



ARWED - DIALOG ARWED - DIALOG ARWED - DIALOG

Newsletter Nummer 23

27. Oktober 2017

Liebe Mitglieder und liebe Freunde der ARWED

In diesem Newsletter

- I Informationen der ARWED**
Seite 2
- II ARWED mischt sich ein**
Seite 4
- III Neues aus der ARWED**
Seite 4
- IV Neues aus unseren Kreisen**
Seite 6
- V Termine**
Seite 7

*Wenn du durch einen Sturm gehst
Geh erhobenen Hauptes
und habe keine Angst vor der
Dunkelheit
Am Ende des Sturms
wartet ein goldener Himmel
Und das süße, silberhelle Licht einer
Lerche
Geh weiter, durch den Wind
Geh weiter, durch den Regen
Auch wenn alle Deine Träume sich in
Luft auflösen
geh weiter, geh weiter mit Hoffnung in
deinem Herzen
und du wirst niemals alleine gehen!*
(Gerry & the Pacemakers, And you'll
never walk alone)

hier kommt der neue Newsletter!

Ihr lest hier die „Druckversion“ eines online-Newsletters. Leider begrenzt der Druck auf Papier viele Möglichkeiten die einen Newsletter heutzutage lebendig machen (Bilder, Videos, Audio). Wir haben uns deshalb dafür entschieden, auf einen Online-Newsletter umzustellen. Manche von Euch bevorzugen aber das gute alte Papier. Der ein oder andere fotokopiert auch den Newsletter zum Verteilen in der Gruppe. Deshalb machen wir für Euch auch eine (wenn auch verkürzte) Druckversion des Online-Newsletters.

Hier der Link, für alle die jetzt doch neugierig geworden sind: <https://sway.com/5zBiuSQzKSDLODDA?ref=Link>

Mit der Info-Veranstaltung am 18. November 2017 schließt sich der Reigen unserer ARWED-Veranstaltungen für dieses Jahr. Gerne feiern wir mit Euch an diesem Termin den Jahresausklang mit Waffeln, alkoholfreiem Punsch und heißen Maronen. Gleichzeitig ist es auch unser Abschied vom ARWED-Büro in Hagen. Der Vermieter hat Eigenbedarf angemeldet. Die Suche nach einer neuen Bleibe ist noch nicht abgeschlossen. Wir halten Euch auf dem Laufenden!

Derzeit stecken wir mitten in den Planungen für das Jahr 2018. Die neuen Veranstaltungs-Termine stehen schon. Ihr findet sie unter der Rubrik "Termine" im Newsletter.

Und nun wünschen wir Euch/ Ihnen viel Spaß beim "Erkunden" des neuen Newsletters.

Euer Vorstands-Team

I: Informationen der ARWED

...aus Wissenschaft und Forschung, Neues zu Suchmitteln

1. Crystal und neue psychoaktive Substanzen fördern Gewalt

Bei Aufputzmitteln wie Crystal Meth mit dem Wirkstoff Methamphetamin ist der Zusammenhang zwischen Aggression und Konsum deutlicher ausgeprägt als bei Cannabis. So konnte bei australischen Crystal-Konsumierenden nachgewiesen werden: Je mehr Crystal die Teilnehmenden der Studie konsumiert hatten, desto häufiger neigten sie zu gewalttätigem Verhalten. Bei Personen, die an mehr als der Hälfte des Monats Crystal konsumierten, stieg die Wahrscheinlichkeit für gewalttätiges Verhalten sogar um das 10-fache.

Neue psychoaktive Substanzen (Legal Highs) scheinen ebenfalls vergleichsweise häufig aggressives Verhalten auszulösen. In solchen Fällen ist der Rausch oft geprägt durch eine massive Psychose mit Wahnvorstellungen.

Quelle: Drugcom-Newsletter, 29.09.2017

2. Hanf-Zigaretten in der Schweiz im Handel

Die Hanfzigaretten finden nach Angaben des Herstellers in der Schweiz reißenden Absatz. Die Zigaretten sind dort seit kurzen im Handel.

Das Schweizer Bundesamt für Gesundheit ist besorgt, dass die Hanf-Zigarette jungen Leuten als Einstiegsdroge dienen könnte. Weil Hanf-Zigaretten den gleichen Geschmack haben wie Drogenhanf, kann ein gewisser Gewöhnungseffekt nicht ausgeschlossen werden.

