

2023/24



4. JAHRESBERICHT 2023/2024

~~Psychiatrie~~ braucht Erfahrung.
Darin sind WIR Experten!

SHG PE - RLP

1. Vorsitzender: Robert Jacobs

E-Mail: info@shpe-rlp.de

Tel. 06132- 579 77 66

Website: www.shpe-rlp.de

Rheinstraße 59, 55218 Ingelheim



Impressum:

Redaktion: Robert Jacobs (verantw.)

Redaktionsschluss: 15. November 2024

Erscheinungstermin: 1 x jährlich

Auflage: ONLINE-PDF

Spendenkonto*:

Sparkasse Rhein-Nahe

IBAN: **DE88 5605 0180 1890 4262 97**

BIC: MALADE51KRE

Verwendungszweck: SHPE - RLP

* Wir sind berechtigt eine Spendenbescheinigung
nach § 51 Satz 1 AO auszustellen.

INHALT

VORWORT	4
TÄTIGKEITSBERICHT	5
1. MITGLIEDER, KERNBEREICHE UND AKTIVITÄTEN	5
2. SELBSTHILFEGRUPPE „SEELENSCHAUKELE“	6
3. GREMIENARBEIT DER SELBSTHILFE PSYCHIATRIE-ERFAHRENER RLP E.V.	6
4. ÖFFENTLICHKEITSARBEIT	7
5. FORT- UND WEITERBILDUNGEN IM BEREICH SELBSTHILFE	8
6. TEILNAHME AN GREMIEN UND VERANSTALTUNGEN	8
7. SICHTBARE FORTSCHRITTE UNSERER SELBSTHILFEARBEIT	8
8. AUSBLICK - WAS STEHT UNS BEVOR	9
FINANZÜBERSICHT	10
HAUSHALT / HAUSHALTSPLAN	11
Einnahmen- und Überschussrechnung 2023	11
Einnahmen- und Überschussrechnung 2024	12
UNSERE WEBSEITE	13
ANLAGEN (INTERVIEWS / ÖFFENTLICHKEITSARBEIT)	13
Allgemeine Zeitung vom 26.07.2024	14
Allgemeine Zeitung vom 15.09.2023	14
Mitglied des Arbeitskreises Arbeit im DGSP RLP e.V.	15
Tag der seelischen Gesundheit in Mainz (Oktober 2023)	15
Fachtag DGSP e.V. Rheinland-Pfalz - Ein Blick auf "Zwang und Gewalt"	16

VORWORT

Selbstbestimmt und stark –

Erfahrungsbasierte Psychiatrie in Rheinland-Pfalz

Sehr geehrte Mitglieder, liebe Unterstützerinnen und Unterstützer,

mit Freude und Dankbarkeit präsentieren wir euch den 4. Tätigkeitsbericht unserer Selbsthilfearbeit im Jahr 2024. Als Vorstand des Landesnetzwerks Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener Rheinland-Pfalz möchten wir mit diesem Bericht informieren und aufzeigen, was wir gemeinsam bewegen konnten.

Ehrenamtliches Engagement im Bereich seelischer Beeinträchtigungen bringt Herausforderungen und bereichernde Momente mit sich. Es erfordert Mut, Ausdauer und die Bereitschaft, über Grenzen hinauszugehen. Umso mehr erfüllt es uns mit Stolz, wie viele von euch sich aktiv für psychisch belastete Menschen in Rheinland-Pfalz einsetzen oder uns im Hintergrund unterstützen.

Unsere Arbeit wird durch die Vielfalt der Ideen und die Stärke gemeinsamer Zusammenarbeit getragen. Gemeinsam geben wir Betroffenen eine Stimme und setzen uns für eine menschlichere psychiatrische Versorgung ein. Dabei fördern wir eine wertschätzende Teilhabe und bringen unser Erfahrungswissen als Psychiatrie-Erfahrene aktiv ein – Ansätze, die wesentlich für seelische Stabilität und Gesundheit sind und nicht in Vergessenheit geraten dürfen. Gleichzeitig sehen wir unsere Erfahrung nicht als Hemmnis im aktuellen Handeln, sondern als wertvolle Grundlage. Euer Engagement und das Vertrauen, eure Erfahrungen mit uns zu teilen, machen unsere Arbeit zukunftsorientiert und für alle Beteiligten möglich.

Wir freuen uns über jede Rückmeldung, seien es Anregungen, Wünsche oder Kritik, um unsere Selbsthilfearbeit weiterzuentwickeln und gemeinsam eine solidarische, wertschätzende Gemeinschaft für Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen zu gestalten.

Herzlichen Dank an alle, die uns unterstützt haben – sei es mit Ideen, Tatkraft oder finanziellen Mitteln. Ihr alle helft mit, unsere Vision einer menschlicheren psychiatrischen Versorgung in Rheinland-Pfalz Stück für Stück zu verwirklichen.

Mit herzlichen Grüßen,
Euer Vorstand

TÄTIGKEITSBERICHT



1. MITGLIEDER, KERNBEREICHE UND AKTIVITÄTEN

Im Berichtszeitraum konnten sowohl aktive Mitglieder als auch Fördermitglieder gewonnen und betreut werden, wodurch die bestehende, bereits aktive Mitgliedschaft weiter gestärkt und der Austausch innerhalb des Vereins gefördert wurde. Wöchentlich erhalten wir 2 bis 4 Anfragen von Betroffenen und Angehörigen sowie 8 bis 10 E-Mails, in denen es häufig um Unterstützung bei der Therapiesuche, sozialrechtliche Beratung oder regionale Anlaufstellen geht. Diese Anfragen verdeutlichen die wachsende Anerkennung unserer Arbeit.

