



Was war los beim ApK 2021?

Meilensteine 2021

- 22 Selbsthilfegruppen
- 6 neue Ehrenamtliche
- 1400 Beratungsgespräche
- Beratung für alle (3G) – persönlich, per Telefon & online
- Beratungen & Selbsthilfegruppen in englischer Sprache



2021 hat der ApK LV Berlin im Durchschnitt jeden Werktag 3,5 Stunden Beratung von und für Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen durchgeführt. In 22 Selbsthilfegruppen konnten sich trotz Corona fast 1300 Angehörige mit anderen verbinden, online und persönlich. Unser Ziel, gegen das Schrumpfen unserer Mitgliederbasis vorzugehen, haben wir erreicht: der ApK Berlin ist seit Jahren wieder gewachsen. Darauf sind wir stolz. In den Psychosozialen Arbeitsgemeinschaften der Bezirke sehen wir uns momentan als unterrepräsentiert. Partizipation ist eines unserer wichtigsten Themen, deshalb muss sich das ändern. Das wollen wir 2022 angehen. Haben Sie vielleicht Lust, die Anliegen der Angehörigen in einem Berliner Bezirk zu vertreten?

Inhalt

Wer wir sind	3
Personal & Organisation	3
Ehrenamt	3
Ehrenamtskultur	3
Fallbesprechungen	4
Selbsthilfe	4
Beratung	4
Selbsthilfegruppen	5
Angehörigenakademie und Workshops	6
Politische Arbeit und Fachveranstaltungen	7
Interessenvertretung	7
Fachveranstaltungen	7
Kooperationspartnerinnen, Netzwerke, Mitgliedschaften	8
Öffentlichkeitsarbeit	9
Veranstaltungen im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit	9
Inhalte	10
Presse	10
Vorstand und Mitgliederversammlung	11
Finanzen	11
Ausblick und Dank	12
Impressum	12
Anhang	12

Wer wir sind

Der Landesverband Berlin e.V. Angehörige psychisch erkrankter Menschen wurde vor 33 Jahren gegründet. Unser zentrales Ziel sind aufgeklärte, solidarische und selbstbewusste Angehörige, die ihre Rechte kennen und die Hilfen einfordern, die sie zur Bewältigung ihrer herausfordernden Lage benötigen. Der Verein finanziert sich aus den Beiträgen seiner Mitglieder, Spenden, Zuwendungen der öffentlichen Hand und der Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen. Die Mittel werden nach den Prinzipien der Gemeinnützigkeit, der Verantwortbarkeit, der Kostenminimierung und der Transparenz eingesetzt. Deshalb ist der ApK Berlin durch die Initiative Transparente Zivilgesellschaft zertifiziert.

Der ApK Berlin hat 419 Mitglieder zum Ende 2022. Den Vorstand bilden Hartmut Krausser, Yvonne Mahling, Frank Schach, Eva-Maria Weber-Schramm und Beate Skolud. Vier Personen sind beim ApK Berlin beschäftigt, davon eine in Vollzeit und drei in Teilzeit. Die Projektleitung hat Frau Gudrun Weißenborn inne. Von ihr und Frau Henriette Heise werden 46 Ehrenamtliche koordiniert.

Alle Informationen über den ApK Berlin finden Sie unter www.apk-berlin.de.

Personal & Organisation

Sowohl die politische Arbeit des ApK Berlin als auch die Beratungsangebote und die Selbsthilfegruppen werden von den knapp 40 ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen getragen. 2021 konnten wir 6 neue Ehrenamtliche gewinnen und verloren 7. Die Projektleitung und Koordinierung des ehrenamtlichen Angebots, die Ausbildung der Peer-Berater*innen und die Umsetzung der Vereinsstrategie werden hauptamtlich getragen. Anfang 2021 beschäftigt der ApK Berlin drei hauptamtliche Mitarbeiterinnen, davon eine in Vollzeit. Am Ende des Jahres kommt eine weitere Person für die Buchhaltung hinzu. Unsere Geschäftsstelle mit vier Räumen befindet sich in Wilmersdorf.

Der ApK Berlin konnte seinen Mitarbeiter*innen 2021 folgende Weiterbildungen ermöglichen: Wirkungsmanagement, Newsletterkonzeption, Nachhaltigkeit im Verein, Selbstbewusst im Umgang mit Medienvertreter*innen, Datenschutz, Digitaler Tätigkeitsbericht für Selbsthilfeorganisationen, Finanzen und Transparenz in gemeinnützigen Vereinen.

