



PARTNER

FÜR PSYCHISCH KRANKE  
IM LANDKREIS KASSEL e.V.

Nr.  
90

August 2020

UNSER BLÄTTCHEN

# INHALT

1	AKTUELLES	4
	Die Corona-Pandemie und ihre Auswirkungen	4
2	AUS DEN INSTITUTIONEN	6
	Unser neues Büro	6
	COVID-19 und die PSKB	7
	Wie hat die Pandemie die Arbeit im Betreuten Wohnen / in den Tagesstätten verändert?	9
	Welche Auswirkungen hat die Corona-Pandemie auf unsere Patient(inn)en?	13
3	BERICHTE VON TEILNEHMER(INN)EN	16
	Besuch im Zirkus Flic Flac	16
	Ein Ausflug nach Stralsund	18
4	FACHTHEMEN	22
	Was uns stark macht! Resilienz - Empowerment - Recovery	22
	TERMINE	28
	LESETIPP	29

## IMPRESSUM

**Herausgeber/in** Partner für psychisch Kranke im Landkreis Kassel e.V.  
Theodor-Heuss-Str. 15 | 34260 Kaufungen  
Tel: 05605 / 946712

**Redaktion** eMail: [partner-psz-kaufungen@t-online.de](mailto:partner-psz-kaufungen@t-online.de)  
W. Engelmoor (V.i.s.d.P.), V. Günther, C. Jacob, C. Knab,  
A. Riebensahm

**Druck** [diedruckerei.de](http://diedruckerei.de) | Fürth  
Kassel | August 2020

## HERZLICH WILLKOMMEN

zum „Blättchen“ im Sommer 2020! An dieser Stelle fanden Sie bisher die Grußworte von Herrn Adalbert Riebensahm. Herr Riebensahm hat die Gesamtverantwortung für die Erstellung des Blättchens abgegeben. So bin ich, Wolfgang Engelmohr, ebenfalls Vorstandsmitglied des Vereins, an seine Stelle gerückt. Mir ist bewusst, dass ich damit in große Fußstapfen trete. Umso mehr freuen wir uns, dass Herr Riebensahm uns weiterhin redaktionell tatkräftig unterstützt und jetzt auch Christel Knab, die die Gestaltung und das Redigieren übernommen hat.

Diese Ausgabe erscheint in einer Zeit, die für uns alle eine besondere psychische Belastung mit sich bringt. Die Corona-Pandemie hat die ganze Welt erfasst und ihre gesundheitlichen Folgen sind nicht nur auf die körperlichen Leiden beschränkt. Nach offiziellen Angaben hat sich die Zahl psychischer Erkrankungen in den letzten Monaten um rund 80 % erhöht. Betroffen sind neben Kindern aus ärmeren Familien, denen durch die Schulschließungen nicht nur der Unterricht, sondern auch die sozialen Kontakte zu Freund(inn)en und Mitschüler(inne)n fehlen, besonders die sog. Risikogruppen, also diejenigen, die älter sind, Vorerkrankungen haben und die durch den

„Lockdown“ der gewohnten sozialen Kontakte zu Familie und Freund(inn)en beraubt sind. Ob aus dem Fernsehen oder durch eigenes Erleben kennen wir die kaum erträgliche Belastung für Menschen in Alten- und Pflegeheimen, die nicht mehr von ihren Lieben besucht werden können.

Was macht dieser erzwungene Entzug sozialer Kontakte mit Menschen, die auch schon vorher mit psychischen Problemen belastet waren? Dieser Frage wollen wir in unserem aktuellen Blättchen nachgehen. Dafür haben wir bei unseren Kooperationspartner(inne)n im Landkreis Kassel nachgefragt. Auch bei uns im Verein sind die Gruppenaktivitäten gezwungenermaßen zum Erliegen gekommen. Es sind diese Aktivitäten, die die psychische Gesundheit stützen und fördern. Wie wichtig dies ist, war Gegenstand unserer letzten Psychiatrietagung. Auch zu diesem Thema finden wir eine Rückbetrachtung.

Es bleibt die Hoffnung, dass wir unsere Vereinsaktivitäten so bald wie möglich wieder aufnehmen können. Bis dahin wünschen wir Ihnen Gesundheit und Zuversicht.

*WOLFGANG ENGELMOHR*



© Knab

## Die Corona-Pandemie und ihre Auswirkungen

Die außerordentlichen Maßnahmen, die die Bundesregierung zur Eindämmung der Corona-Pandemie eingeleitet hat, verlangt uns Bürger(inne)n viel ab. Was in der öffentlichen Diskussion auffällt ist, dass vorwiegend Menschen mit körperlichen Vorerkrankungen im Blickfeld stehen,

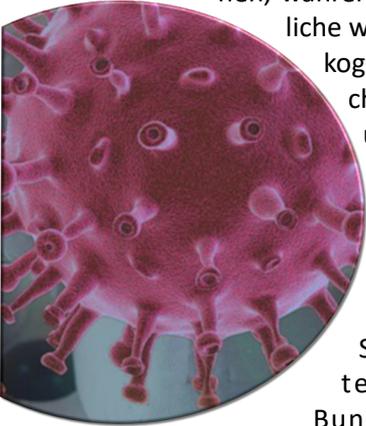
während eine wesentliche weitere Hochrisikogruppe, die psychisch kranken und instabilen Menschen in der Öffentlichkeit kaum Beachtung finden. In einer Studie des österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie wurden

1.500 Psychotherapeut(innen) befragt, wie ihre Patient(inn)en die Situation erleben. Die Ergebnisse zeigen, dass 70 Prozent negative Auswirkungen der Maßnahmen gegen COVID-19 verspüren. Die Corona-Krise bedeutet demnach für sie einen zusätzlichen Stressor, den viele Patient(inn)en als hochbelastend empfinden. Am häufigsten erleben sie Gefühle der Angst, Einsamkeit

und leiden unter der Isolation. Ängste spielen sowieso bei vielen psychischen Erkrankungen im Hintergrund eine bedeutende Rolle. Menschen mit psychischen Erkrankungen nehmen Ängste intensiver wahr als Gesunde. Bei einer Depression oder Angststörung wird die Aufmerksamkeit immer auf etwas Negatives gelenkt. Alles wird größer und katastrophaler erlebt. Es sind die mit der Corona-Pandemie verbundene Unsicherheit und Ungewissheit, die vorhandene Ängste verstärken. Zudem leiden Menschen mit psychischen Erkrankungen insbesondere unter der sozialen Isolation. Sie verstärkt die vorhandenen psychischen Krankheitsbilder und kann auch Depressions-Tendenzen weiter fördern. Hinzu kommt, dass die gewohnten Alltagsstrukturen zusammenbrechen.

### Was kann man tun, um psychisch nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten?

- Wie auch sonst ist in dieser Situation wichtig, dass man gut für sich selbst sorgt
- sich genügend im Freien bewegt
- auf einen gesunden Schlaf achtet
- sich gesund ernährt und ausreichend trinkt



- die emotionale Nähe zu Freund(inn)en und Bekannten sucht
- sich gegenseitig in Familie und im Freundeskreis unterstützt
- sich von anderen helfen lässt, die eigene Gefühlswelt zu stabilisieren
- mit anderen redet. Über die eigenen Ängste reden ist das Beste, das man tun kann. Denn wenn man die Gefahr annimmt, kann man viel lernen. Man soll sich also der Angst stellen, aber nicht zulassen, dass sie alles bestimmt. Es ist gut, auch über andere Dinge im Leben zu reden
- „Lachen ist die beste Medizin!“ Daher sollte man so oft wie möglich lachen. Lachen tut nicht nur körperlich gut, sie verschafft uns auch Distanz zu uns selbst. Mit diesem Abstand zu den eigenen Sorgen bleibt man handlungsfähig.
- Und es stehen zudem telefonische Krisendienste oder psychotherapeutische Hilfen bereit, die man in Anspruch nehmen kann.

## Wir möchten Sie ermutigen,

in dieser Zeit nach positiven Aspekten Ausschau zu halten, um gestärkt aus dieser Corona-Situation hervorzugehen. Wenn Sie die Situation gut bewältigen und ihr mit einer entsprechenden inneren Haltung begegnen, können Sie in der Krise auch einen tieferen Sinn entdecken. In der

Psychologie spricht man von dem Phänomen des „posttraumatischen Wachstums“. Das bedeutet, dass Menschen, die etwas Belastendes oder ein Trauma erlebt haben, in ihrer Persönlichkeit reifen. Daher ist es denkbar, dass das Aussetzen der Alltagsroutine auch positive Entwicklungen auslöst. Sehen Sie daher die Corona-Situation als Chance, indem Sie Dinge neu anpacken, bewusster erleben oder sich mehr auf „das Wichtige im Leben“ konzentrieren. Und lassen Sie sich dabei nicht entmutigen, denn diese Chance erkennt man häufig erst dann, wenn das Leben wieder normal verläuft.

