



Mitmachen und 2 x 2 Freikarten
gewinnen für eine Veranstaltung im



Bürgerhaus
Bergischer Löwe

UNSER SCHWERPUNKT:

**Wenn die Seele zum Körper spricht... aber was ist
eigentlich Psychosomatik? Was ist Resilienz?
Und wie wird aus „Verrückt?“... „na und!“ ?**

Impressum

Herausgeber



Die Kette e.V. – Rheinisch-Bergischer Verein
für sozialtherapeutische Dienste

Paffrather Straße 70 in 51465 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202 / 2561-0 • Fax: 02202 / 2561-260
www.die-kette.de

Vorständinnen

Claudia Seydholdt (V.i.S.d.P.) und Silke Jungbluth

Projektleitung

Karsten Kralemann

Redaktion & Anzeigen

Christina Süßmuth

Textredaktion

Valérie Tempel

Autoren*Autorinnen dieser Ausgabe

Ilka Anger
Ingrid Becker
Beatrice Brölke
Hans Foitlinski
Claudia Freudenberger
Claudia Seydholdt
Tobias Fundneider
Monika Geiger
Britta Goldner
Christian Gollmer
Olaf Harske
Ulrich Hornig
Silke Jungbluth
Andrea Kauling
Thomas Kuhlmann
Cosima Mai
Angela Mascharz
Gabi Merl
Beate Mertens
Stefan Pesch
Dagmar Richerzhagen
Josephine Rimkus
Alexander Rosskopf
Sonja Schumacher
Andreas Steinfeld
Barbara Steinrück
Valérie Tempel
Bernhard Winkelmann
Tanja Ziemert

Druck

SAXOPRINT GmbH

Auflage

2.500 Stück

Titelbild

Peter & Pablo





Liebe Leser*innen,

„Wenn der Körper zwickt, hat die Seele schon zweimal geklingelt“ – dieses Zitat von Bruno Erni gibt eine Erfahrung wieder, die vielen von uns nicht unbekannt ist.

Doch was geschieht, wenn Warnzeichen über einen längeren Zeitraum hinweg ignoriert werden? Und wie lernen wir, zugrunde liegende seelische Belastungen zu erkennen, wenn diese als körperliche Symptome auftreten?

Wie schaffen wir es, seelische Krisen zu meistern und gestärkt aus ihnen hervorzugehen? Und warum gelingt dies manchen Menschen besser als anderen?

Wie immer widmen wir uns unserem Schwerpunktthema aus verschiedenen Blickwinkeln: Profis erläutern den Begriff „Psychosomatik“ und stellen Behandlungsmöglichkeiten der ortsansässigen Fachkliniken vor; Expert*innen aus Erfahrung berichten auf sehr unterschiedliche Art von ihren seelischen Krisen und Genesungswegen und beschreiben unterstützende Angebote.

Auch das Thema Prävention liegt uns am Herzen: Das Projekt „Verrückt? – Na und!“, das von Fachkräften und Peerberater*innen gemeinsam in weiterführenden Schulen durchgeführt wird, soll Hemmschwellen gegenüber psychischen Erkrankungen abbauen und so Jugendliche informieren und ermutigen, rechtzeitig Hilfen anzunehmen.

Natürlich enthält auch diese Ausgabe wieder eine Vielzahl von Informationen, z.B. zu sozialen und ökologischen Themen, zu neuen Aktivitäten oder zu Beratungs- und Hilfsangeboten in unserem Kreisgebiet.

Allen Gastautor*innen, auch zu den o.g. Schwerpunktthemen, sei an dieser Stelle herzlich gedankt: Sie bereichern mit ihrer Expertise unser Magazin und tragen so dazu bei, unsere Leser*innen über vielfältige Themen zu informieren.

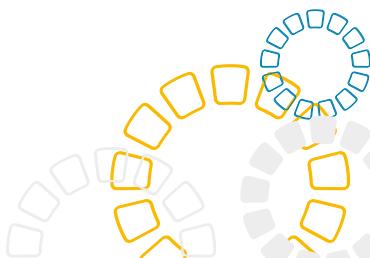
Ein besonderer Dank gilt dem Redaktionsteam und den Kette-eigenen Autor*innen – hier vor allem jenen, die ihre Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen mit uns teilen und so auch zu Mutmacher*innen für andere Betroffene werden.

Ihnen wünsche ich nun viel Freude mit unserem Magazin; teilen Sie uns gerne Ihre Gedanken zu den Einblicken mit, die Sie durch diese Ausgabe gewinnen – wir freuen uns über Ihre Rückmeldung.

Herzliche Grüße, Ihre

Claudia Seidel-Seelbrett

Dipl.-Psychologin
Vorständin



Inhalt

- 06 „Herr Doktor, was ist denn Psychosomatik?“
- 16 „Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“ (Präventionsprogramm)
- 20 Wenn die Seele zum Körper spricht
- 21 Sind wir manchmal widerstandsfähiger als wir denken?
- 29 Die Schicksalszeit der Anastasia
- 30 Entspannung in der Tagesstätte
- 31 Entspannungsmethoden: Wie sie mich ruhiger und gelassener machen
- 32 Hans' Quiz
- 33 Nicht nur Unterhaltung... Wie Spenden kreatives und inklusives Arbeiten ermöglichen

- 37 Als ein Reh neben meiner Küchentür stand und ich es nicht mitbekam
- 38 Gretel – ohne Hänsel! (Heldenreise)
- 44 Obst & Beeren (Gedicht)

46 Gewinnspiel

- 48 Freizeit für Alle im GrenzenLos
- 50 Neuer Verein im Bergischen Land: Der Ernährungsrat stellt sich vor
- 52 Was hab' ich? – Wie ein Übersetzungsdienst ärztliche Befunde verständlich macht
- 54 Freizeitgeld – Was ist das?
- 56 Die Psychosomatische Klinik Bergisch Gladbach – Anlaufstelle bei...
- 62 Wer klug ist, sorgt vor!
- 68 Hilfebedürftig? – Persönliche Beratung am Wohnort
- 70 Trostteddy e.V. – Kinder sind unsere Hoffnung!

- 72 Wie man mit weniger Zucker gesünder backen kann
- 74 Über den WEISSEN RING und dessen Hilfen für Kriminalitätsopfer im RBK
- 75 Parität for Future – 17 Ziele für eine Welt von morgen

- 79 Was gibt's Neues in der Kette?
- 82 Der neu gewählte Klientenrat (2022 bis 2024) stellt sich Ihnen vor
- 83 Von der „Schäl Sick“ ins Fachgebiet Beratung & Tagesstruktur
- 84 Prüfung bestanden – Herzlichen Glückwunsch!!!
- 84 Der zweite Azubi verlässt das Nest der DK HandWerk gGmbH
- 86 2011 bis heute – ein Blick auf elf Jahre Trialog in Bergisch Gladbach
- 90 Einmal nach Köln 1926 und wieder zurück
- 91 Ein Ausflug zu mehr Wissen über das Universum
- 92 Herzlichen Dank allen Spenderinnen und Spendern





„Herr Doktor, was ist denn Psychosomatik?“

 von Dr. Andreas Steinfeld

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychiater und Oberarzt,
Ev. Krankenhaus Bergisch Gladbach (EVK)

Liebe Leserinnen und Leser,



mein Name ist Dr. Andreas Steinfeld. Ich bin Psychiater und Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Oberarzt in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach (EVK).

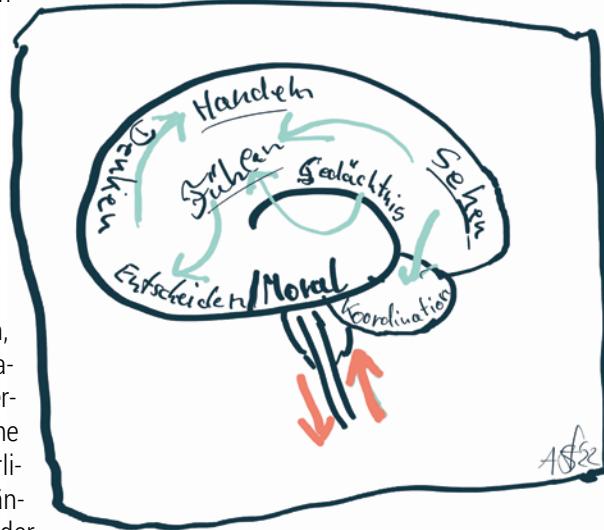
Das EVK bietet mit seiner Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik ein breites Spektrum sowohl stationärer, tagesklinischer als auch ambulanter Behandlungsangebote über unsere Institutsambulanz (PIA). Insbesondere die stetige Erweiterung ambulanter Gruppenangebote soll Patient*innen sowohl Unterstützung noch vor der Notwendigkeit einer stationären Behandlung als auch nach einer stationären Behandlung bieten.

„Herr Doktor, was ist denn Psychosomatik?“ Eine Frage, die ich z.B. im Konsildienst häufig gestellt bekomme. In der Regel spreche ich dann mit Patient*innen in der Chirurgie oder Inneren Medizin, also Abteilungen mit körperlich erkrankten Personen, bei denen

die behandelnden Ärzte*Ärztinnen den Eindruck haben, dass eine psychosomatische bzw. psychotherapeutische Betreuung sinnvoll sei und daher eine entsprechende Beratung („Konsil“) vom ärztlichen Kollegium anfordern. Und tatsächlich ist das Fach der Psychosomatik für viele Patient*innen zwar noch nicht so richtig erschlossen, doch sind sie häufig interessanter und weniger irritiert, als wenn ich sage: „Ich bin der angeforderte Psychiater“. Das kommt dann etwas später. Zum Einstieg des Gesprächs versuche ich der*dem Patientin*Patienten zunächst zu erklären, dass in dem Begriff Psychosomatik sowohl die Psyche, also das seelisch/emotionale, als auch das Soma, also das Körperliche enthalten sind. Nicht selten sagen mir die Patient*innen dann, dass ihre „Psyche doch vollkommen in Ordnung sei“ und sie wegen eines schweren Autounfalls, eines Herzinfarkts oder ihrer Krebserkrankung im Krankenhaus seien.

Genau dort versuche ich die Patient*innen abzuholen und erkläre ihnen, dass in der Psychosomatik Patient*innen behandelt werden, die aufgrund einer seelischen Belastung körperliche Symptome entwickelt haben, aber eben auch Menschen, die aufgrund einer körperlichen Erkrankung seelisch zum Teil sehr hoch belastet sind. Um diesen Zusammenhang dann verständlicher zu machen, erkläre ich diesen mit z.T. pragmatischen Beispielen: Kaum ein Mensch, der körperliche Schmerzen hat, ist glücklich und zufrieden mit dieser Situation, ist also zwangsläufig seelisch belastet. Dies kann bei entsprechender Schwere der körperlichen Erkrankung und ihrer Symptome (Schmerzen, Behinderung) oder aber auch einer langen Erkrankungsdauer zu Angststörungen, Depressionen oder auch Traumafolgestörungen führen. Anders herum führen genauso auch seelische Erkrankungen häufig zu körperlichen Symptomen oder Einschränkungen. So hat beispielsweise der

depressive Mensch, der über einen langen Zeitraum nicht mehr das Haus verlässt, einen deutlichen Bewegungsmangel, zeigt Fehl- oder Mangelernährung und hat unter Umständen ein erhöhtes Herzinfarktrisiko oder auch muskuläre oder gelenkbezogene Beschwerden. Sehr eindrucksvoll zeigt sich dies auch bei Menschen mit Essstörungen. Sowohl die Magersucht als auch die Adipositas, als Folge einer Binge-Eating-Störung, manifestieren sich in schweren körperlichen Beschwerden.



Somatoforme Symptome finden sich aber auch als fester Bestandteil unserer Sprache. So gibt es „den Stein, der einem vom Herzen fällt“, „den Kloß, der im Hals steckt“ oder die Probleme, die „einem an die Nieren gehen“. Auch das Klischee vom gestressten Manager, der plötzlich mit einem Herzinfarkt von seinem Bürostuhl kippt, macht die Bedeutung psychosomatischer Krankheiten und ihrer Entstehung deutlich.



Ein nicht selten verwendetes, auch verschiedene Therapieverfahren übergreifendes Modell psychosomatischer Störungsbilder, ist das der so genannten Ausdruckskrankheiten. Soll bedeuten, dass sich starke, nicht ausreichend oder angemessen wahrgenommene Emotionen, wie beispielsweise Angst oder Wut, in einer Körperlichkeit wie z.B. Schmerzen, Lähmungen oder anderen Missemmpfindungen ausdrücken. Ein zentrales Ziel der Psychotherapie wäre hier das Wahrnehmen, Erkennen und Ausdrücken entsprechender Gefühle.

Auch wenn sich Menschen bereits seit der Antike mit dem Wechselspiel von Körper und Seele und den zugehörigen Krankheitsbildern beschäftigen, gibt es im ärztlichen Bereich das Fachgebiet des Facharztes bzw. der Fachärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie erst seit dem Jahr 1992, welches im Jahr 2003 durch die Bezeichnung Facharzt bzw. Fachärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie ersetzt wurde.

Psychiatrie oder Psychosomatik?

Nach einer umfassenden Erhebung der Krankengeschichte (Anamnese) und einer ggf. erforderlichen auch apparativen Abklärung körperlicher Beschwerden, stellt die Erhebung der Biographie eine wichtige Grundlage für die Psychotherapie, dem zentralen Behandlungsverfahren des Psychosomatikers dar. Falls erforderlich, wird auch eine medikamentöse Behandlung, z.B. mit einem Antidepressivum, mit den Patienten*Patientinnen besprochen.

Aber wo unterscheiden sich nun Fachärzt*innen für psychotherapeutische Medizin von Psychiater*innen, die auch Fachärzt*innen für Psychotherapie sind, und von psychologischen Psychotherapeut*innen? Nun, man könnte stark vereinfacht sagen, dass die*der Psychosomatiker*in Patient*innen behandelt, die mit ihren Symptomen einer psychotherapeutischen Behandlung zugänglich sind und idealerweise davon auch noch profitieren. Damit entspricht dies der Klientel einer*eines psychologischen Psychotherapeut*in.

Die*der Psychiater*in hingegen, auch dies ist eine stark vereinfachte Darstellung, sieht häufig auch erstmalig schwersterkrankte Patient*innen. Bei der Akutbehandlung einer Psychose oder Demenzerkrankung besteht deren Aufgabe u.a. darin, mögliche körperliche Ursachen abzuklären. Neben soziotherapeutischen und zu Beginn der Behandlung eher stützenden (supportiven) psychotherapeutischen Maßnahmen, legt sie*er den Fokus mehr auf die medizinisch-biologische Behandlung psychischer Störungen. Hierzu gehören dann auch Pharmakotherapie und Stimulationsverfahren wie z.B. die Elektrokonvulsionstherapie (EKT) oder die repetitive Magnetstimulation (rTMS).

Es wird deutlich, dass es zwangsläufig Überschneidungen in den Behandlungsspektrum der verschiedenen Berufsgruppen gibt: Psychosomatiker*innen behandeln auch mit Medikamenten, Psychiater*innen behandeln auch psychotherapeutisch und psychologische Psychotherapeut*innen behandeln u.a. Patient*innen, die auch Medikamente wie z.B. Antidepressiva einnehmen und für deren Überwachung wiederum Ärzte*Ärztinnen erforderlich sind.

Diagnosen/Krankheitsbilder

Im Folgenden möchte ich die häufigsten in der Fachabteilung Psychosomatik am EVK behandelten, psychischen Erkrankungen kurz darstellen. Hierbei orientiere ich mich an der Gliederung des von Ärzten*Ärztinnen und Therapeuten*Therapeutinnen häufig verwendeten Diagnoseschlüssels, der ICD-10 („International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems“).

Affektive Störungen

Beginnen möchte ich mit dem Kapitel der affektiven Störungen, wobei es sich hier entsprechend der Bezeichnung „affektiv“ um Störungen der Emotionen und des Gefühlserlebens handelt. Hier werden die meisten Formen depressiver Verstimmungen und manifomer Störungsbilder, die in ihrer Akutphase psychiatrisch behandelt werden, zusammengefasst. Eine Manie ist ein Zustand, in welchem Denken, Fühlen und Handeln in einer Form beschleunigt sind, in der die*der Patient*in sich und andere durch z.T. gereiztes und unüberlegtes Handeln gefährden kann.

Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen

Hierzu gehören Angststörungen, einschließlich Panikattacken und spezifische Phobien, wie z.B. die Agoraphobie oder soziale Phobien aber auch generalisierte Angststörungen. Betrachtet man die immense Anspannung und Unruhe, die beim Nicht-ausüben von Zwangshandlungen und/oder Zwangsgedanken entstehen, sind auch Zwangsstörungen, die gemäß einer älteren Nomenklatur zu den Neurosen gezählt wurden, eng mit den oben erwähnten Angststörungen verwandt.

Somatoforme oder auch funktionelle Störungen imponieren vor allem durch gestörte Körperfunktionen, die im Prinzip alle Organsysteme betreffen können. Hierunter fallen

auch Krankheitsbilder wie chronische Schmerzstörungen, die häufig auch organische Ursachen oder Auslöser haben. Dissoziative oder auch Konversionsstörungen zeigen sich nicht selten in Kombination mit anderen Erkrankungen, wenn z.B. das Ereignis, das der Erkrankung zugrunde liegt, keinen anderen Weg findet, verarbeitet zu werden. Diese Erkrankungen können dann mit Lähmungsscheinungen, Bewegungsstörungen oder auch ausgeprägten Gedächtnisstörungen in Erscheinung treten ohne dass es dabei eine klar zu erkennende organische Ursache gibt.

Krankheitsbilder, die i.d.R. einen beschreibbaren seelisch belastenden Auslöser haben und häufig Einschränkungen in unterschiedlichen körperlichen und seelischen Bereichen zeigen und mit entsprechenden Verhaltensauffälligkeiten einhergehen, sind Anpassungsstörungen, Belastungsstörungen oder die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) und ihre Unterformen. Auch hier ist ein besonders stützender und einfühlsamer Behandlungsrahmen erforderlich.

Essstörungen

wie die Magersucht (Anorexie), die Ess-Brech-Sucht (Bulimie) und die häufig mit Adipositas einhergehende Ess-Sucht (Binge-Eating-Störung) entstehen nicht selten aus einer affektiven Störung, einer akuten oder chronischen Belastungssituation oder einer Persönlichkeitsstörung. In ausgeprägter Form ist insbesondere die Magersucht aufgrund schwerer körperlicher Risiken und Komplikationen stationär zu behandeln.

#FREIZEITFÜRALLE #INKLUSION #BARRIEREFREI

GrenzenLos
Begegnung für alle

WWW.GRENZENLOS-GL.DE

GRENZENLOS | HAUPTSTR. 293-297 | 51465 BERGISCH GLADBACH

FACEBOOK: GRENZENLOS-GL INSTA: GRENZENLOS_GL

Persönlichkeitsstörungen

Eine weitere große Gruppe der in der Psychosomatik behandelten und häufig mit anderen psychischen Störungen wie z.B. Depressionen einhergehenden Erkrankungen, sind die Persönlichkeitsstörungen. Für die*den Nicht-Therapeut*in von der Bedeutung her nicht einfach einzuordnen. Denn: entweder hat man eine Persönlichkeit oder nicht (!?). Hier geht es aber tatsächlich um eine Störung der Persönlichkeitsentwicklung, die häufig schon in der Kindheit und Jugend beginnt und nachteilige Konsequenzen in verschiedenen Lebensbereichen bis ins Erwachsenenalter mit sich führt. Auch hier ist das Mittel der Wahl die Psychotherapie.

Schizophrenie, schizotype und wahnhafte Störungen

Das Spektrum der psychotischen Störungen wird, nach einer zunächst akut psychiatrischen und medikamentösen Behandlung auf den psychiatrischen Stationen des EVK, auch mittels eher verhaltenstherapeutischer Konzepte behandelt. Die Komplexität der Symptomatik bei gleichzeitig, zumindest in der Akutphase häufig strukturschwachen Patient*innen, machen dies erforderlich.

Organische psychische Störungen

Wenngleich leider oft nicht hinreichend gewürdigt, möchte ich hier besonders hervorheben, dass auch organische psychische Störung, wie z.B. Demenzerkrankungen, je nach Ausprägung von psychotherapeutischen Behandlungsangeboten auf unserer gerontopsychiatrischen Station sehr profitieren können (*siehe hier auch den Beitrag zur Gerontopsychiatrie des EVK von M. Jacobsen in der Magazinausgabe 2021*).

Psychische Störungen durch psychotrope Substanzen

Nicht selten sind stoffgebundene Süchte (Alkohol, Cannabis, Schlaftabletten, etc.) die Folge eines Versuchs der*des Patient*in, andere psychische Symptome und seelische Belastungen selbst zu behandeln. Steht die Sucht im Vordergrund, so dass eine sogenannte qualifizierte Entgiftung oder eine Entwöhnungsbehandlung erforderlich ist, werden die Patient*innen i.d.R. von der Suchtabteilung des Zentrums für Seelische Gesundheit der Klinik Marienheide bei legalen Drogen (Alkohol, Medikamente) oder über die Psychosomatische Klinik Bergisch Land gGmbH (PSK) bei illegalen Drogen behandelt. Für einen erfolgreichen längerfristigen psychotherapeutischen Prozess bei Suchterkrankungen ist eine nachhaltige und tragfähige Abstinenz erforderlich. Neben den medikamentengestützten und psychotherapeutisch begleiteten Entgiftungen sind gerade nicht-stoffgebundene Süchte (Spielsucht, Onlinesucht, etc.) für eine psychotherapeutische Behandlung zugänglich, was in spezialisierten Kliniken auch entsprechend angeboten wird. Bereits im EVK wird der Kontakt zum (ambulanten) Suchthilfesystem bei Bedarf niedrigschwellig u.a. mit Unterstützung der Caritas ermöglicht.

Behandlungsmöglichkeiten

Um die Funktionsweise der in der Psychosomatik schwerpunktmäßig praktizierten Psychotherapie darzustellen, möchte ich die drei wichtigsten in Deutschland erstattungsfähigen Therapieverfahren anführen. Ich bitte dabei zu berücksichtigen, dass sich Therapieverfahren, die neben einem Studium der Medizin oder Psychologie noch eine mehrjährige umfassende Ausbildung erfordern, hier nur unvollständig skizzieren lassen, um allenfalls eine Idee über die unterschiedlichen Verfahrensansätze zu vermitteln. So hat neben den

unten genannten Verfahren die **mentalisierungsbasierte Psychotherapie (MBT)** eine lange berufsgruppenübergreifende Tradition im EVK. Diese schulenübergreifende Therapieform soll Menschen dazu befähigen, eigene Gefühle, Wünsche, Gedanken und Überzeugungen wahrzunehmen und ihre Bedeutung im sozialen Umfeld besser zu verstehen. Aber auch die **systemische Therapie**, welche psychische Erkrankungen immer auch als eine Störung im sozialen Umfeld (Familie, Schule, Arbeitsumfeld) sieht, hat ihren festen Platz in der Behandlung unserer Patient*innen.

Im Rahmen der stetigen Weiterentwicklung der Psychiatrie und Psychosomatik nehmen neben den festverankerten tiefenpsychologisch fundierten Verfahren auch störungsspezifische verhaltenstherapeutische Behandlungsangebote zunehmend ihren Platz im Portfolio des EVK ein. Die **Verhaltenstherapie (VT) oder auch kognitiv behaviorale Therapie (CBT)** bemüht sich um ein Verständnis und die Analyse nicht funktioneller oder gar schädlicher Verhaltens- und Denkweisen. Durch die Analyse der individuellen Mechanismen des Denkens, Fühlens und Handelns wird es im Rahmen einer erfolgreichen Verhaltenstherapie möglich, alternative „gesündere Verhaltens- und Denkmuster“ zu entwickeln und dadurch die belastende Symptomatik der Patient*innen zu lindern. Für viele psychische Störungsbilder wie z.B. die Panikstörung oder die Depression gibt es verhaltenstherapeutische Behandlungsmanuale. In der Regel sind ambulante Verhaltenstherapien mit 60 bis max. 80 Sitzungen kürzer als tiefenpsychologisch fundierte oder analytische Behandlungen. Eine besondere Form der VT stellt die **dialektisch behaviourale Therapie (DBT)** nach Linnehan und Bohus insbesondere in der Behandlung von Borderline-Persönlichkeitsstörungen dar. Auch hier bietet das EVK eine ambulante Gruppe mit einem entsprechenden Behandlungsangebot.

Die **tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP)** setzt selbstverständlich die Bereitschaft und Fähigkeit zur Gesprächspsychotherapie und den Wunsch nach Veränderung seitens der Patient*innen voraus. Sicherlich ist hier das Ziel, adäquate, also





„gesündere“ Denkmuster, Gefühlserleben und Verhaltensweisen zu erlernen. Hierbei liegt ein Schwerpunkt aber auch im psychosozialen Miteinander, also dem Umgang mit Konflikten und Beziehungen und den Konsequenzen, die daraus für die eingangs genannten Lebensebenen resultieren, zu erlernen. Ein Konflikt mit anderen Menschen wird zwar als belastend, häufig aber auch als Auslöser für eine Reaktion und damit auch hilfreich erlebt. Das Beziehungs erleben eines psychisch belasteten Menschen stellt diesen häufig vor die Frage, ob diese Beziehung eine hilfreiche, stützende Ressource oder vielmehr eine chronische Belastung darstellt. Neben dem Verständnis der aktuellen Belastung im „Hier und Jetzt“, nimmt ein wichtiger Teil der tiefenpsychologischen Psychotherapie auch die gründliche Erhebung früherer Beziehungen und Konflikterfahrungen bis in die Kindheit und Jugend ein. Zumindest aber bis zu dem möglichen Auslöser einer schädlichen psychischen Entwicklung z.B. in Form eines Traumas. Eine ambulante TP dauert nicht selten ein bis zwei Jahre und umfasst 60 bis max. 100 Sitzungen.

Im dritten hier angeführten Verfahren, der **Psychoanalyse**, liefert im klassischen Sinne die Regression von Patient*innen einen wichtigen Dreh- und Angelpunkt der therapeutischen Psychodynamik. Regression bedeutet hier, Patient*innen die Möglichkeit zu geben, in frühere psychosoziale Entwicklungsphasen einzutauchen, um ihre im Hier und Jetzt als ungesund oder gar krankhaft erlebten Gefühlsmuster als Ergebnis ihrer früheren Persönlichkeitsentwicklung zu verstehen. Hierzu kann gerade in den ersten Stunden der Analyse ein Behandlungssetting im Liegen zum Teil mit drei oder mehr Stunden in der Woche und eine therapeutische Abstinenz des Analytikers erforderlich sein, um unbewusstes und oder verdrängtes früheres Erleben wieder zu aktualisieren. Mit Abstinenz ist hier eine größtmögliche Zurückhaltung der Analytiker*innen mit ihren therapeutischen Interventionen (Fragen, Empfehlungen) besonders zu Beginn der Behandlung gemeint. Analytische Behandlungen sind mit 160 bis max. 300 Sitzungen erstattungsfähig.