Ehrenamt

Ehrenamtskultur

Der Kontakt zu unseren Ehrenamtlichen ist 2021 enger geworden. Weil man sich wegen Corona weniger sieht, führen wir sehr viel häufiger und sehr viel länger Telefonate. Zur Entlastung der Ehrenamtlichen sind die hauptamtlichen Ansprechpartnerinnen täglich zu erreichen, was auch gerne für persönlichen Austausch und die Reflektion der eigenen Belange genutzt werden kann. So entsteht eine enge Verbundenheit zum ApK Berlin und die Ehrenamtlichen bleiben ihm länger erhalten. Um das zu feiern, veranstalteten wir im Sommer ein großes Fest und bedankten uns für das Engagement. Bei dieser Gelegenheit wurden auch die Zertifikate für die Peer-Qualifizierung und Ehrenamtskarten der Stadt Berlin in einer kleinen Zeremonie vergeben.

Fallbesprechungen

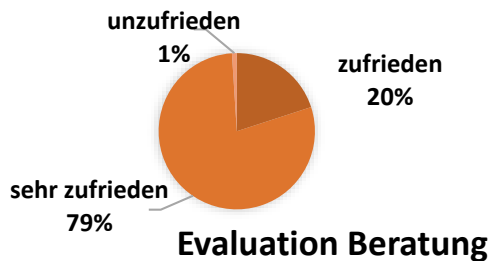
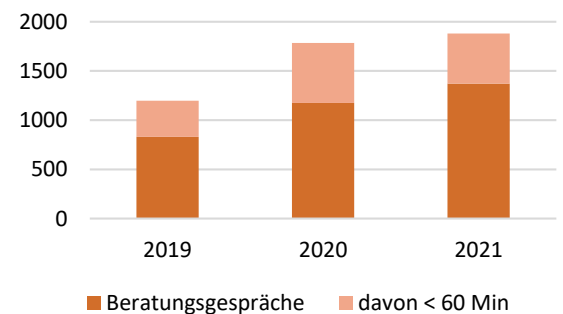
Die Fallbesprechungen fanden in diesem Jahr häufig online statt und wurden auch deshalb weniger gut angenommen als in den vorhergehenden Jahren. Die fachspezifische Begleitung und Besprechung problematischer Themen im Beratungs- und Gruppenleitungsalltag ist uns als Schutz unserer Ehrenamtlichen und zur Qualitätssicherung sehr wichtig. Die Fallbesprechung ist ein monatliches Angebot für alle Berater*innen und Gruppenleiter*innen.

Selbsthilfe

Beratung

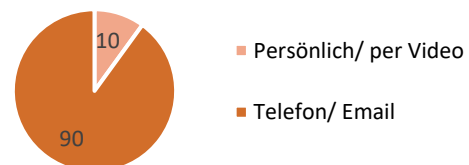
Peer-Beratung als Hilfe zur Selbsthilfe: 2021 verzeichneten wir insgesamt eine sehr starke Nachfrage nach unseren Beratungen: um plus 14% gegenüber dem Vorjahr (nachdem wir 2020 schon eine Steigerung um 40% hatten). Insgesamt konnten wir in diesem Jahr 1.400 Beratungen durchführen, davon 519 ausführliche Beratungsgespräche von über einer Stunde Länge. Dieser hohen Nachfrage konnten wir mit nahezu unveränderter Zufriedenheit der Anfragenden nachkommen.

Beratungsgespräche des ApK

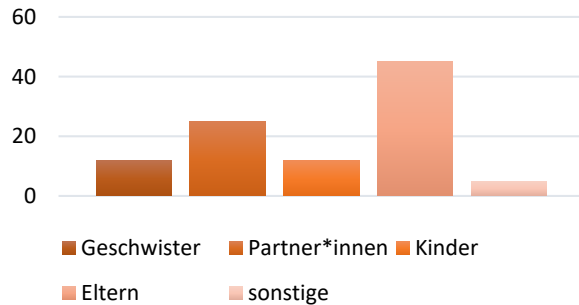


Erweitert wird unser Beratungsangebot seit 2020 durch online Beratungen, die wir fortgeführt und ausgebaut haben. Dabei hat sich die prozentuelle Anzahl von männlichen (25%) und weiblichen (75%) Anfragenden auf dem Niveau der Vorjahre bewegt. Auch gab es keine großen Verschiebungen der prozentualen Anteile in den Beziehungsebenen: Der größte Teil der Anfragenden sind Eltern (45%), gefolgt von Partner*innen, Geschwistern und erwachsenen Kindern.

