

Informationsveranstaltung

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

... psychische Störungen -
ein fließender Übergang?

17.06.2019

Montag, 17.00-19.00 Uhr

Curt Bejach Gesundheitshaus
Urbanstr. 24 | 10967 Berlin



GESUNDES LEBEN in Friedrichshain-Kreuzberg

Kostenlose öffentliche
INFORMATIONSMREIHE
im
Curt Bejach Gesundheitshaus



Dieses Angebot wurde im Auftrag der Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit, Friedrichshain-Kreuzberg von k&k kultkom durchgeführt und von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung im Rahmen des Aktionsprogramms Gesundheit finanziert.



VORBEMERKUNG

Im Rahmen des Aktionsprogramms Gesundheit gab es am 17. Juni 2019 im Curt Bejach Gesundheitshaus eine Informationsveranstaltung zum Thema **Psychische Gesundheit**.

Zu Gast waren **Dipl. Med. Christiane Hebes**, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, stellvertretende Leitende Ärztin, Sozialpsychiatrischer Dienst Friedrichshain-Kreuzberg sowie **Lou Mbarki** und **Esther Flechsig** von der KBS Kontakt- und Beratungsstelle Friedrichshain (KommRum e.V.).

Die menschliche Psyche ist überaus komplex. Gleich drei wissenschaftlich-medizinische Fachrichtungen befassen sich damit: Die Neurologie, die Psychiatrie und die Psychologie. Wobei die Psychologie keine ausschließlich medizinische Disziplin ist.

Insofern darf es nicht überraschen, dass im Rahmen einer zweistündigen Informationsveranstaltung die Komplexität des Themas „Psychische Gesundheit“ nur ansatzweise gestreift werden kann.

Im Mittelpunkt standen daher in den Vorträgen die Vorstellung von **Hilfsangeboten für Betroffene und deren Familienangehörige**. Denn auch im 21. Jahrhundert sind Störungen und Einschränkungen, die durch das psychische Empfinden der Betroffenen verursacht werden, oftmals noch ein Tabuthema. Den Betroffenen fällt es schwer, offen darüber zu sprechen. Das persönliche und gesellschaftliche Umfeld hat daran einen nicht geringen Anteil. Heute sind Aussagen wie „Ich habe Krebs“ oder „Ich trage einen Herzschrittmacher“ gesellschaftlich akzeptiert. Die Betroffenen werden überwiegend mitfühlend und unterstützend aufgefangen. Wohingegen Aussage wie „Ich bin depressiv“ oder „Ich leide an Ängsten und Zwängen“ oft noch auf Hilflosigkeit und Abwehr treffen.

Die geladenen Referentinnen legten ihren Schwerpunkt daher auf die Vorstellung von bestehenden Hilfsangeboten und -einrichtungen, mit dem Ziel, dass Betroffene und deren Angehörige eine niederschwellige und offene Anlaufstelle bzw. „Aufnahmesituation“ vorfinden.



Fotos: k&k.kutkom

DER SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENST

Sozialpsychiatrische Dienste gibt es als Dienststellen der bezirklichen Gesundheitsämter in allen Berliner Bezirken. Wegen der besseren Erreichbarkeit teilweise auch an mehreren Standorten.

Die Mitarbeiter/innen der Sozialpsychiatrischen Dienste, Ärzt/innen, Psycholog/innen, Sozialarbeiter/innen und Verwaltungsangestellte, bieten Hilfe und Unterstützung für erwachsene Menschen mit einer psychischen Erkrankung, einer Suchterkrankung oder geistigen Behinderung an.

Die Beratung kann sich dabei auf einen einmaligen Kontakt und qualifizierte Weiterleitung an andere Institutionen beschränken; sie kann aber auch, gerade bei Menschen, die krankheitsbedingt das übrige Hilfesystem nicht in Anspruch nehmen können, in eine Betreuung durch den Sozialpsychiatrischen Dienst münden.

Beratung, Hilfevermittlung und Krisenintervention werden in der Dienststelle oder bei Hausbesuchen für die Betroffenen selbst, für Angehörige und auch das soziale Umfeld angeboten. Der Sozialpsychiatrische Dienst arbeitet eng mit anderen an der Versorgung Beteiligten in der Region, aber auch überregional zusammen, vermittelt in weitergehende ambulante und stationäre Hilfen, bzw. ist im Steuerungsgremium Psychiatrie (SGP) an der Vermittlung beteiligt.

Im Rahmen des Betreuungsrechts und der Sozialgesetzgebung sind die Mitarbeiter/innen beratend, vermittelnd und gutachterlich tätig.

Der Sozialpsychiatrische Dienst bietet jedoch selbst keine Therapien und Behandlung an. Er berät und vermittelt.