CHRISTEL KNAB

### Quellen

- Andreas, S. in D. Grieser (2020). *Coronavirus: Psychisch kranke Menschen sind übersehene Risikogruppe*. <https://www.derstandard.de>
- Hegerl, U. (2020). *Belastungen durch Corona. Ratschläge für psychisch kranke Menschen*. <https://www.deutschlandfunkkultur.de>
- Kalbitzer, J. (2020). *Psychiater über Angst in der Coronakrise*. <https://www.deutschlandfunkkultur.de>
- Stippl, P. in B. Redl (2020). *70 Prozent der Psychotherapie-Patienten spüren negative Auswirkungen der Coronakrise*. <https://www.derstandard.de>
- Winter, H. (2020). *Viele psychische Krankheiten können durch die Pandemie forciert werden*. <https://www.aerzteblatt.de>

# 2

## AUS DEN INSTITUTIONEN

### 2.1 PARTNER FÜR PSYCHISCH KRANKE IM LANDKREIS KASSEL e.V.



**PARTNER**

FÜR PSYCHISCH KRANKE  
IM LANDKREIS KASSEL e.V.

#### Unser neues Büro

Der Partnerverein hat ein neues Büro! Im Juni diesen Jahres veränderte der Emstaler Verein seine Nutzung der vorhandenen Räumlichkeiten in Kaufungen. In der Folge tauschten wir unser bisheriges Büro als auch unseren Besprechungsraum.

*WOLFGANG ENGELMOHR*

© Engelmohr

## 2.2 PSYCHOSOZIALE KONTAKT- & BERATUNGSSTELLE

### COVID-19 und die PSKB

Liebe Leserinnen und Leser, viele von Ihnen kennen die Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB) oder haben im Blättchen des Partnervereins über so manche Gruppenveranstaltung bereits lesen können. In diesem Artikel möchten wir Ihnen berichten, wie es uns Mitarbeiterinnen der PSKB in Corona-Zeiten ergangen ist und wie sich die Situation auf unsere Arbeit auswirkt hat.

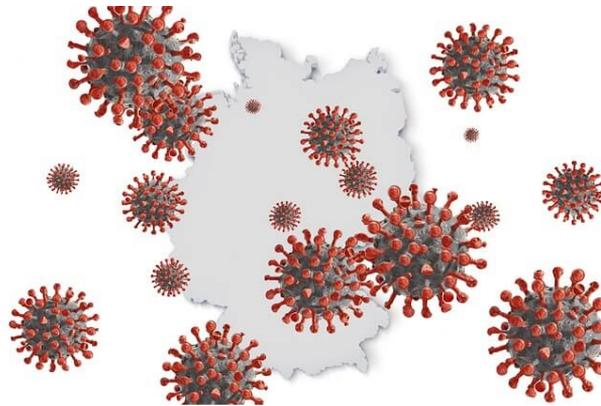
Die PSKB ist Ansprechpartnerin für Menschen in psychosozialen Problemlagen, für Menschen mit einer psychischen Erkrankung und für deren Angehörige. Unsere Angebote sind offen und niederschwellig, alles beruht auf Freiwilligkeit und es entstehen keine Kosten. Weiterhin bietet die PSKB ein vielfältiges Gruppenangebot, mit dem unterschiedliche Menschen erreicht werden können.

Zum Teil sind unsere Gruppenangebote ohne Zugangsbeschränkung und laufen auch ohne Teilnehmeranmeldung. Unterstützung für manche Gruppenangebote bekommen wir durch geschulte ehrenamtliche Helfer/innen. Erst im letzten Quartal des vergangenen Jahres haben wir wieder eine Schulung für neue eh-

renamtliche Mitarbeiter/innen durchgeführt, neue Helfer/innen finden können und waren in gedanklicher Vorbereitung auf das Jahr 2020.

Wir Mitarbeiterinnen der PSKB starteten mit Vorfreude ins neue Jahr. Wir planten den Osterbrunch, die Sommerfreizeit, die Clubfahrt, ein Sommerfest, eine Entwicklungswerkstatt für die neu eingearbeiteten Ehrenamtlichen und vieles mehr. Ende Februar 2020 fand noch wie gewohnt die Hofgeismarer Psychiatrietagung statt.

In dieser Zeit wurde die neue COVID-19-Erkrankung zunehmend Thema in Einzel- und Gruppengesprächen.



Es wurde deutlich, dass etwas Neues, Ungewisses auf uns alle zukommt. Die Medien berichteten über die zunehmende globale Verbreitung des COVID-19-Virus und

schließlich wurden in Deutschland die ersten COVID-19-Fälle bekannt gegeben.

Am 11. März 2020 sprach die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum ersten Mal von einer Pandemie.



© geralt - pixabay.de

Als Mitarbeiterinnen des Gesundheitsamtes wurden wir darauf vorbereitet, dass neue Aufgaben auf uns zukommen werden. Aufgrund dessen mussten wir die PSKB-Angebote und Tätigkeiten schlagartig aussetzen, während andere Institutionen noch regulär weiterarbeiteten. Für uns bedeutete dies, dass wir keine Einzelgespräche und Gruppenveranstaltungen mehr anbieten konnten. Wir informierten alle Teilnehmer/innen schriftlich oder telefonisch. Die Mehrzahl der PSKB-Gruppenteilnehmer/innen war über diese Entscheidung erleichtert, denn viele Klient(inn)en zählen zu den sog. „Risikopersonen“. Wir bedauern es sehr, dass wir die für Sie vertrauten Strukturen auflösen mussten und von einem Moment auf den anderen nicht mehr für Sie erreichbar sein konnten. Trotzdem war uns klar, dass dies zu Ihrem und unserem Schutz passieren musste.

Ab sofort war unser neues Aufgabengebiet im Infektionsschutzgesetz

(IFSG) § 25 festgelegt. Innerhalb kurzer Zeit wurden im Gesundheitsamt Region Kassel abteilungsübergreifende Strukturen etabliert, die sich differenziert sowie flexibel den sich sehr häufig ändernden Anforderungen bezüglich der Bewältigung und Verwaltung der Pandemie stellten.

Für uns bedeutete das

- Übermittlung positiver Testergebnisse bei COVID-19 Erkrankung
- Aufklärung über Krankheit und Hygienemaßnahmen
- Symptomerfassung
- Anordnung von Quarantäne und späteres Aufheben der Quarantäneanordnung
- Aufklärung über rechtliche Konsequenzen bei Nichteinhaltung der Quarantäne
- Kontaktpersonennachverfolgung, Ermittlung und Erfassung
- Tägliche Betreuung von COVID-19 Erkrankten und Risikokontaktpersonen.

Selbstverständlich lief all das telefonisch. Wir arbeiteten in Ermittlungsteams, oft auch an den Wochenenden und Feiertagen. Am 22. März 2020 einigten sich Bund und Länder auf strenge Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen. Ende April wurde jedoch deutlich, dass die COVID-19 Erkrankung mit all den Einschränkungen unser Leben weiterhin bestimmen wird. Ab Mai konnten wir wieder eine Telefonsprechstunde für PSKB-Klient(inn)en anbieten, die auch rege genutzt wurde. In den Te-

lefonaten wurde deutlich, dass die Anrufer/innen diese Zeit sehr unterschiedlich wahrgenommen haben. Manchen ging es in dieser Zeit des Stillstands besser, anderen schlechter. Da die Fallzahlen glücklicherweise insgesamt stark rückläufig sind, es aber dennoch immer wieder zu sog. „Hotspot“-Bildungen kommt, können wir nur schrittweise wieder zu unseren gewohnten Aufgaben zurückkehren, bleiben aber nach wie vor jeder-

zeit bei Bedarf für die Corona-Arbeit aktivierbar.

Diese Zeit war/ist eine Herausforderung für uns, hat uns aber auch auf neue Weise zusammengeschweißt sowie flexibel und „krisenfest“ gemacht. Wir freuen uns schon sehr darauf, Sie baldmöglichst wieder im Rahmen unserer Angebote begrüßen zu dürfen.