Der deutsche Zoll hat vor der Einfuhr der "Hanf-Zigis" gewarnt: "Das Verbringen von Drogen ist eine Straftat und kann mit Geld- oder Haftstrafen geahndet werden".

Quelle: Ärzte Zeitung-Newsletter, 17.08.2017

...aus der Politik

1. Das EU-Parlament und die Mitgliedsländer verabschieden schnelleres Verbot von Legal Highs

Neue psychoaktive Drogen werden zunächst legal vertrieben – oft als Kräutermischung, Badesalz oder Reinigungsmittel –, bis die Behörden sie geprüft und als gefährlich eingestuft haben. Dieser Prüfprozess soll nun drastisch verkürzt werden. Außerdem sollen die Mitgliedstaaten künftig nur noch sechs statt zwölf Monate Zeit zur Umsetzung einer Verbotsempfehlung haben.

Quelle: dpa, 24.10.2017

2. Neuer "Leitfaden Sozialrecht"

Erschienen ist die aktuelle Ausgabe für das Jahr 2017 des „Leitfaden Sozialrecht“ von Rüdiger Lenski, Beirat des Verbands der Drogen und Suchthilfe (fdr). Die aktuelle Auflage berücksichtigt auch das zu Jahresbeginn in Kraft getretene Bundesteilhabegesetz. <https://fdr-online.info/neuer-leitfaden-sozialrecht/>

...aus der (sucht)psychiatrischen Versorgung

1. Nahtlosverfahren

Am 1. August 2017 sind von der Deutschen Rentenversicherung, der gesetzlichen Krankenversicherung und der deutschen Krankenhausgesellschaft Handlungsempfehlungen beschlossen worden: „Herzstück“ der Handlungsempfehlungen bildet die begleitete Verlegung vom Krankenhaus in die Entwöhnungseinrichtung ("Nahtlosverfahren"). Das bedeutet, die Patientin/der Patient wird in der Regel von einer Mitarbeiterin/einem Mitarbeiter der Entwöhnungseinrichtung oder einer Suchtberatungsstelle, alternativ durch Angehörige der Suchtselbsthilfe, bei der Anreise begleitet.

Quelle: Webseite Deutsche Rentenversicherung, Infos für Experten, Stand 1.8.2017

...aus der Selbsthilfe

1. Selbsthilfe trifft Psychotherapie

35 Psychotherapeuten/-innen und Mitarbeiter/-innen von Selbsthilfekontaktstellen aus dem gesamten Bundesgebiet haben sich am 28. April 2017 beim ersten bundesweiten Round-Table „Selbsthilfe und Psychotherapie“ für eine verstärkte Kooperation sowie weitere Vernetzungsveranstaltungen ausgesprochen. Alle Anwesenden waren sich einig, dass die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe immer freiwillig ist und nicht ärztlich verordnet werden kann. Gruppenselbsthilfe wird als ergänzende Hilfe im Genesungsprozess angesehen. Daher soll zukünftig die Zusammenarbeit zwischen Psychotherapeutinnen und -therapeuten und den örtlichen Selbsthilfekontaktstellen intensiviert werden.

Quelle: www.nakos.de, Veranstaltungen, Stand 23.10.2017

2. Geschwisternetzwerk gegründet

Im Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker haben Geschwister von Betroffenen ein Netzwerk gegründet. Es soll ein Diskussionsforum geboten werden, in dem die eigenen Erfahrungen mit anderen Geschwistern geteilt werden können.

Quelle: www.bapk.de, Geschwisterkindernetzwerk

3. Selbsthilfe-Truck 2018

Unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt in NRW“ stellen die Landesverbände der Krankenkassen NRW für das Jahr 2018 einen Selbsthilfe-Truck zur Verfügung. An der Planung beteiligt sind die KOSKON und der Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen (SHK), die LAG Selbsthilfe NRW sowie die Gesundheitsselbsthilfe NRW. Mithilfe des als Bühne tauglichen Trucks soll die Idee der Selbsthilfe verbreitet werden. Nach den letzten der ARWED vorliegenden Informationen, ist der Truck von Januar - Oktober 2018 buchbar. Anfordern können den Truck Selbsthilfekontaktstellen z.B. zu kommunalen Gesundheits- oder Selbsthilfetagen, aber auch die Selbsthilfe-Landesverbände.

Beim Treffen der dem Paritätischen angeschlossenen Selbsthilfe-Landesverbände in Witten, durften wir den "Selbsthilfe-Truck" bereits live "erleben".