Im Berichtszeitraum fanden drei Vorstandssitzungen per Zoom statt, die als produktiv und von gegenseitiger Wertschätzung geprägt erlebt wurden.

Schwerpunkte:

1. Wo und wie bekomme ich Unterstützung? Welche Rechte habe ich?
Selbsthilfe / Termine / Veranstaltungen / Vermittlung / entlastende Gespräche.
2. Erfahrungen in der Psychiatrie (Zwang & Gewalt, Unverständnis der Behandler)
3. Absetzen von Psychopharmaka / Nebenwirkungen und Absetzphänomene.
4. Umgang mit dem „Anderssein“: Wie erlebe ich mich und wie erleben mich Andere?
5. Angehörigenberatung: selbst Betroffene und Angehörige.
6. Webseite: Aktualisierung und Bereitstellung von Informationen und Publikationen.

Weitere Tätigkeitsfelder und strategische Schwerpunkte:

- **Öffentlichkeitsarbeit:** Sensibilisierung der Gesellschaft für psychische Gesundheit und Abbau von Stigmatisierung durch Vorträge, Infostände und Pressearbeit.
- **Fortbildungen:** Organisation und Durchführung von Schulungen für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte zu Themen wie Krisenintervention, Kommunikation und Genesungsbegleitung.
- **Netzwerkarbeit:** Aufbau und Pflege von Kooperationen mit anderen Selbsthilfegruppen, sozialen Einrichtungen und Gesundheitsdiensten.
- **Förderung der Peer-Arbeit:** Unterstützung von Betroffenen, die anderen Betroffenen als Genesungsbegleiter zur Seite stehen, durch Schulung und Vernetzung.
- **Politische Arbeit:** Engagement für die Rechte von Psychiatrie-Erfahrenen in Gremien, Arbeitskreisen und bei Fachveranstaltungen, um eine bessere Versorgung und mehr Teilhabe zu erreichen.
- **Fundraising:** Beantragung und Verwaltung von Fördermitteln zur Sicherung und Weiterentwicklung der Vereinsarbeit.

2. SELBSTHILFEGRUPPE „SEELENSCHAUKEL“

Die Selbsthilfegruppe „SeelenSchaukel“ traf sich in diesem Jahr 8 Mal zu ihren **monatlichen Treffen**, an denen **durchschnittlich 6 bis 8 Mitglieder** teilnahmen.



Als besonderes Event haben wir ein **gemeinsames Eisessen** in Mainz organisiert, das als Gelegenheit diente, uns in entspannter Atmosphäre besser kennenzulernen und ein gemeinsames Erlebnis zu teilen. Dieses Highlight förderte den

persönlichen Austausch und stärkte das Gemeinschaftsgefühl innerhalb unserer Gruppe.

Im Jahr 2024 erhielten wir zahlreiche Anfragen von Personen, die eine passende Selbsthilfegruppe suchten. **Drei neue Mitglieder** konnten wir in unsere Gruppe aufnehmen. Leider mussten zwei Mitglieder die Teilnahme aus verschiedenen Gründen, wie Umzug und persönlicher Instabilität, beenden.

Im Oktober haben wir zur Förderung und **Bekanntmachung der Selbsthilfearbeit Jugendliche aus der Oberstufe in Bingen** eingeladen. Die Schülerinnen waren sehr interessiert und haben sich mit Fragen vorbereitet. Während des Treffens haben wir umfassend über unsere Arbeit informiert und konnten die Bedeutung von Selbsthilfe in der Psychiatrie allen Beteiligten nochmals näherbringen.

Eine zentrale Aufgabe im kommenden Jahr wird die Fortführung unseres Angebots unter neuer Organisation und Moderation sein. Dies geht einher mit einem unvermeidlichen Wechsel unseres Gruppenraums in der Christuskirche. Wir setzen alles daran, diesen Übergang so gut wie möglich zu gestalten, um die Kontinuität und hohe Qualität unserer Gruppenarbeit auch weiterhin zu gewährleisten.

3. GREMIENARBEIT DER SELBSTHILFE PSYCHIATRIE-ERFAHRENER RLP E.V.

Der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V. ist in mehreren Gremien und Fachkreisen aktiv und hat dort Stimmberechtigung. Dazu gehören u.a.:

- Landespsychiatriebeirat Rheinland-Pfalz
- Landesteilhabebeirat (stellvertretendes Mitglied des LPB)
- Psychiatriebeirat Mainz
- Besuchskommission der Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Erwachsenenpsychiatrie der Stadt Mainz
- Fachkreis Arbeit im DGSP e.V.
- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Mainz (Stadt Mainz)
- Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit für Patientenorientierung im Gesundheitswesen

4. ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit

Unser 1. Vorsitzender hat im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit an mehreren Zeitungs- und Fernsehinterviews teilgenommen, um die Anliegen unseres Vereins einer breiten Öffentlichkeit näherzubringen und das Bewusstsein für zentrale Themen zu stärken.