Die genannten Verfahren werden sowohl im Einzelseeting, als auch als Gruppentherapie angeboten. Die Verhaltenstherapie und die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie gibt es auch als Kurzzeittherapie mit 12-24 Sitzungen. Eine Einzelsitzung dauert in der Regel 50 Minuten, eine Gruppensitzung 90 Minuten.

Im EVK gibt es zwei Psychotherapiestationen und eine Tagesklinik, die vor allem tiefenpsychologisch-psychodynamisch im Einzel- und insbesondere Gruppensetting arbeiten. Die Station P1, unsere Schwerpunktstation für Persönlichkeitsstörungen und Traumafolge und die Station P1D als Schwerpunktstation für Depressionen und Angst-

störungen. Auf der Schwerpunktstation P2 für Psychose-Erkrankungen wird ein neues verhaltenstherapeutisches Behandlungskonzept angeboten. Weitere Informationen zu unseren Behandlungsangeboten finden Sie auf der Homepage des EVK: www.evk.de

Eine psychosomatische/psychotherapeutische Behandlung erfolgt je nach Schwere, Komplexität und Art der Erkrankung und abhängig von den erforderlichen Maßnahmen ambulant, teilstationär/tagesklinisch oder vollstationär. Die Frage, welches Verfahren erforderlich ist und ob die Behandlung ggf. im EVK erfolgen kann, kann auch in einem persönlichen Termin in unserer psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) geklärt werden.

In der stationären psychotherapeutischen Behandlung verbleiben Patient*innen je nach Störungsbild durchschnittlich 8-12 Wochen auf Station und erhalten eine multiprofessionelle psychotherapeutische Komplexbehandlung. Diese beinhaltet neben psychotherapeutischen Einzel- und Gruppentherapien auch Spezialtherapien wie Kunsttherapie, Musiktherapie, Ergotherapie, körperorientierte Psychotherapie, konzentriative Bewegungstherapie (KBT) sowie Bezugspflegegespräche und Sozialtherapie. Wichtige Gründe für eine stationäre Behandlung sind u.a. die Schwere der Erkrankung, bezogen z.B. auf den Verlust von Alltagsfähigkeiten oder wichtigen Beziehungen. Auch längere Zeiten der Arbeitsunfähigkeit, eine zeitnah erforderliche psychotherapeutische Behandlung oder auch die Notwendigkeit einer somatischen (Mit-)Betreuung durch andere Fachabteilungen können Gründe für eine entsprechende stationäre Behandlung sein. Häufig muss auch die weitere soziale und medizinisch-therapeutische Versorgung nach der stationären Behandlung geklärt werden, wofür eine enge Zusammenarbeit der einzelnen Berufsgruppen mit dem Sozialdienst erforderlich ist.

Steht im Fokus der Beschwerden die Frage der weiteren Arbeits- bzw. Leistungsfähigkeit im beruflichen Kontext, kann auch eine stationäre psychosomatische Rehabbehandlung in einer entsprechenden Rehaklinik die notwendige (weitere) Behandlungsform sein.

Verschiedene Gründe, wie z.B. der Wunsch nach einer weiteren Verselbstständigung, also Erprobung der (wieder-)erlernten Fähigkeiten im häuslichen Umfeld oder die Notwendigkeit der häuslichen Versorgung von Angehörigen, können für eine teilstationäre Behandlung in unserer Tagesklinik sprechen. Die Patient*innen verbringen ihren therapeutischen „Arbeitstag“ in der Klinik und fahren danach nach Hause, wo sie auch schlafen. Die Wochenenden sind i.d.R. „arbeitsfrei“. Auch eine tagesklinische Behandlung dauert durchschnittlich 8-12 Wochen.

In den meisten Fällen wird im Anschluss an eine stationäre oder teilstationäre Behandlung eine weiterführende ambulante Therapie angeschlossen oder wieder aufgenommen. Auch hier unterstützen wir unsere Patient*innen bei der Suche nach einer*einem ambulanten Psychotherapeut*in. Ist eine zusätzliche medikamentöse Behandlung erforderlich, werden die Medikamente durch die behandelnden Hausärzt*innen oder Fachärzt*innen für Psychiatrie oder Nervenheilkunde weiter verordnet.

Allen psychotherapeutischen Therapieformen ist gemein, dass sich die*der Patient*in auf die Behandlung zumindest versuchsweise einlassen muss, also ein Mindestmaß an Eigenmotivation mitbringen sollte und dass aus therapeutischer Sicht die*der Patient*in von der Behandlung profitieren kann.

Natürlich kann man in einem kurzen Artikel nicht das gesamte Fachwissen der Psychosomatik und Psychotherapie ausführlich darstellen. Auch werden in dem einen oder anderen Punkt Fachkolleg*innen ein anderes Verständnis bzgl. der Therapieverfahren und ihrer Schwerpunkte setzen. Hier bitte ich um Nachsicht und möchte darauf hinweisen, dass das Ziel meines Artikels ist, der*dem Nicht-Mediziner*in und Laien einen Überblick über das Fach der Psychosomatik zu vermitteln und zu helfen, die ein oder andere Unsicherheit zu reduzieren. Ich würde mich freuen, wenn mir dies gelungen ist und wünsche allen Leser*innen ein „achtsames“ Weiterschmökern.

Weiterführende Links:

www.evk.de/medizinische-versorgung/psychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik
www.awmf.org/leitlinien/aktuelle-leitlinien.html
www.bptk.de/service/therapeutenansuche/
www.dgpm.de

Buchtipp: **Irren ist menschlich: Lehrbuch der Psychiatrie und Psychotherapie**

Peter Schmidt Meisterbetrieb Dachdecker & Bauklempnerei GmbH



Strassen 21 . 51429 Bergisch Gladbach-Herkenrath

0 22 04 / 80 08

www.dachdecker-peter-schmidt.de



„Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“

Ein Präventionsprogramm für Schüler*innen der Klassenstufen 8 bis 13 und ihre Lehrkräfte

 von Josephine Rimkus

Projektkoordinatorin Empowerment & Peerberatung, Die Kette e.V.

VErRÜCKT?
NA UND!

Im Sommer letzten Jahres hat Die Kette e.V. gemeinsam mit dem alpha e.V. in Wermelskirchen die Regionalgruppe für den Rheinisch-Bergischen Kreis (RBK) gegründet, damit das Präventionsprojekt „Verrückt? Na und!“ von Irrsinnig menschlich e.V. auch in unserem Landkreis umgesetzt werden kann. Dabei besuchen wir regelmäßig Schulen, um dort einen Projekttag zum Thema „seelische Gesundheit“ mit den Schüler*innen und ihren Lehrkräften zu gestalten.

Warum ist das Projekt so wichtig? In keinem anderen Lebensabschnitt beginnen psychische Krankheiten so häufig wie im Jugendalter. Studien weisen nach, dass 75 Prozent aller seelischen Störungen vor dem 20. Lebensjahr beginnen. Dabei haben Jugendliche meist noch größere Angst vor Ausgrenzung und Stigmatisierung als Erwachsene und suchen daher auch noch seltener Hilfe. Dazu sind viele Jugendliche sozial und familiär stark belastet und durch die Corona-Pandemie hat sich die Situation von Kindern und Jugendlichen erheblich verschlechtert, so dass nun deutlich mehr psychische Erkrankungen und psychosomatische Beschwerden in dieser Altersgruppe verzeichnet werden.

Psychisches Wohlergehen, Schulerfolg und eine gute Zukunft sind eng miteinander verknüpft. Daher sind wirkungsvolle Präventionsangebote zur Vorbeugung psychischer Krisen und zur Erhaltung psychischer Gesundheit in der Schule – gerade in turbulenten Zeiten mit zusätzlichen psychischen Belastungen durch die Pandemie oder den Krieg in Europa – unerlässlich.

*Damit die Präventionstage noch nachhaltiger wirken können, ist es nach meiner Einschätzung wichtig, das Thema seelische Gesundheit in schulische Strukturen zu überführen. Gerade Beratungslehrer*innen und Schulsozialarbeiter*innen sind auf das Thema seelische Gesundheit sensibilisiert und geschult. Sie sind wichtige und konstante Ansprechpartner*innen, die jungen Menschen in Problem- oder Notlagen helfen und bei Bedarf an weiterführende Beratungsstellen vermitteln können.*

Bernhard Winkelmann
Leiter Schulpsychologischer Dienst,
Rheinisch-Bergischer Kreis

Ziel des Präventionsprojektes ist es, das „schwierige“ Thema psychische Krisen innerhalb eines geschützten Rahmens ansprechbar zu machen und zu enttabuisieren. Dadurch werden Ängste und Vorurteile, die in Zusammenhang mit psychischen Krisen stehen, verringert. Zusätzlich werden mithilfe des Schulprojektes gesundheitsförderliche Prozesse innerhalb der Klasse und Schule angestoßen und die Resilienz der Jugendlichen gefördert. Darüber hinaus lernen die Jugendlichen Warnsignale und Bewältigungsstrategien im Umgang mit Krisen kennen und erfahren durch das Präventionsprojekt, wo sie Hilfeangebote im RBK finden. Dazu werden Hemmschwellen, die die Jugendlichen daran hindern, rechtzeitig Hilfe zu suchen bzw. in Anspruch zu nehmen, durch verschiedene Methoden abgebaut. Bei der Zurückhaltung gegenüber Hilfeangebote bei den Jugendlichen nimmt die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen eine ganz entscheidende Rolle ein.

Wie läuft ein „Verrückt? Na und!“-Schultag ab? Gestaltet wird das Präventionsprojekt in der Praxis immer durch zwei Kollegen*kolleginnen: Einem*einer Peerberater*Peerberaterin als persönliche*r Expert*in, also Menschen, die bereits selbst psychische Krankheit erfahren und gemeistert haben, sowie einer Fachkraft bzw. Sozialarbeiter*in. Dabei ist die Mitarbeit von Peerberater*innen in dem Projekt von großer Bedeutung, denn sie hat einen sehr hohen Stellenwert, wenn es um die Wirksamkeit des Präventionsprojektes im Hinblick auf die Entstigmatisierung psychischer Krankheiten bzw. den Abbau von Vorurteilen und Mut machen bei den Jugendlichen geht.

Ein „Verrückt? Na und!“-Schultag dauert fünf bis sechs Stunden und besteht aus verschiedenen Schritten, in denen überwiegend ein offener Austausch mit den Schüler*innen und ihren Lehrkräften stattfindet. Dabei findet ein Wechsel aus einzelnen praktischen Übungen, Gruppenübungen und Wissensvermittlung zum Thema „Umgang mit psychischen Krisen“ statt.

An diesem Projekttag bilden die Schüler*innen den Ausgangspunkt – ihre Lebenserfahrungen, Fragen, Sorgen und Bedarfe stehen hier im Mittelpunkt. Was macht sie stark? Was liegt ihnen auf der Seele? Wieso ist es so schwer, darüber zu sprechen? Was kann man für die seelische Gesundheit tun? Häufige Themen, die uns in den Schulklassen begegnen, sind Leistungsdruck, Mobbing, Medienkonsum, Drogenkonsum sowie seelische Erkrankungen in der Familie und im Freundeskreis.



Manchmal ist es für Lehrkräfte im Alltag nicht einfach, Schüler*innen konkret anzusprechen, um die sie sich Sorgen machen, weil sie sich z.B. zurückgezogen oder sehr verändert haben. Wie gehe ich auf die Person zu?

Was kann ich zur Unterstützung anbieten?

Hier ist es wichtig zu wissen, dass sich auch Lehr- und Fachkräfte der Schulen in dieser Situation Hilfe holen können. So kann z.B. das Beratungsteam der Schule oder auch der Schulpsychologische Dienst in solchen Situationen beraten und unterstützen. Viele weiterführende Schulen haben auch ein Schulteam für Gewaltprävention und Krisenintervention, das man ansprechen kann.

Bernhard Winkelmann

Leiter Schulpsychologischer Dienst,
Rheinisch-Bergischer Kreis



Durch Gruppenübungen erarbeiten die Schüler*innen z.B., wie sie sich in Krisen helfen können, wie Körper und Psyche zusammenhängen und wie sie Vorurteile und Ängste überwinden können. Im letzten Schritt geht es um den Erfahrungsaustausch mit dem Menschen, der eine seelische Krise gemeistert hat. Erst jetzt geben die persönlichen Expert*innen bzw. Peerberater*innen bekannt, dass sie Erfahrung mit einer psychischen Erkrankung haben. Für die Schüler*innen ist das meist ein Aha-Erlebnis. Bisher berichten fast alle Schüler*innen, dass dieser Teil, in dem sie die Lebensgeschichten der persönlichen Expert*innen hören und Fragen dazu stellen können, der spannendste Teil des Tages für sie ist.

Ich denke, das ist eine sehr bereichernde Erfahrung für alle Anwesenden im Klassenraum – einschließlich mir. Dieser Teil, in dem die Peerberater*innen von ihrer persönlichen Lebens- und Leidensgeschichte erzählen, davon, wie es ihnen im Alter der Schüler*innen erging, wie sie sich gefühlt haben und was ihnen geholfen hat, wieder „auf die Beine“ zu kommen, löst immer eine ganz besondere Atmosphäre im Klassenraum aus. Die Schüler*innen sind still wie zu keinem anderen Moment an diesem Tag zuvor – und hören aufmerksam und beeindruckt zu. Man kann dabei zusehen, wie es in den Schüler*innen arbeitet und es sie auch emotional packt. Dabei werden ganz wichtige, unmissverständliche Botschaften an die Jugendlichen gerichtet: Psychische Krisen können bewältigt und gemeistert werden! Krisen sind völlig normal und gehören zum Leben dazu! Holt euch rechtzeitig Hilfe!

Unsere Peerberater*innen fungieren hierbei als lebendige Positiv-Beispiele und sind echte Mutmacher. Den Schüler*innen wird dadurch Zuversicht vermittelt und sie können Krisen angstfreier und gestärkter begegnen. Denn eine der besten Arten zu lernen, wie Probleme bewältigt werden können, ist der Austausch mit Menschen, die vergleichbare Situationen bereits gemeistert haben.

Darüber hinaus sind der Austausch und die Begegnung zwischen den Peerberater*innen und den Schüler*innen besonders wirksam, um Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischer Erkrankung abzubauen und einer Stigmatisierung und den damit verbundenen diffusen Ängsten entgegenzuwirken. Der Austausch mit ihnen ist der Schlüssel zur Veränderung von Einstellungen und Verhalten und die Schule als Entwicklungs- und Präventionszentrum unserer Gesellschaft ist der perfekte Ort dafür.

Für mich ist das Projekt daher der Inbegriff für eine erfolgreiche Anti-Stigma-Arbeit, welche unverzichtbar ist, wenn wir das seelische Wohlbefinden von allen Menschen in unserer Gesellschaft nachhaltig fördern möchten. Ich bin sehr dankbar dafür, ein Teil dieses wertvollen Projektes zu sein und die vielen bereichernden Erfahrungen aus den Schultagen mitnehmen zu dürfen. Ich freue mich auf die folgenden Projekttage in den Schulklassen, an denen mir die Schüler*innen bisher oft begegnet sind mit: „Endlich reden wir mal über dieses wichtige Thema in unserer Schule.“



**Bürgerhaus
Bergischer Löwe GmbH**

Treffpunkt im Herzen der Stadt

- * Schauspiel & Konzert / * Kindertheater & Musical
- * Märkte & Messen / Tagungen & Seminare

Theaterkasse Bergischer Löwe
Vorverkaufsstelle für KölnTicket und CTS Eventim
Öffnungszeiten: Di – Fr 10 – 18 Uhr / Sa 10 – 13 Uhr

Tel: 02202 / 2946-18 Fax 02202 / 2946-55

theaterkasse@bergischerloewe.de

www.bergischerloewe.de

Wenn die Seele zum Körper spricht

 von Angela Mascharz

EX-IN Genesungsbegleiterin und Mitglied der Redaktionsgruppe

„GEH DU VOR“, SAGTE DIE SEELE ZUM KÖRPER,
„AUF MICH HÖRT ER NICHT. VIELLEICHT HÖRT ER AUF DICH.“

„ICH WERDE KRANK WERDEN, DANN WIRD ER AUF DICH HÖREN“,
SAGTE DER KÖRPER ZUR SEELE.

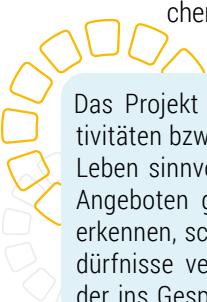
(Ulrich Schaffer, Schriftsteller)

Mit diesen Worten hat Peter Lücking, Mitarbeiter der Kette e.V., das neue Programm „Lebenswelten“ beim Inklusionsbeirat der Stadt Bergisch Gladbach vorgestellt. Der Satz macht deutlich, dass wir dazu neigen, eher auf unseren Körper als auf unsere Seele zu hören und dass der Körper manchmal als Vermittler herangezogen wird, um unserer Seele Ausdruck zu verleihen.

Glaubenssätze aus unserer Kindheit treiben uns oft an und bringen uns eventuell in die Überforderung, lassen uns wertlos und orientierungslos erscheinen. Stresssituationen können unreflektiert zu psychosomatischen Beschwerden führen, z.B. Erschöpfungszustände, Schlaflosigkeit, Konzentrationsabfall, Bluthochdruck, starke Verspannungen oder Kopfschmerz bis hin zu Magengeschwüren oder Reizdarmsymptomatik. Und was machen wir? Wir gehen zum Hausarzt, lassen uns Medikamente verschreiben **UND** machen weiter wie bisher. Kommen Ihnen folgende Sätze bekannt vor? „Es

wird nichts so heiß gegessen, wie es gekocht wird.“, „Der Klügere gibt nach.“ oder „Das kannst du aber besser!“ Aber was würde unsere Seele zu uns sagen, wenn wir sie denn hörten?! Vielleicht: „Höre auf dein Bauchgefühl, sonst kannst du Bauchschmerzen bekommen.“

Für mich sind folgende Sprichwörter zur traurigen Wahrheit geworden: „Das ist mir auf den Magen geschlagen.“, „Jetzt habe ich aber die Nase voll.“ sowie „Ich platze gleich.“ Lange habe ich alles geschluckt, wollte nicht „aufmucken“, aus Angst vor den Konsequenzen. Ich bin


Das Projekt „Lebenswelten“ bietet Freizeitaktivitäten bzw. Bewegungsformen an, um unser Leben sinnvoller gestalten zu können. In den Angeboten geht es darum, neue Stärken zu erkennen, schöne Momente zu entdecken, Bedürfnisse verständlich zu machen, miteinander ins Gespräch zu kommen – einfach Spaß haben, um so den häufig hektischen Alltag hinter sich zu lassen, eventuell der Einsamkeit zu entfliehen und das Gedanken-Karussell abzuschalten. Einfach mal innezuhalten, um uns neu auszurichten.

[www.die-kette.de/
angebote/lebenswelten](http://www.die-kette.de/angebote/lebenswelten)

zum Hausarzt gegangen und habe Medikamente und Schläuche geschluckt, aber es wurde nicht besser – außer, dass ich zu einer perfekten Schauspielerin geworden bin. Ich

Zeichnung: Angela Mascharz



habe funktioniert, Leistung erbracht und mein Energiefass ist auf Reserve gefahren, so dass ich oft mit letzter Kraft ans Ziel gekommen bin und unzufrieden mit meiner Leistung war.

Mit Hilfe meines ambulant-sozialen Netzwerkes – wie es auch das Projekt Lebenswelten ist – habe ich gelernt, meine Ängste, Bedürfnisse, Ressourcen und Wünsche für ein sinnhaftes Leben zu erkennen. So habe ich Mut gefasst, meine Träume zu leben und wie ein Löwenzahn aus jeder Steinritze zu blühen. Ich bin auch gegenüber vielen Unkrautvernichtungsmitteln (stressige Umwelteinflüsse) immun geworden. Ich habe Handwerkszeug vermittelt bekommen, um die individuellen Alltagsbelastungen zu erkennen, habe krankmachende Verhaltensweisen erkannt und verändert. Ich habe angefangen, auf Körpersignale als Frühwarnsignale meiner Seele zu hören und sie mit Blick auf mein Leben zu reflektieren. Ich habe gelernt, Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um so eigene Ressourcen neu zu mobilisieren und Widerstandskräfte zu entfalten, bspw. Entspannungstechniken anzuwenden und Netzwerke aufzubauen. So habe ich für mich gelernt, meinen Ängsten und Schwächen die Stirn zu bieten und meinen Dämonen aus der Vergangenheit ins Gesicht zu lachen.

Mein Lieblingsspruch ist heute „Wenn Du glaubst, du bist klein, dann übernachte mal in einem Zimmer mit einer Mücke!“

Sind wir manchmal widerstandsfähiger als wir denken?

 von Ilka Anger

Peerberaterin, Die Kette e.V.

Abgeleitet aus dem lateinischen resilire (abprallen oder zurückspringen) wird in der Physik mit Resilienz die Eigenschaft eines Körpers bezeichnet, nach Verformung wieder in die ursprüngliche Form zurückkehren zu können. Auf den Menschen bezogen wird oft noch angenommen, es handele sich um Widerstandskraft oder Härte, die uns immer mehr Belastungen aus- und durchhalten lässt, ohne dass dies negative Folgen für Körper und Seele hat. Doch wieso halten die einen mehr Herausforderungen aus als andere? Weshalb ist es so unterschiedlich, was als Belastung empfunden wird? Warum gehen die einen aus der gleichen schwierigen Situation gestärkt hinaus, andere dagegen werden immer schwächer und mutloser, auch bei weniger schwierigen Problemen?

Resilienz, ein Rückblick... Lange galt Resilienz als angeborene Eigenschaft oder Persönlichkeitsmerkmal. Langzeitstudien zum Lebensverlauf von Kindern psychisch erkrankter Eltern (Garmezy, 1985) oder aus sozial schwachen Stadtvierteln (Werner,

2008), zeigten jedoch, dass es bei diesen Kindern schon früh sichtbare Gemeinsamkeiten gab, wenn sie im Verlauf ihres Lebens gesund bzw. psychisch stabil blieben, der Armut entkamen oder trotz Armut mit ihrem Leben zufrieden waren. Diese Gemeinsamkeiten wurden „Resilienzfaktoren“ genannt. Zunehmende Zusammenarbeit verschiedener Fachgebiete ließ erkennen, dass die Resilienz eines Menschen nicht auf einzelnen Faktoren beruht. Sie entwickelt sich im Zusammenspiel genetischer und epigenetischer Anlagen, hormoneller Einflüsse und Umwelteinflüsse, der Erziehung, sozialen Lebensbedingungen, gesellschaftlicher bzw. kultureller Normen und Werte, Vorbildern und den Gelegenheiten, aus eigenen Erfolgen wie auch Misserfolgen etwas Positives und Geeignetes für spätere Herausforderungen lernen zu können. Die so entstandene Fähigkeit, auch in und nach extrem belastenden Situationen psychisch stabil zu bleiben oder bald wieder in einen psychisch stabilen Zustand zurückzukehren, und dies als Lernerfahrung zur eigenen Weiterentwicklung nutzen zu können, um für zukünftige Krisen besser gerüstet zu sein, wurde zu der heute meist verwendeten Definition von Resilienz.

Ein in der Kindheit erreichter Resilienz-“Level“ ist auch nicht, wie man lange glaubte, für immer festgeschrieben. Neue Erkenntnisse in den Neurowissenschaften zeigten auf, dass unser Gehirn lebenslang fähig ist, sich umzustrukturieren und bspw. an innere und äußere Anforderungen anzupassen, sodass der Mensch bis zum letzten Lebenstag lernfähig ist.

Der Resilienz-Boom... Auch Mediziner*innen stellten fest, dass Menschen mit hoher Resilienz seltener krank werden oder körperliche Beschwerden haben (AOK, 2021). Sie erholen sich schneller, entwickeln bei körperlichen Beschwerden weniger psychische Symptome (Färber & Rosendahl, 2018), können sich besser an Veränderungen anpassen, leiden weniger unter Ängsten oder Depressionen und sind zufriedener mit ihrem Leben (Mauritz, 2021). Gemäß unserem Leitthema betrifft Resilienz also Körper, Geist und Psyche wechselseitig. Resilienz wurde Thema im Gesundheitswesen.

Bald griff auch die Wirtschaft das Thema auf. Je nach Zielsetzung wurden unterschiedliche Resilienzfaktoren genannt oder betont: „Akzeptanz, Lösungsorientierung, gesunder Optimismus, Netzwerkorientierung, Selbstwirksamkeit, Verantwortungsübernahme, Zukunftsplanung“ (Stöcker, 2020), „Selbstwahrnehmung, Selbststeuerungsfähigkeit, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, soziale Kompetenz, angemessener Umgang mit Stress, Problemlösekompetenz“ (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2009). In Büchern und Medien, begleitet von einem zunehmend größeren Angebot an Kursen, wurde verbreitet, an was der*die Einzelne alles arbeiten könnte oder sollte, um die eigene Resilienz zu steigern, um leistungsfähig zu bleiben und leistungsfähiger zu werden.

Das Problem: Was aber macht dieses Angebot mit Menschen, deren Resilienz nicht oder nicht mehr ausreicht, um ihre Probleme zu bewältigen, die körperlich oder psychisch krank werden, die nicht mehr arbeiten können? Was macht es mit Menschen, wenn sie keine gesellschaftlich anerkannte „Leistung“ (mehr) erbringen können, von

anderen als „Kostenfaktor“ betrachtet werden, sich gar oft selbst so betrachten? Wie betroffene Teilnehmer*innen des Resilienzkurses der Kette e.V. ausdrückten: „Diese Säulen stützen nicht, sie erschlagen mich.“ – „Was soll ich denn noch alles tun, an was soll ich denn noch alles arbeiten, wo ich jetzt schon kaum bis nichts mehr hinkriege?“ – „Die Teilnahme am Anti-Stress-Kurs war ja auch nur zusätzlicher Stress.“

Das begleitende bis manchmal alles beherrschende Gefühl des „nicht gut genug seins“ verstärkt sich mit jedem weiteren Resilienzfaktor, der erst erarbeitet werden „müsste“ – wozu jedoch andere da sein „müssten“, die auch erarbeitet werden „müssten“. Allein die Beschäftigung mit diesen Faktoren kann als Misserfolg erlebt werden und das „nicht gut genug-Gefühl“ immer weiter verstärken. Widersprüchlich scheint auch, die eigene Situation akzeptieren und annehmen zu sollen, während gleichzeitig daran gearbeitet werden soll, genau aus dieser Situation möglichst schnell herauszukommen. Angeblich ist man nicht schuld, dass man krank wurde, nicht schnell wieder gesund wird, andererseits aber doch, weil man all diese Angebote nicht nutzt, nicht mehr nutzen kann, oder keine „sichtbaren Erfolge“ erzielt. Nicht nur ich hatte nach Beschäftigung mit diesen Modellen den Eindruck, wer hat, dem wird gegeben – und wer nicht hat, hat keine Chance.

