der Veranstaltung, an der der ApK Berlin sich am 12. Oktober mit zwei Veranstaltungen beteiligte. Dabei reflektierten die

Teilnehmenden über Berührungspunkte im Umgang mit psychischen Krisen und Erkrankungen, über den Verlust des scheinbar Selbstverständlichen, über empfundene Scham, die zu einer tiefen Entfremdung von der Welt und von sich selbst führen kann, und darüber, wie soziale Isolation überwunden werden und Selbsthilfe ein Aufbruch bedeuten kann.



Filmreihe *Irrsinnig Menschlich* mit Podiumsdiskussion



Die Filmreihe, die der ApK zusammen mit dem Gemeindepsychiatrischen Verbund Berlin Lichtenberg durchführt, konnte 2020 Corona-bedingt leider nur einmal stattfinden. Auf dem Podium saß für den ApK das Vorstandsmitglied Yvonne Mahling. Wir freuen uns auf weitere spannende Filme und Diskussionen im nächsten Jahr.

Übersicht der öffentlichen Veranstaltungen des ApK

Veranstaltung	Veranstalter/ Mitveranstalter	online	pers.	Moderation/ Diskussion / Vortrag
Angehörigenakademie				
Krise und Suizidalität	✓	✓	✓	✓
Stressreduktion durch Körperübungen (TRE)	✓	✓		
Abgrenzen und Nein sagen	✓	✓		✓
Recovery I	✓		✓	✓
Recovery II	✓		✓	✓
Fachveranstaltungen				
Psychisch erkrankte Eltern - Symposium für pädagogische Fachkräfte			✓	✓
Psychexit – Konferenz zum Thema Psychopharmaka	✓	✓		✓
Woche der seelischen Gesundheit				
Gemeinsam gegen Einsamkeit	✓		✓	✓
Krisen gemeinsam bewältigen – Angehörige in der Selbsthilfe	✓		✓	✓
Sonstige Veranstaltungen				
Welttag der Suizidprävention im FT am Friedrichshain	✓		✓	✓
Filmreihe <i>Irrsinnig Menschlich</i>	✓		✓	✓
Trialog VPsG	✓		✓	✓
Projekt LOKO am Urbankrankenhaus			✓	✓

Presse

Der ApK Berlin wurde interviewt von der BBZ (Berliner Behindertenzeitung), die eine Serie zum Thema Selbsthilfe startet. <https://berliner-behindertenzeitung.de/2020/10/14/der-verein-angehoerige-psychisch-kranker/>.

Inhalte

Konferenz: Psychexit – Kompetente Hilfe beim Absetzen von Psychopharmaka - Aber wie?

Eine Kooperation von den Angehörigen psychisch erkrankter Menschen Berlin und der Arbeitsgruppe Psychexit, in Zusammenarbeit mit den Kellerkindern.

„Niederschwellige ambulante, teilstationäre und stationäre Hilfen für Menschen, die beim Absetzen ihrer Psychopharmaka in eine Krise geraten“ - so lautete das Thema der Veranstaltung, die am 11. Dezember 2020 im Rahmen der Psychexit-Initiative »Kompetente Hilfe beim Absetzen von Antidepressiva und Neuroleptika« als Zoom-Konferenz stattfand. Gaby Sohl von der taz Berlin moderierte auch diese fünfte Konferenz-Auflage. Julia Lippert berichtete aus ihrem persönlichem Erleben im Umgang mit Psychopharmaka. Eindrücklich waren ebenfalls die Schilderungen des ApK Vorstandsmitglieds Yvonne Mahling in der persönlichen Begleitung eines Menschen im Umgang mit Psychopharmaka.

Als Referenten sprachen Volker Edelmann (Facharzt in der Psychiatrischen Institutsambulanz des Vivantes Wenckeback Klinikums Berlin) mit dem Vortrag »Reduktion und Absetzen von Psychopharmaka aus Sicht der Psychiatrischen Institutsambulanz: Chancen und Risiken«, Stefan Weinmann (Chefarzt der Psychiatrischen Klinik des Rudolf-Sophien-Stiftes in Stuttgart) mit »Hilfen beim Absetzen von Psychopharmaka – Wunsch und Realität« und Martin Zinkler (Chefarzt an der Psychiatrischen Klinik Heidenheim) mit »Wir unterstützen unsere Patienten beim Reduzieren oder Absetzen von Neuroleptika«.

Die Aufzeichnung steht hier zur Verfügung: <https://vimeo.com/501439241>.