Beratungsformate während Corona



Beziehungsebenen in %



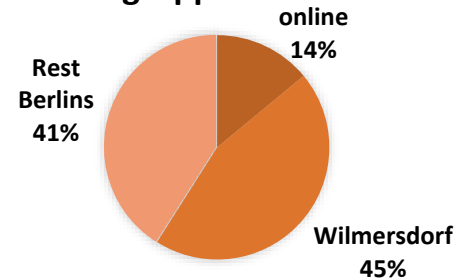
Zu uns kommen die Angehörigen unverändert überwiegend durch unseren weiter verbesserten Internetauftritt. Verstärkt konnten wir auch in 2021 die Weiterempfehlungsquote insbesondere durch Profis wie den SPD und Berliner Krisendienst, Ärzt*innen, Kliniken und Träger feststellen.

Selbsthilfegruppen

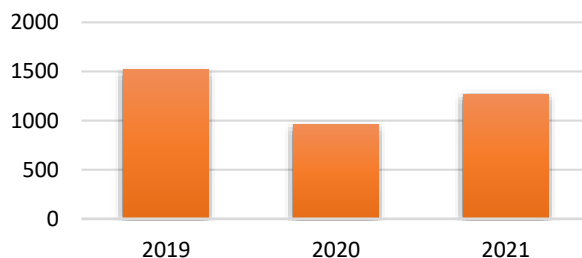
Ende 2021 bieten wir 22 Selbsthilfegruppen an nunmehr 11 Standorten in Berlin und online an. Zwei Gruppen haben wir retten können, weil sich neue Ehrenamtliche gefunden haben, die sie übernehmen. Also bleibt es bei 22 Gruppen am Ende des Jahres, davon drei ausschließlich online, um auch während Corona allen etwas anbieten zu können. Von insgesamt 210 Treffen fanden 61 online statt. Im Dezember machten die Online-Gruppen sogar 50% aller Treffen aus.

Damit konnten wir diesen herausfordernden Zeiten gegenüber dem Vorjahr mit 15% mehr Treffen für fast 30% mehr Teilnehmende (insgesamt um 1.300) begegnen. Trotzdem sind wir noch nicht auf dem Stand vor Corona. Es gibt noch viel zu tun!

Apk Selbsthilfegruppen



Teilnehmende aller SHG (total)



Angehörigenakademie und Workshops

Auch in diesem Jahr boten wir viele Veranstaltungen an. Einige davon aus gegebenem Anlass online.

Veranstaltung	Veranstalter/ Mitveranstalter	online	pers.	Moderation/ Diskussion/ Vortrag
Angehörigenakademie				
Recoveryseminar 1 (8-Termine)	✓		✓	✓
Recoveryseminar 2 (8 Termine)	✓		✓	✓
Recoveryseminar 3 (8-Termine)	✓		✓	✓
Netzwerk als Ressource	✓	✓		✓
Schuld und Verantwortung I	✓		✓	✓
	✓		✓	✓
Schuld und Verantwortung II	✓		✓	✓
	✓		✓	✓
Scham – vom konstruktiven Umgang mit einer tabuisierten Emotion	✓		✓	✓
Veranstaltungen in Kooperation mit Organisationen der psychosozialen Versorgungslandschaft Berlin				
SHZ Reinickendorf: Krisen bewältigen - Angehörige in der Selbsthilfe	✓	✓		✓
KIS Pankow: Gemeinsam gegen Einsamkeit	✓		✓	✓
2 Trialoge/ Psychoseseminare	✓	✓		✓
Workshops der Selbsthilfegruppen				
Gewaltfreie Kommunikation (Neukölln)	✓	✓		
Dramadreiseck (Online 1)	✓	✓		
Psychosen verstehen (Partner*innen)	✓	✓		
Resilienz für Angehörige (Borderline)	✓		✓	
Resilienz für Angehörige (Eltern)	✓		✓	
Umgang mit den Krisen der anderen (Spandau)	✓	✓		

Politische Arbeit und Fachveranstaltungen

Interessenvertretung

Als Landesverband vertritt der ApK Berlin die Interessen der Angehörigen auf Landes- und Bezirksebene. 13 Ehrenamtliche waren im Jahr 2021 in folgenden Gremien aktiv: Landesbeirat für psychische Gesundheit im Land Berlin, Berliner Landesbeirat für Menschen mit Behinderung, Bezirksbeiräte für psychische Gesundheit, Berliner Teilhabebeirat, Bezirksteilhabebeiräte, Beirat Information- und Beschwerdestelle Psychiatrie Berlin, Besuchskommission, Klinikbeirat der Charité, Runder Tisch 1906_Geschlossene Unterbringung vermeiden!