Unser monatlicher Newsletter - Wissen, Erfahrungen und Perspektiven

Jeden Monat veröffentlichen wir einen Newsletter, der Erfahrungsberichte und Neuigkeiten aus der Psychiatrie bundesweit sowie speziell von Psychiatrie-Erfahrenen in Rheinland-Pfalz bündelt. Er richtet sich an Betroffene, Angehörige, Fachkräfte sowie an Entscheidungsträger in Politik und Gesellschaft.



Nachhaltige Förderung und Optimierung der Barrierefreiheit

Mit Unterstützung der Kassenförderung konnten wir die Barrierefreiheit durch **moderne KI-Technologien** optimieren, etwa durch SEO-Anpassungen und Inhalte in einfacher Sprache. Ein weiterer Meilenstein ist die Verlängerung der bisherigen Förderung zur Barrierefreiheit: Mit Unterstützung der „**Aktion Mensch**“ konnten wir die Finanzierung für die nächsten fünf Jahre sichern, um unser Engagement langfristig fortzusetzen und stetig weiterzuentwickeln.

Gestiegenes Medieninteresse an unseren Themen

Ein wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit ist es, öffentlich auf die Anliegen und Perspektiven von Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen aufmerksam zu machen. Besonders erfreulich ist das wachsende Interesse der Medien an unseren Themen.

Im Berichtszeitraum wurden wir mehrfach von Pressevertretern kontaktiert, die sich für unsere Expertise und unsere Sichtweisen interessierten. Insbesondere Themen wie **Selbsthilfe, psychiatrische Versorgung und die Rechte von Betroffenen** stießen auf großes mediales Interesse. Diese Anfragen zeigen uns, dass die **Öffentlichkeit zunehmend sensibler für die Lebensrealitäten und Herausforderungen von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen und Herausforderungen** wird.

Für uns ist es ein wichtiges Anliegen, dieses Interesse zu nutzen, um ein **differenziertes Bild zu vermitteln, Vorurteile abzubauen und die Betroffenenstimmen in den öffentlichen Diskurs einzubringen**. Dabei wägen wir sorgfältig ab, welche Anfragen wir annehmen, um die Würde und den Schutz unserer Mitglieder zu gewährleisten.

Das gestiegene Medieninteresse unterstreicht die Bedeutung unserer Arbeit und ermutigt uns, uns weiterhin aktiv für die Belange von Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen einzusetzen.

Fernsehinterview in der Landesschau Rheinland-Pfalz Zur Sache zum Thema „[Begleitetes Trinken ab 14 Jahren - Verboten oder Erlauben](#)“ und zwei **Zeitungsinterviews** in der Allgemeinen Zeitung Mainz mit der Überschrift: „[Psychische Erkrankungen steigen in Rheinland-Pfalz](#)“ und [Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung helfen](#) (siehe Anlage Seite 13)

5. FORT- UND WEITERBILDUNGEN IM BEREICH SELBSTHILFE

Dank der Projektförderung der Krankenkasse gemäß SGB V §20h konnte der Moderator der Selbsthilfegruppe "SeelenSchaukel" und 1. Vorsitzende unseres Vereins an mehreren Fortbildungen teilnehmen.:

Wir bedanken uns für die



1. **MentAllianz** (Online)
2. **Psychose (nach-)empfinden - Psychose erleben**
3. **Was ist die Borderline Störung wirklich ? Alltagsarbeit mit Betroffenen** (5 Sessions, Online)
4. **Bindung und Beziehungsgestaltung (Trauma) in der systemischen Arbeit**
5. **Schulung zur Leitung von Selbsthilfegruppen** (Gemeindepsychiatrie)
6. **Gemeindepsychiatrie kompakt - Einblicke in die Arbeit**
7. **APK Fachtagung mit Selbsthilfetag** in Berlin
8. **Verschiedene Veranstaltungen der Fachwelt zu Forschung und Dialog**

Bereich Verein und Vereinsrechte:

1. **Satzungsfallen:** Typische Schwachstellen erkennen und vermeiden

6. TEILNAHME AN GREMIEN UND VERANSTALTUNGEN

Der 1. Vorsitzende ist Teil der **Besuchskommission in Mainz** und hat über das Jahr verteilt **3 Besuche** in der Erwachsenenpsychiatrie sowie der Kinder- und Jugendpsychiatrie durchgeführt. Zudem nahm er an den halbjährlich stattfindenden Sitzungen des **Psychiatriebeirates Mainz** und des **Landespsychiatriebeirates** unter Leitung des Ministeriums bzw. der Psychiatriekoordination Mainz teil. Dort hatte er die Gelegenheit, unsere Selbsthilfegruppe „SeelenSchaukel“ und unseren Verein durch eine Präsentation und Erfahrungsberichte vorzustellen.

Im Rahmen des psychosozialen Arbeitskreises des Gemeindepsychiatrischen Verbundes Mainz fanden **drei Veranstaltungen** zum Thema „systemische Beratung und Begleitung“ statt. Hier stellte der 1. Vorsitzende u.a. die Selbsthilfe und die **EX-IN Genesungsbegleitung** vor.

Ein weiterer Höhepunkt war der **Besuch im „Haus am Landwehrweg“ in Mainz**, einer besonderen Wohnform für Menschen mit Beeinträchtigungen, die Begleitung und Assistenz erhalten. Unser Verein sowie die Selbsthilfegruppe „SeelenSchaukel“ wurden dort vorgestellt, gefolgt von einem Austausch mit den Teilnehmenden.