Erreichbarkeit:

→ Jeden Tag von 8 bis 16 Uhr

Notfalldienst:

→ Jeden Tag. Im Falle von akuten Krisen sind sie schnell vor Ort.

Offene Sprechstunde:

→ Dienstag vormittags

„Beim Sozialpsychiatrischen Dienst finden Sie Hilfe, wenn Sie den Verdacht auf eine psychische Erkrankung haben.“



Fotos: fotolia, vitileo

Was passiert,
wenn die Gefahr
besteht, dass
Menschen
sich selbst oder andere
auf Grund einer
psychischen Erkrankung
gefährden?



*„Um Notfälle zu vermeiden,
ist bei ersten Anzeichen von
psychischen Störungen
Kontakt zu einem vertrauten
Arzt, z. B. Ihrem Hausarzt,
zu empfehlen.“*

IM NOTFALL

Montags bis freitags in der Zeit zwischen 08:00 und 16:00 Uhr ist der Sozialpsychiatrische Dienst auch für die notfallpsychiatrische Versorgung im Bezirk zuständig. Das vorrangige Ziel ist dabei, alle Hilfsmöglichkeiten auszuschöpfen, um Zwangsmaßnahmen entbehrlich zu machen. **Bei Selbst- oder Fremdgefährdung entscheidet der Arzt / die Ärztin über das weitere Vorgehen nach dem Gesetz für psychisch Kranke**, was im Ergebnis auch eine zwangsweise Unterbringung auf der geschlossenen Station einer psychiatrischen Klinik zur Folge haben kann.

Das Verfahren dabei ist mehrstufig, um sicher zu stellen, dass eine Zwangseinweisung nur bei drohender Selbst- und Fremdgefährdung Dritter angewendet wird. **Innerhalb von 24 Stunden muss bei einer Einweisung gegen den Willen der Betroffenen bzw. des Betroffenen das Amtsgericht auf der Grundlage der ärztlichen Diagnosen und einer Anhörung entscheiden, ob die stationäre Unterbringung rechtmäßig ist.**

Um Notfälle nach Möglichkeit zu vermeiden oder deren Eintreten seltener zu machen ist bei ersten Anzeichen von psychischen Störungen und Krankheiten ein frühzeitiger Kontakt zu einem vertrauten Arzt - meistens der Hausarzt - zu empfehlen.

Auch Angehörige sollten sich nicht scheuen, ihren eigenen Arzt anzusprechen und um Hilfe zu bitten, wenn die betroffene Person nicht oder bei anderen Ärzten in Behandlung ist. Naturgemäß müssen dabei die Regeln der ärztlichen Schweigepflicht bedacht werden. Daher bedarf oft auf beiden Seiten ein hohes Maß an Feingefühl und Verantwortungsbewusstsein, um Angehörigen helfend zur Seite stehen zu können.

KONTAKT- UND BERATUNGSTELLE KOMMRUM E.V.



Wer ist KommRum e.V.?

KommRum e. V. ist eine Mitgliedsorganisation des PARITÄTISCHEN Berlin und Mitglied in folgenden Fachverbänden:
DGSP Deutsche Gesellschaft für soziale Psychiatrie e.V.
und Dachverband Gemeindepsychiatrie e. V.

Was ist eine KBS?

KBS ist die Abkürzung für Kontakt- und Beratungsstelle. Hier kann man Unterstützung in Krisen oder einfach Kontakte finden.

Sie bietet:

- individuelle Beratung zu Themen jeglicher Art
- psychologische Beratung
- zielgerichtete Vermittlung zu weiteren Hilfsangeboten
- einen offenen Raum für den Austausch und das Kennenlernen
- kostenlose Gruppenangebote zur Freizeitgestaltung

Die Angebote sind nutzbar:

- ohne vorherige Anmeldung
- kostenlos
- auf Wunsch anonym
- für alle Interessierten, unabhängig vom Bezirk, mit oder ohne Anliegen

Café und Offener Treff

Öffnungszeiten

Di, Mi, Fr 14:00 - 20:00 Uhr

Do und Sa 14:00 - 18:00 Uhr

Straßmannstraße 17

10249 Berlin-Friedrichshain

Tel.: 030 . 292 37 00

E-Mail: kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de

Die Angebote sind, wenn nicht anders angegeben, kostenlos und sind auf der Webseite herunterzuladen.

KommRum - KBS Friedrichshain

Kontakt- und Beratungsstelle Friedrichshain ist ein offener Treffpunkt für Menschen, die unter psychischen Problemen leiden oder sich einsam fühlen, neue Kontakte knüpfen und sich über den Alltag austauschen wollen.