**BITTE BLEIBEN SIE GESUND!**

*IHR PSKB-TEAM*

## 2.3 EMSTALER VEREIN e.V.

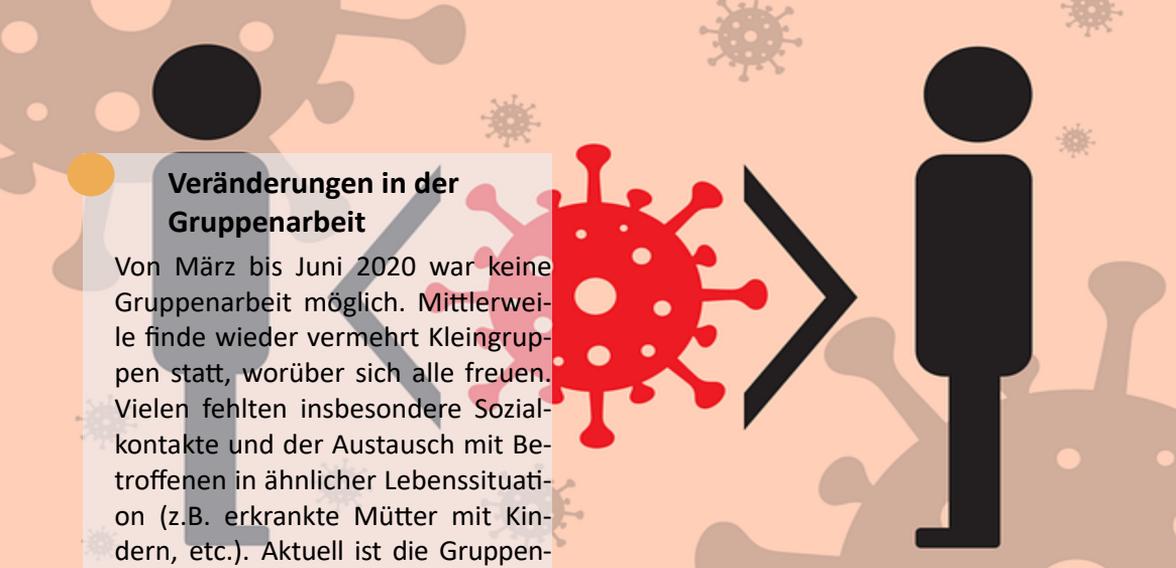


### Wie hat die Pandemie die Arbeit im Betreuten Wohnen / in den Tagesstätten verändert?

#### Veränderungen in der Einzelbetreuung

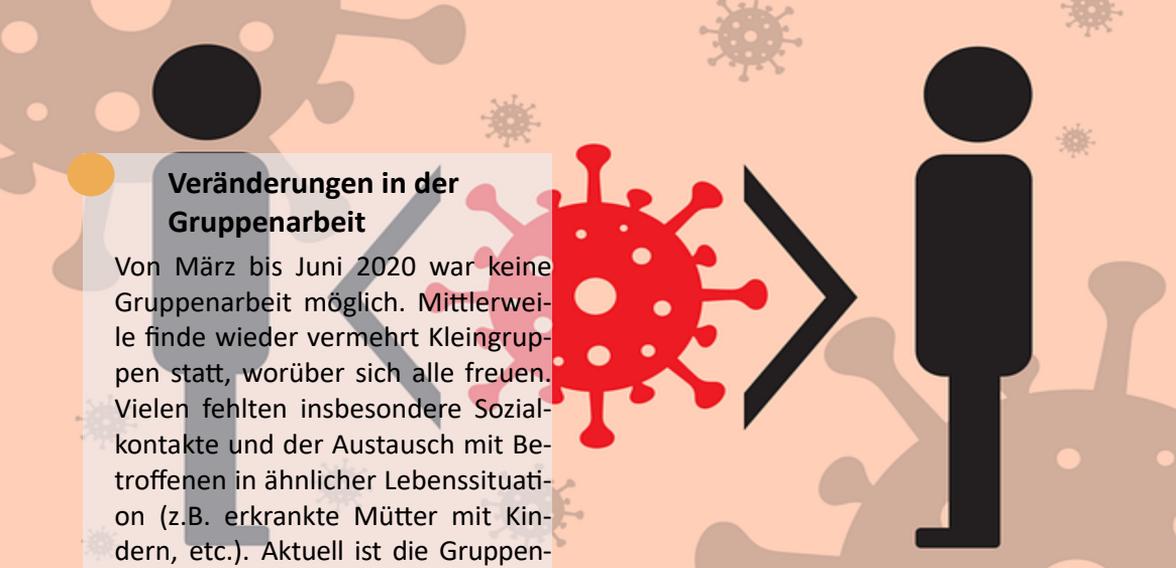
Zu Beginn der Pandemie kam es zu einer völligen Umgestaltung der Kontakte. Face-to-Face-Kontakte, das Betreten der Räume, Spaziergänge, Hausbesuche oder die Mitnahme im Auto waren nicht mehr möglich. Die Kommunikation fand ausschließlich telefonisch statt. Sie war oft häufiger als zuvor, jedoch kürzer, sachlicher, unverbindlicher und oberflächlicher. Später war sie

unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln eingeschränkt außerhalb des Wohnraumes (beim Spaziergang) möglich. Viele Klient(innen) zeigten große Dankbarkeit für diese Form, aus der Einsamkeit herauszukommen und der Möglichkeit zur Krisenprophylaxe. Mit den sich stabilisierenden Infektionszahlen und Lockerungen können nun wieder Einzeltermine sowie Klein- oder Kleinstgruppenangebote durchgeführt werden. Immobiler Klient(inn)en werden auf Wunsch zu Hause aufgesucht.



## Veränderungen in der Gruppenarbeit

Von März bis Juni 2020 war keine Gruppenarbeit möglich. Mittlerweile finde wieder vermehrt Kleingruppen statt, worüber sich alle freuen. Vielen fehlten insbesondere Sozialkontakte und der Austausch mit Betroffenen in ähnlicher Lebenssituation (z.B. erkrankte Mütter mit Kindern, etc.). Aktuell ist die Gruppenteilnahme nur mit persönlicher Absprache möglich. Dies mindert die Zugangsmöglichkeiten. Für alle Angebote muss jeweils überprüft werden, wie diese unter Einhaltung der Abstandsregeln sowie der Hygienemaßnahmen umsetzbar sind. Tische und Möbel wurden gerückt und auf Abstand gebracht, Hinweisschilder aufgehängt, max. Personenzahlen zur Raumnutzung festgelegt, Desinfektionsstationen installiert und Schutzmasken ausgegeben. Temperatur messen vor dem Betreten der TS-Räume ist eine Selbstverständlichkeit und die Benutzung der Toiletten wegen der Desinfektion ein aufwändiges Unterfangen. Auch die Gestaltung der Mahlzeiten veränderte sich, da zum Infektionsschutz nur noch durcherhitzte Speisen angeboten werden können. Für das Frühstück werden bspw. Marmeladen in Kleinstverpackungen ausgegeben, die gewohnte Selbstbedienung beim Kaffee ist abgeschafft.



## Besondere Anforderungen an die Mitarbeiter/innen

Die **Arbeitsabläufe** haben sich verändert, gute Routinen werden vermisst. Da wir in Tandems arbeiten, fehlt dort häufig die zweite Person. Die telefonische Krisenbegleitung wird als anstrengender und der Tag insg. durch die längere telefonische Erreichbarkeit und Pausen als länger erlebt. **Absprachen** sind deutlich mühsamer zu treffen, weil Teambesprechungen und Treffen im Büro nur eingeschränkt möglich sind. Es fehlen der kollegiale Austausch und Entlastungsgespräche, Fallbesprechungen sind nur bedingt möglich. Direkte **Klientenkontakte** müssen in Bezug auf die Infizierungsgefahr (sich selbst zu infizieren oder als Überträger/in zu gelten) besonders abgewogen und gut koordiniert werden. Auch ist es wichtig, eigene Unsicherheiten nicht mit zu den Klient(inn)en zu nehmen. Klaffen Auftrag und Möglichkeiten ausein-

ander und zeigen die Klient(inn)en wenig Einsicht, ist es schwierig, sich abzugrenzen. Besondere Anforderungen stellen sich an das Kontakt halten bei Klient(inn)en, die Schwierigkeiten mit der Beziehungsgestaltung haben. Mitarbeiter/innen müssen sich immer wieder auf Vorgaben im Verein und neue Informationen einstellen. Auch ist es für einige eine Herausforderung, Arbeit und die Beschulung der Kinder zu bewältigen.

### ● Welche Rückmeldungen geben Klient(inn)en?

Die Rückmeldungen sind insg. sehr unterschiedlich.

## RÜCKZUGSVERHALTEN

Das Tragen der Masken erzeugt bei einigen Klient(inn)en Stress, was als Ursache für vermehrten sozialen Rückzug angesehen werden kann. Für andere war die erzwungene Isolation eine Legitimation dafür, nicht aus dem Haus gehen zu müssen.

## REALITÄTSVERZERRUNG

Bei vielen wurde jedoch die Diskrepanz zwischen Realität (oft viel krisenhafter als am Telefon kommuniziert) und der vorgetäuschten „Ist schon alles OK, komme gut zurecht“-Haltung deutlich.

## SYMPTOMVERSTÄRKUNG

Mit andauernder Isolation zeigte sich teilweise eine Verstärkung von

Symptomen wie Ängste, Gedankenkreisen, Gefühl von Einsamkeit, Trauer und das Nicht-Wissen, was gerade passiert. Einige hatten Angst davor, selbst zu erkranken und währenddessen nicht versorgt zu werden oder auch problemlos in die Psychiatrie gehen zu können. Andere reagierten mit Wut und genervt, dass sie nicht mehr zur Arbeit konnten.