7. SICHTBARE FORTSCHRITTE UNSERER SELBSTHILFEARBEIT

Besuchskommission:

- Unangekündigte Besuche in der Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie der Erwachsenenpsychiatrie sind nun möglich.
- Zuvor mussten Besuche mit festgelegtem Tag und Uhrzeit angekündigt werden.

EX-IN (Genesungsbegleitung):

- Beteiligung an der Resolution zur Förderung der Genesungsbegleitung.
- **Förderung allgemein zertifizierter Kurse** für Betroffene zur Qualifizierung als Genesungsbegleiter mit Anspruch auf fairer Vergütung.

8. AUSBLICK – WAS STEHT UNS BEVOR

Herausforderungen durch den demografischen Wandel und neue Technologien

Der demografische Wandel und der Personalmangel in psychiatrischen Einrichtungen verschärfen die Versorgung von Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen. Besonders ältere Menschen mit einer psychiatrischen Diagnose und ohne familiäre Unterstützung sind häufig von einer „doppelten“ Stigmatisierung betroffen: einerseits aufgrund ihres Alters, andererseits durch ihre psychische Erkrankung. Dies geht einher mit einem erhöhten Unterstützungsbedarf, der jedoch oft nicht ausreichend gedeckt wird. Gleichzeitig fehlt jungen Betroffenen die nötige therapeutische Zuwendung, um Genesungsprozesse zu fördern. Missstände müssen aufgedeckt und präventive Maßnahmen ausgebaut werden, um eine bessere Unterstützung zu gewährleisten.

Die fortschreitende Integration von KI-Technologien bringt sowohl Chancen als auch Risiken mit sich. Während KI Diagnostik optimieren und Dokumentationsaufgaben erleichtern kann, muss der menschliche Faktor im Mittelpunkt bleiben. Unsere Aufgabe ist es, diese Entwicklungen kritisch zu begleiten, Potenziale zu nutzen und zugleich ethische Standards frühzeitig einzufordern.

Ausbau unseres telefonischen Beratungsangebots

Das telefonische Beratungsangebot wird regelmäßig genutzt und an die Bedürfnisse der Ratsuchenden angepasst. Es hat sich als wertvolle Unterstützung für Betroffene und Angehörige bewährt. Geplant sind feste Zeiten, erweiterte Beratungsstunden und die Einbindung von Genesungsbegleitern, um Erreichbarkeit und Qualität zu verbessern.

Stärkung des ehrenamtlichen Engagements unserer Mitglieder

Ehrenamtliche Tätigkeiten in der Selbsthilfe bieten unseren Mitgliedern die Möglichkeit, eine sinnvolle Tagesstruktur aufzubauen und den Weg zurück in die Arbeitswelt zu finden. Durch Aufgaben, die den Genesungsprozess unterstützen und individuell bereichernd sind, fördern wir Selbstvertrauen und Kompetenzentwicklung.

Konkrete Ansätze:

- Ehrenamtliche Mitarbeit in Vereinsaufgaben aktiv fördern
- Schulung und Qualifikation zur Stärkung praktischer Fähigkeiten
- Regelmäßige Aufgaben im Ehrenamt zur Förderung einer stabilen Tagesroutine
- Unterstützung beim Übergang in die Arbeitswelt
- Austausch und Vernetzung eröffnen neue Perspektiven

Das sind Maßnahmen, die unsere Mitglieder dabei unterstützen, eine stabile Tagesstruktur aufzubauen und langfristig den Einstieg in die Arbeitswelt zu erleichtern.

Vielen Dank an alle Mitglieder, Unterstützer und Interessierten für das Engagement im vergangenen Jahr. Gemeinsam haben wir viel erreicht und Betroffene unterstützt. Mit Zuversicht blicken wir auf die Herausforderungen und Chancen des neuen Jahres.

Psychiatrie braucht Erfahrung.
Darin sind WIR Experten!

FINANZÜBERSICHT

Einleitung zum Haushaltsplan 2023-2024

Die vorliegende Finanzübersicht umfasst die Jahre 2023 und 2024. Sie beginnt aus Gründen der Übersichtlichkeit mit dem 1. Januar 2023 und berücksichtigt die Gründung sowie die Eintragung unseres Vereins **Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V.** als gemeinnütziger Verein am 18. April 2023.

Erläuterungen zu den Kassenberichten (Stichtag 15.11.2024):

Im Jahr 2023 erzielte die SeelenSchaukel einen leichten Überschuss von 60,35 EURO, während bei einem Projekt der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener eine Unterfinanzierung von 222,12 EURO entstand, die 2024 durch Nachfinanzierung ausgeglichen wurde.

Für 2024 haben wir eine Rücklage von 988,21 EURO, der jedoch zum Zeitpunkt der Darstellung durch eine noch ausstehende Ehrenamtspauschale und Verbindlichkeiten zum Jahresende weitgehend aufgebraucht sein wird.