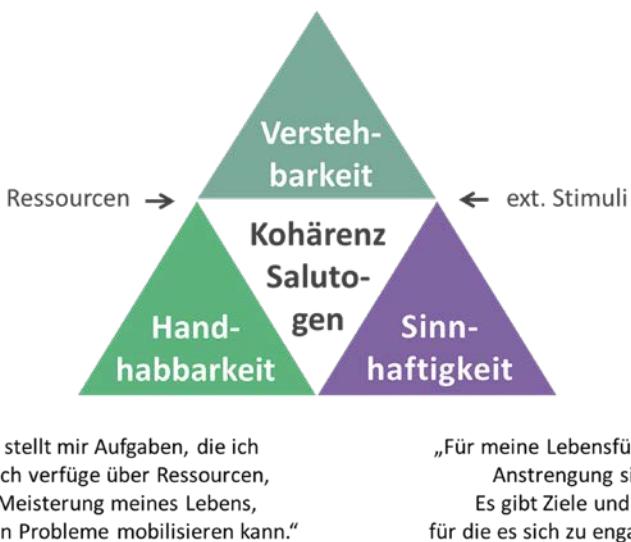
Salutogenese und Kohärenzgefühl. In neuer Zeit wird verstärkt betrachtet, was der Wissenschaftler Aaron Antonovsky (1997) über die einzelnen Resilienzfaktoren hinaus erkannte und mit dem Begriff Salutogenese benannte. Die Pathologie fragt nach der Entstehung von Krankheit. Sie sucht nach dem, was „nicht richtig“ oder „defekt“ ist, und geändert werden müsste, um wieder „gesund“ – meist im Sinne von „leistungsfähig“ zu werden. Dies nannte Antonovsky „demoralisierend“. Antonovsky setzte dem die Salutogenese entgegen: Was hält Menschen gesund und was hilft ihnen, wieder gesund zu werden? Die Salutogenese betrachtet Gesundheit nicht als Mittel zum Zweck, sondern Gesundheit an sich bekommt einen Wert, unabhängig von dem, was man daraus und damit macht.

Bei seiner Arbeit mit Menschen, die die Konzentrationslager des NS-Regimes erlebt und überlebt hatten, sah er – von ihm unerwartet – wie viele danach wieder in ein „normales Leben“ zurückfanden und psychisch nicht weiter in dem Erlebten „gefangen“ blieben – nämlich fast ein Drittel der Befragten (29%) (Antonovsky, 1987). Auch bei diesen ließen sich die schon bekannten Resilienzfaktoren erkennen. Nur, wie waren diese entstanden? Antonovsky stellte fest, dass sie alle etwas besaßen, dass er später Kohärenzgefühl nannte. Dieses setzt sich aus drei von ihm so genannten „generalisierten Widerstandsfaktoren“ zusammen:

1. Die Zusammenhänge des eigenen Lebens zu verstehen.
2. Die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können.
3. Das Gefühl einer Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens.

Er erkannte, dass Gesundheit wie Genesung auf einem Gefühl der Kohärenz beruhen, „dass es einen Zusammenhang und Sinn im Leben gibt, dass das Leben nicht einem unbbeeinflussbaren Schicksal unterworfen ist“ (Antonovsky, 1997).

„Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet; auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen.“



Dieses Kohärenzgefühl, also die Stimmigkeit des eigenen Lebens als Grundlage für Gesundheit wie auch für Genesung, kann unabhängig von der jeweiligen belastenden Situation und jenseits allgemein definierter medizinisch-psychiatrischer Gesundheitsdefinitionen erhalten bleiben bzw. jederzeit auch wiedererlangt werden.

Das Kohärenzgefühl als Grundlage für Genesung – aus der Innensicht.
Als Genesungsbegleiter*in oder Peerberater*in braucht es die „Grundqualifikation“, eine psychische Erkrankung erlebt und bewältigt zu haben, bzw. mit dieser so umgehen zu können, dass die selbstbestimmte Gestaltung des eigenen Lebens wieder möglich ist.

Wenn ich auf die Zeit „davor“ zurückblicke, und wie ich von außen, auch mit etwas Fachblick, auf körperliche und psychische Krankheit geschaut habe, wird mir immer wieder bewusst, wie schwierig es ist, Nicht-Betroffenen zu erklären, wie das Erleben von innen aussehen und ablaufen kann. Jeder Mensch, jede Geschichte ist hier einzigartig. Es gibt keine standardisierten Abläufe, keine Garantien, was individuell im Einzelnen oder zu welchem Zeitpunkt etwas individuell weiterhilft. Insofern spreche ich hier nur über meine persönliche Erfahrung, in der vielleicht die Eine oder der Andere etwas wiedererkennt, oder den einen oder anderen Aspekt für sich nutzen kann.

Bevor meine Resilienz an ihre Grenzen kam, war ich stolz auf das, was ich schon alles „überstanden“ hatte und mir trotz allem aufbauen konnte. Dass ich mich schon lange überlastete, bemerkte ich nicht. Bei jeder Belastung, und vor allem jeder zusätzlichen Belastung, spürte ich ja meine „Stärke“, die ich nicht mehr spürte, wenn Belastungen

wegfielen. Ein wenig kennen dies auch Menschen, die oft „nur am Wochenende“ oder „immer im Urlaub“ krank werden.

Über viele Jahre entwickelten sich immer wieder mal körperliche Symptome, die meist nicht als psychosomatisch erkannt wurden. Die Symptome waren „lästig“, sollten „weggehen“, dann wäre alles wieder gut. Je öfter ich krank war, je mehr Krankheiten dazu kamen, desto stärker schlichen sich parallel Selbstzweifel und Selbstabwertung ein. Es dauerte 15 Jahre, bis ich selbst feststellen musste, dass auch psychisch etwas nicht stimmte. Ich fühlte mich immer öfter zu schwach, hatte immer mehr Ängste, obwohl mein Leben scheinbar in Ordnung und geregt war und ich auch noch alles erfolgreich leistete, was sich bis dahin an Anforderungen angesammelt hatte.

Damals bekam ich die erste Diagnose: generalisierte Angststörung. Die Therapie half; ich lernte mit meinen Ängsten umzugehen, sogar mich aus schon vorhandenen Panikattacken herauszuholen, und einige körperliche Beschwerden waren auch gemildert. Das Leben schien zunächst wieder einfacher zu werden. Ich hatte jedoch nichts an dem geändert, was mich damals schon zu sehr belastete und sah es immer noch nicht. Ich konnte – und wollte – wieder „durchhalten“. Die Selbstzweifel wuchsen wieder. Neue, noch heftigere Krankheiten ersetzten die früheren.

Mittlerweile betrachtete ich alles, was schwierig war, was schieflief, als meinen Fehler. Auch wenn ich krank war: Diese Selbstabwertung führte sogar dazu, dass ich mich erst zu einer Ärztin traute, als schon Lebensgefahr bestand. Nachdem ich alles verlor, was ich als „mein Leben“ betrachtete, nachdem ich zwei weitere Jahre versuchte durchzuhalten, dazu wieder in Therapie ging, weil die Depressionen offensichtlich waren, aber nicht weniger, sondern mehr wurden – erst dann löste eines Tages eine Kleinigkeit den absoluten Zusammenbruch aus. Eine komplexe Posttraumatische Belastungsstörung wurde festgestellt. Auf viel früher Erlebtes, nie richtig Verarbeitetes, hatte sich eine weitere Traumatisierung dazu addiert.

Die Wende: Es war der erste, von einer Psychiaterin „nebenbei“ dahin gesagte Satz, der mich aus dem Kreisen um die psychischen Probleme herausführte: „Es ist doch normal, dass Sie heute so wahrnehmen, denken und fühlen. Wenn Sie nach all dem nicht so wahrnehmen, denken und fühlen würden, DANN wären Sie nicht normal“. Ich, die ich meinen Erinnerungen nicht mehr trauen konnte, deren Erinnerungen zeitlich oft nicht zusammenpassten, mit all den Traumafolgen, mit Depression, Angststörung, Panikattacken, Derealisationen, Dissoziationen, unberechenbaren Reaktionen auf Trigger, die ich selbst oft gar nicht als solche erkannte – das alles war „normal“? Ich werde nie den Tag vergessen, als ich die Praxis verließ, und dieses „Ich bin normal“ in mir weiterklang. Mein Zustand wurde mir verständlich.

Einige Wochen später half mir ein Satz noch besser, meinen damaligen Zustand akzeptieren zu können: „All diese Symptome sind Schutzfunktionen der Psyche, um vor dem

völligen Verrücktwerden zu bewahren, leider nur mit unschönen bis gefährlichen Nebenwirkungen.“ Ich lernte zu verstehen, welchen Sinn die Reaktionen meiner Seele haben. Hier entstand die Grundlage für das Gefühl, selbst etwas tun zu können, damit ich gesund werde. Als ich klagte, mir ginge das nicht schnell genug voran, hörte ich: „Jede Seele achtet selbst darauf, wann sie sich welcher Frage oder Aufgabe schon ungefährdet annähern kann“.

„Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg, sein eigenes Tempo.“ – das klingt gut. Etwas ganz anderes ist es, akzeptieren zu lernen, wenn das eigene Tempo nicht so schnell ist, wie man es gerne hätte. Aber ich begann vorsichtig daran zu glauben, dass es auch mir gelingen könnte, wieder gesund zu werden und mir ein neues Leben aufbauen zu können. Diese neue Perspektive ließ mich aus dem „Kampf GEGEN die Störungen“ aussteigen. Der Resilienzfaktor „Akzeptanz“ wuchs. Ich fragte nicht mehr „Wie werde ich das los?“ sondern „Was will mir das Symptom sagen? Was kann ich tun, damit es mir besser geht?“.

Dass sich hier schon ganz nebenbei Selbstbewusstsein, Achtsamkeit, Verantwortungsübernahme, Optimismus, Analysefähigkeit und auch die Problemlösekompetenz einschlichen, sah ich damals noch nicht. Von außen sah es lange so aus, als käme ich nicht weiter. In mir jedoch arbeitete es jeden Tag. So manche Erkenntnis oder Erinnerung tat weh. Doch ich sagte mir, meine Seele ist jetzt schon so weit, mir zuzutrauen, das jetzt verarbeiten zu können.

Nach einer Weile zeigten sich auch im Alltag die ersten Auswirkungen. Mit einem unerwarteten Geschenk. Zum ersten Mal in meinem Leben sah und fühlte (!) ich Fortschritte wirklich als MEINEN Erfolg MEINER Arbeit und konnte mich darüber wirklich zutiefst freuen. Ich brauchte MEINE Zeit. Es ging mir nicht schnell genug – aber an all das neu Gelernte, die neuen Perspektiven, musste ich mich erst mal gewöhnen, bevor es weitergehen konnte. Es gab auch – so gefühlt – Rückschritte. Sie waren nur „Anlauf nehmen für den nächsten Sprung“. Die Wertschätzung zu dem, was selbst erlebt, erlitten, überlebt und trotzdem darin erreicht wurde, wuchs, machte Mut, weiteres und neues auszuprobieren – das steigerte meine Resilienz.

Im Vergleich mit anderen schienen meine Fortschritte belanglos. Einen Nachbarn zu bitten, ein schweres Möbelstück an den Straßenrand zu stellen, war jedoch hart erarbeitet und ein größerer Erfolg als früher das Abitur und spätere berufliche Anerkennung zusammen. Wie viel Zeit und Kraft bei der inneren Arbeit hinter manchen „Kleinigkeiten“ liegt, die nach einer psychischen Erkrankung wieder gelingen, lässt sich von außen selten erkennen. Auch wenn Antonovsky es nicht so ausdrückt, für mich liegt der Zauber des Kohärenzansatzes in der darin als Selbstverständlichkeit vorausgesetzten Nachricht: „Du darfst so sein, wie du gerade bist. Es hat alles seine ganz eigenen Gründe aus deiner ganz eigenen Geschichte. Sie gibt dir mit, was du brauchst. Es hatte seinen Sinn, es hat seinen Sinn. Du kannst und darfst dich in deinem eigenen Tempo weiterentwickeln, dich aus den früheren Verwicklungen auswickeln. Es ist machbar, auch für dich.“

Quellen:

- Antonovsky, A. (1987): „Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well“. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1997): „Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit“. Tübingen.
- AOK. (2021, 14. September). Mit Resilienz Krisen meistern [Pressemeldung]. https://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/presse/pressemitteilungen/archiv/03_fzr_2021_statement_schroeder.pdf
- Färber, F. & Rosendahl J. (2018): „Zusammenhang von Resilienz und psychischer Gesundheit bei körperlichen Erkrankungen“. Systematisches Review und Metaanalyse. *Dtsch Arztebl Int* 2018; 115 (38): 621–7; DOI: 10.3238/arztebl.2018.0621
- Garmezy, N. (1985): „Stress, Coping, and Development in Children“.
- Mauritz, S. & Resilienz Akademie (2021): „Zufriedenheit und Resilienz – Wie zufrieden sind Sie?“. Abgerufen in 2022. <https://www.resilienz-akademie.com/zufriedenheit-und-resilienz/>
- Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff (2010): „Resilienz“.
- Stöcker, E. & FOCUS online (2020): „Die 7 Säulen der Resilienz: Das sind die Resilienzfaktoren“. Abgerufen in 2022. https://praxistipps.focus.de/die-7-saeulen-der-resilienz-das-sind-die-resilienzfaktoren_127399
- Werner, E. E., Opp, G. Fingerle, M. Suess, G. (Hrsg.) (2008): „Entwicklung zwischen Risiko und Resilienz“. In Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz (4. Aufl., S. 10-21). Ernst Reinhardt Verlag.
- Wikipedia.org (2017): „Die drei Dimensionen + Einflussfaktoren zum Kohärenzgefühl nach Antonovsky mit Zitaten von Heiner Keupp“. Erstellt von Nutzer FlorianKrause. 05.02.2017. https://de.wikipedia.org/wiki/Salutogenese#/media/Datei:Dreieck_der_Salutogenese_mit_Zitaten.png

**Selbsthilfe
fängt dich auf.**

Ob Krankheit, Behinderung, psychisches Problem oder soziales Anliegen: Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rheinisch-Bergischer Kreis vermittelt in rund 90 Selbsthilfegruppen – sowohl für Betroffene als auch Angehörige.

www.selbsthilfe-bergisches-land.de

**DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE**
Rheinisch-Bergischer Kreis

„DIE NATUR VOR DER HAUSTÜR. DEN BACH IM KELLER.“

Das Leben passiert. Wir versichern es.

Starkregenschutz für Ihr Zuhause.
Jetzt zusätzlich versichern.

Geschäftsstelle **Dietmar Brensing**
Hückeswagener Str.57 · 51647 Gummersbach
Telefon 02261 230717
dietmar.brensing@gs.provinzial.com

Immer da. Immer nah.

PROVINZIAL 



Die Schicksalszeit der Anastasia

 von Hans Foitlinski

Mitglied der Redaktionsgruppe

Hinweis: Diese Geschichte ist eine wahre Geschichte, in der aus Datenschutzgründen nur Namen verändert wurden.

Anastasia war bisher recht zufrieden mit sich selbst und ihrem Leben. Insbesondere die Beziehung zu ihrem Partner Frank gestaltete sich harmonisch. Dies änderte sich, als sie erfuhren, dass Frank an Krebs erkrankt war. Frank bereitete es fortan nicht nur Mühe, sich mit den zunehmenden körperlichen Beeinträchtigungen zu arrangieren, sondern auch seelisch hinterließ dieser Schock seine Spuren – sowohl bei ihm, als auch bei Anastasia.

Anastasia war jetzt sehr eingebunden in die Pflege von Frank, was sie vor eine große Herausforderung stellte. Sie sah sich damit konfrontiert, der zunehmenden Verschlechterung des Zustandes ihres Partners zuzusehen, fühlte sich selbst aber hilflos und das zog sie richtig runter. Als sie dann vom behandelnden Arzt erfuhr, dass Franks Krebserkrankung leider nicht zu heilen war, zeigten sich bei ihr nach und nach Symptome, die einer Depression ähnelten. Anastasia litt nicht nur unter einer gedrückten Stimmung, sie verlor auch das Interesse an sämtlichen Aktivitäten, für die sie sich zuvor begeistern konnte.

Als es dann so weit war und Frank starb, gesellten sich zu den ohnehin belastenden Gefühlen und der Trauer um ihren Partner Schmerzen, die ihr wie ein Herzinfarkt vorkamen.

Ich fragte Anastasia, wie sie denn wissen könne, dass diese Schmerzen sowsas wie Einbildung seien. Sie sagte: „Der Arzt meinte, ich wäre kerngesund. Aber es fühlte sich nicht so an.“

„Wie meinst du das?“, fragte ich sie. Sie sagte: „Ich verspürte so starke Schmerzen, dass ich fast verrückt geworden wäre. Es fühlte sich an, als hätte ich wirklich einen Herzinfarkt bekommen. Und die Angstzustände danach waren wie ein Albtraum. Aber es blieb dabei. Die*der Ärztin*Arzt konnte eine körperliche Ursache ausschließen. Ich fragte mich, ob sich alles nur in meinem Kopf abspielte?“

Im Ernst – das, was Anastasia mir berichtete, hat mich richtig beschäftigt. Dass körperliche Beschwerden sich zeigen, ohne dass sich eine ausreichend organische Erklärung finden lässt, zeigt, dass die Herkunft der Beschwerden, wie in Anastasias Fall, nicht im Organ selbst liegen, sondern in unserer Psyche oder Seele zu finden sind. Bei Anastasia könnte man dann wohl von psychosomatischen Symptomen sprechen.

Es ist durchaus möglich, dass belastende Lebensereignisse, negative Erfahrungen mit Bezugspersonen, die bis in unsere frühe Kindheit zurückreichen können, aber uns selbst nicht zugänglich sind, zu einem psychischen Konflikt führen können, der dann auf die körperliche Ebene verschoben wird und dort Symptome auslöst.

Aber da kann man sehen, wie die Seele verrückt spielt, wenn sie leidet!



Entspannung in der Tagesstätte

 von **Gabi Merl**

Besucherin der Tagesstätte, Mitglied der Redaktionsgruppe

In unserer Tagesstätte, die Menschen mit psychischen Erkrankungen wie mir eine Hilfe zur Tagesstrukturierung bietet, findet jeden Dienstag um 10:45 Uhr eine Entspannungsgruppe statt. Hier haben wir Entspannungstechniken kennengelernt, bspw. nach Jacobson, worüber wir unsere Muskeln an- und entspannen, also von der Anspannung in die Entspannung gehen. Bewegung ist auch wichtig: Schultern hochziehen und senken, Beine strecken, Fußgelenke kreisen oder das Kopfhaar ausstreichen und vieles andere mehr. Zu den Übungen hören wir manchmal Entspannungsmusik. Am Ende machen wir noch eine Rückenmassage mit dem Igelball. Die tut so richtig gut.

Wir sind zwischen sechs bis zehn Teilnehmer*innen und machen mal eine Gruppe oder teilen uns in zwei Gruppen auf. Die Gruppe leitet Frau Claußen. Frau Claußen ist Heilpraktikerin für Körperpsychotherapie und arbeitet als Honorarkraft bei der Kette.

Bei der Entspannung kann ich abschalten, träumen und meine psychosomatischen Beschwerden wie Bluthochdruck oder Herzstiche vergessen. Die Konzentration klappt auch viel besser. Ebenso hilft die Entspannung mir bei meiner psychischen Erkrankung gut – ich höre dann weniger Stimmen.

In der Pandemie haben wir die Gruppe auch eine Zeit lang selbstständig durchgeführt, dienstags und donnerstags. Dabei haben wir auch Entspannungsmusik gehört und eine Rückenmassage gemacht. Seit Ende April haben wir die Gruppe online. Das heißt, Frau Claußen ist per Video auf unseren Fernseher zugeschaltet, zeigt und erklärt uns so die Übungen.

Entspannungsmethoden: Wie sie mich ruhiger und gelassener machen

 von Hans Foitlinski

Mitglied der Redaktionsgruppe

Ich war schon als Kind und auch als Jugendlicher eine unruhige Person, die leicht zu provozieren war. Als ich dann das erste Mal mit autogenem Training zu tun hatte lernte ich, meine innere Ruhe zu finden. Heute bin ich viel gelassener als früher – auch wenn manche Leute, die mich kennen, jetzt vielleicht mit dem Kopf schütteln. Doch so ist es bei mir.

Neben dem autogenen Training (ein Entspannungsverfahren, über das man „autosuggestiv“ eigene Verhaltensweisen und Einstellungen nachhaltig zu beeinflussen/verändern versucht), gibt es auch viele andere Varianten der Entspannung. Die meines Wissens bekannteste Variante ist die Entspannung nach Jacobson, auch progressive Muskelentspannung genannt. Diese Entspannung basiert darauf, dass man versucht, einzelne Muskelgruppen im Körper nacheinander an- und wieder zu entspannen – und das geht so:

Ich lege mich auf eine Matte oder irgendwas Bequemes. Dann lasse ich langsame Chill-out-Musik im Hintergrund laufen und begebe mich auf eine Reise durch meinen Körper. Ich fange meistens unten an, also bei den Beinen oder den Fersen, die ich kurz anspanne. So ungefähr 3 bis 5 Sekunden sollte die Spannung gehalten werden. Dann entspanne ich das Körperteil langsam wieder. Diese Muskelübung zieht sich dann durch den ganzen Körper, bis hinauf ins Gesicht.

Aus meiner Sicht ist dies die einfachste Methode, sich zu entspannen, wenn ich langsame chill-out Musik auflege oder andere Musik, bei der ich am besten zur Ruhe komme. Das kann natürlich von Mensch zu Mensch ganz anders sein. Dann lässt man sich vielleicht auch mal etwas vorlesen und/oder lässt eine CD abspielen, zum Beispiel von einem Blumenfeld oder Meeresrauschen am Strand. Die Geschichte sollte am besten zum Rhythmus der Musik passen, damit man sich die Bilder leichter vorstellen kann. Wenn man in dieser Art von Entspannung eingeübt ist oder auch genügend Fantasie hat, braucht man keinen Erzähler, sondern nur die passende Musik. So ist das bei mir. Es gibt natürlich auch viele andere Entspannungsmöglichkeiten, zum Beispiel Übungen aus dem Yoga.

Ich hoffe, ich konnte euch meine Art des Relaxens näherbringen. Vielleicht kann es euch auch helfen, eure innere Ruhe zu finden – denn in den heutigen Zeiten kann man ein bisschen Ruhe immer gebrauchen.



Hans' Quiz

 von Hans Foitlinski
Mitglied der Redaktionsgruppe



Frage 1: Was ist Eutonie?

1. Die Lehre, wie man Kühe richtig melken sollte.
2. Eine gute Spannung im Körper, damit man sich wohlfühlt.
3. Das griechische Wort für Druckerpatrone.
4. Eine Ausbildung, die ein Neurologe machen muss, um seinen Job ausüben zu können.

Frage 2: Was ist ein ätherisches Öl?

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. Fang Fang | 2. Lang Lang |
| 3. Ylang Ylang | 4. Wan Tang |

Frage 3: Was ist oder versteht man unter einer Kneippkur?

1. Eine Alkoholprobe, die durch sämtliche Bars der Stadt oder des Dorfes geht.
2. Ein Gang durchs eiskalte Wasser, um die Sinne zu wecken.
3. Der neuste Top 10 Hit von Rapper MC Kneipp.
- 4: Eine Art, um sich beim Sport richtig aufzuwärmen von Turnvater Kneipp.

Frage 4: Was ist keine Yogapose?

1. Die Totenstellung
2. Das Dreieck
3. Der sterbende Baum
4. Der Schmetterling

Die Lösungen auf unsere Fragen
finden Sie auf der letzten Innen-
seite dieser Ausgabe!

Hintergrund: © Razvan Chisu - stock.adobe.com

Foto: Peter & Pablo



Nicht nur Unterhaltung... wie Spenden kreatives und inklusives Arbeiten ermöglichen

 *ein Beitrag der Redaktion*

Unser Magazin möchte dazu beitragen, insbesondere Menschen mit verschiedenen Behinderungen eine Stimme zu verleihen, indem sie an seiner Erstellung mitwirken und gezielt individuelle Unterstützung erfahren. Neben einer Vielzahl an Themen sollen so auch ganz unterschiedliche Erfahrungen, die Betroffene in der Gesellschaft, in der Geheimdepsychiatrie und in ihrem Leben gemacht haben, Aufmerksamkeit erhalten und die vielfältigen Auswirkungen psychischer/körperlicher Behinderungen und kognitiver Einschränkungen auf verschiedene Aspekte des Lebens thematisiert werden können.

Durch Kooperation mit anderen Akteuren und ihren Gastbeiträgen in unseren verschiedenen Rubriken möchten wir zur Erweiterung von Wissen und Wahrnehmung beitragen und zugleich eine Brücke zu anderen Teilsystemen der Gesellschaft herstellen und aufrechterhalten.

Unser Magazin ist ein Ergebnis der inklusiv ausgerichteten Zusammenarbeit von Menschen mit und ohne Behinderung – ergotherapeutisch begleitet.

Wenn Ihnen diese und andere Ausgaben gefallen und Sie uns bei der Umsetzung weiterer kreativer und informativer Ideen unterstützen möchten, dann würden wir uns über eine Zuwendung freuen.

Spendenkonto bei der Kreissparkasse Köln

Verwendungszweck: „Spende Einblick – Das Magazin“

IBAN: DE93 3705 0299 0332 5504 35

BIC: COKSDE33XXX

Durch Ihre Spende können unter anderem Workshops für unsere Teilnehmer*innen sowie Erstellungs-, Druck- und Versandkosten mitfinanziert werden, damit unser Angebot kostenfrei zugänglich bleibt.



P&P

Fotografie – Bewegtbild

»Inside Outside« – ein inklusives Projekt mit
Künstler*innen mit Handicap...

WWW.PETER UND PABLO.DE

peterundpablo 

 PeterUndPablo



Inge - Künstlerin im Atelier 5 des Mariaberg e.V.

Entdecke Deine neue Kreativität!