Im hauseigenen Café kann man sich treffen, andere Menschen kennenlernen, gemeinsam spielen oder einfach Zeit unter Menschen verbringen. Das Café ist ein Ort der Begegnung mit wöchentlichen Gruppenangeboten und monatlichen Sonderveranstaltungen. Die Teilnahme ist in der Regel kostenlos und ohne Voranmeldung möglich.

Für den Besuch der KBS muss man nicht unbedingt ein Anliegen haben, während der Öffnungszeiten kann man einfach vorbeischaun, auch wenn man sich in einer emotionalen, sozialen oder psychischen Krise befindet, kann man sich von den Mitarbeiter*innen jederzeit beraten und unterstützen lassen.

Das Besondere an dieser Stelle:

- Man hat die Möglichkeit, über Probleme zu reden mit Menschen, die das auch kennen.
- Durch solche Gespräche kann man sehr gut Tabus abbauen.
- Enttabuisierung, Entstigmatisierung
- Es wird nicht nach der Diagnose gefragt. Damit wird der Zugang zur Hilfe noch einfacher gemacht.
- Es wird über das Alltagsleben gesprochen.
- Arbeiten auf Augenhöhe
- Wird eine längere emotionale Begleitung gebraucht, wird auf den Sozial-Psychiatrischen Dienst verwiesen.
- Hilfe zur Selbsthilfe: Man kann sich selbst einbringen, wenn man eine Beschäftigung braucht. Die Angebote sind freizeitorientiert, es gibt musikalische Angebote wie z.B. Trommeln, man kann zusammen kochen, Raum für eigene Talente nutzen und vieles mehr.

KommRum e.V.

<https://kommrum.de>

KBS Kontakt- & Beratungsstelle Friedrichshain

<https://kommrum.de/de/kontakt-und-beratungsstellen/friedrichshain/>

HÄUFIGKEIT PSYCHISCHER EINSCHRÄNKUNGEN IM VERGLEICH ZU ANDEREN ERKRANKUNGEN*

Die oftmals noch anzutreffende Tabuisierung psychischer Störungen hängt auch mit dem geringen Wissen in der Bevölkerung über die Verbreitung dieser Krankheitsbilder zusammen.

- Bundesweit erfüllt mehr als jeder vierte Erwachsene im Zeitraum eines Jahres die Kriterien einer psychischen Erkrankung. Wobei zu bedenken ist, dass die Grenzen zwischen krank und gesund im psychiatrischen und psychischen Bereich durchaus fließend sein können und sehr von den subjektiven Wahrnehmungen geprägt sind. Wobei Außen- und Innenperspektive – also die Selbstwahrnehmung bzw. die Wahrnehmung durch Außenstehende, sehr weit auseinanderklaffen können.
- Zu den häufigsten Krankheitsbildern zählen Angststörungen, Depressionen und Störungen durch Alkohol- oder Medikamentengebrauch. Für die knapp 18 Millionen Betroffenen und ihre Angehörigen ist eine psychische Erkrankung mit massivem Leid verbunden und führt oft zu schwerwiegenden Einschränkungen im sozialen und beruflichen Leben.
- Nur knapp 20% der Menschen, die erkrankt sind, haben Kontakt zu Hilfesystemen, zu Ärzten und Psychologen.
- 15% leiden an Angststörungen
- 10% leiden unter affektiven Störungen – Depressionen