Unsere finanzielle Basis stützt sich überwiegend auf Fördermittel, die wir gemäß §20h SGB V von den Krankenkassen erhalten haben. Diese setzen sich aus einer Pauschalförderung sowie einer projektbezogenen Förderung zusammen. Hervorzuheben ist, dass die Selbsthilfegruppe „**SeelenSchaukel**“ ab dem Jahr 2023 vollständig durch die Stadt Mainz gefördert wurde.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Spenderinnen, Spendern und Förderern, die unsere Arbeit im vergangenen Jahr finanziell unterstützt haben. Ihre Beiträge haben es uns ermöglicht, unsere Ziele erfolgreich umzusetzen. Selbstverständlich wurden alle Mittel verantwortungsvoll und satzungsgemäß im Sinne unserer Vereinsarbeit verwendet.

Die Kassenprüfung, die am 15. November 2024 stattfand, ergab keinerlei Beanstandungen.



HAUSHALT / HAUSHALTSPLAN

Einnahmen- und Überschussrechnung 2023

SeelenSchaukel und Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V.

Jahresabrechnung 2023 SeelenSchaukel Mainz

Stadt Mainz Projektförderung
01.01.23 bis 31.12.23 (in Euro)

Buchungs...	Konto	Beleg	Empfänger	Verwendungszweck	Kategorie	Klasse	Betrag
Einnahmen							
01 Betriebseinnahmen:							1.000,00
Gesamt Einnahmen							1.000,00
Ausgaben							
02 Betriebsausgaben:							
Büromaterial							-118,71
gemeinsame Aktivitäten							-101,40
KFZ- und Fahrtkosten							-366,59
Öffentlichkeitsarbeit							-45,10
Portoausgaben							-8,85
Versicherung							-299,00
Gesamt 02 Betriebsausgaben							-939,65
Gesamt Ausgaben							-939,65
Gesamt Einnahmen - Ausgaben							60,35
Gesamtsumme							60,35

Jahresabschluss Selbsthilfe PE-RLP 2023 (GKV-Pauschalförderung)

Kategorien Abgleich
01.01.23 bis 31.12.23 (in Euro)

Buchungstag	Empfänger	Verwendungszweck	Klas...	Betrag
Einnahmen				
01 Betriebseinnahmen:				
Förderung				752,88
Mitgliederbeiträge				25,00
Gesamt 01 Betriebseinnahmen				777,88
Gesamt Einnahmen				777,88
Ausgaben				
02 Betriebsausgaben:				
Büromaterial				-161,16
KFZ- und Fahrtkosten				-201,03
Notar- und Rechtsgebühren				-32,49
Öffentlichkeitsarbeit:				-42,20
Porto				-51,70
Rücklagen				-253,02
Software				-16,84
Telekommunikation:				-241,56
Gesamt 02 Betriebsausgaben				-1.000,00
Gesamt Ausgaben				-1.000,00
Gesamt Einnahmen - Ausgaben				-222,12
Gesamtsumme				-222,12

Einnahmen- und Überschussrechnung 2024

SeelenSchaukel und Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V.

Kassenbericht 2024 Mitgliederversammlung bis 15.11.24

Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V. & SeelenSchaukel
01.01.24 bis 15.11.24 (in Euro)

Kategorie	Betrag
⊖ Einnahmen	
⊖ 01 Betriebseinnahmen:	
⊖ Mitgliedsbeiträge (intern)	50,00
⊖ Nachförderung	125,69
⊖ Pauschalförderung	1.000,00
⊖ Projektförderung:	
⊖ APK Tagung	1.000,00
⊖ Projektförderung Aktion Mensch	4.998,00
⊖ Projektförderung Barrierefreiheit	1.485,12
⊖ Projektförderung Borderline	129,00
⊖ Projektförderung Trauma	199,00
⊖ SeelenSchaukel	1.000,00
	Gesamt Projektförderung
	8.811,12
⊖ Spenden	25,00
⊖ Zinsen	0,21
	Gesamt 01 Betriebseinnahmen
	10.012,02
	Gesamt Einnahmen
	10.012,02
⊖ Ausgaben	
⊖ 02 Betriebsausgaben:	
⊖ Bankgebühren	-79,06
⊖ Büromaterial	-3,98
⊖ Fachtagung:	
⊖ Tagungs- und Hotelkosten	-1.044,19
	Gesamt Fachtagung
	-1.044,19
⊖ Fortbildung und Fachliteratur:	
⊖ SeelenSchaukel	-29,00
⊖ SHPE	-40,00
	Gesamt Fortbildung und Fachliteratur
	-69,00
⊖ gemeinsame Aktivitäten	-40,00
⊖ KFZ- und Fahrtkosten:	
⊖ Deutsche Bahn	-61,10
⊖ Fahrtkosten Projekte	-196,05
⊖ Gremienarbeit SHPE	-121,80
⊖ SeelenSchaukel	-131,26
⊖ Traumafolgen	-54,00
	Gesamt KFZ- und Fahrtkosten
	-564,21
⊖ Mieten-Pachten Gruppenräume	-30,00
⊖ Mitgliedsbeiträge (extern)	-100,00
⊖ Öffentlichkeitsarbeit	-10,56
⊖ Portoausgaben	-35,98
⊖ Software	-158,60
⊖ Telekommunikation:	
⊖ Mobiltelefon	-40,85
⊖ Webseite	-1.550,38
	Gesamt Telekommunikation
	-1.591,23
⊖ Versicherung	-299,00
	Gesamt 02 Betriebsausgaben
	-4.025,81
⊖ Rücklagen:	
⊖ Projekt Barrierefreiheit	-4.998,00
	Gesamt Rücklagen
	-4.998,00
	Gesamt Ausgaben
	-9.023,81
	Gesamt Einnahmen - Ausgaben
	988,21
	Gesamtsumme
	988,21

UNSERE WEBSEITE

Wir sind seit April 2020 ONLINE

Seit 2024 BARRIEREFREI

www.shpe-rlp.de

SelbstHilfe

Psychiatrie Erfahrener e.V.