## STRUKTURVERLUST

Bei manchen brach durch die Schließung der Tagesstätten die gesamte Tagesstruktur zusammen. Dies führte teilweise dazu, dass der Tag mit Hilfe des Fernsehprogramms strukturiert wurde. Für andere bedeutete die verloren gegangene Tagesstruktur einen herben Verlust, was sie wieder in „alte“ Verhaltensmuster verfallen ließ.

## ENTSPANNUNG

Als entspannend wurde erlebt, dass das Jobcenter o.ä. Institutionen nicht mehr das Erscheinen einforderten. Auf einige wirkte die Lock-down-Phase beruhigend.

## VERLUST vs GEWINN

Einige Klient(inn)en konnten die Telefonate gut für sich nutzen, anderen reichte der unverbindlichere Kontakt nicht zur seelischen Entlastung. Für manche erhöhte sich die Schwelle, externe Beratungsstellen anzunehmen. Einige Klient(inn)en haben es geschafft,

Krisen ambulant zu überwinden.

### ● **Wie veränderte sich die Zusammenarbeit mit den Kooperationspartner(inne)n?**

Auch die Zusammenarbeit mit den Kooperationspartner(inne)n beschränkte sich auf telefonische Kontakte. Die Mitarbeiter/innen des Jobcenter waren schwer erreichbar, Termine und Maßnahmen wurden abgesagt, die Bearbeitung vieler Angelegenheiten stockte. Ehemals gemeinsam mit dem LWV getroffene Entscheidungen im Rahmen der Hilfeplankonferenzen mussten nach Aktenlage getroffen werden. Mit den Baunataler Werkstätten fanden Kontakte statt und wir wurden in Prozesse mit einbezogen. Auf diese Weise konnten wir Klient(inn)en auf (Teil-) Öffnungen gut vorbereiten. Auch zur Vitos-Ambulanz war die ganze Zeit Kontakt gegeben. Weg- und Rückzug der Stationen und der Ambulanz wurden mit uns kommuniziert und wir konnten daher Klient(inn)en gut begleiten.

### ● **Wie können wir aktuell Unterstützungsleistungen für Menschen mit psychischer Erkrankung verbessern?**

- Es wäre hilfreich, einen „Leitfaden“ über Versorgungsstellen zur Verfügung stellen: Welche Stellen können versorgen, was

ist dafür nötig? Wo gibt es wann Lebensmittel? Wen kann man anrufen? etc. Hierzu zählen Information u.a. über Essensverga-bestellen wie Foodsharing, Verteiler in der Wandelbar, Fairteiler in der Kunst-Uni, etc., Informationen über Einkaufsservice von ehrenamtlichen Unterstützer(inne)n

- Falls Bedarf, Klient(inn)en einen Internetzugang verschaffen (z.B. Ausleihlaptop), um bei dringendem Bedarf BeWo-, Arzt- oder Therapeutengespräche zu ermöglichen
- Alternative Kommunikationsmedien einsetzen
- Akzeptanz für die Hygieneregeln schaffen, damit wieder mehr Kontakte stattfinden können
- Flexibilität bei der Wahl der Treffpunkte
- Temporäre Suche nach größeren, bezahlbaren Räumen, um wieder mehr Gruppen anbieten zu können
- Gruppenangebote zahlenmäßig und inhaltlich anpassen
- Outdoorangebote ermöglichen / forcieren
- Noch mehr den Fokus auch auf die Ressourcen mancher Klient(inn)en legen und Angebote entwickeln, die die Resilienz stärken
- Erzwungene Krise als persönliche Chance nutzen lernen und
- Mut machen durchzuhalten!

MITARBEITER/INNEN DES EMSTALER VEREINS

### Welche Auswirkungen hat die Corona-Pandemie auf unsere Patient(inn)en?

Das Corona-Virus macht den meisten Menschen Angst. Eine Infektion verläuft potenziell tödlich, das gesamte gesellschaftliche Leben ordnet sich dieser Gefahr unter. Durch die „Lockdown-Maßnahmen“ wurden soziale Kontakte in erheblichem Ausmaß eingeschränkt, das öffentliche Leben kam nahezu zum Stillstand. Das Gegenüber wurde auf einmal als mögliche Bedrohung wahrgenommen. Die Folge war nicht Nähe, sondern Abgrenzung, Vereinamung und Distanz zu lieb gewonnenen Menschen. Bewohner(inne)n von Alten- und Pflegeheimen wurde der Kontakt zu Angehörigen verwehrt, selbst wenn sie sich in der Sterbephase befanden. Dabei sind Kontakte zu anderen Menschen, zu Freund(inn)en und Angehörigen sehr wichtig für die psychische Gesundheit und ein wesentlicher Faktor zur Stärkung der Resilienz und für die Überwindung psychischer Erkrankungen im Sinne von „Recovery“. In den Medien wurden Menschen Risikogruppen im Hinblick auf einen möglichen schweren Verlauf einer Infektionserkrankung zugeord-

net, was zusätzliche Ängste schürte. Das Virus zeigte sich als unsichtbarer Feind auf einmal allgegenwärtig und griff auch angesichts realer Bedrohung mit weltweit mehreren hunderttausend Toten in sämtliche Strukturen des gesellschaftlichen Lebens ein. Angehörige von Gesundheitsberufen sahen sich hierbei nicht nur durch eine erhöhte Infektionswahrscheinlichkeit belastet, sondern auch durch den chronischen Stress, dem sie im Umgang mit infektiösen Patient(inn)en oder Verdachtsfällen ausgesetzt waren. Im Rahmen der „Lockdown-Maßnahmen“ kam es für viele Menschen zusätzlich zu existenziellen Ängsten durch finanzielle Einbußen aufgrund von Kurzarbeit, Jobverlust oder eingeschränkter Auftragslage in zahlreichen Branchen, häufig verbunden mit einer fehlenden Perspektive auf Besserung ihrer Situation.

Da verwundert es keine/n, dass im Zuge der Pandemie vormals psychisch gesunde Menschen bspw. an Depressionen, Angst-, Suchterkrankungen oder schweren Schlafstörungen erkrankten. So kam es in unserer Klinik in den letzten Monaten zu

zahlreichen Notaufnahmen von psychisch erkrankten Menschen, die in Zusammenhang mit pandemiebedingten Belastungen, wie z.B. Vereinsamung, Beziehungsabbrüchen oder Arbeitsplatzverlust, aber auch familiären Konflikten und häuslicher Gewalt in der Quarantäne oder dem angeordneten Homeoffice zu sehen waren. Dies waren u.a. Patient(inn)en mit schweren depressiven Symptomen wie Antriebsstörungen, Freud- und Energielosigkeit, Interessenverlust sowie Grübelgedanken und katastrophisierenden Ängsten bspw. bezogen auf eine mögliche Infektion mit dem Corona-Virus. Ein Teil der Patient(inn)en litt an einer schweren Angststörung mit bspw. Panikattacken, phobischen Ängsten vor Menschenmengen sowie vor Entfernung vom häuslichen Umfeld oder an starken Befürchtungen im Hinblick auf die gesundheitliche Situation ihrer selbst und von Angehörigen. Aus der allgemeinen, durch das Virus ausgelösten Bedrohungslage entstand für manche Menschen die subjektive, unkorrigierbare Gewissheit, selbst an einer Corona-Infektion zu sterben oder diese weiterzugeben. Andere wiederum verbanden die Pandemie mit apokalyptischen Überzeugungen oder mit wahnhaften Gedanken an Verschwörung, was durch die mediale Verbreitung von Falschinformationen in den Nachrichten, im Fernsehen und den sozialen Medien genährt wurde.

Während sich bei einem Teil der Betroffenen eine wahnhafte Störung oder psychotische Depression entwickelte, erfüllte ein anderer Teil die diagnostischen Kriterien einer schizophrenen Erkrankung.