Es war einmal...
ein Handtuch



Windlicht



Blumige Jeans

Mach mit
beim nächsten Beton-Workshop



Christl
Bergmann

Kontakt:

0172-4733089



www.das-art-elier.de

 christl.bergmann@das-art-elier.de



Das
Art-elier

Zeit



für Experimente

Abstand



auch vom Alltag

Individuell

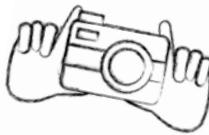


und mit Anleitung

Als ein Reh neben meiner Küchentür stand und ich es nicht mitbekam

 von Hans Foitlinski

Mitglied der Redaktionsgruppe



Es war letztes Jahr im Mai. Ich stand morgens auf und alles schien ganz normal zu sein. Ich war auf dem Weg ins Büro meiner Arbeitsstelle. Als ich vorne am Eingang eintrat, kam mir schon mein ehemaliger Betreuer entgegen, der zu der Zeit unten im Büro arbeitete und zu mir sagte: „Ich muss dir mal was zeigen, Hans.“ Ich dachte: „Was ist denn jetzt los?“

Auf seinem PC im Büro zeigte er mir ein Bild von einem Reh, das sich hier in die Stadt (Bensberg/Bergisch Gladbach) verlaufen hatte und ängstlich an der Wand kauerte. Er fragte mich, ob ich nichts gemerkt hätte. Das Tier wäre direkt neben meiner Küchentür gewesen und es habe schon am frühen Morgen eine Art „Tumult“

gegeben – ob ich das nicht gemerkt hätte. Ich erwiderte: „Nein.“ Entweder ich habe noch geschlafen oder ich war beim Frühstück und dabei habe ich den Fernseher an. Die vom PROgymnasium haben es wahrscheinlich nicht leicht gehabt, das Reh von der Wand, die zwischen meiner Küchentür und dem Notausgang liegt, wegzubekommen.

Er meinte noch, dass es der Mensch jetzt geschafft habe, dass die Tiere schon so aus dem Wald getrieben werden, dass sie sich in die Stadt verlaufen. Ich bin mir nicht mehr sicher, ob er das wörtlich so gesagt hat. Aber sinngemäß hat er es so gesagt.

Und – ganz ehrlich – da muss ich ihm zustimmen.



Foto: aus dem Privatarchiv von Hans Foitlinski.

Gretel – ohne Hänsel!

Eine Heldenreise über Angst, Mut und ein neues Leben

 von Britta Goldner

Peer-Beraterin, Die Kette e.V.

Liebe Leser*innen,

im Rahmen meiner Ausbildung zur Peer-Beraterin bekamen wir die Aufgabe, eine „Heldenreise“ zu schreiben. Die Heldenreise ist ein Erzählformat, das nach einem bestimmten Schema abläuft: Sie beginnt mit dem Aufbruch zu einem anderen Leben mit neuen Zielen. Auf dem Weg dahin begegnen der Hauptperson Hindernisse, Herausforderungen und Prüfungen sowie Helperfiguren, die in schwierigen Situationen Beistand leisten. Die Heldenreise soll die Hoffnung vermitteln, dass auch schwierige Situationen gemeistert werden können und dass man nicht allein mit seinen Problemen ist.

In meinem Leben gab es auch eine Zeit des Aufbruchs in eine neue und hoffnungsvolle Zukunft. Die Schatten der Vergangenheit ließen sich allerdings nie ganz abschütteln.

Gretel – ohne Hänsel!

Endlich! Endlich hatten sie es geschafft. Sie musste rudern, klar. Er hatte irgendetwas Wichtigeres zu tun. Gretel war sauer – immer gab Hänsel den Ton an. Dabei hatte sie ihn gerettet. Sie hatte die böse Hexe in den Feuerofen geschubst und ihn aus dem Gefängnis befreit. Er wollte unbedingt zu dem Haus mit den vielen Süßigkeiten gehen. Ihr kam es von Anfang an seltsam vor. Und nun tat er so, als ob er allein dafür gesorgt hätte, dass sie die Hexe besiegen könnten. Er, der tolle Retter, der später auch die Lorbeerren kassieren würde.

Gretel wollte das nicht mehr. Sie beschloss, ihn zu verlassen und allein ihren Weg in ein neues Leben zu finden, ohne Hänsel und ohne die furchtbare Stiefmutter. Und der Vater? Er hatte zugelassen, dass sie ihr Zuhause verloren hatte. Angelogen und weggestoßen wurde sie. „Ich brauche meine Familie nicht,“ sagte sie sich, „ich suche mir alleine einen Ort, an dem ich mich wohlfühle.“ Am Ufer verabschiedete sie sich von Hänsel und ihre Wanderung begann.

Nachdem sie eine Weile durch den Wald gelaufen war, kam sie an eine beschilderte Kreuzung mit vier Wegen: Moorweg, Sonnenweg, Wüstenweg, Mondweg. Eines von den Dingen, die sie am wenigsten mochte, war es, Entscheidungen treffen zu müssen. Moor, Sonne, Wüste, Mond – alles klang verlockend und bedrohlich zugleich. Wenn sie sich für einen Weg entscheiden würde, würde sie nie wissen, wo die anderen Wege hinführen. Sie setzte sich auf die Wiese neben der Kreuzung, trank einen Schluck Wasser, aß noch ein paar Süßigkeiten von dem Hexenhaus und schlief ein.



Plötzlich sah sie im Traum ein helles Licht auf sich zukommen. Das Licht verwandelte sich in eine wunderschöne Gestalt, die sich als Safira vorstellte. Sie bot Gretel an, ihr in schwierigen Situationen zur Seite zu stehen. Gretel freute sich sehr, dass sie nicht mehr allein war. Als sie wieder aufwachte, hatte sich noch ein Weg aufgetan, der „Wünsch-dir was-Weg“. Das hörte sich gut an.

Sie spürte die warme Sonne auf der Haut, atmete die frische Frühlingsluft ein und schritt guten Mutes voran. Als sich der Tag langsam dem Abend neigte, spürte sie Hunger und Durst. Sie setzte sich erschöpft auf einen Baumstamm neben einer Kuhweide und nickte ein. Gretel freute sich sehr, als Safira im Traum plötzlich vor ihr stand. „Das, was ich jetzt gut gebrauchen könnte, wäre ein Melkschemel“, sagte Gretel, „dann könnte ich mir Milch von einer Kuh holen.“ Safira nickte stumm mit einem ernsten, aber liebevollen Blick.

Als Gretel aufwachte, stand neben ihr der Melkschemel. Er war leicht und gut zu tragen. Sie suchte sich eine Kuh aus, kraulte sie hinter den Ohren und stellte den Melkschemel nah an das Euter. Sie setzte sich bequem hin und streckte die Hände zum Melken aus, als plötzlich eine dunkle, bedrohliche Gestalt zwischen ihr und der Kuh erschien. Er-schrocken sprang sie auf, stieß dabei den Melkschemel um und lief davon, um sich im Wald zu verstecken. Sie rollte sich unter einen Busch und wartete angstvoll. Bald fiel sie

hungrig und erschöpft in einen tiefen Schlaf. Es dauerte nicht lang, da kam Safira in ihre Traumwelt und Gretel erzählte, was passiert war. Safira nickte ernst, ihr Blick ging ins Leere und sie sagte fast tonlos nur ein Wort: „Schattenmensch!“

Gretel, die sehr hungrig war, wünschte sich jetzt eine Angel. Sie mochte gern Fisch essen und Wasser könnte sie an einem Fluss auch trinken. „Warte die Morgendämmerung ab und geh' dann den Weg entlang, der sich vor dir auftut. Du kommst an einen Fluss, an dessen Ufer eine Angel liegt und Schwefelhölzer, mit denen du Feuer machen kannst“, sprach Safira.

Als Gretel am frühen Morgen von den ersten Sonnenstrahlen geweckt wurde, setzte sie sich hin, streckte die Arme aus und stand auf. Frohen Mutes machte sie sich auf den Weg. Zum Glück musste Gretel nicht lange laufen, da sah sie den schönen ruhigen Fluss vor sich hingleiten. Die Angel und die Schwefelhölzer lagen gut sichtbar am Ufer des Flusses. Nachdem Gretel ihren Durst gestillt hatte, suchte sie Würmer als Köder für die Fische. Vorsichtig befestigte sie diese an dem Haken und klemmte die Angel zwischen zwei schweren Steinen fest. Anschließend suchte sie am Ufer nach Feuerholz. Als sie sah, wie die Angelschnur sich zuckend bewegte, sprang sie auf, rannte zur Angel und griff danach.

Ihre Hand fuhr aber plötzlich durch etwas kaltes Dunkles. Erschrocken sah sie auf und direkt vor ihr erschien das schemenhafte, fast nebelig aussehende, unheimliche Gesicht des Schattenmenschen. Sie erschrak furchtbar und rannte weg. Als sie über ihre Schulter zurückblickte, stand die Gestalt immer noch da und guckte in ihre Richtung. Sie stand einfach da und guckte. Kälte ergriff Gretels Inneres, genauso wie Hilflosigkeit, Wut und Angst. Sie fühlte sich wie früher, als ihre Mutter sie unerwartet schlug. Alles schien in Ordnung zu sein und plötzlich, ohne erkennbaren Grund, war alles anders.

Nein, das ließe sich Gretel nicht mehr gefallen. Die Zeiten waren vorbei. Mutig drehte sie sich um, nahm einen handlichen Ast und ging auf den Schattenmenschen zu. Die Augen des Schattenmenschen guckten ins Leere als Gretel mit dem Ast immer wieder auf ihn einschlug, bis sie auf ihre Knie sank. Als sie aufblickte, stand der Schattenmensch genauso da wie zuvor. Nichts hatte sich verändert, gar nichts. Bedrohlich ruhig, vielleicht kurz vor einem grausigen Verbrechen, stand er vor ihr. Gretel nahm ihre letzte Kraft zusammen und lief davon. Sie stolperte, stürzte, war zu erschöpft, um weiterzugehen. Sie fiel in einen unruhigen Schlaf. Wirre Gestalten begegneten ihr. Sie wusste nicht, wo sie war, wer sie war. „Muss hier nicht irgendwo Safira sein?“ fragte sie sich.

„Safira!“ rief Gretel verzweifelt. „Es sah doch erst vor einigen Stunden noch alles so gut aus. Was ist passiert?“ schrie sie in die wirre Dunkelheit hinein. Ganz weit hinten konnte sie eine helle Gestalt sehen, die wie Safira aussah. Irgendetwas von ihr schien hier zu sein, auch wenn es nur ein Abbild war. Sie versuchte, das Licht nicht aus den Augen zu lassen. Blickkontakt halten, damit nicht alles verloren war. Das Licht kam näher, langsam, ganz langsam. „Gretel“, hörte sie eine liebevolle Stimme sagen, „ich bin es, Safira.“ Gretel war wütend und enttäuscht. „Was hast du angerichtet? Du sagtest, dass du mir

hilfst!" schrie sie Safira an. „Geh weg, lass mich in Ruhe! Ich will gar nichts mehr. Es gibt keinen Platz für mich auf dieser Welt. Ich will in eine dunkle Höhle, in der ich für immer schlafen kann, nichts mehr denken, nichts mehr fühlen.“ Wieder schaute Safira ernst aber liebevoll auf Gretel.

Gretel wachte auf und sah nur Dunkelheit um sich herum. Sie hob ihre Hand und stieß gegen feuchte kalte Felswände. War sie tatsächlich in einer Höhle? Tränen liefen ihr über das Gesicht. Sie streckte ihre Hand nach vorn, tastete sich weiter und setzte langsam einen Fuß vor den anderen. Die Stille war beklemmend. Seltsam ruhig, kein Licht, kein Schatten. Plötzlich spürte sie, wie etwas ihre Finger ergriff und vorsichtig daran zog. Nachdem der erste Schreck vorbei war, ging Gretel einen Schritt nach vorn, dann noch einen und dann ließ sie sich einfach führen. Was könnte jetzt noch Schlimmes passieren, es war sowieso alles verloren. Sie spürte, wie diese fremde Hand sie sicher hielt. Einfach weitergehen, Schritt für Schritt. Sie machte die Augen zu und ließ sich führen.

Als sie nach einiger Zeit einen warmen Luftzug im Gesicht spürte, öffnete sie ihre Augen. Sie hatten den Ausgang der Höhle erreicht. Sie blickte auf und sah das Gesicht des Schattenmenschen vor sich. Wieder erschrak sie, aber nicht mehr so heftig. Sie konnte dem Impuls, wieder abzuhauen oder ihn zu schlagen, widerstehen. Sie wischte einige Schritte zurück. Abstand ist besser. Sie nahm sich Zeit, ihn anzusehen. Er sah immer gleich aus. Unheimlich irgendwie, aber nicht wirklich bedrohlich. Weiter-

Peter Schmidt

Forstwirtschaft



Brennholzkaufen ist Vertrauenssache

Peter Schmidt

Telefon: 02204 — 8008

Mobil: 0151 — 171 57 070

E-Mail: peter_schmidt_dachdecker@t-online.de

luftgetrocknetes Brennholz zu fairen Preisen aus einer
verantwortungsbewussten Forstwirtschaft



gehen, einfach weitergehen. Der Schattenmensch ging jetzt hinter ihr. Sie fühlte sich unsicher und hatte wenig Hoffnung, dass sich irgendwann einmal etwas ändern würde.

Als es anfing dunkel zu werden, kam sie zu einer Lichtung. In einem Steinkreis lag sorgfältig aufgestapeltes Holz. Sie schaute sich um und erblickte Safira, die mit einer Hand voll Reisig aus dem Wald kam. „Ich habe dich schon erwartet. Ich bin froh, dich zu sehen. Du hast jemanden mitgebracht. Das ist sehr gut.“ „Das ist überhaupt nicht gut!“, antwortete Gretel aufgebracht. „Er hat mir meinen Melkschemel und die Angel weggenommen. Er ist gemein und hinterlistig. Ohne ihn hätte ich meine Wanderung fortsetzen können, hätte Arbeit gefunden und ein neues Leben beginnen können. Er macht alles kaputt. Im-

mer dann, wenn es wichtig ist, stellt er sich mir in den Weg und macht mir Angst, lähmende Angst. Ich kann dann gar nichts machen, außer erstarrt stehen zu bleiben oder panisch wegzurennen.“ „Er hat dich aus der Höhle befreit,“ antwortete Safira. „Ja, damit er mich wieder bedrohen kann!“, enträstete sich Gretel. „Setz dich an das Feuer, Gretel. Nimm dir Brot und Fisch. Du musst essen und trinken.“



Wieder war die Hand des Schattenmenschen schneller. „Siehst du?!“ rief sie ärgerlich und gleichzeitig erleichtert, da Safira endlich sehen konnte, wie gemein der Schattenmensch war. „Nimm dir das Brot und den Fisch!“, sagte Safira mit strenger Stimme. Voller Angst, aber gehorsam, griff sich Gretel ein Stück Brot und nahm dann etwas Fisch. Sie konnte durch den Schatten durchgreifen. Das war seltsam, aber es schien zu klappen. Aufmerksam und vorsichtig nahm sie das nächste Stück. Je mehr sie aß, desto mehr gewöhnte sie sich an den Schatten. Er tat ihr nichts, aber er war da.

Safira beobachtete sie. „Das machst du gut, Gretel. Manchmal ist die Angst hilfreich. Aber zu viel Angst verhindert das wahre Leben, das für dich bestimmt ist. Der Schatten ist ein Abbild aus einer vergangenen Zeit, als die Bilder noch die wahre Gestalt hatten und die Angst dein Diener war, der dir zum Schutz gegeben wurde, damit er für dich die Gefahr erkennt. Der Schattenmensch möchte dich schützen. Leider kann er nicht immer erkennen, ob du wirklich in Gefahr bist oder nicht. Dann ist er zu schnell da und verhindert ein Teil deines Lebens. Vielleicht wollte er dich auf der Weide vor der Kuh schützen und dich am Fluss daran hindern, in die Strömung zu fallen. Ruf' mich, wenn

der Schattenmensch dich zu sehr ängstigt und lähmt. Und vertraue darauf, dass ich dir zur Hilfe komme, auch wenn du es nicht immer sofort spürst.“

Gretel hatte aufmerksam zugehört. Sie fühlte sich verwirrt. Aber irgend etwas war anders. Der Boden unter ihren Füßen fühlte sich fester an. Sie versuchte, den Schattenmenschen etwas freundlicher anzusehen. Fast sah es so aus, als ob er ihr freundlich zugeblinzelt hätte. Sie guckte schnell weg und nahm sich noch etwas von dem leckeren gebratenen Fisch.

Liebe Leser*innen, auch wenn Gretels Geschichte jetzt hier aufhört, ist sie noch lange nicht zu Ende. Die Reise geht weiter. Gretel hat den Schattenmenschen zwar kennengelernt, das heißt aber leider nicht, dass jetzt alles perfekt läuft. Gut, dass Safira an Gretels Seite steht. Safira steht für die Hoffnung, dass sich immer wieder Lösungen auftun können, die in eine gute Richtung führen. Die Hoffnung kann durch Freunde, vertraute Menschen oder durch den Glauben an eine göttliche liebevolle Kraft geweckt und gestärkt werden.

Wenn Sie Gretels Geschichte weiterlesen oder sich über Ihren Schattenmenschen mit mir austauschen möchten, können Sie gern mit mir in Kontakt treten:

Britta Goldner – Peer-Beraterin, Die Kette e.V.

📞 0162-3462132 | 📩 b.goldner@die-kette.de

Jagdbetrieb
Peter Schmidt



Für alle, die Lust auf Wildbret aus der Region bekommen. Ob Hase, Reh oder Wildschwein das aromatische Fleisch vom Wild gehört zu den Spezialitäten der heimischen Küche.

Peter Schmidt

Telefon: 02204—8008

Mobil: 0151—171 57 070

Email: peter_schmidt_dachdecker@t-online.de

Mit dem Verzehr von Wildfleisch haben Sie sich für ein Produkt entschieden, welches auf natürliche Art und Weise in unserer Heimat heranwächst. Die regionale Herkunft aus einer waidgerechten Jagd und die sehr sorgfältige hygienische Verarbeitung garantieren eine hohe Fleischqualität.



Obst & Beeren

 ein Gedicht von Alexander Rosskopf

Lesestudio der Kontakt- und Beratungsstelle, Die Kette e.V.



Ich esse gerne Erdbeeren!

Freue mich jedes Mal, wenn sie mich in der Hauptsaison wieder beehren.

Ich esse gerne Blaubeeren!

Dass sie gesund sind weiß ich, darüber braucht man mich nicht zu belehren.

Ich esse gerne Stachelbeeren!

Die schmecken mir so gut, sie zu essen, dagegen kann ich mich nicht wehren.

Ich esse gerne Pflaumen!

Die sind so lecker, dass ich mir den Fruchtsaft ablecken könnte vom Daumen.

Ich esse gerne Aprikosen!

Aber nur die frischen und nicht die aus den Dosen.

Ich esse gerne Ananas!

Die zu essen ist mir nicht zu krass, meine Kehle bleibt davon schön kühl und nass.

Ich esse gerne Melonen!

Besonders gern im Hochsommer, wenn sie mich mit Erfrischung belohnen.

Ich esse gerne Mandarinen!

Vor allem die süßen, mein Magen freut sich schon darauf, sie zu begrüßen.

Ich esse gerne Kiwi!

Dass sie gesund sind, hat mir in der Schule schon gesagt der Zivi.

Ich esse gerne Bananen!

Diese zu essen löst in mir aus keinerlei Schikanen.

Ich esse gerne Mango!

Besonders schmeckt sie, nachdem ich mit meiner Frau getanzt hab' einen Tango.



Lust auf mehr?

Seien Sie willkommen im **Lesestudio** der
Kontakt- und Beratungsstelle – Die Kette e.V.!

Anmeldung über Sarah Patermann:

 0173-7865831 |  s.patermann@die-kette.de

Farben | Tapeten | Bodenbeläge | Werkzeug

BEI UNS IST MEHR FÜR SIE DRIN.



sonnenherzog

NIEDERLASSUNG **BERGISCH GLADBACH**

Paffrather Straße 132–134
51465 Bergisch Gladbach
Fon 02202 9597470

**SONNEN
HERZOG**

Wir leben Farbe.

SONNIT®

DIE MARKE VON SONNEN HERZOG

www.sonnen-herzog.com

Gewinnspiel



Auch in dieser Ausgabe haben Sie wieder die Gelegenheit, einen schönen Abend für sich und eine Person Ihrer Wahl zu gewinnen. Wir verlosen vier Lunchboxen – zwei davon mit jeweils-zwei Freikarten für:

Celtic Rhythms direct from Ireland
Irish Dance und Live Musik
(am 12. Januar 2023 um 20 Uhr), gesponsert vom



**Bürgerhaus
Bergischer Löwe**

Elektrisierende und dynamische Rhythmen treiben die Tänzer zu immer perfekteren Ausdrucksformen, zu großer Lebendigkeit und Authentizität an, vermittelt die typisch irische Stimmung. Sie verbindet rasante und temporeiche Steptänze und eine kraftvolle Performance mit stürmischer und begeisternder Irish Folk Music. Diese Show ist tief verwurzelt in der irisch keltischen Tradition, gepaart mit modernen Elementen und vereint die besten Tänzer und Musiker der Insel. Ausnahmetänzer und Dance Captain Andrew Vickers konkurriert in leidenschaftlicher Intensität mit herausragenden solistischen Einlagen der Musiker um die Gunst des Publikums. ALLES LIVE!

Celtic Rhythms direct from Ireland baut auf die Virtuosität und Spitzenleistung seiner Ausnahmetänzer und Musiker. Ein irischer Abend voller Lebenslust, rhythmischer Dynamik, tänzerischer Ausdruckskraft und traumhaft schönen keltischen Melodien.

Freuen Sie sich auf einen besonderen typisch irischen Abend!

(Quelle Bilder und Text: Bürgerhaus Bergischer Löwe)

Jetzt mitmachen und gewinnen!

Verlost werden Lunchboxen der Kette e.V., sowohl zwei an Leser*innen des Magazins als auch nochmal zwei an Mitarbeiter*innen unseres Vereins. In jeweils einer der Lunch-Boxen befinden sich die Karten für die genannte Veranstaltung im Bergischen Löwen.



Die Voraussetzungen zur Teilnahme

Teilnehmen können alle Personen, die zum Einsendeschluss das 18. Lebensjahr erreicht haben. Vom Gewinnspiel ausgeschlossen sind Mitwirkende dieser Ausgabe.

Zur Teilnahme füllen Sie die unten erforderlichen Angaben zu Ihrer Person handschriftlich und gut leserlich aus. Bitte trennen Sie die Postkarte heraus, frankieren diese ausreichend und senden sie an uns zurück! Alternativ haben Sie die Möglichkeit, diese auch persönlich an der Rezeption der Kette e.V. abzugeben.

Einsendeschluss ist der 16. Dezember 2022

Nach Einsendeschluss erhält der*die Gewinner*in innerhalb von 7 Tagen durch die Redaktion dieses Magazins eine schriftliche Benachrichtigung (wenn möglich auch via Telefon).

Bild re.: ©WoGi – stock.adobe.com



Gewinnspielfrage:

Wer sagte: „Das Unbewusste ist viel moralischer, als das Bewusste wahrhaben will“?

- Sigmund Freud
- Hape Kerkeling

Bitte
ausreichend
frankieren!

Daten zur Teilnahme:

Vorname, Name

Ja, Bereich:

Nein

Sind Sie Mitarbeiter*in der Kette e.V.?

Straße / Hausnr.

PLZ / Wohnort

Telefon / Mobil

Alter / Geburtsdatum



Die Kette e.V.
Paffrather Str. 70
51465 Bergisch Gladbach



li.: Lounge-Ecke im Offenen Treff. Foto: GrenzenLos GL
re.: Mitarbeiterin Angelika Freimuth. Foto: Heide Prange

Freizeit für Alle im GrenzenLos

 von Sonja Schumacher

Dipl.-Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin, Leitung von GrenzenLos GL – Begegnung für Alle

Das GrenzenLos ist ein Ort der Begegnung. Unser inklusives Freizeitangebot richtet sich an alle Menschen ab 27 Jahren. Wir bieten ein buntes Programm in gemütlicher Atmosphäre und einen barrierefreien Zugang. Alle Angebote sind inklusiv gestaltet. Dafür sorgt unser Arbeitskreis, der regelmäßig unser Angebot auf Barrierefreiheit prüft. Hier engagieren sich Menschen ohne und mit unterschiedlichen Behinderungen seit Beginn des Projekts „GrenzenLos – Begegnung für Alle“.

Für das menschliche Leben ist Freizeit ein wertvoller Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung. Tatsache ist, dass Freizeitgestaltung von Menschen mit und ohne Behinderung nahezu identisch ist. Hobbys und Interessen sind individuell und nicht abhängig von Behinderung. Aber die Möglichkeiten zur Teilnahme von Menschen mit Behinderung sind häufig abhängig von Unterstützungsleistungen, was den Zugang zu Freizeitangeboten erschwert oder verhindert. Dem wollen wir entschieden entgegenwirken.

Wir verstehen Inklusion als Auftrag, allen Menschen die Möglichkeit zu geben, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können. Das verwirklichen wir durch Angebote im GrenzenLos und auch Aktivitäten außerhalb unserer Räume. Im GrenzenLos gibt es die Möglichkeit, Freizeit „frei“ zu gestalten. Wir bieten Raum zum Wohlfühlen, Kreativ werden, in Kontakt kommen, gemeinsam spielen und sich austauschen. An unserer Theke mit vier unterschiedlichen Höhen gibt es frische Snacks und Getränke. Dabei achten wir auf nachhaltige und regionale Produkte, am liebsten vegan. Und auch für den kleinen Geldbeutel ist immer etwas Leckeres dabei.

Der Offene Treff ist mittwochs, freitags und samstags von 16 bis 19:30 Uhr geöffnet. Dienstag ist unser Projekttag, in Kooperation mit dem CBF Rheinisch-Bergischer Kreis e.V. Außerdem bieten wir donnerstags und samstags Studios zu verschiedenen Themen an. Hier gibt es die Möglichkeit, in kleinen Gruppen Neues auszuprobieren und

sich einzubringen. Es ist hoffentlich für alle etwas dabei und wenn nicht, arbeiten wir gerne gemeinsam daran, die Vielfalt zu erweitern. Unsere aktuellen Studios und Projekte sind:

Das Grüne-Studio, das Kreativ-Studio, das Lese-Studio, das Medien-Studio, das GrenzenLos-on-Tour und unser N.E.W.S.- Projekt.

Wir sind ein multiprofessionelles Team, bestehend aus haupt- und ehrenamtlich Tätigen mit und ohne Behinderung, das sich in drei Kleinteams unterteilt: das GrenzenLos-Café-Team, das ArbeitsKreis-GrenzenLos-Team und unser Ehrenamts-Team. 21 engagierte Personen machen das GrenzenLos zu einem Ort für ALLE.

Ein Team ist immer für unsere Gäste da, schenkt ein offenes Ohr und unterstützt bei Bedarf. Ihr findet uns in der Hauptstraße 293-297 in 51465 Bergisch Gladbach.

Ihr seid herzlich eingeladen!