Rheinland-Pfalz



Mitglied im Netzwerk



Selbsthilfefreundlichkeit
und Patientenorientierung
im Gesundheitswesen

ÜBER UNS

SELBSTHILFE

NEUIGKEITEN

RECHT &
POLITIK

GESUNDHEIT

KREATIVES

DOWNLOAD

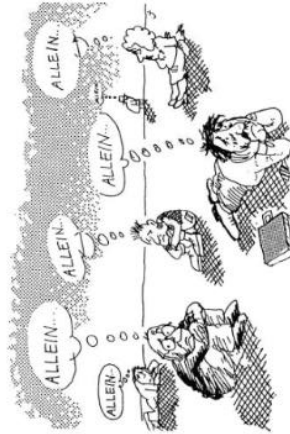


KONTAKT

Willkommen beim Landesnetzwerk

Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V. für seelische Gesundheit!

psychiatrie braucht Erfahrung.
Darin sind WIR Experten!



Gemeinsam stark für seelische Gesundheit



ANLAGEN (INTERVIEWS / ÖFFENTLICHKEITSARBEIT)

Allgemeine Zeitung vom 26.07.2024

Fälle psychischer Erkrankungen nehmen zu

Vorsitzender des Landesnetzwerks Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener setzt auf Genesungsbegleiter für erfolgreiche Behandlung

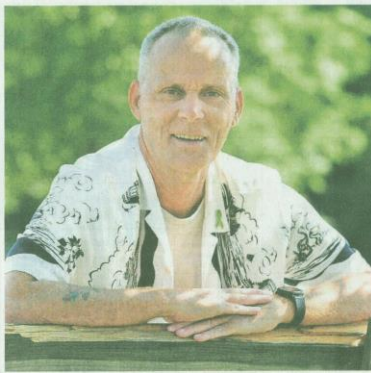
Von Sandra Bachmann

INGELHEIM/MAINZ. Wie kann man psychische Gesundheit stärken, was kann man tun, um Behandlungen zu verbessern, wie schafft man es, das Stigma psychische Krankheit in der Gesellschaft zu mehr Akzeptanz zu führen? Mit all diesen Fragen beschäftigt sich nun der Landesbeirat für psychische Gesundheit Rheinland-Pfalz. Endlich, wie Robert Jacobs meint, denn andere Länder wie Bayern oder Bremen seien in diesem Punkt schon viel weiter. „Zunächst ist es nur eine Resolution, aber nun gilt es, alle schnell an den runden Tisch zu bringen, Kostenträger wie Krankenkassen, Leistungsanbieter wie Kliniken, Selbsthilfegruppenvertreter und Betroffene“, wünscht sich der Vorsitzende des Netzwerks Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener. Da gehe es nicht nur um die Lösungsansätze der oben genannten Fragen, es gelte auch zu klären, wie Angehörige eingebunden werden und wie Genesungsbegleiter ausgebildet werden und Kurse finanziert werden sollen.

Robert Jacobs sieht diese Gremienarbeit aus der Sicht eines Genesungsbegleiters und früher selbst Betroffenen. Auch wenn es heute nicht mehr üblich sei, die Patienten nur medikamentös „ruhig zu stellen“, fehlte doch in den Landesklin-

ken Fachpersonal, um Therapien intensiver durchführen zu können. Hier können Genesungsbegleiter unterstützen, Menschen, die selbst eine Verangenheit mit psychischer Beeinträchtigung haben. In fest definierten Ausbildungskursen können sie lernen, wie sie ihre eigenen Erfahrungen mit psychischen Problemen weitergeben können, so genannte EX-IN (Experten durch Erfahrung in der Psychiatrie). Ehemals Betroffene könnten nicht nur Kliniken unterstützen und dort arbeiten, sondern auch im alltäglichen Umfeld, ambulant oder in Selbsthilfegruppen, was die Behandlungserfolge bewiesen.

„Zertifizierte Genesungsbegleiter können unterstützen, um akut Betroffene wieder in das Arbeitsleben einzugliedern. Wir haben in unserer Selbsthilfegruppe etwa 30 Prozent, die wieder arbeiten, viele sind verrentet. Aber leider ist es so, dass die meisten alleinlebend sind, so dass wir einer drohenden Einsamkeit oder Depression entgegensteuern müssen“, weiß Robert Jacobs. Viele Patienten hätten in ihren akuten Phasen Angst, in eine Klinik zu gehen, die Angst, da „nie wieder rauszukommen“ sei sehr groß. Doch wenn man ihnen mögliche Wege aufzeigen kann und selbst als ehemals Betroffener berichten kann, helfe dies ungemein bei



Robert Jacobs ist Vorsitzender des Netzwerks Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener. Für ihn ist es wichtig, Angehörige bei der Behandlung mehr einzubinden. Foto: Thomas Schmidt

der Genesung. „Wir erleben beispielsweise das ganze Spektrum an Psychosen, Suchterkrankungen aller Art oder Selbstverletzungen. Das sind Anzeichen, die wie ein Seismograph früh anschlagen und um Hilfe rufen. Wenn wir als Genesungshelfer flächendeckend als Teil der Pflegekräfte in Kliniken tätig wären, könnte unser Einsatz die Gesundheit nachweislich verbessern. Wir wollen, dass die Betroffenen wieder selbst einen Sinn im Leben ent-

wickeln und am Leben teilnehmen. Zugedröhnt nichts tun ist nicht lebenswert. Ihre Barrieren im Kopf möchten wir einreißen, so dass sie sich wieder nach draußen trauen“, erläutert Jacobs, der hauptberuflich als Einzelfallbegleiter bei der Zoar in Heidesheim arbeitet.