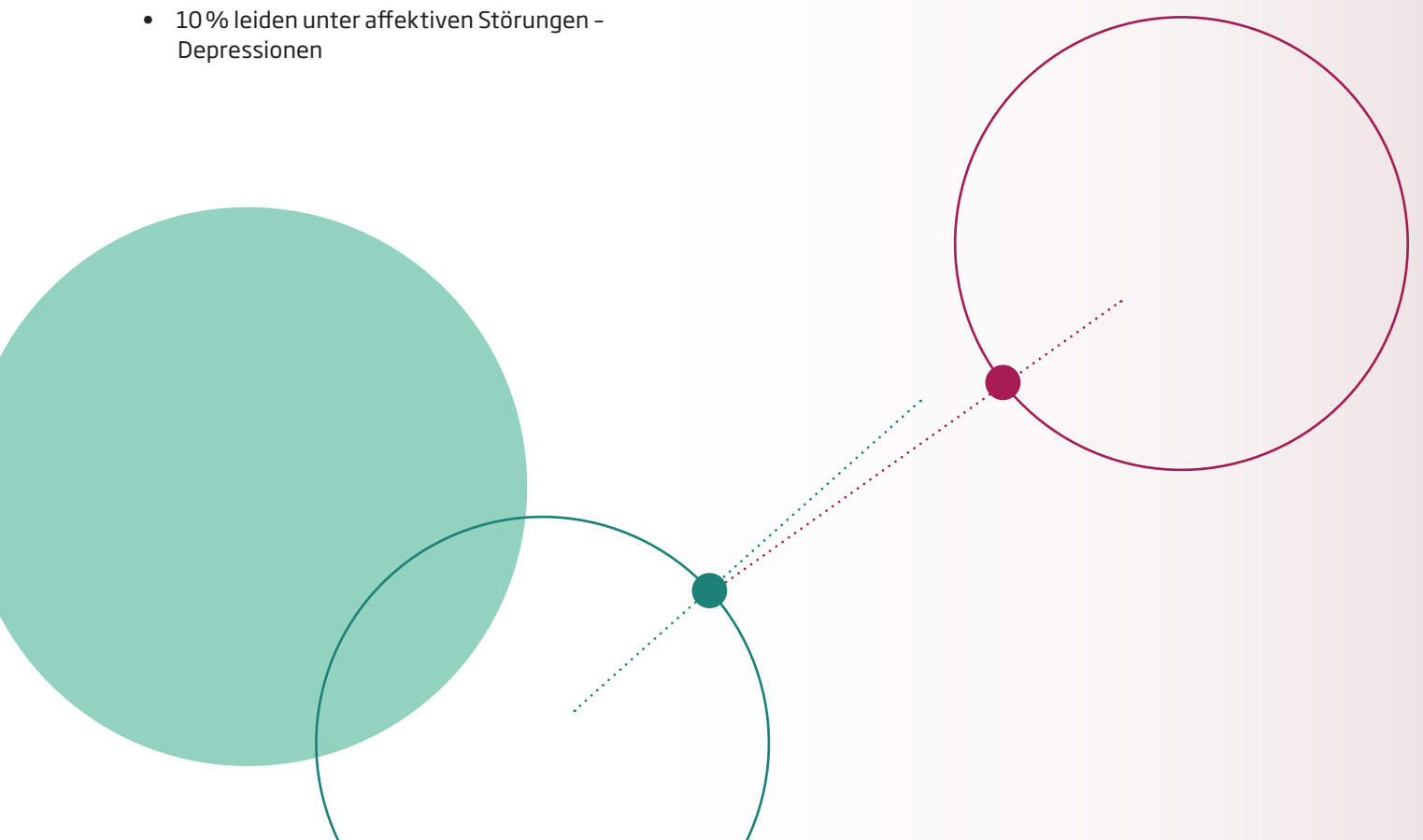
Depressionen sind mittlerweile sehr gut behandelbar. Je früher die Behandlung beginnt, desto größer sind die Heilungschancen. **Wichtig: die aufmerksame Wahrnehmung der Erkrankung!**

Von einer Depression zu unterscheiden ist eine **Verstimmung**. Diese dauert meist nur ein paar Stunden oder wenige Tage. Bei einer **Depression** kann man hingegen oftmals längerfristig seine normale Lebensaufgabe nicht mehr erfüllen.

Eine wichtige Rolle zur Vorbeugung von Verstimmungen und Depressionen spielt das Gleichgewicht aus Energieausgabe und Energierückname. Wie viel Energie gebe ich? Wie viel Energie bekomme ich? Herrscht hier ein Ungleichgewicht vor, indem man das Gefühl hat, mehr Energie zu geben als zurückzubekommen, kann eine Psychotherapie hilfreich sein, um dieses Defizit benennen und ausgleichen zu können.

Psychische Erkrankungen gehören zu den vier wichtigsten Ursachen für den Verlust „erfolgreicher“ Lebensjahre, als diese sind:

1. Kreislauferkrankungen
2. Krebs
3. Erkrankung des Muskel- und Skelettsystems
4. Psychische Erkrankungen



GESUNDHEITSÖKONOMIE*

Psychische Beeinträchtigungen und Erkrankungen spielen auch (volks)wirtschaftlich eine nicht unerhebliche Rolle. Auf der einen Seite als Verluste und Mehraufwand aufgrund von krankheitsbedingtem Arbeitsausfall. Auf der anderen Seite als wachsender Wirtschaftsmarkt bei der Behandlung und Begleitung der betroffenen Menschen.

Die direkten Kosten, also Kosten, die im Gesundheitswesen unmittelbar aufgrund psychischer Erkrankungen entstehen, belaufen sich in Deutschland auf rund 44,4 Milliarden Euro im Jahr (Gesamtausgaben 2017 für Gesundheit: 376 Mrd. €**). Für Rehabilitationsleistungen werden jährlich rund 2,6 Milliarden Euro ausgegeben. Die Gesamtkosten aufgrund psychischer Erkrankungen inklusive direkter Kosten für die medizinische Versorgung und indirekter Kosten, z. B. durch Produktivitätseinbußen, werden innerhalb der Europäischen Union auf mehr als 600 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt.



Foto: k&k kutkom

* Quelle der statistischen Angaben: DGPPN Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde 2019

** destatis.de