Eine besonders fruchtbare Zusammenarbeit, die 2021 planmäßig mit dem Ergebnis eines Katalogs und Handlungsempfehlungen endete, ist der Partizipative Landschaftstrialog. Die Ergebnisse finden Sie unter:

<https://www.apk-berlin.de/de/unsere-themen/partizipation>.



Die Veranstaltungsreihe zur Entwicklung eines Curriculums „Kompetente Hilfe beim Absetzen von Psychopharmaka“ wurde in Kooperation mit der Arbeitsgruppe Psychexit und dem Verein Kellerkinder e.V. als Online-Tagung im November umgesetzt. Die 6. Expertenrunde erarbeitete das Thema: „Vom Modell(projekt) zur Regelversorgung – Der Gesundheitsprozess des Absetzens von Psychopharmaka braucht eine reguläre solidarische Krankenkassenfinanzierung.

Die Dokumentation der Expertenrunden 2016-2021 ist auf folgenden Homepages zu finden:

<https://www.apk-berlin.de/de/unsere-themen/psychopharmaka-psychexit> und www.absetzen.info und <http://bit.do/psych-exit>

Fachveranstaltungen

Auf folgenden Fachveranstaltungen konnte der ApK Berlin die Interessen der Angehörigen vertreten:

Veranstaltung	Veranstalter/ Mitveranstalter	online	pers.	Moderation/ Diskussion / Vortrag
ApK Berlin: Psychexit – Vom Modell(projekt) zur Regelversorgung	✓	✓		✓
Charité Psychotherapeut*innen – Angehörigen-Peer-Arbeit		✓		✓
GesBiT – Umgang mit psychischen Krisen		✓		✓
BIP Berlin – Beschwerden der Angehörigen		✓		✓

Forum Gesundheitswirtschaft 13. Fachtagung Psychiatrie In Krisen (ge)wachsen?!			✓	✓
BeB - Psychiatrie Jahrestagung 2021 Teilhabe in der Sozialpsychiatrie			✓	✓
DGSP-Jahrestagung: Symposium: Absetzprozesse – Wie man Krisen beim Reduzieren von Psychopharmaka im sozialen Netzwerk begegnen kann			✓	✓
DGPPN – Kongress 2021: Prüfstein zur Umsetzung der UN-BRK in der Pandemie – Perspektive der Angehörigen			✓	✓

Förderer, Kooperationen, Netzwerke, Mitgliedschaften



Öffentlichkeitsarbeit

Unser Vorhaben vom letzten Jahr, die Mitgliederbasis zu stärken, hat gefruchtet: 2021 konnten wir die Neumitgliedschaften verdoppeln und damit zum erstem Mal seit Jahren einen Mitgliederzuwachs verzeichnen.

Veranstaltungen im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit

Veranstaltung	Veranstalter/ Mitveranstalter	online	pers.	Moderation/ Diskussion / Vortrag
Mut-Tour am Brandenburger Tor			✓	✓
Dialog VPsG mit Filmvorführung	✓		✓	
Vivantes Klinikum Am Urban – Film und Diskussion	✓		✓	✓
Filmreihe Irrsinnig Menschlich			✓	✓

Im Bürgerdialog mit Bipolaris



Trotz Corona sind wir in diesem Jahr zusammen mit Bipolaris zweimal in den Bürgerdialog gegangen: An Ständen auf der Straße und am Klinikum informieren hierbei Ehrenamtliche Passant*innen über unsere Arbeit.

Filmreihe Irrsinnig Menschlich mit Podiumsdiskussion

Auch in diesem Jahr führten wir zusammen mit dem Gemeindepsychiatrischen Verbund Berlin Lichtenberg die Filmreihe Irrsinnig Menschlich durch. Das aktuelle Programm finden Sie immer auf unserer Website.