So kam es bei einem Teil der Betroffenen zu einer Erstmanifestation von psychischen Erkrankungen. Bei anderen wiederum zeigte sich eine Verstärkung von bereits vorhandenen psychischen Beschwerden bzw. ein Krankheitsrezidiv (Wiedererkrankung) oder Rückfälle bei Abhängigkeitserkrankungen. Diese Beobachtungen korrelierten mit dem Vulnerabilitäts-Stress-Modell. Es nimmt an, dass alle Menschen eine gewisse individuelle Disposition (= Vulnerabilität bzw. Krankheitsanfälligkeit, Verletzbarkeit) für psychische Erkrankungen haben, die bspw. durch Erbanlagen bedingt ist. Beim Hinzutreten von Stressfaktoren kann es zu einer Überschreitung der individuellen Krankheitsschwelle und schließlich zu der Entwicklung einer psychischen Erkrankung kommen. Bei einem Teil der Patient(inn)en fiel auf, dass sie die psychiatrische Behandlung vergleichsweise spät aufsuchten und auch mitunter ambulante Therapien nicht mehr wahrnahmen. Die pandemiebedingte Verringerung stationärer, teilstationärer und ambulanten Behandlungskapazitäten im gesamten Bereich der psychiatrischen Versorgung in

Deutschland bis hin zur vorübergehenden Schließung von komplementären Einrichtungen (wie Tagesstätten und Werkstätten für Menschen mit Behinderungen) führte dazu, dass psychisch erkrankte Menschen psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlungen teilweise nicht mehr in ausreichendem Maße wahrnehmen konnten und häufig erst dann in die Behandlung kamen, wenn die psychische Krise bereits weit fortgeschritten war. Die Auswirkungen der Pandemie auf die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in Deutschland und den psychischen Gesundheitszustand der Betroffenen werden hier also noch über deren Höhepunkt sowie die „Lockdown“-Maßnahmen hinaus zu spüren sein. Ähnliches beobachtet man in der somatischen Medizin, wo aufgrund der Pandemie bspw. Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Krebserkrankungen nicht mehr rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

### **Klinische Versorgung zwischen krankenhaushygienischen Vorkehrungen und notwendiger Regelbehandlung**

Nachdem das Infektionsgeschehen in der Vitos-Klinik durch die ergriffenen krankenhaushygienischen Maßnahmen gut in den Griff zu bekommen war, begann Vitos Kurhessen mit der Wiedereröffnung der Ta-

gesklinken, des Standortes in Hofgeismar sowie kleinschrittig auch mit der Öffnung von weiteren stationären und ambulanten Behandlungskapazitäten.

Es gab jedoch auch positive Entwicklungen: Erfreulicherweise zeigten sämtliche positiv auf das Virus getesteten Patient(inn)en unserer Klinik keine COVID-19-Infektionssymptome oder einen milden Erkrankungsverlauf. Aufgrund der Hygienemaßnahmen kam es zu keiner Ausbreitung des Virus im Krankenhaus. Die Notfallversorgung der die Klinik aufsuchender Patient(inn)en konnte gut aufrechterhalten werden.

### **Durch die Corona-Krise entstandene neue therapeutische Angebote**

So wurden in der Klinik digitale Behandlungsformen weiterentwickelt wie bspw. die Videosprechstunde, eine telemedizinisch gestützte Behandlung von Patient(inn)en, die seitens der Betroffenen und Therapeut(inn)en gut angenommen wird. Auch wurden Patient(inn)en, denen keine Möglichkeiten zur Videotelefonie zur Verfügung standen, regelmäßig im Rahmen von Telefonkontakten behandelt. Zusätzlich fanden bei besonders schwer betroffenen Patientengruppen aufsuchende Behandlungen unter strenger Einhaltung der Hygienerichtlinien statt.

*DR. RAINER HOLZBACH, DR. MATTHIAS BENDER*

# 3

## BERICHTE VON TEILNEHMER(INNE)N

Aufgrund der Corona-Pandemie waren in diesem Jahr bisher keine gemeinsamen Unternehmungen möglich. Daher berichten unsere Teilnehmer(inn)en an dieser Stelle von zwei Veranstaltungen aus dem Jahr 2019 .

### Besuch im Zirkus Flic Flac

Bei mildem Winterwetter (17 Grad) reisten etwa 50 Menschen aus allen Richtungen das zweite Mal nacheinander nach Kassel zum Haupteingang der Galeria Kaufhof an. Frau Diegeler (PSKB) verteilte das Aktionsprogramm und die Eintrittskarten. Über 1.000 Personen waren im Flic Flac-Zelt auf dem Friedrichsplatz versammelt. Es waren Artist(inn)en aus verschiedenen Städten und Ländern da-

bei: Moskau, Los Angeles, England, Amerika, Russland u.a. Clowns füllten die Pausen zu den Umbauten. Sie holten auch Leute aus dem Publikum auf die Bühne. Diese mussten dann singen und sich nach der Musik bewegen. Ein Clown hatte eine Nummer mit einem biegsamen Kleiderbügel. Er verbog sich dabei, führte den Kleiderbügel über sein Gesicht, die Arme und Beine, bis er ihn dann wieder in der Hand hatte. Am Anfang war eine Gruppe, die auf der Bühne mit dünnen



© Flic Flac Event GmbH

# Flic Flac



Brettern agierte, auf denen die Artist(inn)en Saltos rückwärts in der Luft vollbrachten. Mit Sprungbrettern vollführten andere Akrobat(inn)en vier bis fünf Salti auf einem Stuhl in der Luft, andere sogar mit Stelzen Doppelsalti. Ein

„Gummimann“ zeigte eine akrobatische Einlage, indem er sich verbog.



Vierer- und Fünfergruppen traten am Trapez auf. Acht Männer und eine Frau waren auch am Trapez zugegangen. Unter einer „Dusche“ zeigten ein Mann und eine Frau, dass man auch so Akrobatik ausüben kann. Ein Bett wurde auf die Arena gebracht. Eine besondere Artistennummer mit magischem Feuerspiel wurde gezeigt, das einen „Traum des Schlafers“ darstellen sollte. Zum Schluss traten nochmal alle Gruppen in der Arena einzeln auf. Von uns gingen anschließend noch einige auf den Kasseler Weihnachtsmarkt.

REINHARD DÖRING

# Stralsund

## Ein Ausflug nach Stralsund

Wir sind mit der Tagesstätte Kaufungen nach Stralsund an die Ostsee gefahren.

Am Montag, den 30. Oktober 2019 starteten wir am Bahnhof Wilhelmshöhe. Da hieß es, unser Zug fällt aus. Wir blieben aber dran und nahmen einen anderen Zug, der uns nach Hamburg brachte. So haben wir nach einmal umsteigen Stralsund erreicht. Weiter ging es mit dem Bus und das letzte Stück zu Fuß, unsere

Koffer hinter uns herziehend. Überall lagen schon die ersten Kastanien auf dem nassen Gras. Wir kamen in der Jugendherberge an. Wir suchten uns unsere Zimmer aus, manche hatten Balkon mit Blick auf das Meer. Den Abend verbrachten wir im Bistro der Jugendherberge.

## ERSTER TAG

Nach einem leckeren Frühstück im Speisesaal ging es dann mit dem Bus nach Stralsund. Jeder von uns bekam ein Wochenendticket. Leider blieb die Sonne an diesem Tag hinter Wolken versteckt. Wir entschieden uns für einen Besuch im Ozeaneum. Das war ein beeindruckendes Muse-



© Eschtar - pixabay.de



© dadriaen - pixabay.de

um, wo es viel Spannendes zu sehen gab. Riesige Fischaquarien, mit vielen Meerestieren – große und kleine und andere Meeresbewohner/innen. Der Besuch hat

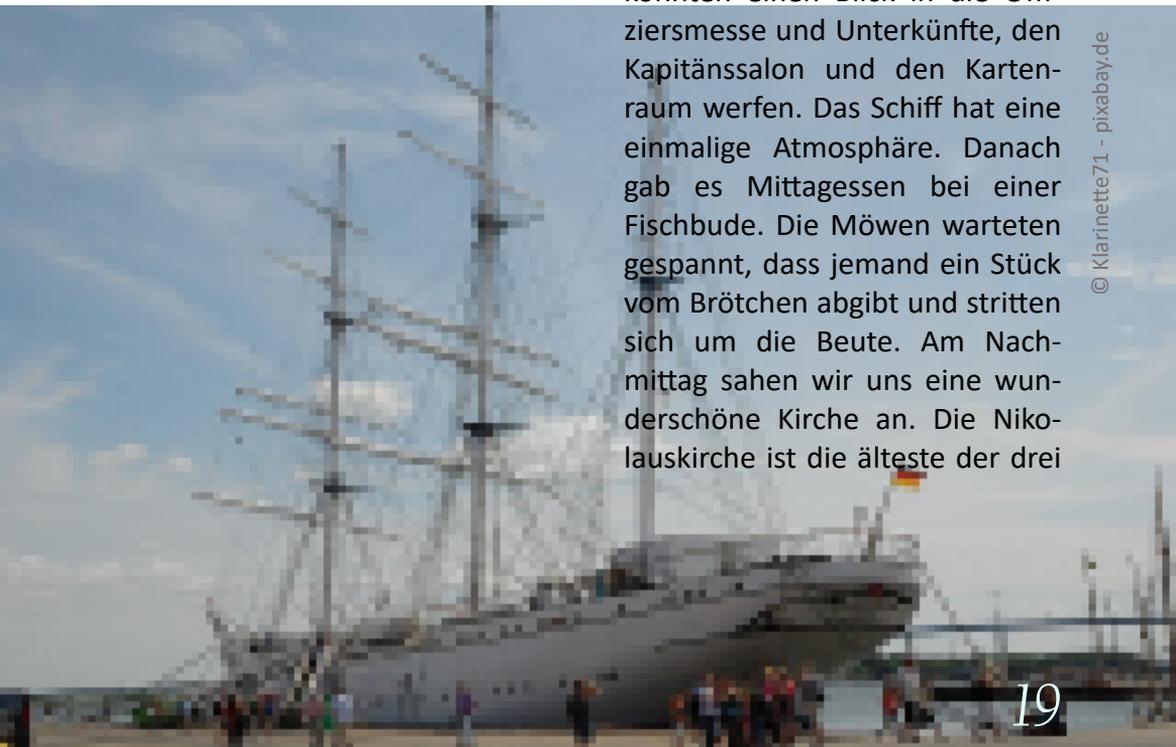
sich gelohnt, wir bekamen einen Einblick in die verborgene Unterwasserwelt.