In seinem Ehrenamt als Vorsitzender des Landesnetzwerks Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener kämpft er darum, dass der Landesbeirat ein Forum schafft, damit die Qualifizie-

rung von Genesungsbegleitern bei Kostenträgern bekannt gemacht wird, was in anderen Bundesländern bereits eingesetzt ist. Zudem hält es Robert Jacobs für unverzichtbar, dass Genesungsbegleiter, wie in sozialen Berufen meist üblich, Supervision erhalten. „Man kann nicht alle Schicksale einfach so wegstecken.“

Besonders wichtig ist Robert Jacobs seine Selbsthilfegruppe „Seelenschaukel“, die sich vierwöchig in Mainz trifft. Zehn Betroffene lernen, ihre Probleme nicht mehr unter den Teppich zu kehren und offen und klar zu kommunizieren. „Wir merken, dass psychische Erkrankungen immer häufiger werden, Belastungen am Arbeitsplatz oder die Corona-Einsamkeit kommen neuerdings noch dazu. Doch unser System ist darauf nicht vorbereitet. Also müssen wir die Öffentlichkeit für diese Themen öffnen und nicht nur für sie, sondern auch für Kliniken und Kostenträger, damit Geld bereitgestellt werden kann, um flächendeckend Ausbildungen und im Anschluss Arbeitsplätze geschaffen werden können.“ Man müsse das Rad nicht neu erfinden, man könne sich die Informationen aus den anderen Bundesländern holen und einfach für Rheinland-Pfalz anpassen. Weitere Informationen zum Themenbereich sind zu finden unter www.shpe-rlp.de.

Allgemeine Zeitung vom 15.09.2023

Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung helfen

Robert Jacobs will das Thema entstigmatisieren und die Situation von Betroffenen verbessern / 2020 gründet er deswegen einen Verein

Von Laura Bonaventura

INGELHEIM. Mit 16 Jahren beginnt Robert Jacobs, Drogen zu nehmen. Seine jahrelange Alkohol- und Cannabissucht hat psychische Folgen. Er entwickelt eine Psychose, die sich in Symptomen wie Verfolgungswahn, Halluzinationen und einer Sozialphobie äußert. „25 Jahre „Krisenmodus“, beschreibt der 63-Jährige heute diese Zeit. Seit 20 Jahren ist er „clean“, also von Drogen- und auch von Medikamenten frei. Er lässt sich zum Genesungsbegleiter ausbilden und gründet 2020 einen Verein, der sich für die Belange von Menschen mit psychischen Erkrankungen einsetzt. Vor allem an der Institution Psychiatrie hat er einiges zu kritisieren.

Insgesamt 15 Jahre lang nahm Jacobs Therapien und „tagesstrukturierende Maßnahmen“ wie das Arbeiten in der Zoar-Werkstätten und betreutes Wohnen in Anspruch. „Alles, was das System zu bieten hat“, hat er am eigenen Leib erlebt, sagt der Ingelheimer. Nachdem er 2003, mit 43 Jahren, von den Drogen loskommt, spürt er den Drang, sich für Menschen mit psychischen Erkrankungen zu engagieren: „Die Gesellschaft hat mich aushalten müssen, deswegen möchte ich was zurückgeben“, sagt er. Mit dem Verein „Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener“ (SHPE) baut er eine Anlaufstelle für Betroffene auf, die auch eine politische Agenda verfolgt. Seine Motivation: „Es gibt viele Angebote, aber ich will es besser machen. Ich kenne die Belange von Menschen



Länger Zuhören, mehr Therapieplätze und ausführlichere Aufklärung über Psychopharmaka: Der Verein Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener (SHPE) setzt sich für die Bedürfnisse Betroffener ein. Foto: Gabbert/dpa

mit psychischer Beeinträchtigung.“

Zweimal im Jahr tauscht sich der Vereinsgründer mit dem Landespsychiatriebeirat Rheinland-Pfalz über die Interessen, Verbesserungsvorschläge und Bedürfnisse Betroffener aus. Auch mit Krisentelefonen sowie mit Stadtbeiräten von Kommunen im Landkreis Mainz-Bingen und der Stadt Mainz steht er regelmäßig in Kontakt. Sein wichtigstes Anliegen ist „das Konzept einer aus schließlich unterstützenden Psychiatrie“, das Betroffene in

ihrer Selbstbestimmung fördern soll: „Das heißt, sie in Entscheidungen mitzunehmen, länger zuzuhören und vor allem auch ausführlicher über die Nebenwirkungen von Psychopharmaka

aufzuklären“, findet Jacobs. Er selbst sei durch Medikamente Diabetiker geworden und habe phasenweise sein Leben „wie in Watte gepackt“ erlebt. Seine Haltung dazu macht er klar: „Der Betroffene muss gefragt und bei seiner Entscheidungsfindung unterstützt werden. Das würde ich auch bei einer

Krebstherapie verlangen.“ Außerdem wünschen sich Betroffene mehr Ruheräume in der psychiatrischen Klinik. „Ein überfordertes Gehirn braucht Ruhe“, sagt Jacobs.