Inhalte

Presse

Aus einer Tagesspiegel-Beilage „Corona und Psyche“ vom 19. Februar 2021:

Verrückt ist doch normal

Die Situation von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen

Von Henriette Heise

Wenn bei uns das Telefon klingelt, weiß ich nie, was mich erwartet. Manchmal höre ich gefasste Worte und die Bitte um einen Beratungstermin. Manchmal erst ein Zittern in der Stimme und kurz darauf atemloses Schluchzen. Bei uns im ApK, dem Verein für Angehörige psychisch erkrankter Menschen in Berlin, ist das alles in Ordnung, denn wir sind selbst angehörig und kennen jede Facette der Begleitung eines Menschen in psychischen Krisen. Wir wissen aus eigenem Erleben, wie schnell diese Aufgabe einen selbst in die Krise werfen kann.

Nehmen wir etwa Merjem (Name geändert). Sie rief uns vor einem Jahr zum ersten Mal an. Ihr Mann habe schwere Depressionen und Wahnvorstellungen, die ihn dazu brächten, ihr bestimmte Wörter zu verbieten, weil diese sie und ihre kleine Tochter gefährdeten. Sie habe ihr Vokabular so weit eingeschränkt, dass sie manchmal drüber lachen müsse. Und mache sich Sorgen um die psychische Gesundheit der ganzen Familie. Merjem klang erschöpft. Aber auch stark. Sie fand klare Worte: Ich will mein Kind schützen. Darin erkannten wir bald ihre größte Ressource: die Liebe zu ihrer Tochter.

Nach einem ausführlichen Gespräch trat Merjem in eine unserer vielen Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen

Vorher waren sie der wichtigste, jetzt sind die der einzige Kontakt

der sei gente, dass einem Le kann tö rharmlöst anderen nen: Gebt eherweise tionen be- er erfreuli- Die haben in Nieren- st nicht in n partout us die Ur- en E-Mail brochen. r Bevölke- zu errei-

aufs Leben

it meines üblichen e Bedeu- orden. Zu- den, dass h ist. Nor- n, normal das kann he ich mir verständ- llich wer- langweilig el ist die

lamberger

rige von Menschen mit psychischen Krisen in Berlin ein. Wie erleichtert sie war, zu sehen, dass sie mit ihren Erlebnissen alles andere als allein ist. Tatsächlich kamen zu der Gruppe kurz darauf erst ein Mann, später eine weitere Frau, die in verblüfftes Nicken verfielen, wenn Merjem ihre Geschichte erzählte: bei ihnen sei es doch ganz genauso. Bei unseren Beratungen und in den Selbsthilfegruppen fällt mir das immer wieder besonders auf: Irgendwann, manchmal mitten im Satz, pausieren die Menschen für einen tiefen Seufzer der Erleichterung. Später sagen sie dann etwas wie: „Ich bin so dankbar. Endlich fühle ich mich nicht mehr allein.“

Im ApK Berlin engagieren sich Angehörige, die erlebt haben, wie schwer es sein kann, jemandem mit psychischen Krisen nah zu sein. Diese Erfahrung unterscheidet uns von anderen psychosozialen Angeboten. Sie gibt uns seit über 30 Jahren den Impuls zur Organisation von Selbsthilfegruppen, Angehörigenberatung und -information und zum politischen Einsatz für uns Angehörige.

Durch die Pandemie hat sich die Situation vieler Angehöriger verschärft. Das Lebensfeld ist geschrumpft, und wenn Angehörige vor Corona der wichtigste Kontakt eines Menschen mit psychischen Krisen waren, sind sie durch die Kontaktbeschränkungen nun häufig der einzige. Doch es ist längst nicht alles schlecht. Wenn, wie jetzt, eine breite Masse von Menschen auf sich zurückgeworfen ist und Einsamkeit, Trauer und Angst erlebt, wird es normal, darüber zu sprechen. Diese Gefühle sind nicht „verrückt“. Unser Umgang mit der Pandemie birgt die Chance, psychische Krisen in allen Schweregraden endlich salonfähig zu machen.

Die Autorin ist Koordinatorin beim Landesverband Berlin der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

Vorstand und Mitgliederversammlung

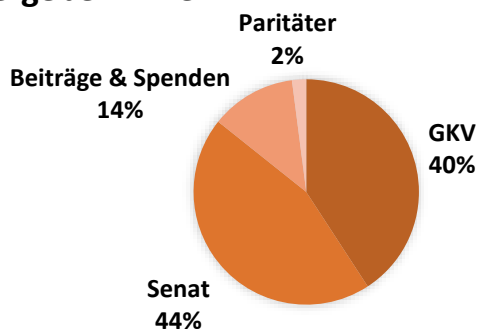
Wichtige Themen der Vorstandssitzungen waren die Aufrechterhaltung des Betriebes und der Angebote für Anfragende zu Beratungen und den Selbsthilfegruppen unter Corona-Bedingungen. Es wurden Bedingungen geschaffen, um möglichst allen Mitarbeitenden im Haupt- und Ehrenamt Home-Office zu ermöglichen.