Zu Mittag aßen wir leckere Fischbrötchen in einem kleinen authentischen Fischladen. Als letztes machte ein Teil der Gruppe eine Stadtrundfahrt mit einem kleinen Bus. Drei von uns fuhren in die Jugendherberge zurück.

## **AM ZWEITEN TAG**

kam die Sonne heraus. An dem Tag haben wir ein Riesenschiff namens Gorch Fock besichtigt. Das ist ein ehemaliges Segelschulschiff und liegt an der Fährbrücke im Stralsunder Hafen. Wir konnten einen Blick in die Offiziersmesse und Unterkünfte, den Kapitänssalon und den Kartenraum werfen. Das Schiff hat eine einmalige Atmosphäre. Danach gab es Mittagessen bei einer Fischbude. Die Möwen warteten gespannt, dass jemand ein Stück vom Brötchen abgibt und stritten sich um die Beute. Am Nachmittag sahen wir uns eine wunderschöne Kirche an. Die Nikolauskirche ist die älteste der drei

© Klarinette71 - pixabay.de



großen Pfarrkirchen der Hansestadt Stralsund. Es gab die Möglichkeit, eine Kerze in Erinnerung an verstorbene Menschen anzuzünden. In der Kirche waren viele schöne Wandmalereien und geschnitzte Figuren zu sehen. Die Kirche ist nach Niko



laus von Myra, dem Schutzheiligen der Seefahrer/innen und Händler/innen benannt worden. Sie ist Bestandteil des UNESCO-Weltkulturerbes.

Am Nachmittag war Shoppen angesagt. Das machte vielen von uns großen Spaß. Abends trafen wir uns meistens nach dem Abendessen im Aufenthaltsraum der Herberge, um Spiele zu spielen. Auch im Bistro saßen wir jeden Abend und es gab Kleinigkeiten zum Knabbern und warme und heiße Getränke.

### **DER DRITTE TAG**

war ein Feiertag und wir wollten eine Hafentrundfahrt machen. Wir machten uns mit dem Bus auf den Weg zum Hafen. Auf dem Weg machten wir Halt bei Café Gumper. Die Kuchen und Tortenauswahl war riesig und so gönnten sich manche ein leckeres Stück Torte. Die Hafentrundfahrt bot eine wunderschöne Sicht auf Wasser, Land, Brücke und auf

Schiffe und Boote, die das Meer durchquerten. Die Rügenbrücke, „Rügendamm“ genannt, wird von Urlauber(inne)n und auch Einheimischen genutzt, um so entspannt den Stralsund zu überqueren und so von Stralsund nach Rügen zu gelangen. Fertig gestellt wurde das imposante Bauwerk im Oktober 2007. Es ist nur für den Kraftfahrzeugverkehr gedacht. An diesem Tag haben sich ein paar von uns noch die Marienkirche angesehen. Darin zu sehen war eine Kunstaustellung mit vielen farbigen Bildern. Danach gab es heiße Getränke und Marzipantorte in der Milchbar. Das wärmte uns auf, denn wir saßen draußen. Das Wetter blieb kühl an dem Tag.

## AM LETZTEN TAG

Vor der Abreise schien die Sonne und wir fuhren zum letzten Mal in die Innenstadt, zum Wochenmarkt. Wir aßen zu Mittag in einem Lokal, das uns von anderen Urlauber(inne)n weiterempfohlen wurde. Es war unser Abschiedsessen. Am Nachmittag waren wir das letzte Mal shoppen.

Insgesamt waren wir sehr zufrieden mit unserer Herberge. Das Essen war lecker, und an einem

Tag konnten wir auch grillen. Manche von uns machten regelmäßig einen Spaziergang am Strand, der nur ein paar Meter entfernt war. So konnten wir schon früh am Morgen beim Sonnenaufgang das Meer erleben und abends, wenn alles dunkel war und nur die Lichter in der Ferne zu sehen waren. Es waren schöne Bilder,

die sich ins Gedächtnis einprägten.



© Momentmal - pixabay.de

## DIE RÜCKREISE

Am Morgen nach dem Frühstück haben wir uns auf den Heimweg gemacht. Berlin war Zwischenstation. Wir waren alle kaputt. Wir haben uns in Kassel noch von den Betreuer(inne)n verabschiedet, danach ging es nach Hause.

**Es war ein toller Urlaub  
mit viel Abwechslung  
und eine gelungene Woche  
für uns als Gruppe!**

*DAS „TAGESSTÄTTE-TEAM“ KAUFUNGEN*



## Was uns stark macht! Resilienz - Empowerment - Recovery



Am 29. Februar 2020 fand die 29. Hofgeismarer Psychiatrietagung in der Ev. Akademie in Hofgeismar statt. Sie widmete sich den Potenzialen von Resilienz, Empowerment und Recovery. Sie fragte danach, was uns stark macht, auftretende Belastungssituation erfolgreich zu bewältigen.

# 29.

## Hofgeismarer Psychiatrietagung

Menschen geraten immer wieder in außergewöhnliche Belastungssituationen, die unterschiedliche Auswirkungen auf ihr Leben und ihre Gesundheit haben. Durch den Verlust des Arbeitsplatzes, den Tod ei-

nes/r Angehörigen oder auch durch Trennung und Scheidung können Krisensituationen ausgelöst werden, die psychische Erkrankungen nach sich ziehen. Vor diesem Hintergrund widmete sich die Tagung dem aktu-

ellen Thema „Was uns stark macht! Resilienz - Empowerment - Recovery. Dr. med. Bender führte inhaltlich in das Tagungsthema ein. Nachfolgend fokussierte Dr. med. Wehmeier auf Stressfaktoren und Selbstmanagement, während Dr. med. Hahne den Blick auf Resilienzfaktoren im Alter lenkte. Anschließend fanden Interviews und Diskussionen zum Leitthema statt. Sie brachten eine große Dynamik in den Tagungsdiskurs und eröffneten wichtige, z.T. berührende Ein-

blicke aus der Perspektive eigenen Erlebens. Am Nachmittag wurden in Arbeitsgruppen unterschiedliche Fragestellungen zu den drei Themenkreisen Resilienz - Empowerment - Recovery intensiv bearbeitet. Die Musikgruppe „The New Team Project“ (Thim & Peltch) rundete die Tagung musikalisch in gelungener Weise ab.

*DR. KONSTANTIN BROESE*

Im Folgenden haben wir Auszüge der drei Vorträge zusammengestellt.

## I Was macht uns stark? Eine Einführung

*AUSZUG AUS DEM VORTRAG VON DR. MED. BENDER*

Die Bewältigungsproblematik hat viel mit Lebens- und Krankheitsgeschichte bzw. mit Biographie und Krankheit zu tun. Jede Krankheitsgeschichte und Biographie ist nicht nur aus der Vorgeschichte heraus zu verstehen (Prägung aus der frühen Kindheit). Sie konstituiert sich nicht nur aus dem Ineinander von Bewusstsein und Unbewussten, sondern ebenso aus dem Ineinander von Mitgebrachtem und Eingebachtem (Zufall, Fügung seitens der Lebensereignisse) - um die Öffnung des Zukunftsspektes im Hier und Jetzt.

### Klärung der Begriffe

#### RESILIENZ

Dieser Begriff „Resilienz“ resultiert aus der Materialforschung. Er bedeutet Wiederherstellung des Ausgangszustandes nach Beanspruchung (z.B. Stahl).

#### EMPOWERMENT

Empowerment bedeutet Selbstbestimmung und Autonomie.

#### RECOVERY

Der Begriff „Recovery“ kann im hier gebrauchten Zusammenhang etwa mit „Wiedergesundung“ übersetzt werden - durch ressourcenorientiertes Zusammenarbeiten der erkrankten Person und allen therapiebeteiligten Institutionen.