Informiert euch gerne auf unserer Homepage www.grenzenlos-gl.de und folgt uns auf Instagram [grenzenlos_gl](https://www.instagram.com/grenzenlos_gl/) und Facebook [GrenzenLos-GL](https://www.facebook.com/GrenzenLos-GL)

Das Projekt „GrenzenLos – Begegnung für Alle“ befindet sich in der Trägerschaft der Inclusio Rhein-Berg gGmbH und wird über die Dauer von fünf Jahren durch Aktion Mensch gefördert.



Bären-Apotheke
in der RheinBerg Galerie

**Inh. Apotheker
Matin Hafizi**

Tel.: 02202/ 97 95 40
Fax: 02202/ 97 95 444

Hauptstraße 131
51465 Bergisch Gladbach

Montag - Samstag
8.00 bis 20.00 Uhr

rheinberg.galerie@baeren-apotheken.de
www.baeren-apotheken.de



Neuer Verein im Bergischen Land: Der Ernährungsrat stellt sich vor

 von Dr. Barbara Steinrück

Diplom-Agraringenieurin, Vorsitzende Ernährungsrat Bergisches Land e.V.

Was der Erdbeerkauf im Winter mit uns allen zu tun hat

Was werden wir zukünftig essen und ist es für jeden noch bezahlbar? Wie wird unser Wetter unsere Ernten beeinflussen? Oder anders gefragt: Wie wird das Bergische Land zukünftig klimafreundlich satt? So könnte man die drängendsten Fragen zur Ernährungssicherheit für unsere Region zusammenfassend auflisten und weiter fortführen.

Die aktuellen weltweiten klimatischen und politischen Krisen zeigen auch die Schwachstellen unserer globalisierten Ernährungswirtschaft drastisch auf – mit allen Konsequenzen: Preiserhöhungen, Knappheit von Produkten und Gütern sowie prekäre Gesundheitssituationen.

Bild: Ernährungsrat Bergisches Land

Was tun, um bezahlbares, regionales und saisonales, gesundes und fair gehandeltes Essen für uns alle zu ermöglichen? Um Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen mit zu erarbeiten, wurde der Ernährungsrat Bergisches Land gegründet. Dieser gemeinnützige Verein will professionelle und ehrenamtlich engagierte Menschen zusammenbringen, denen eine bessere Versorgung mit Lebensmitteln aus der unmittelbaren Region passend zur Saison wichtig ist. Denn seien wir mal ehrlich: Erdbeeren im Winter sind genauso widersprüchlich wie Skifahren im Sommer und bringen mehr Probleme als Genuss.

Die Fragestellungen, mit denen wir es hier zu tun haben, sind sehr komplex und simple Lösungen fallen nicht einfach so auf unsere Teller. Ernährung braucht ein politisches Fundament und viel zivilgesellschaftliches Engagement gemeinsam mit der Landwirtschaft, dem Handel, der Wirtschaft und der Wissenschaft – auf Augenhöhe!



Um so wichtiger ist es, alle Beteiligten einzubinden. Also auch Sie und dich!

Wer sich für das Thema und die Projekte begeistert:

unter post@ernaehrungsrat-bergisches-land.org sind wir erreichbar. Weitere Infos gibt es auf der im Aufbau befindlichen Webseite www.ernaehrungsrat-bergisches-land.org oder unter www.ernaehrungsraete.org/neuigkeiten/



Vereinsvorstand:

Dr. Barbara Steinrück, Stephan Tulke und Sofia Bengel

Vereinssitz: Bergisch Gladbach

*Ein Projekt in Kooperation mit dem
Forum für Nachhaltigkeit fürs Bergische:
www.forum-fuer-nachhaltigkeit-gl.de*

Gefördert durch die



Seit sechs Generationen



MALTESER - APOTHEKE
APOTHEKER ALEXANDER HOMANN e.K.
51465 Bergisch Gladbach · Odenthaler Str. 107
Telefon 0 22 02 / 3 54 06 · Fax 0 22 02 / 4 31 18

im Dienste Ihrer Gesundheit

Was hab' ich?

Wie ein Übersetzungsdiensst ärztliche Befunde verständlich macht



Valérie Tempel im Gespräch mit Beatrice Brülke

Einblick – Das Magazin

Kommunikationsmanagerin „Was hab' ich?“

Trachea, Kernspintomografie, Dekubitus, nosokomial, Somnolenz – oder was viele jetzt wahrscheinlich denken: Ich verstehe nur Bahnhof. Wer nicht zufällig einen Arzt oder eine Ärztin im eigenen Bekanntenkreis hat, fühlt sich schnell verloren, wenn es darum geht, medizinische Befunde und Fachbegriffe richtig zu verstehen. Insbesondere für Menschen mit häufigen oder chronischen Erkrankungen kann dies eine weitere Belastung darstellen, wenn sie immer wieder mit komplizierten nicht-verständlichen Begriffen konfrontiert sind.

Genau an dieser Stelle möchte der Übersetzungsdiensst „Was hab' ich?“ helfen. Das Dresdner Sozialunternehmen, bestehend aus einem neunköpfigen Team und 170 ehrenamtlichen Mediziner*innen, hat es sich zur Aufgabe gemacht, Patient*innen beim Verständnis ihrer Erkrankungen zu unterstützen, um so die Kommunikation zwischen Ärzten*Ärztinnen und Patient*innen zu verbessern. Wie dies funktioniert, erklärt uns Beatrice Brülke, Kommunikationsmanagerin bei „Was hab' ich?“.

Valérie Tempel: Sehr geehrte Frau Brülke, herzlichen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, unsere Fragen zu Ihrem Angebot zu beantworten. Möchten Sie einmal erläutern, worum es beim Übersetzungsdiensst „Was hab' ich?“ genau geht?

Beatrice Brülke: Mit „Was hab' ich?“ wollen wir Patienten und Patientinnen dazu befähigen, ihre Erkrankung und die damit verbundenen Untersuchungen besser zu verstehen. So können sie ihrem Arzt oder ihrer Ärztin gezielte Fragen stellen und bewusste Entscheidungen treffen – zum Beispiel für oder gegen eine Operation. Wir helfen Patienten und Patientinnen ganz direkt, indem wir die von ihnen erhaltenen ärztlichen Befunde in leicht verständlicher Sprache erläutern.

Valérie Tempel: Wie können sich unsere Leser und Leserinnen den Ablauf einer solchen Befundübersetzung vorstellen und was sollten sie beachten?

Beatrice Brülke: Zunächst ist es wichtig zu wissen, dass eine Befundübersetzung von uns keinen Arztbesuch ersetzt. Wir können lediglich Fachbegriffe verständlich machen, Hintergrundwissen liefern und den medizinischen Kontext erläutern. Wir können jedoch keine Zweitmeinung oder Behandlungsempfehlungen aussprechen, wir interpretieren den Befund also nicht. Bei Fragen dazu sollten Sie sich daher an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin wenden.



Beatrice Brülke
von „Was hab' ich?“

Für eine Befundübersetzung setzen Sie sich zunächst auf www.washabich.de/einsenden mit Ihrer E-Mail-Adresse auf eine Warteliste. Sie erhalten dann von uns eine E-Mail mit einem Link zu unserem Einsendeformular. Hier können Sie Ihren Befund entweder als Datei hochladen, zum Beispiel als PDF oder Foto, oder diesen abtippen. Alternativ können Sie den Befund auch per Fax senden. Ihr Befund sollte nicht länger als zwei DIN-A4-Seiten sein. Sie können auch Ausschnitte oder einzelne Seiten aus Entlassbriefen einsenden. Zudem bitten wir Sie, persönliche Daten wie Ihren Namen, Anschrift sowie den Namen des behandelnden Arztes oder der Ärztin vor dem Einsenden zu schwärzen. Die Übersetzung ist natürlich anonym. Zudem unterliegen alle Übersetzer*innen der ärztlichen Schweigepflicht, so dass keine Patient*innen-Daten an Dritte weitergeleitet werden. Nach wenigen Tagen erhalten Sie dann die leicht verständliche Erläuterung Ihres Befundes von uns per E-Mail. Wir übersetzen übrigens Befunde aller medizinischen Fachrichtungen, ausgenommen zahnmedizinische Arzt-Berichte.

Uns ist es sehr wichtig, dass wir alle Betroffenen unabhängig von ihrer finanziellen Situation mit verständlichen Befunderklärungen unterstützen können. Daher ist unser Angebot kostenfrei.



Foto: ©Amac Garbe – Freier Fotojournalist

Valérie Tempel: Wer ist für die Übersetzungen zuständig?

Beatrice Brülke: Die Übersetzungen werden von Medizinstudierenden, die mindestens im achten Fachsemester studieren, und von Ärzten*Ärztinnen durchgeführt. Sie alle engagieren sich ehrenamtlich bei „Was hab' ich?“. Bei komplizierten Befunden können unsere Übersetzer*innen auch zur Beratung auf unser Fachärzte-Team zurückgreifen.

Alle Mediziner*innen, die sich bei uns engagieren, erhalten zu Beginn eine intensive Ausbildung in leicht verständlicher Kommunikation – sie lernen, hochkomplexe Medizin patientengerecht zu erläutern. Dieses Wissen ist über die Übersetzungen hinaus hilfreich, denn sie können es ihr ganzes Berufsleben lang in Patientengesprächen anwenden. Die Schulungen werden durch unser hauptamtliches ÄrzteTeam durchgeführt. Unsere Kommunikationsausbildung ist als Fortbildungsveranstaltung für Ärzte*Ärztinnen anerkannt und wird mit Zertifikat abgeschlossen.

Valérie Tempel: Bieten Sie neben den Befundübersetzungen noch weitere Dienste an?

Beatrice Brülke: „Was hab' ich?“ ist ein gemeinnütziges Unternehmen. Daher stellen wir die Patienten und Patientinnen immer in den Mittelpunkt unserer Dienste und Überlegungen. Vor elf Jahren hatten wir die Idee, Patienten und Patientinnen mit leicht verständlichen Befundübersetzungen zu helfen. Wir haben dann sehr schnell gemerkt, dass der Bedarf nach verständlichen Gesundheitsinformationen wirklich groß ist. Daher

haben wir in den vergangenen Jahren viele weitere Lösungen entwickelt, mit denen wir die Arzt-Patienten-Kommunikation verbessern möchten und gleichzeitig deutlich mehr Menschen erreichen können. Dazu gehört neben der Kommunikationsausbildung für Mediziner*innen eines unserer aktuell wichtigsten Projekte: der sogenannte Patientenbrief. Wir haben eine Software entwickelt, mit der komplett automatisch leicht verständliche Entlassbriefe nach dem Krankenhausaufenthalt erstellt werden können. Mittlerweile ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass damit die Gesundheitskompetenz von Patienten und Patientinnen gesteigert werden kann. Und es gibt die Empfehlung, Patientenbriefe in die Regelversorgung aufzunehmen. Jetzt arbeiten wir intensiv daran, dass diese Empfehlung auch in die Tat umgesetzt wird – und zukünftig so viele Patienten und Patientinnen wie möglich von leicht verständlichen Entlassbriefen profitieren können.

Valérie Tempel: Liebe Frau Brülke, vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, unsere Fragen zu beantworten und dass Sie unseren Leserinnen und Lesern mit „Was hab' ich?“ eine Anlaufstelle bieten, wo sie ärztliche Befunde kostenlos in leicht verständliche Sprache übersetzen lassen können.

Das Angebot von „Was hab' ich?“ finden Sie auf www.washabich.de

Freizeitgeld – Was ist das?

 von Ulrich Hornig

Mitglied der Redaktionsgruppe und Klientenrat der Kette e.V.

„Kenne ich nicht.“ – „Hab schon mal davon gehört.“ Oder auch: „Was ist das und wo bekommt man das?“ – Diese Aussagen höre ich immer wieder. Dabei verteilt Die Kette e.V. diese Unterstützung für Aktivitäten bereits seit Jahren. Grund genug für mich, auch hier einmal darüber zu berichten. Vorab einen herzlichen Dank an Herrn Ernst von der Kette für Ihre informative Unterstützung!

Das Freizeitgeld kommt vom Landschaftsverband Rheinland (LVR) und wird durch Die Kette e.V. verwaltet und verteilt – insgesamt sind es 1.500 €. Davon werden 1.000 € für Klient*innen aus dem Raum Bergisch Gladbach und 500 € für Klient*innen aus dem Raum Untereschbach (Forsbach, Untereschbach, Overath und Rösrath) kalkuliert. Pro Person und Jahr stehen normalerweise 30 € zur Verfügung. Da diese Mittel durch Abruf „schmelzen“, sollte man gerade in der zweiten Jahreshälfte anfragen, ob noch Gelder vorhanden sind – denn es kann auch mal bereits alles weg sein!

Wer kann das Geld bekommen?

Die Gelder sind in erster Linie für Menschen mit Einschränkungen psychischer oder körperlicher Art gedacht und für Freizeitaktivitäten bestimmt, an denen Menschen mit und ohne Behinderungen gemeinsam teilnehmen können. Das Freizeitgeld ermöglicht

also, die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Einschränkungen zu fördern und Menschen mit schwierigeren finanziellen Verhältnissen zu ermuntern, auch mal ein Konzert zu besuchen oder etwas unter Menschen zu unternehmen.

Wofür kann das Geld ausgegeben werden?

Hier einige Beispiele: Tickets für Kino oder Theater, VHS-Kurse, Konzerte oder der Besuch im Fitnessclub. Wegen der Corona-Pandemie hat der LVR das Geld auch für „häusliche Freizeit“ freigegeben (2021 und 2022), also für Dinge wie Bücher, DVDs, Bastelartikel oder womit man sich sonst noch beschäftigen kann. Zuvor war das Geld auf außerhäusliche Aktivitäten beschränkt. Auch das 9-Euro-Ticket für den Nah- und Regionalverkehr kann bzw. konnte abgerechnet werden.

Ein persönliches Beispiel: Ich war auf einem Queen-Konzert. Der Eintritt kostete 32 €. Über das Freizeitgeld konnte ich 30 € davon abrechnen. Dieses Jahr bekomme ich also nichts mehr.

Den Betrag kann man auch gestückelt abrechnen, z.B. 3 x 10 €. Von den 30 € können bis zu 15 € auch für den Besuch von Eisdielen, Cafés oder Restaurants genutzt werden – auch die Currywurst mit Pommes zählt hierzu!

Nicht erstattungsfähig sind bspw. der Konsum alkoholischer Getränke, der Friseurbesuch, Mobilfunkkarten, Streamingdienste oder Fahrkarten (das 9-Euro-Ticket ausgenommen).

Wie erhält man den Zuschuss?

Für die Inanspruchnahme des Freizeitgeldes gilt: es ist stets durch einen selbst in Vorleistung zu treten. Es können keine Geldbeträge vorgestreckt werden. Eine Abrechnung der Ausgaben erfolgt ausschließlich im Nachhinein und nur unter Vorlage entsprechender Quittungen. Weiter wird empfohlen, sich im Vorfeld zu erkundigen, ob noch Gelder zur Verfügung stehen.

Gehören Sie zur o.g. Zielgruppe, können Sie sich gerne an Die Kette e.V. wenden:

IHR ANSPRECHPARTNER

Andre Ernst

02202-2561-204

Zu finden in der Paffrather Str. 48 in 51465 Bergisch Gladbach (2. Stock)



PSK

Psychosomatische Klinik
Bergisch Land gGmbH



Fotos: Psychosomatische Klinik Bergisch Gladbach



Die PSK Bergisch Gladbach

Anlaufstelle bei Abhängigkeitserkrankungen mit Hilfen im seelischen, körperlichen und sozialen Bereich

 von Dr. med. Thomas Kuhlmann

Ärztlicher Direktor, Psychosomatische Klinik Bergisch Land (PSK)

Die Psychosomatische Klinik Bergisch Gladbach ist eine psychiatrische Fachklinik für Abhängigkeitserkrankungen und wurde im Jahr 1980 gegründet. Damals umfasste sie eine Abteilung zur medizinischen Rehabilitation alkohol- und medikamentenabhängiger Menschen. 1981 kam eine weitere Abteilung zur medizinischen Rehabilitation (Langzeittherapie bzw. Entwöhnung) für Drogenabhängige dazu. Die Betreuung und Behandlung Suchtkranker, insbesondere Drogenabhängiger und die Kontaktaufnahme zu diesen Betroffenen wies in den 80er Jahren erhebliche Defizite auf, die Zahl inhaftierter drogenkonsumierender Personen stieg an, die vielfältigen Reformansätze der Psychiatriereform hatten diese Zielgruppe bisher weitgehend vernachlässigt und die damals neue und als bedrohlich empfundene HIV-Infektion breitete sich zunehmend aus. Eine der Hauptbetroffenengruppen waren neben Menschen mit häufigem Bluttransfusionsbedarf und Personen mit häufig wechselnden Geschlechtspartner*innen intravenös injizierende (i.v.) Drogenkonsumierende: Der sozial- und gesundheitspolitische Handlungsbedarf stieg enorm an.

Nachdem im Bericht der Expertenkommission der Bundesregierung 1988 die Notwendigkeit, auch Suchtkranke in die vielfältigen Reformprojekte der Psychiatriereform einzubeziehen, deutlich hervorgehoben worden war und neue, niedrigschwellige Ansätze insbesondere ambulante Substitutionsbehandlung und homologe Entzugsangebote im europäischen Ausland zu deutlich besseren Behandlungsergebnissen führten, wurden vielfältige Initiativen insbesondere in NRW seitens des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (MAGS) ergriffen. Der damalige und bundesweit erste

Landesdrogenbeauftragte Hans-A. Hüsgen setzte sich mit Nachdruck für das Modellprojekt ambulante Substitution i.v.-drogenabhängiger Menschen ein, welches Ende 1986 gestartet wurde: zunächst mit den drei Standorten Essen, Bochum und Düsseldorf. Von vornherein war die Ausweitung auf weitere Standorte – inklusive Köln – fest eingeplant.

Zum damaligen Zeitpunkt wurden Bergisch Gladbach und der Rheinisch-Bergische Kreis vollständig von psychiatrischen Kliniken außerhalb des Kreises versorgt und die großen psychiatrischen Kliniken in Köln, insbesondere die Uniklinik und die LVR Klinik Köln weigerten sich, im Falle einer stationären Krisenintervention substituierte Drogenabhängige auch weiterhin mit L-Polamidon zu behandeln. Daraufhin entschloss sich der damalige Chefarzt der PSK, Herr Dr. Hasse, mit Unterstützung des Trägers ein entsprechendes stationäres Angebot zur qualifizierten Akut-/Entzugsbehandlung für Drogenabhängige aus Bergisch Gladbach bzw. dem Rheinisch-Bergischen Kreis sowie Köln – einschließlich homologer Entzugsbehandlung, also unter Weiterbehandlung mit L-Polamidon je nach Indikation in langsam absteigender Dosierung – aufzubauen.

Die in Westfalen (LWL Klinik Lengerich) und jetzt auch in Nordrhein (PSK) neu aufgebaute L-Polamidongestützte Entzugsbehandlung mit Motivationsförderung und Erarbeitung einer individuell angemessenen nahtlosen Anschlussbehandlung (Kernelemente der s.g. qualifizierten Akut-/Entzugsbehandlung) wurde von der angesprochenen Zielgruppe schnell akzeptiert und fand große Resonanz. Die Folge: Eine bis zu drei Monate lange Wartezeit, die dem Ziel einer schnellen, niederschwelligen Behandlung mit Direktvermittlung in weitere Anschlussbehandlung entgegenstand. Deshalb wurde die PSK vom Rheinisch-Bergischen Kreis, der Stadt Köln, der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) und der Deutschen Rentenversicherung (DRV) sowie dem MAGS aufgefordert, zwei weitere Stationen aufzubauen – inklusive Versorgungsauftrag für diese Zielgruppe, um einen Selektionseffekt mit erneutem Ausgrenzen v.a. chronisch und mehrfach Erkrankter zu verhindern.

Die zweite Akutstation wurde zum 01.01.1994, die dritte zum 01.01.1995 eröffnet; seit dem 01.04.1994 hat die PSK die psychiatrische Pflichtversorgung für Drogenabhängige für den Rheinisch-Bergischen Kreis mit



Ausnahme von Burscheid und Leichlingen (hier zuständig: LVR Klinik Langenfeld) sowie die Kölner Stadtteile Mülheim und Nippes übernommen – eine Zäsur für die PSK. Aufgrund des Fehlens allgemeinpsychiatrischer Angebote in Bergisch Gladbach wurden von Beginn an Drogenabhängige mit weiteren allgemeinpsychiatrischen Störungen (s.g. psychiatrische Komorbidität) konzeptionell mitbehandelt, zum damaligen Zeitpunkt ein Novum. Die Integration dieser Zielgruppe erstreckte sich auch auf die beiden Reha-Abteilungen für Alkohol- und Medikamenten- sowie Drogenabhängige. Dieser neue Behandlungsansatz musste schrittweise und zunächst gegen die Skepsis der Leistungsträger und vieler anderer Akteure im Hilfesystem durchgesetzt werden – heute eine Selbstverständlichkeit.

Das Reformprojekt „Behandlung sofort“ unter Federführung des MAGS und Beteiligung von DRV und GKV diente der besseren Kontaktaufnahme und Einbeziehung von Drogenkonsumierenden mit und ohne ausgeprägten psychiatrischen und somatischen Störungen mit dem Ziel einer schnellen Aufnahme auf eine der drei Stationen zur qualifizierten Akut-/Entzugsbehandlung in der PSK oder in der LVR-Klinik Köln. Ziel war es auch, im Anschluss an die Behandlung möglichst nahtlos eine je nach Einzelfall angemessene weitere Unterstützung sicherzustellen: von Selbsthilfegruppe über Drogenberatung, Substitutionsbehandlung, Wohnheim bis hin zur medizinischen Rehabilitation unter wissenschaftlicher Begleitung von Prof. Michael Klein, Katholische Hochschule (katho) Köln. Die Ergebnisse waren ausgesprochen positiv, die Angebote wurden gut angenommen – unter Beteiligung von über 20 Reha-Kliniken inkl. der PSK selbst und unter dem Begriff „Soforthilfe für Drogenabhängige“ fester Bestandteil des Hilfsangebotes in NRW.

Mit der Einbeziehung bisher kaum erreichter, schlecht versorger und hilfsbedürftiger Personen stellen sich stets inhaltlich neue Herausforderungen, insbesondere die weitere Behandlung und Betreuung von Betroffenen mit ausgeprägten Drogen- und allgemeinpsychiatrischen Problemen. Da entsprechende Hilfsangebote bisher nicht vorhanden waren, entschloss sich die PSK mit dem aufsuchenden Betreuten Wohnen ein eigenes zusätzliches Hilfsangebot aufzubauen. Immer mit dem konkreten Ziel aktiver Zusammenarbeit mit dem bestehenden Hilfesystem. In den Jahren 1996/1997 wurde das aufsuchende Betreute Wohnen für Bergisch Gladbach und den Rheinisch-Bergischen Kreis sowie die Stadt Köln eröffnet, im Dezember 1998 folgte die Institutsambulanz.

Seit Mitte der 90er Jahre ist gemeinsam von niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten, der Drogenberatungsstelle, der PSK und dem Gesundheitsamt ein ambulantes Substitutionsangebot im Rheinisch-Bergischen Kreis aufgebaut worden, bezogen auf die PSK mit persön-



licher Ermächtigung des Chefarztes unter intensiver Zusammenarbeit zwischen suchtmedizinischen und psychosozialen Hilfsangeboten sowie dem Kreisgesundheitsamt. Bereits Ende der 90er Jahre zeigte sich ein steigender Bedarf über das aufsuchende Betreute Wohnen hinaus nach intensiverer psychosozialer Unterstützung: Bedarf für ein soziotherapeutisches Wohnheim. Dies wurde konzeptionell bereits in den 90er Jahren beantragt, es dauerte aber bis 2009 bis es endlich eröffnet werden konnte. Mit dem Haus Birkenbusch, in dem in drei Wohngruppen á acht Personen bis zu 24 Erwachsene wohnen und die über einen unterschiedlich langen, zum Teil auch mehrjährigen Zeitraum und unter intensiver Betreuung durch Mitarbeiter*innen im Bereich des Sozialdienstes, der Krankenpflege sowie allgemeinpsychiatrische Betreuung über die Institutsambulanz der PSK und hausärztliche Betreuung über die niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen aus Bergisch Gladbach begleitet werden.

Mittels dieser Hilfsangebote konnten viele Menschen mit komplexen Störungen und ausgeprägtem Unterstützungsbedarf erreicht werden, zu deren Behandlung und Versorgung die intensive Kooperation innerhalb des Hilfesystems Grundvoraussetzung ist: Dazu zählen sowohl die intensive Kooperation zwischen verschiedenen Abteilungen der Bergisch Gladbacher und auch Kölner Allgemeinkrankenhäuser und der PSK sowie zwischen der PSK als Fachklinik für Abhängigkeitserkrankungen und dem EVK mit der Abteilung für Allgemein- und Gerontopsychiatrie. Diese Kooperation hat sich ausgesprochen positiv entwickelt, so dass je nach im Vordergrund stehendem Behandlungsbedarf und auch der Belegungssituation der jeweiligen Klinik, eine nahtlose Weitervermittlung in Behandlung der betroffenen Patient*innen zunehmend selbstverständlich geworden ist.

Das Auftauchen und die Verbreitung der COVID-19-Infektion, unter dem Begriff „Corona-Pandemie“ seit zwei Jahren in aller Munde, hat zu einer enormen Beeinträchtigung des Hilfesystems und der Betroffenen geführt: Im Unterschied zu vielen Kliniken hat die PSK durchgängig versucht, das niederschwellige Angebot aufrechtzuerhalten bei frühzeitiger Planung, wie im Falle des Auftretens von COVID-19-Infektionen in der Klinik angemessen vorzugehen ist, jedoch unter bewusstem Verzicht auf vorbeugende Bettenschließung. Dieses Hilfsangebot ist von den Patient*innen intensiv wahrgenommen worden, aus verständlicher Sorge vor drohender Infektion von Mitarbeitenden sind viele ambulante Hilfsangebote allerdings reduziert bis eingestellt und offene Sprechstunden vielfach auf Online-Angebote umgestellt worden. In Verbindung mit Lockdown-Regelungen führte dies zu einer zunehmenden Distanzierung zwischen hilfesuchenden Suchtkranken und Hilfsangeboten, fehlenden sozialen Kontakten,

Wegbrechen von Tagesstruktur, zunehmender Vereinsamung und dementsprechend deutlich erhöhtem Rückfallrisiko und psychischen Krisen.