Die Mitgliederversammlung wurde im Juni 2021 im hybriden Format durchgeführt, damit so viele Mitglieder wie möglich teilnehmen konnten. Das Protokoll der MGv können Sie einsehen unter <https://www.apk-berlin.de/de/transparency>.



Finanzen

Fördergeber*innen



Gesamtmittel 2021: ca. 213.500

Unsere Mitgliedsbeiträge von 15.800 €, Spenden in Höhe von 13.800 € machen in 2021 circa 13,8 % unserer Gesamtmittel von 213.500 € aus. Hinzu kamen 4.500 € projektgebundene Mittel vom Paritätischen Wohlfahrtsverband Berlin. Über die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen nach §20c SGB V erhielten wir von der „GKV Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe im Land Berlin“ 40.500 € Pauschalförderung (19%) und 45.000 € Projektförderung (21%) von folgenden Krankenkassen: AOK Nordost, Barmer, BKK Landesverband Mitte, DAK Gesundheit, Techniker Krankenkasse. Von der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung Berlin erhielten wir 93.900 € (44%), die wir für Sachausgaben und zur Finanzierung unserer 5 Mitarbeiter*innen verwenden konnten, von denen eine in Vollzeit, drei in Teilzeit und eine im Mini-Job angestellt sind. Da der endgültige Jahresabschluss erst zur Mitgliederversammlung bestätigt wird, müssen diese Zahlen als vorläufig betrachtet werden. Weitere Einzelheiten können nach der Mitgliederversammlung dem Jahresabschluss entnommen werden, zu finden auf www.apk-berlin.de

Ausblick und Dank

2022 wird es darum gehen, unsere Angebote aufrechtzuerhalten und so vielen Angehörigen wie möglich öffnen zu können (Stichwort Sprachmittlung). Ein zentrales Ziel wird auch sein, die Stimme des ApK Berlin in den Gremien der Bezirke wieder lauter vernehmbar zu machen. Außerdem soll der Mitgliederstamm weiter auf bevorstehende Austritte wegen des hohen Durchschnittsalters unserer Mitglieder vorbereitet werden. Dazu wird ein zentrales Mittel der Mitgliedererhaltung, unser hauseigener Newsletter, durch reduzierte Barrieren übersichtlicher und noch einladender und persönlicher gestaltet. Mit diesem Hilfsmittel halten wir engen Kontakt zu den Mitgliedern.

65% der Angehörigen geben an, uns über unsere Website gefunden zu haben, das ist deutlich mehr als im Vorjahr. Aus diesem Grund werden wir 2022 weitere Aktualisierungen an der Website vornehmen. Wir werden Barrieren reduzieren und die Zugänglichkeit unserer wichtigsten Angebote auf der Homepage stark verbessern.

Um all diese Pläne verwirklichen zu können, möchten wir uns an dieser Stelle wie immer von Herzen bedanken: Bei unseren Mitgliedern, Spender*innen und Unterstützer*innen. Ohne Sie wäre unsere Arbeit unmöglich.

Impressum

Angehörige psychisch erkrankter Menschen Landesverband Berlin e. V.

Mannheimer Str. 32, 10713 Berlin

Telefon: +49 30 863 957 01

Telefax: +49 30 863 957 02

E-Mail: info@apk-berlin.de

Internet: www.apk-berlin.de

Vertretungsberechtigter und inhaltlich verantwortlicher Vorstand:

Hartmut Krausser, Yvonne Mahling, Frank Schach, Eva-Maria Weber-Schramm, Beate Skolud

Registergericht: Amtsgericht Berlin – Charlottenburg, Registernummer: VR 9510007NZ

Anhang

Unsere Vereinsatzung des ApK finden Sie unter

https://www.apk-berlin.de/sites/default/files/content/public/downloads/homepage/apk-berlin_satzung_2020.pdf

Die Datenschutzerklärung des ApK finden Sie unter

<https://www.apk-berlin.de/de/datenschutzerklaerung>