Knapp 70 Personen nahmen an der dreistündigen Veranstaltung teil. Dank der guten Resonanz planen wir gemeinsam mit der AG-Psychexit und den Kellerkindern die nächste Veranstaltung für Herbst 2021. Informationen sowie die Dokumentationen der bisherigen Veranstaltungen, stehen auf <https://www.absetzen.info>.

Netzwerke

Besonders beteiligt war der ApK 2020 im Netzwerk Suizidprävention. Zum Welttag der Suizidprävention stellte das Netzwerk eine Corona-konforme Abendveranstaltung mit Podiumsdiskussion zum Thema Suizid und Suizidalität aus Betroffenen- und Angehörigenperspektive im Filmtheater am Friedrichshain auf die Beine.¹



¹ Klicken Sie auf die Logos, um zum Projekt zu gelangen.



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit

Trotz der Beschränkungen konnten wir auch in diesem Jahr an der Woche der Seelischen Gesundheit, organisiert vom Aktionsbündnis Seelische Gesundheit, teilnehmen (siehe weiter

oben).

Der Kellerkinder e.V. veranstaltete einen gleichberechtigten Dialog zur psychiatrischen und psychosozialen Versorgungslandschaft mit Beteiligten aller Interessengruppen und Disziplinen. Das Projekt hat sich zum Ziel gesetzt, Handlungsempfehlungen zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention partizipativ zu erarbeiten. Diese Empfehlungen richten sich an alle im psychosozialen Unterstützungssystem beteiligten Personen sowie an politische Entscheidungsträger*innen.

Es wurden zu verschiedenen Themen 6 Arbeitsgruppen eingerichtet, an denen sich Angehörige aktiv einbrachten. Zur Auftaktveranstaltung gab ein Vorstandsmitglied des ApK Berlin einen Impulsbeitrag in Form eines Interviews. Dieser Filmbeitrag und die gesamte Dokumentation ist zu sehen unter: <https://landschaftstrialog.de/>.



Kellerkinder e.V.

Kooperationsvereinbarungen mit Institutionen

Die im Jahr 2018 geschlossene Kooperationsvereinbarung mit der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité (Campus Mitte) stärkt die gegenseitige Zusammenarbeit und ermöglicht das Angebot einer Angehörigen-Peer-Beratung vom ApK Berlin in der Charité. Im Rahmen einer Kooperation mit einer weiteren Klinik erarbeitet der ApK Berlin eine Verfahrensanweisung zur Kooperation mit Angehörigen, mit dem Ziel, einen inhaltlichen Rahmen zu schaffen und die konkrete Gestaltung der Beziehung zwischen der Klinik und den Angehörigen im Sinne einer dem*der Klient*in zugutekommenden Zusammenarbeit aller Beteiligten zu entwickeln. Dieser Vereinbarung liegt die Erfahrung zugrunde, dass gut informierte und regelhaft eingebundene Angehörige hilfreiche Partner des*der Klient*in und der professionell Tätigen sein können.

Vorstand und Mitgliederversammlung

Der Vorstand wurde bei den Wahlen auf der Mitgliederversammlung im August 2020 neu gewählt, 2 Vorstandsmitglieder wurden bestätigt, 3 neue ins Amt gewählt. Zentrale Themen der monatlichen Vorstandssitzungen waren: ApK während Corona, Finanzen, Projekte, Konferenz Psychexit, Datenschutz. Auf der Mitgliederversammlung wurden Satzungsänderungen beschlossen und natürlich auch die Namensänderung.

Finanzen

Unsere Mitgliedsbeiträge und Spenden machten 2020 circa 10 % unserer Gesamteinnahmen aus. Über die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen nach §20c SGB V erhielten wir von der „GKV Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe im Land Berlin“ 32.411,74 € Pauschalförderung und

59.639 € Projektförderung von folgenden Krankenkassen: AOK Nordost, Barmer, BKK Landesverband Mitte, DAK Gesundheit, Techniker Krankenkasse. Von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung erhielten wir 97.305 €, die wir für Sachausgaben und zur Finanzierung unserer 4 Mitarbeiter*innen verwenden konnten, von denen eine in Vollzeit, zwei in Teilzeit und eine im Mini-Job angestellt sind. Weitere Einzelheiten können nach der Mitgliederversammlung dem Jahresabschluss und dem Haushaltsplan entnommen werden.

An dieser Stelle möchten wir uns von Herzen bedanken: Bei unseren Mitgliedern, Spender*innen und Unterstützer*innen. Ohne Sie wäre unsere Arbeit unmöglich.