4. Buchtipps:

- AnNet-Projekt (Hersg.): AnNet-Arbeitsbuch, Ein Buch von Angehörigen für Angehörigen, Praktiker und Entscheider

Das Buch berichtet von Antworten und Strategien, welche die Lebens- und Unterstützungssituationen von Angehörigen und betroffenen Familien verbessern

können. Es enthält eine Fülle von interessanten und hilfreichen Informationen und Anregungen.

Zusammengetragen wurde dies gemeinsam von Sucht Betroffenen, deren Angehörigen, Hochschulforschern und Praxisexperten im Rahmen des Forschungsprojekts AnNet von 2015 bis 2017. Das Projekt ist das erste Projekt im Bereich Sucht, in denen Angehörige selbst geforscht haben, um für Angehörige Verbesserungen zu erreichen. Der Forschungsansatz, in dem Wissenschaftler, Betroffene/ Angehörige gemeinsam forschen, heißt "partizipative Forschung".

Das AnNet Arbeitsbuch kann kostenlos direkt über den Verlag der Universität Hildesheim bestellt werden.

www.uni-hildesheim.de/bibliothek/publizieren/universitaetsverlag/bestellen/. Dort steht das Buch auch als Download zur Verfügung.

- *Kerstin und Frederike Samstag: "Wahnsinn um drei Ecken". Psychiatrie-Verlag, 2017*
Ein Buch, geschrieben von einer Mutter mit ihrer Tochter, deren Sohn und Bruder mit 18 in eine psychische Krise gerät. Es ist ein Buch über das, was geschieht, wenn ein nahestehender Mensch psychisch erkrankt und man selbst zum sogenannten "betroffenen Angehörigen" wird. Mit sehr persönlichen Texten wird fühlbar, wie eine Familie leidet, wie schwer der Umgang mit dem psychiatrischen System ist und wie aus Zusammenbruch auch wieder eins werden kann.

II: ARWED mischt sich ein

Neue AG innerhalb der ARWED für das Thema "Drogensucht und Strafvollzug" geplant

Einige von unseren Angehörigen/ Eltern haben Betroffene, die sich in Haft oder in den Maßregelvollzug befinden. Für uns Angehörige stellen sich viele Fragen und wir erleben sehr belastende Situationen. In der AG sollen die Fragen und Sorgen rund um diese Thema gesammelt werden. Wir wollen Experten in die AG einladen, die uns helfen, Dinge besser zu verstehen. Wir wollen zudem gemeinsam überlegen, welche Verbesserungen wir uns wünschen. Diese wird der Landesverband dann in unsere landespolitischen Gremien hineinbringen. Die AG wird federführend durch Elke Monning geleitet. Zu einem ersten Treffen wird sie im ersten Quartal 2018 einladen.

Das Euch schon bekannte Thema: "Maßregelvollzug für Adoleszente mit Doppeldiagnose Sucht/Psychose", für das bereits vielfältige Aktivitäten angelaufen sind, wird ebenfalls im Rahmen dieser AG unter der Federführung von Christiane Erbel weiterverfolgt werden. Hier hatte im September die Tagung "Angehörige im Maßregelvollzug" in Düsseldorf stattgefunden, an der auch Christiane Erbel in einer Workshopleitung beteiligt war. Dort wurde eine enge künftige Zusammenarbeit der ARWED mit der "Initiative Forensik" des BApK e.V. vereinbart. Konkrete Aktivitäten wurden für 2018 ins Auge gefasst.

III: Neues aus der ARWED

1. Abstimmungsgespräch der Landesverbände im BVEK e.V.

Am 29./30. September 2017 trafen sich die Vorstände der dem BVEK e.V. angeschlossenen Landesverbände. Es nahmen die Landesverbände Baden-Württemberg, Berlin-Brandenburg und Nordrhein-Westfalen teil. Treffpunkt war zentral in Frankfurt/ Main.

Ziele der Treffen auf Landesverbandsebene: uns gegenseitig in unserer Arbeit stärken, gute Ideen für alle fruchtbar machen und Themen und Positionen gemeinsam vertreten.

Im ersten Schritt gilt es die Arbeit des jeweils anderen Landesverbands kennenzulernen. Bereits bei diesem ersten Treffen wurde deutlich, wie viele gemeinsame Themen uns in der Landesverbandsarbeit verbinden und wieviel positive Energie freigesetzt wird.

Wir freuen uns nun sehr auf unser zweites Treffen im Januar 2018 in Berlin.