In großen Krisen zerbricht  
das Herz oder es wird zu Stahl

Honoré de Balzac

## Ein Resilienz-Modell

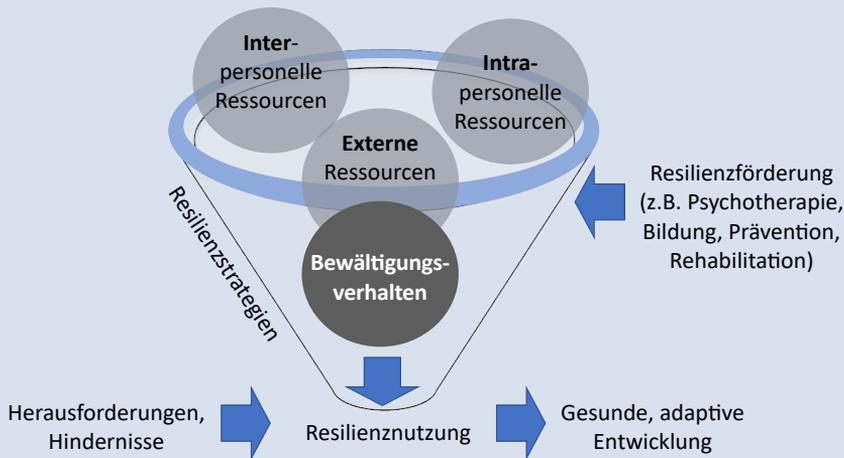
Das Konstellations-Prozess-Modell der Resilienz von Victor & Willutzki (2014) unterscheidet drei wesentliche Ressourcen (s. Abb. 1):

- **Intrapersonelle** Ressourcen wie z.B. persönliche Stärken und Fähigkeiten
- **Externe** Ressourcen wie z.B. Psychotherapie, finanzielle oder kul-

turelle Möglichkeiten und

- **Interpersonelle** Ressourcen wie z.B. soziale Unterstützung.

Diese Ressourcen sind Handlungsoptionen im Umgang mit Risikofaktoren. Sie bieten die Möglichkeit, die Stabilität und Weiterentwicklung der Person zu fördern (Willutzki, 2008).



© Knab - nach Victor & Willutzki (2014)

Abb. 1: Konstellations-Prozess-Modell der Resilienz (Victor & Willutzki 2014)

## II Erfolg ist, wenn es mir gut geht!

### Resilienz - Empowerment - Recovery im Selbstmanagement

AUSZUG AUS DEM VORTRAG VON DR. MED. WEHMEIER

**V**eränderungen und neue Anforderungen der heutigen Arbeitswelt können Stress auslösen!

**Stress** ist ein subjektiv unangenehmer Spannungszustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive (subjektiv), zeitlich nahe und (subjektiv) lang andauern-

de Situation (wahrscheinlich) nicht vollkommen kontrollierbar ist, deren Bewältigung aber (subjektiv) wichtig erscheint.

Typische **Stressoren** im Arbeitskontext sind psychische und soziale Belastungen und Belastungen durch den Arbeitsplatz und die Organisation. Obige

Krankheitstage durch das Burn-out-Syndrom 2004 bis 2011  
je 1000 BKK-Mitglieder, ohne Rentner



Abb. 2: Entwicklung psychischer Erkrankungen bei BKK-Mitgliedern 2004-11

Grafik zeigt, dass in den letzten Jahren die Zahl psychischer Erkrankungen bei BKK-Mitgliedern stetig gestiegen ist (s. Abb. 2).

### Gesundheitsgefährdung als Stressfolge

Stress kann verschiedene gesundheitsgefährdende Reaktionen auslösen:

- Unverbrauchte Energie (Zustand der Überaktivierung)
- Chronische Anspannung (Aktivierung der Stressachse)
- Gesundheitliches Risikoverhalten (Rauchen, Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, etc.)
- Körperliche Erkrankungen (erhöhter Blutdruck, Diabetes, Risiko für Schlaganfall steigt, etc.)
- Psychische Störungen (Antriebsmangel, Schlaflosigkeit, Angstzustände, sozialer Rückzug, etc.)

### Selbstmanagement

Selbstmanagement umfasst die Möglichkeit, bewusst und systematisch Veränderungen zu gestalten.

Sie dient dem konstruktiven Umgang mit beruflichen oder privaten Veränderungen. Letztendlich geht es um einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst.

### Ziele des Selbstmanagements

Das Selbstmanagement dient folgenden Zielen:

1 Introspektionsfähigkeit und Realitätsbezug verbessern

2 Fähigkeit zur Achtsamkeit und Fokussierung stärken

3 Zwischenmenschliche Beziehungen reflektieren / gestalten

4 Autonomie und Entscheidungskompetenz stärken

5 Eigene Handlungsmöglichkeiten erweitern

6 Selbstwirksamkeit verbessern

## Selbstmanagement-Selbsttest

Die Durchführung des Selbstmanagement-Selbsttests (SMST) basiert auf folgenden Fragen:

? Wie gelingt es mir zur Zeit, auf meine innere Befindlichkeit zu achten und die äußere Wirklichkeit wahrzunehmen?

? Wie komme ich zur Zeit mit meinen zwi-

schenschlichen Beziehungen und sozialen Kontakten zurecht?

? Wie gelingt es mir zur Zeit, Prioritäten zu setzen und meine Zukunft zu planen?

? Wie gelingt es mir zur Zeit, zwischen mehreren Möglichkeiten zu wählen und Entscheidungen zu treffen?

? Wie gelingt es mir zur Zeit, das Machbare umzusetzen und effektiv zu handeln?



Alle guten Dinge haben etwas Lässiges und liegen wie Kühe auf der Wiese

Friedrich Nietzsche

## III Resilienzfaktoren im Alter

AUSZUG AUS DEM VORTRAG VON DR. MED. HAHNE

### Was ist Resilienz?

Manche Menschen werden bei Misserfolgen und Krisen, bei Druck, Stress und Ärger leicht aus der Bahn geworfen. Andere sind weniger empfindlich und wirken widerstandsfähiger. Wenn Menschen in belastenden Situationen psychisch stabil bleiben, nennen wir diese Fähigkeit "Resilienz". Resilienz ist eine psychische Widerstandskraft, die hilft, Krisen durchzustehen oder sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Menschen sind beruflich erfolgrei-

cher, emotional stabiler sowie körperlich und psychisch gesünder. Bei Veränderungen passen sie sich besser an, indem sie bspw. eigene Einstellungen oder Verhaltensweisen verändern oder sich gesundheitsförderliche Kompetenzen aneignen.

### Welche Persönlichkeitsmerkmale beeinflussen die individuelle psychische Widerstandskraft?

Die Fähigkeiten, die bei der Bewältigung des Stressors helfen oder die ein negatives Entwicklungsergebnis

verhindern, werden als „Resilienz-faktoren“ bezeichnet.

Folgende personale Ressourcen sind als Resilienzfaktoren nachgewiesen:

▶ <b>Positive Emotionen</b>	= Regelmäßig positive Gefühle und Stimmungen
▶ <b>Optimismus</b>	= Stabile Tendenz, positive Ergebnisse zu erwarten
▶ <b>Hoffnung</b>	= Positive Erwartung, ein/en Ziel / Wunsch zu erreichen
▶ <b>Selbstwirksamkeitserwartung</b>	= Vertrauen, Anforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können
▶ <b>Soziale Unterstützung</b>	= Auf ein funktionierendes soziales Netzwerk zugreifen zu können

Gegenwärtig wird noch diskutiert, ob Religiosität und Spiritualität ebenfalls als Resilienzfaktoren gelten.

*CHRISTEL KNAB*

## ● Resilienz kann trainiert werden

Resilienz ist bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Die Grundlagen werden in der Kindheit gelegt. Wer als Kind Wertschätzung, Ermutigung und Unterstützung erfährt, wird psychisch widerstandsfähiger werden. Aber auch im Erwachsenenalter kann die psychische Widerstandskraft noch verbessert werden. Doch es braucht Zeit, um verfestigte Denk- und Handlungsmuster zu verändern.

## ● Resilienz bis ins hohe Alter

Wir besitzen bis ins hohe Alter eine hohe neuronale Plastizität. D.h. wir sind bis ins hohe Alter lernfähig, können uns produktiv an neue Umwelt- und Situationsanforderungen anpassen und kreativ sein. Gerade das schöpferische Potenzial im Alter erscheint bedeutsam. Wir wissen auch, wie wir durch Prävention das Entstehen von Krankheiten erheblich beeinflussen und unsere Leistungsfähigkeit erhalten können.

# Resilienz - Empowerment - Recovery

## KOMMENTARE

Es war wie immer eine große, ergiebige Tagung in der Ev. Akademie Hofgeismar. Damit war eigentlich die Aufgabe aller unserer Tagungen benannt worden: Resilienz fördern durch Information und persönliche Begegnung.

*ADALBERT RIEBENSAHM*

Die Teilnehmer/innen äußerten vielfach den Wunsch nach weiteren Veranstaltungen zu diesem Thema, dem wir gerne nachkommen werden. Die Psychiatrietagung wird in jedem Fall auf Grundlage der bewährten Kooperation fortgesetzt, sobald coronabedingt die Möglichkeit dazu besteht! In jedem Fall freuen wir uns jetzt schon, Sie an der Ev. Akademie Hofgeismar wieder begrüßen zu dürfen.