Aufgrund der weiterbestehenden und sich verschärfenden Wohnungsnot sind Wohnheime seit Beginn der Corona-Pandemie noch stärker gefragt als zuvor, so dass die Vermittlung in stabilisierende Alltagssituationen nach Abschluss der Akutbehandlung oder nach Langzeittherapie inzwischen von enormen Hürden begleitet ist. Dank der heute zur Verfügung stehenden Impfangebote, die von den Betroffenen intensiv genutzt werden, beginnt sich diese Situation allmählich zu entspannen. Allerdings gelten für Kliniken und damit auch die PSK nach wie vor konsequente Schutzmaßnahmen, die immer wieder zu vorübergehenden Schließungen einzelner Stationen oder Abteilungen führen z.B. aufgrund des Auftretens von COVID-19-Infektionen bei mehreren Personen. Auch quarantänebedingter Ausfall durch Mitarbeiter*innen belastet alle Kliniken im Großraum Köln inzwischen in ähnlich großem Maße wie die vorübergehende Schließung einzelner Stationen. Eine Entspannung ist bislang nicht in Sicht.

Bereits 1998 hat die PSK den Aufbau eines stationären Angebotes zur qualifizierten Entzugsbehandlung für Alkohol- und Medikamentenabhängige entwickelt, um diese Versorgungslücke für den Rheinisch-Bergischen Kreis zu schließen. Mit dem seit Jahren geplanten dringend erforderlichen Neubau soll diese weiterhin bestehende erhebliche Versorgungslücke endlich geschlossen werden, so dass für alle Menschen mit Suchtproblemen in Bergisch Gladbach und dem Rheinisch-Bergischen Kreis qualifizierte ambulante und stationäre Behandlungsangebote sowohl für die qualifizierte Entzugsbehandlung als auch Langzeittherapie vorgehalten werden können. Die Zustimmung des Stadtrates liegt mittlerweile vor (Stand Juni 2022), sodass wir optimistisch sind, die Baugenehmigung im Laufe des Sommers zu erhalten und noch in diesem Jahr mit dem nicht nur symbolisch wichtigen ersten Spatenstich beginnen zu können.

P.S.: Bei Gründung der Klinik wurde der Name Psychosomatische Klinik gewählt, denn damals gehörte der Bereich Psychosomatik zum Fachgebiet Psychiatrie. Die Aufspaltung dieses Fachgebietes in Psychiatrie und Psychotherapie und Psychosomatik und Psychotherapie erfolgte erst in den 90er Jahren. Die damalige Namensgebung erfolgte möglicherweise auch, um der vorhandenen Stigmatisierung Suchtkranker vorzubeugen, ein aus heutiger Sicht fragliches Unterfangen, da Entstigmatisierung insbesondere einer Haltungsänderung bedarf und sich nicht auf verbale Beschreibungen reduzieren lässt. Andererseits erstreckt sich die Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung stets auf alle Lebensbereiche: im seelischen, körperlichen und sozialen Bereich. Insofern ist der Name nach wie vor passend und spiegelt den Versorgungsauftrag und das Bestreben der Klinik, diesem gerecht zu werden, in enger Kooperation mit den Betroffenen und dem gesamten Hilfesystem, wider.

Gut Sitzen und entspannt Arbeiten



Rückenfreundlich Sitzen, dynamische Haltungswechsel integrieren, sich wohl fühlen und auf persönliche Besonderheiten Rücksicht nehmen. Das zeichnet einen guten Arbeitsplatz aus und ist langfristig immer eine lohnende Investition.

Wir beraten Sie kompetent und individuell. Vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin.

Büro + Ergonomie

Lothar Jux

Odenthaler Straße 138
51465 Bergisch Gladbach

0 22 02 / 25 19 81

0 22 02 / 94 06 23

info@ergonomieberatung.org
www.ergonomieberatung.org





Foto: ©fizkes - stock.adobe.com

Wer klug ist, sorgt vor!

Die Vorsorgevollmacht – das wohl wichtigste Dokument im Falle der eigenen Verhinderung

„ von *Claudia Freudenberger*

Betreuungsstelle, Stadt Bergisch Gladbach

Wenn ein lieb gewonnener Mensch plötzlich seine Angelegenheiten nicht mehr selbst erledigen kann, sei es aufgrund einer Krankheit oder Behinderung oder eines Unfalls, stellen sich viele Angehörige wichtige Fragen. Aber die wenigsten wissen, dass sie eine Vollmacht benötigen, um Informationen zu erhalten und Entscheidungen für eine nahestehende Person treffen zu können. Noch nicht einmal die eigenen Kinder oder die Eltern für ihr volljähriges Kind dürfen ohne dieses Dokument für die betroffene Person entscheiden und das Amtsgericht muss wegen der Bestellung einer rechtlichen Betreuung eingeschaltet werden. Um dies zu vermeiden, sollte **frühzeitig** eine solche Vollmacht ausgestellt werden.

Voraussetzung für die Erteilung einer Vollmacht ist, dass die*der Vollmachtgebende voll geschäftsfähig ist (in der Regel mit Eintritt der Volljährigkeit) und eine Person in ihrem*seinem näheren Umfeld hat, die*der sie*er uneingeschränktes Vertrauen schenkt. Schließlich werden unter anderem Entscheidungen in der eigenen Notsituation erforderlich, die existenzielle Folgen haben können. Weiter sollte die bevollmächtigte Person zu der Übernahme der Vollmacht bereit sein. Mit einer möglichen Vertretung sind viele Regelungen und ein hohes Maß an Verantwortung und Belastbarkeit verbunden. Grundsätzlich besteht die Möglichkeit, **mehrere Personen** gleichzeitig und einzelnvertretungsberechtigt, mit einer Rangfolge oder im gegenseitigen Vertretungsfall zu bevollmächtigen. Bestenfalls sollte jedoch zwischen mehreren Personen die Möglichkeit bestehen, sich zu einem Kompromiss zusammenzufinden und zum Wohle der*des Vollmachtgebenden zu entscheiden. Bei fortbestehender Uneinigkeit kann trotz Vollmacht eine rechtliche Betreuung erforderlich werden.

Inhalt und Form einer Vollmacht:

Bei der inhaltl. und formalen Gestaltung einer Vollmacht ist es zunächst wichtig, dass sich die*der Vollmachtgebende darüber im Klaren wird, welche Form der Vollmacht erteilt werden soll.

- » So kann sich eine Vollmacht lediglich auf **einzelne Angelegenheiten** beziehen, wie z.B. die gesundheitlichen und/oder finanziellen Angelegenheiten (auch: Vertretung in betrieblichen Rechtsgeschäften (Prokura)) oder auf alle Angelegenheiten und Rechtsgeschäfte im Rahmen einer **unbeschränkten Generalvollmacht**.
- » Weiter kann der **Zeitpunkt der Gültigkeit** der Vollmacht bestimmt werden. Eine uneingeschränkte **Vollmacht** für alle Lebensbereiche gilt in der Regel oft **ab sofort** und kann bei bloßer Abwesenheit der vollmachtgebenden Person eingesetzt werden.
- » Eine **Vorsorgevollmacht** zeichnet sich dadurch aus, dass sie zum einen in der Situation der eigenen Handlungsunfähigkeit oder Geschäftsunfähigkeit gelten soll, wenn die tatsächliche Verhinderung aufgrund einer Krankheit, Behinderung oder Bewusstlosigkeit vorliegt. Zum anderen dient sie explizit dem Zweck, die Bestellung einer rechtlichen Betreuung zu verhindern.

Die Vollmacht ist an **keine feste Form** gebunden, sollte jedoch, um Anerkennung, Nachweisbarkeit und Bestand im Rechtsverkehr zu erlangen, in schriftlicher Form verfasst sein.

Inhaltlich kann sie mit den Bereichen ausgestaltet werden, die der vollmachtgebenden Person wichtig sind. So können durchaus auch wichtige Angelegenheiten nicht enthalten sein, wenn die vollmachtgebende Person hierzu keine Veranlassung sieht.

ACHTUNG: Bei uneingeschränktem Vertrauen zu der*dem Bevollmächtigten, sollte die Vollmacht keine Einschränkungen enthalten, sondern möglichst uneingeschränkt für alle Angelegenheiten gelten, um mögliche Schwierigkeiten oder Hinderungsgründe zu vermeiden.

Bestehen Auslegungs- und Einschränkungsmöglichkeiten nach außen, also im Rechtsverkehr mit Dritten, kann es regelmäßig zu Schwierigkeiten in der Anerkennung kommen. Bedingungen zu der Wirksamkeit müssen dann zunächst nachgewiesen werden, bevor die Vollmacht anerkannt wird (z.B. im Falle von Geschäftsunfähigkeit, u.a.). Die Vollmacht sollte möglichst allgemein und offen formuliert sein und darauf hinweisen, dass die enthaltenen Angelegenheiten und Regelungen „beispielhaft, aber nicht abschließend sind“.

Beispiel

„Zur Geltendmachung von Ansprüchen“ regelt beispielsweise alle denkbaren (finanziellen) Ansprüche, wohingegen sich „zur Geltendmachung meiner Rentenansprüche“ lediglich auf die Rente bezieht.

Möchte die*der Vollmachtgebende Regelungen zu der inhaltlichen Gestaltung und Umsetzung der Vollmacht erteilen, empfiehlt sich eine **Vereinbarung im Innenverhältnis**. Mit einer Art Vertrag kann sie*er der bevollmächtigten Person Vorgaben und Handlungsanweisungen bei der Umsetzung der Vollmacht geben und sich dies gegenzeichnen lassen.

Beispiel

„Ich möchte so lang es geht in meinem Eigenheim gepflegt werden, akzeptiere hier eine 24-Stunden-Pflegekraft. Sollte eine schwerwiegende Erkrankung vorliegen, die in absehbarer Zeit zum Tod führen wird, möchte ich in ein Hospiz verlegt werden. Sollte das Haus verkauft werden müssen, soll meinem Neffen ein bevorzugtes Kaufangebot gemacht werden.“ oder „Ich möchte weiterhin, dass meine Kinder und Enkelkinder zu jedem Geburtstag, Weihnachten und Ostern mit einem Geldgeschenk in Höhe von XY Euro bedacht werden.“

Die Gestaltung der Vereinbarung im Innenverhältnis kann individuell mit den eigenen Wünschen und Vorgaben gestaltet werden. Solange sie für die bevollmächtigte Person umsetzbar und zumutbar sind, muss diese sich danach richten, andernfalls würde sie die Vollmacht nicht ordnungsgemäß ausführen.

Die Regelung im Innenverhältnis ist eine Vereinbarung zwischen der vollmachtgebenden Person und der bevollmächtigten Person und muss gegenüber Dritten nicht vorgelegt werden. Sie muss nicht abgeschlossen werden, wenn die*der Vollmachtgeber*in der*dem Bevollmächtigten in der Umsetzung ihrer*seiner Wünsche vertraut.

In Rechtshandlungen mit Dritten ist die inhaltliche Gestaltung der Vollmacht bedeutsam.

Aufgaben und Bereiche, die in der Vollmacht erfasst sein sollten:

- » Gerichtliche und außergerichtliche Vertretung, soweit rechtlich zulässig
- » Alle Rechtsgeschäfte und Rechtshandlungen: Verwaltung des Vermögens, Geltendmachung von Ansprüchen und vertraglichen Rechten, Verfügungen aller Art über Vermögensgegenstände einschließlich Grundbesitz, Erledigung aller Bankgeschäfte und Verfügung über sämtliche Bankkonten (Eröffnung/Kündigung).

Da es im Rechtsverkehr mit Banken und Geldinstituten immer wieder zu Schwierigkeiten kommt, da spezielle Rechtsgeschäfte nicht explizit auf gängigen Vollmachten ausgewiesen sind, wie Kredit- und Wertpapiergeschäfte, Regelung von Einlagengeschäften, Aufnahme eines Kredits, u.a. und bankeigene Formulare bevorzugt werden, ist die Erteilung einer zusätzlichen **Bankvollmacht** zu empfehlen.

Möchte die*der Vollmachtgeber*in allerdings, dass die*der Bevollmächtigte erst im Falle der Verhinderung über das Bankkonto verfügen kann, ist dringend zu einer öffentlichen Beglaubigung der Vollmacht beim Notar oder der Betreuungsstelle zu raten. Die Bank hat nach mehrmaliger Rechtsprechung privatrechtliche Vollmachten zu akzeptieren, verweigert sie die Akzeptanz, können ihr daraus entstandene Kosten auferlegt werden. In der Praxis zeigt sich eine deutlich bessere Akzeptanz der Vollmacht mit einer öffentlichen Beglaubigung.

- » Regelung von Erbschaftsangelegenheiten, Begründung und Auflösung von Wohn-, Miet- u. Pachtverhältnissen, Vertretung gegenüber öffentlichen Stellen, Versicherungen

- » Vertretung gegenüber Posteinrichtungen, Telekommunikations- und Internetdiensten einschließlich sozialer Netzwerke, Einsichtnahme und Kündigung digitaler Benutzerkonten, einsehen und öffnen von Post, Entscheidung über Telekommunikation und elektronische Kommunikation

Im digitalen Zeitalter ist die explizite Benennung **elektronischer Kommunikationswege** erforderlich. Das Briefgeheimnis gehört schließlich zu einem Grundrecht der Menschen, ob in analoger oder digitaler Form, und bedarf daher einer besonderen Befugnis.

- » Vertretung in gesundheitlichen Belangen und in den Fragen, die den Aufenthalt betreffen. Berechtigung, Auskünfte zu erhalten, in medizinische Aufklärung einzuwilligen ebenso wie in Untersuchungen des Gesundheitszustandes, der Durchführung einer Heilbehandlung und eines ärztlichen Eingriffs

Ohne die Befugnis in der Vollmacht kann es passieren, dass nicht einmal Angehörige Auskunft über den Gesundheitszustand erhalten.

- » Beantragung der Genehmigung von **ärztlichen Maßnahmen** (§ 1904 BGB), der Genehmigung einer freiheitsentziehenden Unterbringung und freiheitsentziehenden Maßnahmen (§ 1906 BGB) sowie der Genehmigung von ärztlichen Zwangsmaßnahmen (§ 1906a BGB)

Um in die einzelnen Maßnahmen einwilligen zu können, muss die Benennung der Maßnahmen mit Verweis auf die gesetzliche Grundlage in der Vollmacht benannt sein.

Mit der Beantragung ärztlicher Maßnahmen nach § 1904 BGB sind Maßnahmen gemeint (Entscheidung über lebenserhaltende Maßnahmen, Wiederbelebung, künstliche Ernährung, etc.), die üblicherweise in einer **Patientenverfügung** speziell verfasst sind. Mit der Einwilligungsmöglichkeit der bevollmächtigten Person besteht die Möglichkeit, dass dieser diese Entscheidung nach dem mutmaßlichen Willen der betroffenen Person treffen kann, wenn keine Patientenverfügung vorhanden ist.

- » Abschluss von Verträgen mit Kliniken, Reha- und Pflegeeinrichtungen

Hinweis: Die Aufzählung ist lediglich beispielhaft, nicht abschließend.

Die Vollmacht sollte **über den Tod hinaus** gelten, da auch nach dem Tod bis zur Klärung der Nachlassangelegenheiten beim Nachlassgericht wichtige Regelungen zu treffen sind (Kündigung des Mietvertrages, Vereinsmitgliedschaften, Abos, u.a.), die sonst erst mit Vorlage des Erbscheins möglich sind.

In der Vollmacht kann gleichzeitig eine **Betreuungsverfügung** integriert werden. Diese soll dann genutzt werden, wenn trotz vorliegender Vollmacht eine rechtliche Betreuung angeordnet werden muss (z.B. weil ein benötigtes Rechtsgeschäft nicht benannt oder die Vollmacht nicht beglaubigt worden ist, die Rechtshandlung jedoch eine Beglaubigung erfordert, u.a.).

Die Vollmacht ist mit der Unterschrift gültig, in einigen Rechtsgeschäften muss die Vollmacht jedoch öffentlich beglaubigt sein, damit sie das Formerfordernis erfüllt. Eine **öffentliche Beglaubigung** bestätigt die Echtheit einer Unterschrift oder eines Handzeichens (§ 129 BGB). Die öffentliche Beglaubigung unterscheidet sich von der amtlichen Beglaubigung, bei der lediglich eine Abschrift von einem Original bestätigt wird. Eine notarielle Beurkundung liegt vor, wenn die Vollmacht vom Notar verfasst, vorgelesen und in seinem Beisein unterschrieben worden ist.

Die öffentliche Beglaubigung der Vorsorgevollmacht darf nur von Notar*innen oder den Mitarbeiter*innen (Urkundspersonen) der Betreuungsstelle durchgeführt werden.

Für folgende Rechtshandlungen ist eine öffentlich beglaubigte Vorsorgevollmacht/ Urkunde zwingend erforderlich:

- » Angelegenheiten des Eigentums: Erklärungen zum Grundbuch (§ 29 GBO): Änderung/Lösung von Grundbucheinträgen, Veräußerung einer Immobilie, u.a.
- » Erbausschlagungen (§ 1945 BGB)
- » Änderungen des Vereins- oder Handelsregisters
- » auf Wunsch der Gegenseite in Gerichtsverfahren (§ 80 Abs. 2 ZPO)
- » u.a.

Tipp: Die öffentliche Beglaubigung bei der Betreuungsstelle wird mit einer bundesweiten Gebühr von 10 € berechnet. Die Kosten der Notar*innen richten sich nach dem Gerichts- und Notarkostengesetz und dem Geschäftswert der Beglaubigung/Beurkundung und liegen daher in der Regel höher.

Die Vollmacht ist nur gültig, wenn die bevollmächtigte Person das **Original** vorlegen kann. Geldinstitute, Ärzt*innen und andere öffentliche Stellen fordern in der Regel immer das Original, Banken sogar vor jeder einzelnen Rechtshandlung. Da die Vollmacht auch als Kopie anerkannt wird, sollte sich die vollmachtgebende Person im Vorfeld überlegen, ob sie*er eine Kopie zur Verfügung stellen möchte, oder ob sich die*der Bevollmächtigte das Original aus einem Ordner der vollmachtgebenden Person in dessen Verhinderungsfall nehmen und erst dann handeln soll.

Der beste Aufbewahrungsort der Vollmacht ist an einem **zugänglichen Ort**, bestenfalls in einem Ordner, in dem sich alle weiteren wichtige Dokumente befinden. Es besteht die Möglichkeit, einen Eintrag im **Zentralregister der Bundesnotarkammer** vorzunehmen und auf die bestehende Vorsorgevollmacht und wenn vorhanden eine Patientenverfügung oder separate Betreuungsverfügung aufmerksam zu machen (www.vorsorgeregister.de). Mit einem Eintrag im Zentralregister kann das Amtsgericht und ab 2023 auch die Ärzt*innen vor Einleitung eines Betreuungsverfahrens erkennen, dass eine Vollmacht erteilt worden ist.



Ratsam und in der Praxis sehr bewährt, ist eine weitere Alternative zur Information Dritter über getätigte Vorsorgemaßnahmen. Zum einen empfiehlt sich eine **Notfallkarte für das Portemonnaie**, auf der neben den Hinweisen zu den bestehenden Dokumenten, möglicher Allergien, u.a. die Kontaktdaten der näheren Bezugspersonen und insbesondere der bevollmächtigten Person(en) befinden. Eine andere Alternative, die sich gut für Menschen eignet, die zu Hause Unterstützung durch einen Pflegedienst erhalten, ist die **Notfalldose** (www.notfalldose.de), die in Apotheken erhältlich ist. In dieser kleinen Kunststoffdose können alle Angaben zu vorhandenen Dokumenten und Kontaktpersonen für den Notfall aufbewahrt werden. Die Dose wird üblicherweise im Kühlschrank aufbewahrt, wo sie ein Pflegedienst, aber auch Rettungssanitäter*innen vermuten.

Die Vollmacht kann bei Meinungsänderung **jederzeit** widerrufen und neu erteilt werden. Möchte die*der Vollmachtgebende zu einem anderen Zeitpunkt eine weitere Person zusätzlich bevollmächtigen, kann sie*er eine weitere Vollmacht erteilen. Soweit nicht anders bestimmt (z.B. durch eine Widerrufsmöglichkeit), existieren beide Vollmachten gleichwertig.

Wenn die Vollmacht öffentlich beglaubigt wurde, darf sie nicht mehr abgeändert werden, da die Beglaubigung ansonsten ihre Gültigkeit verliert.

Die Betreuungsstellen der Städte und Landkreise sind ebenso wie die Betreuungsvereine Fachstellen für die Information, Beratung und Aufklärung über Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und ab 2023 auch offiziell für Patientenverfügungen. Vorlagen bietet z.B. das Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz. Die Betreuungsstelle der Stadt Bergisch Gladbach hat eine eigene Vorsorgevollmacht entwickelt und mit dem Betreuungsgericht Bergisch Gladbach abgeglichen. Sie ist auf der Homepage als PDF herunterladbar und ausdruckbar.

Sollten sich weitere Fragen zu den Themen Betreuungsrecht, rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung ergeben, stehen die Mitarbeitenden der Betreuungsstelle der Stadt Bergisch Gladbach maßgeblich für die Bewohner*innen des Stadtgebiets gerne zur Verfügung.

Bitte beachten Sie, dass Beglaubigungstermine nur nach vorheriger Terminabsprache stattfinden können, um ausreichend Zeit für eine Prüfung des Formulars, weitere Erklärungen und Informationen gewährleisten zu können.



Stadt Bergisch Gladbach – Der Bürgermeister

Die Betreuungsstelle

Fachbereich 5, Jugend und Soziales

Und im Internet unter: www.bergischgladbach.de/betreuungsstelle.aspx

Hilfebedürftig? – Persönliche Beratung am Wohnort

 von Cosima Mai

für die Pflege- und Wohnberatung der Nordkreiskommunen im Rheinisch-Bergischen Kreis:
Burscheid, Leichlingen, Odenthal und Wermelskirchen

Im Laufe unseres Lebens werden wir mit manchen lebensverändernden Ereignissen konfrontiert. Werden diese durch Alter, Krankheit oder Behinderung hervorgerufen, entsteht in der Regel ein Beratungs- und Unterstützungsbedarf, sowohl von Betroffenen als auch von Angehörigen.

Mit allen Fragen rund um...

- » Seniorenangebote
- » Wohnen im Alter und Wohnraumanpassung
- » Hilfsmittel
- » Pflegebedürftigkeit
- » Leistungen der Kranken- und Pflegekasse
- » Sozialleistungen
- » Schwerbehinderung
- » psychiatrische Erkrankungen (in Kooperation u.a. mit Die Kette e.V. als Geronto-psychiatrischer Dienst)
- » wohnortnahe Versorgungs- und Unterstützungsmöglichkeiten wie Alltagshilfen, Pflegedienste und Tagespflege bis zu Heimpflege

...stehen wir als städtisches, kostenloses, trägerneutrales Beratungsangebot „vor Ort“ zur Verfügung. Selbstverständlich unterliegen wir der Schweigepflicht. „Kurze Wege“ und „alles aus einer Hand“ sind garantiert!

Wunschgemäß beraten wir Sie am Telefon, im Rathaus oder in einem Hausbesuch (Terminabsprache notwendig). Wir unterstützen Sie während des gesamten Prozesses, z.B. bei der Ermittlung des Hilfebedarfs, bei der Organisation von Dienstleistern, bei Antragstellungen und bei der Klärung der Finanzierung.

Unsere Aufgaben sind es, Maßnahmen zur Alltagsbewältigung und zum Erhalt der Lebensqualität zu erarbeiten, eine selbstbestimmte Lebensführung zu unterstützen, den Verbleib im eigenen Zuhause sicherzustellen sowie pflegende Angehörige zu entlasten.



Im Bild v.l.n.r.: Frau Roozen, Frau Scharf, Frau Mai, Frau Salamon, Frau Schöneweiß und Frau Petz

Ihre persönliche Ansprechpartnerin der Pflege- und Wohnberatung vor Ort finden Sie ...

... IN BURSCHEID

Frau Mai und Frau Scharf

📞 02174-670-370/-368

✉️ seniorenberatung@burscheid.de



... IN OIDENTHAL

Frau Roozen

📞 02202-710-156

✉️ roozen@odenthal.de



stadtverwaltung
der richtige ort.

... IN LEICHLINGEN

Frau Petz

📞 02175-992-250

✉️ aleksandra.petz@leichlingen.de

... IN WERMELSKIRCHEN

Frau Salamon und Frau Schöneweiß

📞 02196-710-541/-543

✉️ s.salamon@wermelskirchen.de

✉️ a.schoeneweiss@wermelskirchen.de

Weitere Zuständigkeiten sowie alle Kontaktdaten der Senioren-, Pflege- und Wohnberatung im gesamten Rheinisch-Bergischen Kreis finden Sie unter: www.rbk-direkt.de

Trostteddy e.V.



Foto o. & Logo re.: ©Trostteddy e.V.

Kinder sind unsere Hoffnung!

Trostteddy e.V. zaubert Kindern ein Lächeln ins Gesicht

 von Beate Mertens

Vorsitzende von Trostteddy e.V.

Egal in welch schwieriger Situation sich ein Kind befindet – ob es einen Unfall hatte, im Krankenhaus liegt oder um einen Angehörigen trauert – Trostteddy e.V. möchte diesen Kindern Glücksmomente verschaffen, ihnen Trost spenden und den Kindern einen treuen Begleiter schenken, der ihnen Geborgenheit gibt und sie auf ihrem weiteren Weg begleitet: den Trostteddy!

Trostteddy e.V. wurde im März 2011 als gemeinnütziger Verein in Bergisch Gladbach gegründet. Über 250 ehrenamtliche Damen und Herren häkeln und nähen europaweit für den Verein Trostteddys und tragen mit dazu bei, den Kindern ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Jedes Kind findet in seinem Trostteddy einen echten und guten Freund! Er begleitet es, hört ihm zu, gibt ihm Geborgenheit und bewahrt alles, was ihm erzählt wird, als ein Geheimnis. Er tröstet, wenn es weh tut, er leistet Gesellschaft bei Einsamkeit, er belohnt bei Tapferkeit.

Die Trostteddys werden kostenlos z.B. an interessierte Krankenhäuser, Klinikclowns, Rettungsdienste, caritative Einrichtungen und andere ehrenamtliche Institutionen abgegeben. Zuletzt freuten sich die Neugeborenenstationen im Evangelischen Kranken-

haus in Bergisch Gladbach und im Vinzenz Pallotti Krankenhaus in Bensberg über Trostteddys. Auch ukrainische Kinder,



die nach ihrer Flucht vor dem Krieg in Bergisch Gladbach ankamen, erhielten ihren Trostteddy als Begrüßungsgeschenk. Das Beerdigungsinstitut Pütz Roth bekam die Trostteddys für trauernde Kinder überreicht. Auch überregional ist der Trostteddy e.V. tätig. So gehören z.B. die Kinderklinik Amsterdamer Straße in Köln, das Universitätsklinikum Hamburg und sogar die Polizei zu dankbaren Abnehmern.