Kooperation mit LWL und LVR

Traditionell haben wir mit dem Referat Sucht des LWL einen starken Unterstützer an unserer Seite. Dieses Jahr haben wir aber erfreulicher Weise auch den Faden zum LVR wiederaufnehmen können. Anfang September war es dann soweit: die für uns zuständigen Selbsthilfereferenten des LVR und des LWL waren gemeinsam bei der ARWED zu einem "Austausch- und Abstimmungsgespräch" zu Besuch.

In dem Gespräch informierten uns die Referenten über verbandsinterne Neuigkeiten und aktuelle Schwerpunktthemen. Die ARWED zeigte auf, welche Themen uns Angehörigen und Eltern aktuell "unter den Nägeln brennen". Weiterhin stellten wir die vorläufige Planung der ARWED für 2018 vor. Dazu wurde uns von den Vertretern der Landesverbände Rat gegeben, Referenten empfohlen und allgemein begleitende Unterstützung zugesagt. Überlegungen gibt es auch zu einer gemeinsamen Veranstaltung des LWL mit der ARWED in 2018.

Der Austausch soll verstetigt werden. Zukünftig treffen sich die Landschaftsverbände und die ARWED zweimal jährlich. Die Termine für 2018 wurden bereits vereinbart.

Selbsthilfe in die Lehre bringen

Wie kann die Einbeziehung und Anerkennung der Selbsthilfe im Gesundheitswesen noch besser gelingen? Was ist unser besonderes Knowhow und wie können wir das vermitteln?

Eine Arbeitsgruppe aus Selbsthilfegruppen, -Verbänden, -Kontaktstellen und der KOSKON hat sich 2017 gegründet um sich zu diesem Thema auszutauschen, sowie Ideen und Perspektiven zu entwickeln. Die ARWED beteiligt sich aktiv an dieser Arbeitsgruppe. Anliegen der AG ist, die Kenntnis von der Selbsthilfe bereits in Ausbildung und Studium der Gesundheitsberufe zu etablieren. Die Selbsthilfeakademie NRW bietet uns die Plattform für Dialog und Austausch.

ARWED Wandertag

Am 23.09.17 fand wie jedes Jahr unser ARWED Wandertag statt. Ausrichter war diesmal der Elternkreis Iserlohn. Unser Vorstand a.D. Hilmar Schmitt und seine liebe Frau hatten dabei die Organisation tatkräftig unterstützt und führten die Wanderer durch den Tag. Um 11.15 Uhr starteten wir bei bewölktem Wetter die 1. Strecke rund um den Seiler See. Auch mitgebrachte Hunde hatten ihre Freude! Gegen 12.00 Uhr fing es ein wenig an zu nieseln. Das tat aber der guten Laune keinen Abbruch, bot es doch die Gelegenheit etwas näher zusammen zu rücken und die Gespräche miteinander zu vertiefen. Nach einem „all you can eat“-Essen beim Chinesen machte sich ein Trupp zu einer weiteren Spazierrunde auf, denn das Wetter meinte es inzwischen deutlich besser mit uns. Entspannt, gut gelaunt und wohlgenährt war es nach einer abschließenden Tasse Kaffee/Tee Zeit zum Aufbruch in alle Himmelsrichtungen von NRW. Ein schöner Tag, an dem wir alle die Seele an diesem herrlichen Ort baumeln lassen konnten. Seid bedankt, Ihr lieben Iserlohner, für Mühe und Organisation!

ARWED-Geschwisterkinderseminar, Bad Driburg

Vom 21.-23.10.2017 trafen sich Geschwisterkinder im Alter von 18 - 60 Jahren gemeinsam zum Austausch. Unter der bewährten Leitung von Maria Schmidt, wurden die speziellen Bedarfe und Themen der Geschwisterkinder von Betroffenen in den Blick genommen. Beschwerende Gefühle, die durch die Betroffenheit entstehen oder damit im Zusammenhang zu sehen sind, wurden sensibel aufgespürt und

möglichen Lösungen oder Entlastungen zugeführt. Kleine eingesprenkelte "Entspannungseinheiten", wie Spaziergänge im Kurpark, dem Besuch des Bad Driburger Glasmuseums oder "eine Runde Shoppen", ergab rundherum ein wohltuendes Wochenende. Und so war die Empfehlung der Teilnehmer am Ende des Seminars einstimmig: Bitte das Seminar wiederholen, damit noch mehr Geschwisterkinder von dem Angebot profitieren können! Hier ein paar „O-Töne“:

"Das Geschwisterkinder-Seminar war aufregend und hat mich mit vielen Überraschungen geflasht. Mein absolutes Highlight waren einfach die Menschen um mich herum! Die Freude, Offenheit und den Spaß, den man gemeinsam hatte war einzigartig! Nur weiter zu empfehlen!" Lisa, 20 Jahre

"Das Geschwisterkinder Seminar war für mich emotional, spannend und informationsreich, wir haben gelacht, hatten Gänsehaut-Momente und sehr viel Austausch unter Geschwisterkindern, den man sonst so nicht hat." Simone, 32 Jahre

"Ich würde das Geschwisterseminar wirklich jedem betroffenen Geschwisterkind empfehlen. Man nimmt ganz viele und tolle Erfahrungen mit. Man trifft auf eigentlich fremde Menschen, und egal welches Alter, man fühlt sich auf Anhieb irgendwie direkt verbunden. Es entsteht das Gefühl, dass man sich auch ohne Worte versteht. Eine weitere sehr angenehme Begleiterscheinung: den Alltag loslassen und gemeinsam auch sehr viel Spaß haben :)" Micha, 44

IV: Neues aus unseren Kreisen

Elternkreis Moers: Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin!

Der Elternkreis Moers reiste zu einem Projektwochenende nach Berlin, um sich dort den "Therapieladen" anzusehen und das Therapiekonzept näher kennen zu lernen (www.therapieladen.de). Im Therapieladen werden Eltern sehr stark in die Therapie einbezogen. Eine wichtige Botschaft, die der Elternkreis mit nach Hause genommen hat: *"Eltern sind nicht schuld, aber ein wichtiger Teil der Lösung!"*

Gemeinsam machte man sich an dem Wochenende auch per "Gruppen-Fahrrad" durch Berlin auf den Weg. Das sollte symbolisch für den Gruppenzusammenhalt stehen: "Gemeinsam schaffen wir den Weg. Wer gerade einen Tiefpunkt hat, wird von der Gruppe mitgetragen."

Sehr bereichert und in der Gruppe gestärkt, kam der Elternkreis aus dem Wochenende wieder wohlbehalten zu Hause an.

Elternkreis Borken: Impuls zur Stärkung der Resilienz

Der Elternkreis Borken nutzte eines seiner Treffen für einen kleinen Workshop zum Thema Resilienz. Dabei wurde wie folgt vorgegangen:

1. Schritt: jeder malt/schreibt auf die eine Hälfte von einem Blatt Papier Dinge aus seiner aktuellen Lebenssituation, die Kraft bringen/ Spaß machen/ die Batterien auffüllen. Auf die andere Hälfte des Blattes malt/ schreibt jeder Dinge, die Kraft kosten/ die "Gegenwind" verursachen/ die einen runterziehen.
2. Schritt: Zusammengehen in 3-er Gruppen. Man gibt Rückmeldung, was man im Bild des jeweils anderen sieht/ erkennt und kommt dann darüber in den Austausch.

Fazit der Gruppe: Super einfache und gleichzeitig sehr anregende Methode! Man erkennt ganz schnell und klar, wo eigene Ressourcen liegen, die man noch mehr und besser nutzen kann, um in seiner Kraft zu bleiben oder wieder in seine Kraft zu kommen. Und man erhält von den Anderen auch wertvolle Hinweise, wie man "Kraft-Fresser" vielleicht ein wenig besser in den Griff bekommt.

V: Termine

ARWED-Infoveranstaltungen 2018

1. Infoveranstaltung: 17.02.2018, 14.00 - 17.00 Uhr, Ort: n.n.
2. Infoveranstaltung: 21.04.2018, 14.00 - 17.00 Uhr, Ort: n.n.
3. Infoveranstaltung: 09.06.2018, 14.00 - 17.00 Uhr, Ort: n.n.
4. Infoveranstaltung: 15.09.2018, 14.00 - 17.00 Uhr, Ort: n.n.

Angehörigen- und Elternkreisseminar und Mitgliederversammlung

6.-8. Juli 2018, Akademie Biggensee, Attendorn

Besinnungstage

26. - 28. Oktober 2018, Ort: n.n.

Strategie-Tag der ARWED

17. November 2018, Ort: n.n.

Die Veranstaltungen sind wie immer vorbehaltlich der finanziellen Förderung durch die Krankenkassen

Gerne weisen wir auch auf die Veranstaltungen des BVEK e.V. hin: www.bvek.org