*DR. KONSTANTIN BROESE*

# TERMINE

## 30. Psychiatrietagung

Ev. Akademie Hofgeismar



Natürlich sollte auch im nächsten Februar wieder eine Psychiatrietagung in Hofgeismar stattfinden. Mit dieser Perspektive sind wir am 29. Februar diesen Jahres auseinander gegangen, nach einer wie immer großen, ergiebigen Tagung in der Ev. Akademie. So freuten wir uns auf das Wiedersehen im nächsten Februar. Es sollte die 30. Hofgeismarer Psychiatrietagung werden, durchaus ein Jubiläum. Das Vorbereitungsteam hatte die feste Absicht, frühzeitig im Sommer und Herbst zu planen. Doch dann kam die Pandemie ins Land: Corona-Virus, Shutdown, Lockout und wie die ganzen sattem bekannten Fachausdrücke alle heißen. Für uns bedeutete das: Erstmal wird nichts draus. Wie so viele andere Veranstaltungen wird auch unsere Tagung im nächsten Jahr nicht stattfinden können. Eine Versammlung von 180-200 Menschen ist im Akademiegebäude auch mit dem großen Synodalsaal nicht machbar.

Die Abstandsgebote werden aller Voraussicht nach auch im nächsten Frühjahr noch gelten. Deshalb musste Dr. Konstantin Broese, unser Studienleiter in der Akademie, eine Mail herumschicken mit dem Inhalt: Wir müssen die weitere Entwicklung abwarten und uns auf einen neuen Termin im übernächsten Jahr einstellen: Samstag, **12. Februar 2022**. Hoffen wir, dass es bei diesem Termin dann bleiben kann, dass die Corona-Risiken bis dahin minimiert werden können. Und in der Zwischenzeit müssen wir andere Möglichkeiten finden, über die besonderen Belastungen psychisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen zu informieren und den Austausch von Betroffenen, Angehörigen und professionellen Unterstützer(inne)n zu fördern, wie es dem dialogischen Konzept unserer Tagungen seit 1991 entspricht.

ADALBERT RIEBENSAHM



# LESETIPP

Am Freitag demonstrieren, am Wochenende diskutieren und ab Montag anpacken und umsetzen. Mit dieser Devise will die Energie-Expertin am Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung Mut machen, sich in die Bemühungen gegen den Klimawandel einzumischen. Damit aus der eindrucksvollen, weltweiten Demonstrationsbewegung Fridays for Future eine gesellschaftliche Bewegung des politischen und praktischen Handelns wird. In den nächsten 10 Jahren wird sich entscheiden, ob es bis 2050 noch gelingen kann, die Erderwärmung auf 1,5 Grad zu begrenzen, oder ob aus dem Klimawandel die unumkehrbare Klimakatastrophe wird. Und da ist jeder und jede einzelne gefordert, sich im Rahmen der eigenen vielfältigen Möglichkeiten zu beteiligen, von den Ernährungsgewohnheiten bis zum Verkehrsverhalten und zur Meinungsbildung im Familien- und Freundeskreis. Im Hauptteil des Buches hat die Autorin die erforderlichen Informationen verständlich aufbereitet, am Schluss folgen kurz und bündig 53 Handlungsempfehlungen. Trotz beängstigender Zukunftsperspektiven:

© Murmann Publishers GmbH

## Mondays for Future

Claudia  
Kempf

- Freitag demonstrieren
- Am Wochenende diskutieren
- Ab Montag anpacken und umsetzen

**WAS TUN?**

Die entscheidenden  
Fragen und  
Antworten

MURMANN

Taschenbuch | 18,- €

Es ist noch nicht zu spät, wenn wir die Entwicklung nicht den politischen, wirtschaftlichen, technischen Expert(inn)en allein überlassen, sondern als breite Gesellschaft in Bewegung kommen. Die Virus-Pandemie vergeht - hoffentlich bald, die Klimakrise bleibt.

ADALBERT RIEBENSAHM

# SO ERREICHEN SIE UNS

## Partner für psychisch Kranke im Landkreis Kassel e.V.



Psychosoziales Zentrum Kaufungen  
Theodor-Heuss-Str. 15 | 34260 Kaufungen  
Tel: 05605 / 946712 | mobil: 0173 / 8228554  
eMail: partner-psz-kaufungen@t-online.de

### Sekretariat

D. Bremer  
eMail: bremerdoris@gmx.de

Tel: 05605 / 946712

### Vorstand

H. Winciers (Vorsitzender)  
S. Potthoff (stellv. Vorsitzende)  
B. Fröhlich-Ilenburg (Schatzmeisterin)

Tel: 05543 / 3432  
Tel: 0561 / 773100  
Tel: 05602 / 93820



Sprechzeit: **Dienstag 10:00 - 13:00 Uhr**  
[Bitte beachten Sie die geänderten Öffnungszeiten!]

**NEU!**

## Emstaler Verein e.V.



Liemeckestr. 3 | 34466 Wolfhagen  
Tel: 05692 / 98690  
eMail: info@emstaler-verein.de

### Baunatal

Rembrandstr. 6 | 34225 Baunatal  
*Betreutes Wohnen* Baunatal/Kassel  
*Tagesstätte* Baunatal

Tel: 0561 / 9499-260  
Tel: 0561 / 9499-262

### Hofgeismar

Manteuffel-Anlage 5 | 34369 Hofgeismar  
*Betreutes Wohnen*

Tel: 05671 / 4825

### Kaufungen

Theodor-Heuss-Str. 15 | 34260 Kaufungen  
*Betreutes Wohnen*  
*Tagesstätte*

Tel: 05605 / 946714  
Tel: 05605 / 946719

### Wolfhagen

Liemeckestr. 3 | 34466 Wolfhagen  
*Teilhabezentrum*  
*Jugendhilfe* | SPFH

Tel: 05692 / 986917  
Tel: 0163 / 7739813

# Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB)



Kölnische Str. 54a | 34117 Kassel  
Tel: 0561 / 787-5390  
eMail: [sopd.pskb@kassel.de](mailto:sopd.pskb@kassel.de)



Sprechzeit: **Mo-Do** 8:30 - 16:00 Uhr  
**Freitag** 8:30 - 12:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

## STADT KASSEL

Frau Bechtel	Tel: 0561 / 787-5367
Frau Diegeler	Tel: 0561 / 787-5393
Frau Hafla	Tel: 0561 / 787-5408
Frau Hajek	Tel: 0561 / 787-5392
Frau Hauser	Tel: 0561 / 787-5386
Frau Jarohs	Tel: 0561 / 787-5365
Frau Massoth	Tel: 0561 / 787-5397
Frau Reckwardt	Tel: 0561 / 787-5364

## LANDKREIS KASSEL

### Baunatal

Teilhabezentrum | Rembrandtstr. 6 | 34225 Baunatal



Frau Diegeler Tel: 0561 / 787-5393

Sprechzeit: **Donnerstag** und nach Vereinbarung

### Hofgeismar

Sozial. Zentrum | Manteuffel-Anlage 5 | 34369 Hofgeismar



Frau Reckwardt Tel: 05671 / 8001-2464

Sprechzeit: **Dienstag** und nach Vereinbarung

### Kaufungen

Psych. Zentrum | Theodor-Heuss-Str. 15 | 34260 Kaufungen



Frau Bechtel Tel: 0561 / 787-5367

Sprechzeit: **Mittwoch** und nach Vereinbarung

### Wolfhagen

Teilhabezentrum | Liemeckestr. 3 | 34466 Wolfhagen



Frau Jarohs Tel: 0561 / 787-5365

Sprechzeit: **Dienstag** und nach Vereinbarung

## Der unsichtbare Feind

Liebe Leute, gebt gut acht,  
ein Virus ist auf Menschenjagd!  
„Corona“ ist der Schreck der Welt,  
der uns zur Zeit in Atem hält.

Es ist jetzt überall zur Stell´  
und es vermehrt sich blitzschnell;  
fliegt durch die Luft die Menschen an,  
krallt sich dort fest, wo es nur kann.

Man sieht es nicht, man hört es nicht,  
der Feigling zeigt nicht sein Gesicht.

Er verbreitet Angst und Not;  
manch einer fürchtet gar den Tod.

Er bedroht die ganze Welt,  
hat alles auf den Kopf gestellt.

---

Wir lassen uns nicht unterkriegen,  
wir wollen diesen Feind besiegen!!  
Zusammen packen wir es an,  
mal seh´n, wer wen besiegen kann!

---

Das Leben hat jetzt neuen Sinn,  
wir schauen mehr zum Nachbarn hin;  
wir singen, mailen, skypeen, machen Mut,  
und das tut sicher jedem von uns gut.

Und auf Distanz sind wir uns nah,  
ist das nicht einfach wunderbar?

Wir helfen denen, die in Not,  
wir sitzen doch im selben Boot.

Nun habt Geduld und bleibt zuhaus,  
so geht´s bald aus der Krise raus!  
Kämpft alle mit, wir werden siegen,  
und uns dann in den Armen liegen.

**Monika Hanschel, 2020**

Kinderbuchautorin

© Hanschel 2020