Der Trostteddy e.V. freut sich auf Unterstützung

Unterstützen Sie den Verein und seine Arbeit, machen Sie dadurch Kinder glücklich und gehen Sie einer sinnstiftenden Tätigkeit nach. Der Verein freut sich über viele fleißige Hände, die helfen, Trostteddys zu stricken und zu nähen. Auch Spenden werden immer weiter benötigt, denn es ist immer die richtige Zeit, ein Lächeln in ein Kindergesicht zu zaubern.

Kontakt:



Trostteddy e.V.:

Beate Mertens

0160-96714669

✉ kontakt@trostteddy.de

www.trostteddy.de

Spendenkonto Trostteddy e.V.:

VR Bank eG Bergisch Gladbach-Leverkusen

Verwendungszweck: „Hilfe für Kinder in Not“

IBAN: DE13 3706 2600 3309 1480 10

BIC: GENODED1PAF

Fotos: Trostteddy-Spende an das
Evangelische Krankenhaus Bergisch Gladbach
©Daniel Beer



Wie man mit weniger Zucker gesünder backen kann

von Andrea Kauling

Besucherin der Tagesstätte, Die Kette e.V.



Um gesündere Kuchen und Plätzchen zu backen, empfiehlt es sich, entweder die ganze im Rezept angegebene Menge des Zuckers oder zumindest einen Teil davon durch den Zuckerersatzstoff Erythrit zu ersetzen. Dabei nimmt man für 100 g Zucker höchstens 100 g Erythrit, oder sogar weniger – am besten eine Geschmacksprobe machen!

Es gibt auch Rezepte, in denen Honig und Zucker angegeben sind, wie im aufgeführten Beispiel, dem Ricotta-Käsekuchen. Dann empfiehlt es sich, zumindest den Zucker, durch Erythrit zu ersetzen. Honig ist gesünder als Haushaltszucker, da er wichtige Mineralstoffe enthält. Wegen seines hohen Zuckergehalts sollte man aber auch bei dem Genuss von Honig sparsam sein (Journal Medizin 2018). Man kann auch Honig durch Erythrit ersetzen, jedoch sollte beachtet werden, dass der Eigengeschmack des Honigs dadurch verloren geht.

Unser Beitrag richtet sich zwar besonders an Diabetiker*innen, aber auch an alle anderen, die gern ihre Zuckerzunahme reduzieren möchten.

Haushaltszucker ist deutlich kostengünstiger als die im Handel angebotenen Zuckerersatzstoffe und Süßstoffe – wie Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylith), Stevia und Erythrit, aber er kann Karies, Übergewicht und Diabetes mitverursachen (Verbraucherzentrale 2021a). Es sei denn, man hält sich ziemlich genau an die empfohlene Tagesmenge: Eine normalgewichtige Frau (Alter 65) sollte nur 20-40 g Zucker pro Tag zu sich nehmen, ein normalgewichtiger Mann (Alter 65) nur 25-50 g (Verbraucherzentrale 2021b). Durch eine halbe Tafel Vollmilchschokolade (ca. 27 g Zucker) und einen mittelgroßen Apfel (ca. 13 g) wäre dieser Bedarf schon abgedeckt.

Die Zuckeralkohole Xylith und Erythrit hingegen sind sehr viel kalorienärmer als Haushaltszucker, wobei Erythrit noch kalorienärmer ist als Xylith (Verbraucherzentrale 2021a). Zudem wird Erythrit durch Fermentation aus pflanzlichen Rohstoffen gewonnen. Es ist somit zwar kein natürlicher Rohstoff, jedoch ist es der einzige Zuckerersatzstoff, der fast ganz kalorienfrei ist und den Insulinspiegel nicht belastet (Verbraucherzentrale 2021a). Erythrit ist somit ideal für Diabetiker*innen. Doch Sie sollten beachten, dass Xylith und Erythrit unter Umständen zu Darmbeschwerden führen können – jedoch erst in relativ großen Mengen.

Für uns alle ist Naschen mit einer großen Freude verbunden. Umso mehr, wenn es der Gesundheit nicht so sehr schadet und wir ein gutes Gewissen dabei haben können.

Dann ist es sogar gewinnbringend, da die Stimmung dabei steigt und die Psyche etwas Auftrieb erfährt. Das Genießen von Backwerk schadet der Gesundheit nicht per se – nur Vorsicht vor, wie in vielen Rezepten angegeben, zu viel Zucker. Wie bei allem, kommt es auf das richtige Maß an und mit Erythrit kann man dem „Zuviel“ an Zucker entgegenwirken.

Viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren!

Ricotta-Käsekuchen mit Honig und Himbeeren

Rezept für 12 Stücke (Springform 24 cm Ø)

Zutaten:

60 g Sultaninen
60 ml Grüner Tee / Marsala
80 g Erythrit (statt Zucker)
6 Eier
1 abgeriebene Orangenschale
90 ml (Eukalyptus)Honig
1 kg Ricotta
150 g Himbeeren (können zu einem Teil auch mit in den Teig!)
Puderzucker zum Bestreuen
Butter zum Einfetten der Form

Zubereitung:

- 1) Die Sultaninen für ca. 30 Minuten im grünen Tee oder Marsala einweichen lassen. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Eine Springform mit Butter einfetten.
- 2) Die 80 g Erythrit (statt Zucker) und die Eier etwa 5 Minuten schaumig schlagen. Die Sultaninen im Sieb abtropfen lassen und zusammen mit den Orangenschalenzenstenen, den 90 g Honig und dem Ricotta unter die Ei-Masse rühren.
- 3) Den Teig in die Springform füllen, glatt streichen und ca. 80 Minuten backen. Falls der Teig oben zu dunkel wird, diesen mit Alufolie abdecken.
- 4) Den Kuchen in der Form abkühlen lassen, auf einer Platte anrichten und mit Puderzucker bestreuen. Zum Servieren die Himbeeren waschen, trocknen und auf den Kuchen legen oder dazu reichen.

Quellen:

Journal Medizin (2018): „Ist Honig gesünder als Zucker?“ Link: <http://journalmedizin.de/ernaehrung/ist-honig-gesuender-als-zucker/> (Stand: 18.07.2022).

Verbraucherzentrale (2021a): „Kokosblüten-, Birkenzucker, Stevia & Co. kein sinnvoller Zuckerersatz“. Link: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/schlankheitsmittel-und-diaeten/kokosblueten-birkenzucker-stevia-co-kein-sinnvoller-zuckerersatz-13370> (Stand: 17.06.2022).

Verbraucherzentrale (2021b): „Zucker und Süßungsmittel“. Link: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/ernaehrung-fuer-senioren/zucker-und-suessungsmittel-48824> (Stand: 17.06.2022).

Über den WEISSEN RING

Und dessen Hilfen für Kriminalitätsopfer im Rheinisch-Bergischen Kreis und bundesweit

 von Tanja Ziemert

WEISSE RING e. V., Außenstelle Rheinisch-Bergischer Kreis

Der WEISSE RING ist ein gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsopfern und zur Verhütung von Straftaten.

Rund 2.900 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen sind bundesweit mit Rat und Tat vor Ort und helfen Menschen, die durch eine vorsätzliche Straftat unverschuldet in Not geraten sind.

Auch der Rheinisch-Bergische Kreis verfügt über eine Außenstelle, welche seit 22 Jahren von Frau Renate Pfeiffer geführt wird. Derzeit wird Frau Pfeiffer von einem Team aus drei weiteren Mitarbeiter*innen in der Arbeit vor Ort unterstützt.

Ob es sich um Handtaschenraub, Körperverletzung, Sexualdelikte oder Mord handelt, die Mitarbeiter*innen der Außenstelle stehen den Opfern zur Seite.

Die meisten Betroffenen geraten völlig unvorbereitet in eine Lage der Überforderung, da sie sich zuvor niemals mit der direkten Belastung durch Verbrechen und Straftaten auseinanderzusetzen brauchten. Die Betroffenen müssen sich zum einen mit dem psychischen Trauma und manchmal auch körperlichen Verletzungen und/oder andauern den Einschränkungen auseinandersetzen und zum anderen mit der formalen Seite, wie Behörden, juristischem Beistand, Opferentschädigung, etc. – sie wissen aber meist gar nicht, welche Hilfen möglich sind und welche Anlaufstellen es gibt.

Hier helfen die Mitarbeiter*innen des WEISSEN RINGS und bringen Zuversicht und Ruhe in diese besondere Situation – und das nicht nur mit einem offenen Ohr für die Betroffenen. Sie wissen, welche Möglichkeiten den Betroffenen zur Verfügung stehen, welche Hilfen und Unterstützungen es gibt. Die Mitarbeiter*innen vor Ort verfügen über ein großes Netzwerk von Anlaufstellen zu den verschiedenen Hilfestellungen, Organisationen, Vereinen und Behörden.

Auch bieten die Mitarbeiter*innen des Weissen Rings eine Begleitung bei Kontakten zur Polizei, zu Anwälten oder den Gerichtsterminen an.

Die Art der Hilfe orientiert sich an den persönlichen Gegebenheiten und ist daher immer individuell. So gab es z.B. den Fall der Rentnerin, die gerade ihr verbliebenes Bargeld von der Bank abgehoben hatte und auf dem Weg zum Einkaufen war: Ihre kleine Katze brauchte neues Futter und der Kühlschrank war leer. Kaum kam sie mit dem abgehobenen Geld aus der Bank, wurde ihr die Handtasche entrissen. Durch die Anzeige bei der Polizei wurde sie auf den WEISSEN RING aufmerksam und es konnte ihr mit einer klei-

nen finanziellen Sofort-Hilfe unter die Arme gegriffen werden, so dass sie ihren Einkauf erledigen und so sich und ihre Katze versorgen konnte.

Der wertvollste Teil der Arbeit des WEISSEN RINGS ist jedoch immer wieder das offene Ohr der Mitarbeiter*innen, so die einhellige Rückmeldung derer, denen der WEISSE RING bisher helfen konnte. Denn menschlicher Beistand und die persönliche Betreuung gibt den Betroffenen den nötigen Mut und neue Hoffnung, weil sie mit ihren Problemen nicht alleine dastehen. Die Betroffenen können ohne Scham und Angst erzählen, was ihnen passiert ist – ein wichtiger Schritt hin dazu, das oft Unaussprechliche zu verarbeiten.



Mehr über uns und unser
Angebot erfahren Sie über:

www.rheinisch-bergischer-kreis-nrw-rheinland.weisser-ring.de

Parität for Future – 17 Ziele für eine Welt von morgen

 von **Christian Gollmer**
Forum für Nachhaltigkeit fürs Bergische

Nachhaltigkeit berührt alle Bereiche unseres Lebens. Die Agenda 2030 gilt dabei als Grundlage, weltweiten wirtschaftlichen Fortschritt in Einklang mit sozialer Gerechtigkeit und im Rahmen der ökologischen Grenzen der Erde zu gestalten. Kernstück sind 17 Nachhaltigkeits-Ziele – Sustainable Development Goals (SDGs) genannt. Sie liefern Ideen und Vorschläge für das, was bis zum Jahr 2030 erreicht werden soll. Der angestrebte Wandel hin zu einer nachhaltigen und gerechten Gesellschaft und zu einem globalen Miteinander kann nur in Partnerschaft aller politischen und gesellschaftlichen Ebenen erreicht werden.

Hier setzt das Projekt „Parität for Future“ konkret an. Der Paritätische des Rheinisch-Bergischen und Oberbergischen Kreises hat ca. 150 Mitgliedsorganisationen mit mehr als 200 Einrichtungen aus den unterschiedlichen Bereichen der sozialen Arbeit. Hier werden Menschen begleitet, beraten und betreut. Gleichzeitig sind diese Organisationen aber auch Arbeitgebende und einflussreiche Akteure und Akteurinnen in unserer Region. Durch „Parität for Future“ werden die Arbeitnehmer*innen, Organisationsvertreter*innen, Mitglieder und Klient*innen über die Agenda 2030 und die SDGs intensiv informiert und angeregt, durch eigene Projekte zu einer nachhaltigen Veränderung im Bergischen Land beizutragen.



Den Auftakt bildete eine digitale Veranstaltung, welche sich an alle Mitarbeitende in den Mitgliedsorganisationen, die Leitungen dieser und die Trägervertreter*innen (Vorstand etc.) richtete. Hier wurden die Dimension der Nachhaltigkeit und die 17 globalen Nachhaltigkeitsziele vorgestellt und ein Zusammenhang zur eigenen Arbeit geschaffen. Weiterhin wurden erst konkrete Handlungsmöglichkeiten durch die Präsentation von Beispielen bzw. Anbietern von Nachhaltigkeitsprojekten, aber auch konkrete Möglichkeiten als Verbraucher*in und in der Organisationsentwicklung vorgestellt. Dazu hatten wir Referent*innen u.a. der Verbraucherzentrale NRW, der Bergischen Agentur für Kulturlandschaften und eine Eine-Welt-Promotorin eingeladen. Die Teilnehmenden erklärten in den virtuellen Workshops ihr großes Interesse an den dargebotenen und weiteren Themen, u.a. Gemeinschaftsverpflegung. Weiterhin berichteten einzelne Organisationen von ersten Projekten und Ideen, die im Laufe des Jahres angedacht bzw. umgesetzt werden.

Im weiteren Verlauf der Veranstaltung wurden verschiedene Online-Mitwirk-Werkstätten angeboten. Hier wurden durch die externen Referent*innen aus der Auftaktveranstaltung konkrete Ziele und mögliche Handlungsansätze vorgestellt. Dabei stand neben der Wissensvermittlung auch Raum für den Austausch der Organisationen untereinander im Fokus. Gerade die Themen der Bergischen Agentur



für Kulturlandschaften (www.agentur-kulturlandschaft.de/bildungsprogramme) wurden intensiv nachgefragt. Hier stellten wir als Best-Practice das Projekt „Mehr Natur für Kinderorte“ vor. Im Rahmen dieser Fortbildungsreihe werden Methoden aus der Natur-Kinder-Garten-Werkstatt anschaulich, kindgerecht und praxisnah vermittelt. Zielgruppe sind Erzieher*innen in Kitas und OGS sowie Grund- und Förderschullehrer*innen.

Den zweiten Schwerpunkt bildete das Thema Gemeinschaftsverpflegung durch die Verbraucherzentrale NRW (www.mehrwert.nrw/mehrwert21/gemeinschaftsverpflegung). Wie kann man das Essen in Schule oder Kita klimafreundlicher gestalten? Hierbei unterstützt die Verbraucherzentrale Einrichtungen, Träger und Verpflegungsanbieter dabei, mehr Klimaschutz auf den Teller zu bringen. Die Gestaltung des Speiseplans, die Be- schaffung und Auswahl der Zutaten für die Gerichte spielen dabei eine wichtige Rolle. Wir zeigen Ihnen, wie sich der Speiseplan attraktiv und klimafreundlich gestalten lässt.

Ebenfalls intensiv diskutiert wurde das Thema „Strategische Einbettung“ anhand des Projektes „Faire Moschee“ (www.fairemoschee.de). Hier standen die Einbindung der Mitarbeitenden sowie die Einbettung in das Gesamtkonzept der Einrichtungen im Fokus.

Einen weiteren Schwerpunkt stellte die Vorstellung des Projektes in den unterschiedlichen Gremien des Paritätischen dar – vom Vorstand bis zu Leitungsrunden der Organisationen.

Als Ergänzung zu diesen Angeboten wurden die Einrichtungen durch individuelle Be- ratung und Prozessbegleitung unterstützt. Häufig wurden dabei Fragen nach Ansprech- partner*innen und Kooperationsmöglichkeiten erläutert, aber auch der Einbezug der Zielgruppen der jeweiligen Organisationen.

Am 21. Juni 2022 folgte die Fachkonferenz. Auf :metabolon, einem Bildungsort im Bergischen Land, kamen neben Vertreter*innen der Mitgliedsorganisationen auch inter- essierte Besucher*innen aus den beiden bergischen Kreisen. Geboten wurde eine interessante Podiumsdiskussion, die sich intensiv mit den Bedingungen für ein gutes Gelingen von nachhaltigen und sozialen Projekten beschäftigte. An den Info-Tischen und in den Kurz-Workshops fand dann ein intensiver Austausch zu verschiedenen The- men wie Gemeinschaftsverpflegung, klimagerechtes Bauen, aber auch Quartiersarbeit statt. Die Veranstaltung bildete den Rahmen für eine Rückschau und machte allen Be- sucher*innen Mut weiter Projekte für eine nachhaltige Region umzusetzen.

**ENGAGEMENT
GLOBAL**
Service für Entwicklungsinitiativen



Minister für Bundes- und Europa-
angelegenheiten sowie Internationales
des Landes Nordrhein-Westfalen



gefördert aus Mitteln des Landes Nordrhein-Westfalen

Stille Stunde



Ruhiges Einkaufen für Alle!



Jeden Dienstag von 16 bis 18 Uhr



gedimmtes Licht



keine Musik und wenig Durchsagen



Assistenzhunde willkommen



wenig Gedränge durch viele geöffnete Kassen

Was ist die Stille Stunde?

Für Personen mit Autismus oder anderen sensiblen Bedürfnissen können alltägliche Situationen wie ein Besuch im Supermarkt zur Herausforderung werden. Deshalb gewährt die „Stille Stunde“ unseren Kunden eine reizreduzierte Zeit zum Einkaufen, die Augen und Ohren schont und Ablenkungen im Geschäft minimiert.

In Kooperation mit:



Inklusionsbeirat
Bergisch Gladbach

Diese Geschäfte machen bereits mit:

Rewe Wintgens in der Schlossgalerie

Edeka Hetzenegger in Sand

Büggel unverpackt in der Stadtmitte (montags von 16 bis 18 Uhr)

Sie möchten mit Ihrem Geschäft teilnehmen?

Monika Hiller, Inklusionsbeauftragte der Stadt Bergisch Gladbach

Telefon: (02202) 14 23 05 / E-Mail: m.hiller@stadt-gl.de

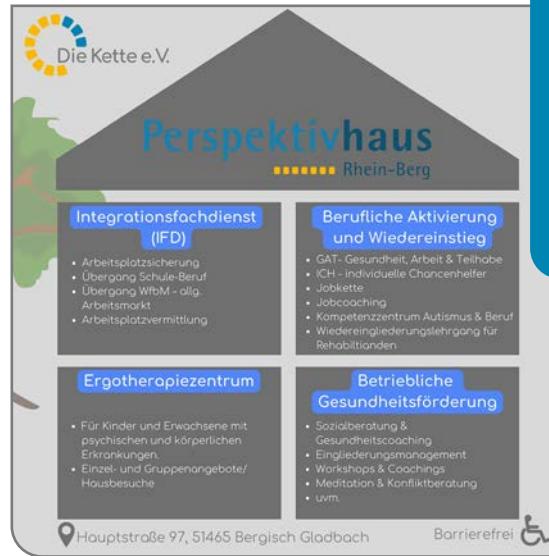
Was gibt's Neues in der Kette?

 von Claudia Seydholdt

Vorständin Die Kette e.V.

Das Perspektivhaus startet!

Am 18. August 2022 feierte unser neues Perspektivhaus zusammen mit vielen regionalen Akteuren aus Wirtschaft, Politik, sozialen Partnern und natürlich mit Nutzer*innen und Mitarbeitenden den Start seiner vielfältigen Angebote rund um die Themen berufliche (Wieder-)Eingliederung, Aktivierung, Arbeitsplatzerhalt, Ergotherapie, Gesundheit und Prävention. Im ehemaligen „Handelsblatthaus“, gut erkennbar durch die in Kette-Farben gestalteten Pferde auf dem Vordach, finden Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Behinderungen und Arbeitgeber*innen vielfältige Unterstützung rund um das Thema „Arbeit“.



Der Jugendbereich: Neue Projekte und ein Umzug

Im letzten Jahr wurde im Bereich Jugend der Grundstein für eine Vielzahl neuer Angebote gelegt, die in der zweiten Jahreshälfte umgesetzt werden. Hierzu gehören:

- » Autismustherapie
- » Soziales Kompetenztraining
- » Elternkurse
- » BEKI – Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in krankheitsbedingten Krisen
- » JuKo – Junge Kontaktstelle (14 bis 18 Jahre)

Zudem freuen wir uns auf die gemeinsame Kooperation mit dem Schulpsychologischen Dienst. Hier fand im August das erste Fortbildungsangebot für Lehrer*innen des Berufskollegs Bergisch Gladbach zu den Themen Depression, Angststörung und Trauer von Schülerinnen und Schülern statt. Neue Angebote brauchen neue Fachkräfte – und neue Fachkräfte brauchen mehr Raum. Der Jugendbereich ist ab September in den dann ehemaligen Räumen unserer Praxis für Ergotherapie in die Hauptstraße 164b zu finden!

Die Kette bietet ukrainischen Flüchtlingen ein temporäres Zuhause

Die Kette hat in Refrath ein neues Haus erworben, welches nun bis zur geplanten Sanierung im Februar nächsten Jahres zunächst drei ukrainischen Müttern mit ihren Kindern zur Verfügung gestellt wird.

Alles unter einem Dach: Das Haus der Tagesstruktur und Beratung

In der Paffrather Straße 70 wird ebenfalls fleißig umgebaut – auch hier zeigt die DK HandWerk, was sie kann! Im ersten Obergeschoss entstehen neue Räume mit dem Ziel, alle Möglichkeiten zur Tagesstruktur (Tagesstätte, die z.Z. noch in Schildgen ansässige AT (LT24) und Kontaktstelle) im Haus zu bündeln, damit unsere Nutzer*innen auch hier auf kurzem Wege eine Vielzahl von Angeboten nutzen können.

Zum Jahresende soll auch die Rezeption umgebaut werden: Besucher*innen sollen so wieder die Möglichkeit erhalten, direkt auf eine*n Ansprechpartner*in zu treffen, der*die ihnen kompetent Auskunft erteilen und ihre Fragen zu den Diensten des Hauses beantworten kann. Um auch Menschen mit größeren körperlichen Einschränkungen den Zugang zu unseren Angeboten zu erleichtern, wird auch der Aufzug vergrößert.

Mit den ebenfalls im Haus ansässigen Beratungsangeboten durch Fachkräfte und Peers und dem nahegelegenen BeWo-Bereich (in der Paffrather Str. 48) finden Rat-suchende dann ein umfassendes Hilfeangebot, um ihren Alltag ohne Barrieren möglichst selbständig zu meistern.



Elektro Jürgen Lewandowski Meisterbetrieb

- Planung, Beratung und Ausführung von Elektro- und Beleuchtungsanlagen
- Satellitenanlagen
- Telefonanlagen
- Nachspeicherheizungen
- elektrische Warmwasserbereitung



KONTAKT

Schallemicher Straße 210
51519 Odenthal

Tel. 0 22 02 96 07 10
Fax 0 22 02 96 07 11
Mobil 0 15 77 7 39 60 19

Mail elektro.lewandowski@gmx.de

 Barrierefrei

 Die Kette e.V.

Haus der Tagesstruktur

Tagesstätte & Tagesstrukturierende Maßnahmen
(nach den Leistungstypen 22 & 24)

Die Ziele sind unter Anderem:

- Förderung von Gemeinschaftsteilhabe
- Förderung der Kommunikationsfähigkeit
- Hilfestellung bei der Alltagsbewältigung
- Förderung und Erhalt von Handlungskompetenzen

Art der Leistungen sind:

- Lebenspraktische Angebote (z.B. Kochangebote)
- Entspannungsgruppen
- Ergotherapeutische Gruppen
- Angebote mit Beschäftigungscharakter
- und viele weitere



Die Kontakt- und Beratungsstelle

- Freizeitgestaltung
- Beratungsmöglichkeiten
- Peerberatung
- PC & WLAN Nutzung

Paffrother Straße 70, 51465 Bergisch Gladbach



Klaus Janßen leitet den Umbau ein!
Foto: Sarah Patermann



Stefan Pesch und Gerd Lühring über der Bauplanung
Foto: Peter & Pablo

Verantwortlich für dieses Fachgebiet zeichnet seit dem 1. Juli 2022 Tobias Fundneider als Nachfolger von Gerd Lühring und Klaus Janssen, die bis zu ihrem Ruhestand diese Bereiche geleitet haben.

Wir danken den Beiden für ihre jahrelange engagierte Arbeit und wünschen „dem Neuen“ viel Erfolg!

Präventionsangebote bei der Kette

Das Projekt „Lebenswelten“ geht weiter! Aufgrund der langanhaltenden Corona-Pandemie konnte im vergangenen Jahr nur ein Bruchteil der geplanten Aktivitäten und Kurse umgesetzt werden. Um dies nachzuholen, wird das Projekt bis Mitte 2023 verlängert. Zusätzlich sollen in Kooperation mit einem Reha-Sportverein und durch die Ausbildung von Fachkräften und Peers zu Übungsleitern und Übungsleiterinnen gezielte Reha-Angebote für Menschen mit einer psychischen Erkrankung konzipiert und durchgeführt werden.

Auch für unser Projekt „**Verrückt? Na und!**“ zeichnen sich aufgrund der hohen Nachfrage und der positiven Resonanz der kreisangehörigen Schulen erfreuliche Perspektiven für die Zukunft ab: Das Thema wurde in die Themensammlung des Fachbeirates zum Landespsychiatrieplan aufgenommen; im November soll auch vor Ort über die Weiterführung des Projektes beraten werden.



Im Bild v.l.n.r.: Herr Harske, Frau Becker und Herr Hornig | Foto: Einblick

Der neu-gewählte Klientenrat (2022 bis 2024) stellt sich Ihnen vor

 von **Ingrid Becker und Ulrich Hornig**

Nutzer*innen der Kette-Angebote und neu gewählter Klientenrat

Hallo zusammen,

wir, Ingrid Becker und Ulrich Hornig, sind der neue Klientenrat des Sozialpsychiatrischen Zentrums der Kette e.V.

Ich, Ingrid Becker, bedanke mich für das mir entgegengebrachte Vertrauen, indem Sie mich nun zum dritten Mal zu Ihrer Klientenrätin gewählt haben. Ich stehe Ihnen auch gerne mittwochs für die nächsten zwei Jahre als Ansprechpartnerin in der Kontakt- und Beratungsstelle zur Verfügung.

Ich, Ulrich Hornig, bin bereits seit mehreren Jahren in der Kette, meistens (montags bis donnerstags) in der Tagesstätte, freitags in der Kontakt- und Beratungsstelle – leckere Crêpes essen!

Ich habe mich zum ersten Mal in der Kette zur Wahl gestellt und habe mich sehr gefreut, jetzt mit Ingrid im Klientenrat zu sein. Da ich mich immer sozial, politisch, etc. engagiert habe, glaube ich, dass wir einiges erreichen können, um die Angebote gut an euren Bedürfnissen auszurichten und für eine gute Atmosphäre zu sorgen. Natürlich kommt es da auch auf eure Mitwirkung an!