Der 63-Jährige organisiert und moderiert eine Online-Selbsthilfegruppe und eine zweite Gruppe, die sich ein Mal im Monat in Mainz trifft. Letztere sollte ursprünglich alle zwei Wochen stattfinden. Doch das alleine zu stemmen, ist für den Ingelheimer mittlerweile nicht mehr möglich: „Ich muss auch ein bisschen auf mich achten“, sagt er. Auch die Raumsuche während der Gründung in Coronazeiten gestaltete sich schwierig. Einzig die Christuskirche in Mainz habe sich damals gemeldet und Räume zur Verfügung gestellt. „Es

GRUPPEN

► Die Online-Selbsthilfegruppe „SeelenStärker“ richtet sich an Betroffene aus ganz Rheinland-Pfalz und trifft sich jeden zweiten Monat an einem Freitagabend via Zoom. Weitere Informationen unter www.shpe-rlp.de.

► Die Präsenz-Selbsthilfegruppe „SeelenSchaudel“ für Betroffene aus Mainz und dem Landkreis Mainz-Bingen trifft sich ein Mal im Monat an einem Mittwochabend in Räumlichkeiten der Christuskirche in Mainz. Interessierte können per Mail mit Robert Jacobs Kontakt aufnehmen: info@seelenschaukel-mainz.de. Weitere Infos unter www.seelenschaukel-mainz.de.

gibt hin und wieder Anfragen wegen einer Gruppe mit Treffpunkt in Ingelheim, aber wir konnten bis jetzt keinen Raum finden“, bedauert Jacobs, „dabei gibt es in Ingelheim ganz sicher Bedarf.“

Neben der politischen Interessenvertretung und dem Angebot der Selbsthilfegruppen ist sein Ziel, über psychische Erkrankungen zu informieren und Vorurteile sowie Ängste gegenüber psychisch kranken Menschen abzubauen: „Was heißt das eigentlich, von Autismus, Borderline oder Depression betroffen zu sein? Mir ist ganz wichtig, uns als Betroffene zu zeigen. Wir sind nicht gefährlich“, sagt er. Sein Wunsch ist, dass in Zukunft auch in Schulen über das Thema psychische Gesundheit gesprochen wird.

Mitglied des Arbeitskreises Arbeit im DGSP RLP e.V.

Wir haben am Fachtag „Arbeit - immer noch das halbe Leben?“ in Magdeburg teilgenommen und zum Thema EU- Rente einen Workshop angeboten.



Tag der seelischen Gesundheit in Mainz (Oktober 2023)

Wir haben uns mit unserer Selbsthilfegruppe „SeelenSchaukel“ präsentiert und unsere Partner im Netzwerk Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V. erweitert.

Vortrag von Robert Jacobs: Die psychische Diagnose und ihre Auswirkungen auf die Familie: Eine persönliche Perspektive - Einblicke mit Ausblick.



Fachtag DGSP e.V. Rheinland-Pfalz – Ein Blick auf "Zwang und Gewalt"

Auf Einladung des Veranstalters DGSP Rheinland-Pfalz beteiligten wir uns am diesjährigen Fachtag, der unter dem Titel „Stresstest PsychKHG - Fallstricke und Chancen“ stand. Unser 1. Vorsitzender, Robert Jacobs, bereicherte die Veranstaltung mit einem persönlichen und eindrucksvollen Redebeitrag zum Thema „Zwang und Gewalt“, unterstützt durch eine anschauliche Präsentation.

In den Zwischengesprächen wurde deutlich, wie sehr der Beitrag dazu beitrug, sowohl Erstaunen als auch tiefere Einsichten zu wecken - insbesondere im Bereich des Verstehens und der Reflexion. Mit über **120 Teilnehmenden aus Fachkreisen und der Betroffenenzene** fand die Veranstaltung großen Zuspruch und wurde als Plattform für wertvolle Impulse und Perspektiven geschätzt.

Im Anschluss fand eine Podiumsdiskussion statt, an der Frau Dr. Julia Schwaben als Vertreterin des Ministeriums für Wissenschaft und Gesundheit Rheinland-Pfalz, die Psychiatriekoordinatorin der Stadt Mainz, Frau Svenja Lang, sowie Herr Dr. Oberhausen, Klinikdirektor der Hunsrück-Klinik Simmern, und der Vorsitzende der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener, Robert Jacobs, teilnahmen. Diese Diskussionsrunde ermöglichte einen vertieften Austausch über die Perspektiven und Herausforderungen im Bereich des PsychKHG und wurde vom Publikum mit großem Interesse und aktiver Beteiligung verfolgt.



Urheberrecht-Copyright

Sämtliche Inhalte, Fotos, Logos, Texte und Graphiken sind urheberrechtlich geschützt.

Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden. Bildrechte Dritter sind hiervon unberührt.

Fotos u.V. von Pexels, R.Jacobs, KI-generiert

© Robert Jacobs (SH PE - RLP)