Abschließend möchte ich (Ingrid Becker) noch ein paar Worte an Herrn Harske richten: Im Sommer 2021 erklärtest du dich bereit, für meinen damaligen Vertreter einzuspringen, da dieser zwischenzeitlich anderweitig voll einsatzbereit sein musste. Dadurch war nun gewährleistet, dass der Klientenrat wieder normal weiterarbeiten konnte.

An dieser Stelle möchte ich mich bei dir, lieber Olaf, recht herzlich für diese gute Zusammenarbeit bedanken. Olaf, auf dich kann man sich verlassen!!!

Von der „Schäl Sick“ ins Fachgebiet Beratung & Tagesstruktur

✍ ein Beitrag der neuen Fachgebietsleitung

Liebe Leser*innen,

mein Name ist Tobias Fundneider, ich bin 31 Jahre alt und möchte mich gerne bei Ihnen vorstellen.

Durch die Tätigkeit meiner Mutter habe ich bereits in der Kindheit den Alltag in einem Wohnheim für Menschen mit Behinderung, später aber auch die Arbeit in einer Tagesstätte und Werkstatt kennenlernen können. Feiern, gemeinsame Freizeiten und einige spontane Schichtdienste haben mir frühe Einblicke verschafft. Für mich war schnell klar, dass ich so etwas auch einmal machen möchte.

Mein beruflicher Weg führte mich über Frankfurt am Main, wo ich den Bachelor Soziale Arbeit absolvierte, nach Köln. Dort habe ich Rehabilitationswissenschaften mit den Schwerpunkten „Prävention / berufliche Rehabilitation“ sowie „Komplexe Behinderung“ studiert. Nach dem Bachelor-Studium hat mich allerdings zuerst meine Reiselust nach Irland gebracht. Dort konnte ich ein halbes Jahr als Bezugsbetreuer mit einem Menschen aus dem Autismus-Spektrum arbeiten. Die letzten Jahre war ich in der Beratung von Betrieben und deren Mitarbeitenden sowie zu Themen der beruflichen Rehabilitation tätig.

Meine freie Zeit verbringe ich gerne in der Natur und beim Sport – am liebsten gemeinsam mit lieben Menschen. Hier probiere ich auch immer mal was Neues aus. Gerade entdecke ich das Schwimmen für mich wieder. Manchmal ziehe ich mich aber auch gerne auf meinen Balkon zurück, höre ein Hörbuch und pflege meinen kleinen Balkon-Garten.

Auch möchte ich mich noch für die nette Aufnahme als Kölner hier in Bergisch Gladbach bedanken. Zu meiner Verteidigung, ich habe schon immer nur auf der „Schäl Sick“ gewohnt und das ist ja schon fast Bergisch Gladbach.

Als neuer Fachgebietsleiter Tagesstruktur und Beratung freue ich mich auf unseren ersten/nächsten Kontakt.

Beste Grüße

Tobias Fundneider



Foto: Die Kette e.V.



Prüfung bestanden – Herzlichen Glückwunsch!!!

 **von Dagmar Richerzhagen**

Verwaltungsleitung, Die Kette e.V.

Die Aufregung hat sich gelohnt – Katharina Kollar hat ihre Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement mit Erfolg bestanden.

Ab März verwirklicht sie ihren Traum und studiert Soziale Arbeit. Sie wird weiterhin während ihres Studiums als Ergänzungskraft im Bereich Wohnen der Kette treu bleiben. Darüber freuen wir uns sehr, wünschen ihr alles Gute und bedanken uns für die tolle Arbeit in der Verwaltung.

Der zweite Azubi verlässt das Nest der DKH

 **von Stefan Pesch**

Betriebsleitung Die Kette Hand Werk gGmbH (DKH)

Massimo DiGaetano hat in der DKH seine Berufsausbildung zum Maler und Lackierer durchlaufen und diese mit dem Bestehen der Gesellenprüfung erfolgreich abgeschlossen.

Zu Beginn wurde Massimo seitens des Integrationsfachdienstes betreut und hat hierüber in unserem Inklusionsbetrieb ein Schulpraktikum absolviert. Hier waren wir von der DK HandWerk bereits sehr angetan und haben aufgrund seiner guten Leistung im Praktikum schon gedacht: „Aus dem wird mal was.“. Daraufhin hat Massimo bei uns weitere Praktika gemacht und bekundete sein Interesse, bei uns eine Ausbildung zum Maler und Lackierer – Fachrichtung Maler – beginnen zu wollen. Wir haben erkannt, dass er trotz seines Handicaps eine gute Chance hat, diese Ausbildung erfolgreich abzuschließen. Und so hat Massimo dann die Ausbildung bei uns angefangen.

Durch eine gute Zusammenarbeit mit seinen Eltern und auch unserer Ergotherapiepraxis konnte ein Betreuungskonstrukt geschaffen werden, welches ihn dabei unterstützt hat, seine Ausbildung erfolgreich durchlaufen zu können. Massimo hat in den drei Jahren Ausbildung viele Höhen, aber auch Tiefen erlebt – wie es jeder Auszubildende kennt. Die DK Handwerk hat ihn immer unterstützt, um ihm die Brücke für die Zukunft zu bauen. Nicht nur während dieser Jahre, auch etwa sechs Wochen vor der Gesellenprüfung, haben ihn die Kollegen der DK HandWerk noch einmal sehr engagiert bei der Verfeinerung seiner handwerklichen Kompetenzen unterstützt, um ihn auf die bevorstehende Prüfung vorzubereiten. Massimo hat alles gegeben und im Sommer 2021 seine Gesellenprüfung bestanden!

Fotos: Peter & Pablo



Seine Familie und wir von der DK HandWerk sind sehr stolz auf Massimo und froh, dass wir als Inklusionsbetrieb zeigen konnten, dass jeder eine Chance verdient hat und es mit den nötigen Stellschrauben und der dazugehörigen Unterstützung gut möglich ist, ein solch richtungsweisendes Ziel zu erreichen! Vielleicht ist diese Erfolgsgeschichte auch eine Motivation für Menschen, die nicht wissen, ob und wie so etwas möglich ist.

Wir danken Massimo sehr für seine Zeit bei uns in der DK HandWerk. Wir hatten gemeinsam viel Freude und würden es jederzeit wieder wagen. Unseren nun ehemaligen, neugierigen Auszubildenden hat es nach bestandener Prüfung beruflich zu neuen Ufern verschlagen. Wir haben uns sehr für ihn gefreut als wir gehört haben, dass er bei der Post eine Anstellung gefunden hat – vielleicht bringt er uns mal ein Paket vorbei. Wir wünschen Massimo auf diesem Weg eine tolle berufliche Zukunft!



24 H NOTDIENST

ROHRREINIGUNGSSERVICE
ALFRED BÖKER

Ihr Fachbetrieb für elektromechanische Rohr- und Kanalreinigungen und
Kanal-TV-Untersuchungen in Bergisch Gladbach und Umgebung

Oberblissenbach 12
51515 Kürten
Email: boeker@gmx.net
Web: www.rohrreinigung-gl.de

Tel.: 0 22 07 974 98 01

Mobil: 0177 787 24 48



2011 bis heute – ein Blick auf elf Jahre Trialog in Bergisch Gladbach

 von Monika Geiger

Moderatorin Trialog-Forum Bergisch Gladbach und Mitarbeiterin, Die Kette e.V.

Was ist der Trialog und warum gibt es den Trialog in Bergisch Gladbach?

Hierzu soll eine Geschichte erzählt werden. Köln 1984: Eine junge Frau fängt ihre Ausbildung in der Rheinischen Klinik Köln-Merheim an und sie macht eine erste Begegnung mit der Arbeit in der Psychiatrie, die sie seitdem nicht mehr loslässt. Damals wurden Gespräche geführt – im klassischen Dialog: Ärztin*Arzt/Patient*in, Ärztin*Arzt/Angehörige, aber alle zusammen? Eher nicht...! Hamburg 1989: Thomas Bock (Psychologe) hält im Universitätskrankenhaus Eppendorf (UKE) eine Lehrveranstaltung zum Thema Psychose und zufällig war dort auch Dorothea Buck. Sie hatte eigene Psychose-Erfahrung und suchte Teilnehmer*innen für einen Arbeitskreis für mehr Mitbestimmung in der Psychiatrie. Sie war empört über die Art der Lehrveranstaltung und bestand auf die Beteiligung am Gespräch. So begann das akademische Reden über Psychotiker zu einem Gespräch mit Psychose-Erfahrenen zu werden!

1994 wurde der nächste (14.) Weltkongress für soziale Psychiatrie in Hamburg dann schon trialogisch (mit Betroffenen, Angehörigen und Mitarbeitenden) vorbereitet. Und schon im nächsten Jahr machten sich drei mutige Kölnerinnen (Susanne Heim, Eva Dorgeloh und Heide Stankowski) auf den Weg und gründeten das Kölner Psychose-Forum.

Hier schließt sich nun der Kreis: Die junge Frau von 1984 wurde 2003 Angestellte beim Verein Die Kette e.V., lernte im Rahmen ihrer sozialpsychiatrischen Zusatzausbildung das Kölner Psychose-Forum kennen und war begeistert: Diese Gesprächskultur sollte auch in den Rheinisch-Bergischen Kreis! Sie fand Unterstützung bei Vorstand, Kollegen und Kolleginnen, Betroffenen und Angehörigen und nach einem Jahr trialogischer Vorbereitung startete das Trialog-Forum Bergisch Gladbach am 5.4.2011. Das Motto: Jede*r ist Expert*in in eigener Sache! Um was geht es? Zuhören und gehört werden, verstehen und verstanden werden, Angst und Mut, Vertrauen, Nähe und Distanz, ...

Die Vereinsführung gratuliert:

Claudia Seydholt, Vorstand Die Kette e.V. (li.)

und Trialog-Moderatorin Monika Geiger (re.)

Foto: Die Kette e.V.



In diesen 11 Jahren

- » fanden 190 Veranstaltungen statt,
- » nahmen 1.800 Teilnehmer*innen teil,
- » waren 24 Expert*innen eingeladen,
- » wurden 1.500 Tassen Kaffee getrunken,
- » und 3.000 Kekse verputzt.

Die Themenliste reichte von A wie Angst über M wie Medikamente bis Z wie Zwang. Wir haben uns neben vielen Gesprächen auch auf den Weg gemacht: Es wurden andere trialogische Runden besucht, ein Picknick im Forumpark veranstaltet und die Erlebnisausstellung GRENZen erLEBEN besucht und einiges mehr. Auf der Gästelisten waren Buchautor*innen, gesetzliche Betreuer*innen, Pfarrer, Psycholog*innen, Schwerbehindertenbeauftragte, Selbsthilfekoordinator*innen, ExIn-Mitarbeiter*innen, Psychiater*innen, Sozialarbeiter*innen und interessierte Bürger*innen...

Die junge Frau von damals bin ich!

Ich habe in den elf Jahren als Moderatorin viele Erfahrungen gesammelt. Ich war aufgefordert, unvoreingenommen, neugierig und ermunternd zu sein, eine Raumbereiterin für vielfältigen Austausch. Ich brachte mich nicht nur als Fachfrau, auch als Mensch ein, ließ mich immer wieder von den Seelenthemen berühren und sollte meine eigenen Standpunkte immer wieder überprüfen!

Nach elf Jahren steht jetzt ein großes DANKE!

An Geschäftsführung und Kollegen und Kolleginnen von Die Kette e.V. für Unterstützung und Umsetzung! An die Gründungsmitglieder und Mitmoderator*innen für Mut, Beteiligung und viel Auseinandersetzung! An die Gäste und Teilnehmer*innen für Lautdenken, aktives Zuhören, Stühle schleppen, Kaffeekochen, Fragenstellen, Kritik üben, Offenheit, Beharrlichkeit, Verletzbarkeit zeigen, Menschsein teilen.

Elf Jahre sind vergangen und es geht weiter!

Trialog-Forum Bergisch Gladbach – das Gesprächsforum „rund um die Seele“ mit Krisenerfahrenen, Angehörigen, psychosozialen Mitarbeiter*innen, Interessent*innen, Nachbar*innen, Kolleg*innen, ...

Kommen Sie vorbei, erleben Sie Austausch und Begegnung, lassen Sie sich überraschen von anderen Sichtweisen und entdecken Sie neue Perspektiven.

Haben Sie auch Fragen wie:

- » Wo finde ich Austausch im Gespräch?
- » Wie kann ich meine Erfahrungen mit seelischen Krisen bewältigen?
- » Was ist überhaupt eine Psychose, eine Depression?
- » Wie wirken die Medikamente, wer und was ist noch hilfreich?
- » Gibt es für uns Angehörige / Betroffene Gleichgesinnte?

Unsere Erfahrung zeigt: Alle Teilnehmenden sind Expert*innen in eigener Erfahrung!



Wo: Die Kette e.V., Paffrather Str. 70, 51465 Bergisch Gladbach, Erdgeschoss / Nebeneingang (Kontakt- und Beratungsstelle)

Wann: jeden 1. Dienstag im Monat in der Zeit von 16 bis 18 Uhr

Moderation:

Petra Schmitz

📞 0173-7817658 | 📩 p.schmitz@die-kette.de

Monika Geiger

📞 0172-5743599 | 📩 m.geiger@die-kette.de

Für Fragen stehen wir Moderatorinnen gerne zur Verfügung!

Die Teilnahme ist kostenfrei, um eine Anmeldung wird (zurzeit) gebeten.

Weitere Informationen erhalten Sie auch auf unserer Homepage!



Sie möchten hochwertig ausgeführte Malerarbeiten?



Wir bieten Ihnen

- fachgerechte Renovierungen
- Fassadengestaltung
- Innenausbau u.v.m.

zuverlässig – fachgerecht – zufriedene Kunden

Die Kette Handwerk gGmbH | Paffrather Str. 70 | 51465 Berg. Gladbach

Tel: 02202 2561-228 | Fax: 02202 2561-230

g.luehring@dk-handwerk.de | www.dk-handwerk.de



Einmal nach Köln 1926 und wieder zurück

 von Ingrid Becker

Besucherin der Kontakt- und Beratungsstelle,
Mitglied der Redaktionsgruppe



Am Mittwoch, den 16. Februar 2022 ging es im Rahmen eines Angebots der Kontakt- und Beratungsstelle der Kette e.V. zu „TimeRide“, einer Zeitreise in das Köln der zwanziger Jahre. Dazu fuhren wir in Begleitung von Frau Patermann, einer Mitarbeiterin der Kette e.V., zunächst mit der S-Bahn von Bergisch Gladbach nach Köln-Deutz. Dort stiegen wir um und fuhren bis Köln-Heumarkt. Von dort aus gelangten wir zu Fuß über den Heumarkt bis zum Alter Markt.

Dort angekommen, wurden wir durch die Mitarbeiter*innen von TimeRide in zwei Gruppen eingeteilt. Unsere Gruppe bestand aus ca. 15 Personen. Ich selbst bin auf die Nutzung eines Rollators angewiesen und war deshalb sehr gespannt, ob und wie ich an dieser Führung teilnehmen konnte. Zunächst wurde Gruppe eins zum sogenannten „Lichtspielhaus“ geführt, wo wir einen Kurzfilm zu sehen bekamen. Danach ging es weiter in ein Hutmachergeschäft, so wie es 1926 in Köln ausgesehen haben soll. Unsere Gruppe wurde auch kurz in das Handwerk des Hut- und Putzmachers eingeführt – sehr interessant! Da die Vorführung eine Zeit lang gedauert hat, nutzte ich meinen Rollator als Sitzgelegenheit.

Nun ging es wieder heraus aus dem „Geschäft“ zur Straßenbahn aus der Zeit um 1926. Um in diese Straßenbahn einsteigen zu können, bekam ich tatkräftige Unterstützung von einem Mitarbeiter. Ich konnte mich dabei gut an der äußereren Brüstung des Straßenbahnbereiches festhalten. Wir stiegen also in diese Straßenbahn ein, nahmen auf schmalen Holzbänken Platz. Pro Person gab es eine Sitzbank. Dort setzte sich jeder von uns eine sogenannte VR-Brille auf (VR steht für Virtual Reality – Die Brille sieht aus wie eine übergroße Skibrille, die von Computern erzeugte Bilder/Filme zeigt und damit eine virtuelle Realität erschafft). Diese ließ uns in das winterliche Köln anno 1926 eintauchen. Die Besucher*innen haben hierbei die Wahl, sich auf hochdeutsch oder kölschem Dialekt durch den Film führen zu lassen. Ich hatte mich für den kölschen Dialekt entschieden.

Nach etwa einer Stunde war die Vorführung zu Ende – schade. Unsere Gruppen versammelten sich wieder vor dem Eingang und nach einem kurzen Snack traten wir wieder die Heimreise an.

Wer Interesse an einer Zeitreise durch das alte Köln hat: meiner Meinung nach sehr zu empfehlen! Nicht immer ganz barrierefrei, aber vielleicht finden die freundlichen Mitarbeiter*innen, bspw. auch für teilnehmende Rollstuhlfahrer*innen, eine geeignete Lösung.

Danke für den schönen Ausflug!

Ein Ausflug zu mehr Wissen über das Universum

 von Olaf Harske

Besucher der Kontakt- und Beratungsstelle der Kette e.V.

An einem Dienstag, dem 15. März 2022, trafen wir uns morgens um 10 Uhr an der Kontaktstelle der Kette e.V. zu unserem zweiten Tagesausflug des Jahres. Der erste ging im Februar ins TimeRide-Museum, was auch sehr viel Spaß gemacht hat.

Obwohl es wettertechnisch zunächst leicht nieselte, hatten alle Ausflügler gute Laune. Mit zwei Bussen der Kette und dreizehn Personen machten wir uns auf den Weg nach Bochum zum Planetarium. Als Fahrer- und Begleiter*in des Ausflugs waren Frau Patermann und Herr Jansen von der Kette mit dabei. Ebenso Frau Thiel mit einem Klienten aus der JuBeKo (junge Kontakt- und Beratungsstelle für Jugendliche und junge Erwachsene mit einer psychischen Erkrankung oder einer seelischen Belastung).

Die Fahrt verlief ohne Probleme, es gab keine nennenswerten Staus auf der Strecke. Im Verlauf der Hinfahrt wurde das Wetter dann sonniger und wärmer, so dass wir am Zielort, dem Planetarium in Bochum, im Park spazieren gehen und picknicken konnten. Jeder hatte sich etwas zu Essen und zu Trinken mitgebracht und wir setzten uns auf die Parkbänke und genossen die Natur. Im Park gab es einen sehr schönen Teich mit Gänsen, groß angelegte Beete mit bunten Frühlingsblumen und einen alten sehenswürdigen Turm, der aber leider nicht von innen besichtigt werden konnte. Vor und nach der Vorstellung konnten wir auch sehr gut auf der Terrasse des Planetarium-Cafés sitzen und Kaffee trinken.

Die Vorstellung im Museum ging etwa eine Stunde und war höchst interessant. Der Saal im Planetarium ist rund angelegt und die Sitze können nach hinten geklappt werden, so dass man bequem zur Decke gucken kann. Dort kann man dann einen Film über das Universum sehen – noch echter als in einem Kino. Wir haben viel über das Universum erfahren, bspw. von der Entstehung und dem Zerfall der Sterne und der vielen Galaxien, über schwarze Löcher sowie von der Entstehung und dem Aufbau unseres Sonnensystems.

Alle Ausflügler konnten so ihr Wissen über den Weltraum vergrößern und hatten sehr viel Spaß. Die Rückfahrt verlief wieder reibungslos und alle Klient*innen freuen sich schon auf den nächsten Ausflug mit der Kette e.V.



Fotos: ©Stadt Bochum: Referat für politische Gremien, Bürgerbeteiligung und Kommunikation / Planetarium

Herzlichen Dank allen Spenderinnen und Spendern

„von Claudia Seyholdt und Silke Jungbluth“

Vorständinnen Die Kette e.V.

Mit Ihren Spenden können wir Projekte umsetzen, die sonst nicht möglich wären. So haben wir im vergangenen Jahr beispielsweise Hochbeete für das gemeinschaftliche Wohnen angeschafft oder Weihnachtstüten für Gäste der Kontaktstelle zusammenstellen können. Außerdem planen wir die Teilnahme am Bergisch Gladbacher Karnevalszug 2023. Mit Ihren Spenden können wir unseren Klientinnen und Klienten eine kostenfreie Teilnahme und so ein unvergessliches Erlebnis ermöglichen. Nach dem Brand einer Wohnstätte in Voiswinkel und dem Hochwasser im Sommer des vergangenen Jahres haben uns darüber hinaus zahlreiche Sach- und Geldspenden erreicht, die dazu beigetragen haben, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner schneller wieder in ihr Haus zurückkehren konnten. Auch durften wir uns über kleinere Spenden von Privatpersonen speziell für unser Magazin freuen, die zur Erstellung dieser Ausgabe eingesetzt wurden – herzlichen Dank!

Großzügige Spende von Christa Herde



Mit der Geldspende in außergewöhnlicher Höhe können wir gerade die Projekte umsetzen, die den Menschen, die zu uns kommen, besondere Freude machen, für die es aber keine Regelfinanzierung gibt. Hierzu zählen z.B. unsere Ferienfreizeiten, Ausflüge, aber auch die Ausgestaltung besonderer Angebote wie etwa die Anschaffung

von Musikinstrumenten oder die Ermöglichung besonderer Gruppenangebote wie beispielsweise die Teilnahme am Drachenbootrennen. Herzlichen Dank an Frau Herde für ihre großzügige Spende!

Wenn auch Sie unseren Verein mit einer Spende unterstützen möchten:

Spendenkonto Die Kette e.V.

Bank: Kreissparkasse Köln

Verwendungszweck: Anlass (mit Ihrem Vor- und Nachnamen)

IBAN: DE93 37050299 0332 550 435

BIC: COKSDE33XXX



Mitgliedsantrag

Die Kette e.V.

Ja, ich möchte die Arbeit des Vereins unterstützen und Mitglied werden. Als Mitglied erhalte ich kostenlos das Vereinsmagazin.

Mein Mitgliedsbeitrag soll jährlich betragen:

24 € 36 € 48 € anderer Betrag

Name (Kontoinhaber) _____ Vorname (Kontoinhaber) _____ Geburtsdatum _____

Straße und Hausnummer _____ Postleitzahl und Ort _____

Telefonnummer

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE46ZZZ000000290141

Ich ermächtige die Kette e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kette e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut Name _____ IBAN (International Bank Account Number) _____ BIC (Bank Identifier Code) _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Informationen zum Datenschutz nach der EU Datenschutz-Grundverordnung (EU-DS-GVO)

Nachfolgend informieren wir Sie über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch Die Kette e.V. und die Ihnen nach dem Datenschutzrecht zustehenden Rechte.

Verantwortliche Stelle:

Die Kette e.V.
Paffrathstr. 70
51495 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 / 25 61 - 0
Fax: 02202 / 25 61 - 260
E-Mail: info@die-kette.de
Kontakt Datenschutz: datenschutz@die-kette.de

Zwecke der Verarbeitung:

Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich gemäß Ihrer Einwilligung(en) zu den auf dem Mitgliedsantrag genannten Zwecken erhoben und verarbeitet (Art. 6 Abs. 1 lit. a EU-DS-GVO).

Dauer der Vereinbarung:

Sobald Ihre Daten für die oben genannten Zwecke nicht mehr erforderlich sind bzw. Sie Ihre Einwilligung widerrufen haben, werden sie durch uns gelöscht. Eine Aufbewahrung erfolgt nur in den Fällen, in denen wir dazu verpflichtet oder berechtigt sind. Vorschriften, die uns zur Aufbewahrung verpflichten, finden sich beispielsweise im Handelsgesetzbuch oder in der Abgabenordnung. Eine Aufbewahrungsfrist von bis zu zehn Jahren kann sich daraus ergeben. Berechtigt können wir beispielsweise aufgrund unseres Vertrages oder gemäß Artikel 18 EU-DS-GVO sein. Zudem sind gesetzliche Verjährungsfristen zu beachten.

Empfänger der Daten / Kategorien von Empfängern:

In unserem Verein sorgen wir dafür, dass nur die Abteilungen und Personen Ihre Daten erhalten, die diese zur Erfüllung unserer vertraglichen und gesetzlichen Pflichten benötigen.

Rechte als Betroffener

Ihre Rechte als unbefreite Person sind in den Art. 15-22 EU-DS-GVO normiert und umfassen:

- Das Recht auf Auskunft (Art. 15 EU-DS-GVO)
- Das Recht auf Berichtigung (Art. 16 EU-DS-GVO)
- Das Recht auf Löschung (Art. 17 EU-DS-GVO)
- Das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 EU-DS-GVO)
- Das Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 EU-DS-GVO)
- Das Recht auf Datenbetrugbarkeit (Art. 20 EU-DS-GVO)

Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde:

Ihnen steht ein Beschwerderecht an eine Datenschutzaufsichtsbehörde zu.

Kontakt

zur Redaktion

Wenn Sie einen Leserbrief einsenden möchten, Ihnen etwas aufgefallen ist oder Sie uns einfach Ihre Meinung mitteilen möchten – oder wir sogar Ihr Interesse geweckt haben, sich an der Redaktionsarbeit aktiv zu beteiligen – dann wenden Sie sich gerne per Mail an die Redaktion:

redaktion@die-kette.de

Hinweis des Herausgebers

Einzelne Beiträge, bspw. in der Rubrik „Menschen und Geschichten“ oder Kommentare, können Meinungen oder Deutungen der Autor*innen enthalten, die in ihrer Lebensgeschichte begründet, jedoch nicht unbedingt mit der Haltung der Redaktion gleichzusetzen sind.

Für die Inhalte der Textbeiträge und deren wahrheitsgemäße Darstellung sowie die Verwendbarkeit von zur Verfügung gestelltem Bildmaterial sind die benannten Autor*innen verantwortlich. Diese erhalten nach Bedarf redaktionelle Beratung und Unterstützung. Eine gezielte Überprüfung der Inhalte erfolgt nur, wenn die Vermutung einer falschen Tatsachenbeschreibung besteht. Zum Zeitpunkt der Herausgabe erschienen die Inhalte aller Beiträge dieser Ausgabe ausreichend glaubhaft. Dennoch kann eine Garantie durch Die Kette e.V. nicht übernommen werden und eine Gewähr für vollkommene Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen wird ausgeschlossen.

Alle Beiträge dieser Ausgabe sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung und Nachdruck sind nur mit Einverständnis der Kette e.V. oder der jeweiligen Autor*innen möglich.

Lösungen zu Hans' Quiz

Frage 1: Antwort 2

Frage 2: Antwort 3

Frage 3: Antwort 2

Frage 4: Antwort 3



Nachhaltig unterwegs.

**Weil's um mehr
als Geld geht.**

Wir machen uns stark für echte Werte. Für die Menschen, die Unternehmen und die Umwelt in der Region. Mehr Informationen unter ksk-koeln.de/nachhaltigkeit

Nachhaltig Geld anlegen:
Wir beraten Sie gerne.



**Kreissparkasse
Köln**