

Handeln & Helfen

Zeitschrift für Selbsthilfe und Sozialinitiative



Gemeinsam Stark Zusammen Tun

Selbsthilfe-Tag am 12. Oktober 2024

Von A wie Angehörige
bis Z wie Zöliakie



- Überblick** – Programm-Übersicht des Selbsthilfe-Tags
- Einblick** – Leben mit persönlichem Budget
- Rückblick** – 80. Geburtstag von Vorstandin Beate Jung

www.sozialforum-tuebingen.de

Für psychisch Erkrankte und Angehörige

Die Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle Tübingen

Von **Andreas Stocker**

Mit einem kleinen Team hat es angefangen: Im September 2016 bot die Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle (IBB) für Menschen mit psychischer Erkrankung und ihre Angehörigen mit einem Zweier-Team die ersten Beratungen an.

Nun gibt es die IBB-Stelle seit fast zehn Jahren. Inzwischen arbeiten vier Personen in einem „gemischten“ Team aus Frauen und Männern, Betroffenen und Profis in der Stelle mit.

Die Anlaufstelle in den Räumen des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. steht Ratsuchenden bei der Wahrnehmung ihrer Interessen zur Seite. Wir geben Auskunft über Hilfs- und Unterstützungsangebote, die für eine möglichst wohnortnahe Versorgung in Betracht kommen.

Betroffene und Angehörige können sich mit ihren Fragen und Beschwerden im Zusammenhang mit einer Unterbringung,

Kontakt

Informations-, Beratungs-, und Beschwerdestelle für Menschen mit psychischer Erkrankung und ihre Angehörigen (kurz: IBB-Stelle)
Europaplatz 3 (in Räumen des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.)
72072 Tübingen

Tel.: 0 70 71 / 407 84 95

E-Mail: ibb@kreistuebingen.de

Internet: <https://psychiatrie-beratung-tuebingen.de/>

Offene Sprechstunde:

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

ärztlichen Behandlung oder einer psychosozialen Betreuung, aber auch mit Anregungen an uns wenden. Unsere Aufgabe ist, sie bei der Wahrung ihrer Interessen und Rechte zu unterstützen. Bei Bedarf vermitteln wir auf Wunsch der/des Betroffenen zwischen ihr/ihm und der ambulanten, teilstationären oder stationären Einrichtung. Die IBB-Stelle arbeitet nieder-

schwellig, unabhängig und kostenfrei. In die Stelle integriert ist der Patientenfürsprecher des Landkreises Tübingen.

Zuständig ist die IBB-Stelle für die Bevölkerung des Landkreises Tübingen. Ebenso zuständig sind wir, wenn sich Auskünfte, Anregungen und Beschwerden auf Einrichtungen, Dienste und Angebote im Landkreis Tübingen beziehen. <

„Selbstaufgabe darf nicht die Lösung sein!“

Stefanie Rastetter coacht Angehörige von Depressionskranken

Von **Birgit Jaschke**

72 Prozent der Befragten mit der Diagnose Depression gaben an, keine Verbundenheit mehr zu anderen Menschen zu empfinden. Diese Angabe stammt aus dem „Deutschland-Barometer Depression“ der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Dass dies für die Erkrankten schlimm ist, steht außer Frage. Doch was bedeutet das für die Angehörigen, wenn sich ein nahestehender Mensch krankheitsbedingt verändert?

Stefanie Rastetter weiß, wie sich das anfühlen kann. Ihr langjähriger Partner ist depressionskrank. Er hat ihr das zu Beginn der Be-

ziehung auch mitgeteilt. „Ich habe dem schon Beachtung geschenkt. Allerdings wusste ich damals gar nicht, was das wirklich bedeutet“, blickt Stefanie Rastetter im Gespräch mit HANDELN & HELFEN zurück. Der erste gemeinsame Urlaub des Paares markierte eine Art Wendepunkt. „Ich habe sein Verhalten persönlich genommen und damals viel Zeit mit Weinen verbracht“, erinnert sich Stefanie Rastetter. Sie beschloss daraufhin, dass sich etwas ändern muss. Zunächst las sie viel Selbsthilfe-Literatur, um sich unter anderem über die Erkran-



Stefanie Rastetter

Foto:privat

kung ihres Partners zu informieren. Parallel dazu suchte sie bei kirchlichen Angeboten und in Selbsthilfe-Gruppen nach Unterstützung. Das Fazit der Mutter zweier Kinder war ernüchternd: „Mich hat das damals nicht weitergebracht.“ Sie entschloss sich stattdessen zu einer Coaching-Ausbildung.

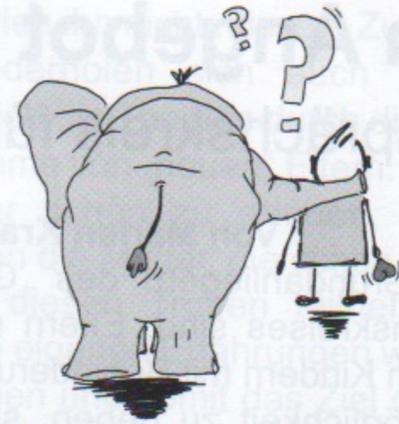
Sich selbst Raum geben

„Mit ein Grund war für mich, dass ich den Mangel an Angeboten für Angehörige als sehr groß empfunden habe. Die Ausbildung hat mir geholfen, meine Bedürfnisse besser einschätzen zu lernen“, so Stefanie Rastetter über ihren Weg. Heute bietet sie unter dem Namen „Absprung“ Coachings für Angehörige von Depressionskranken an. Ihr Wunsch ist ein offenerer Umgang der Gesellschaft mit der Erkrankung. „Seit ich mein Angebot publik gemacht habe, bekomme ich auch Anfragen aus dem Bekanntenkreis“, beschreibt die 44-Jährige: „Das Thema betrifft direkt oder indirekt sehr viele Menschen, aber kaum jemand spricht bisher offen darüber. Es ist an der Zeit, dass sich daran etwas ändert.“

Zudem arbeitet sie mit einer Psychologischen Psychotherapeutin zusammen: Sie bieten ein Seminar für Angehörige und Depressionskranke an, damit beide Seiten Verständnis füreinander entwickeln können.

Negative Resonanz hat Stefanie Rastetter bisher noch nicht erlebt. „Im Gegenteil“, bekräftigt sie. „Viele Angehörige freuen sich sehr, dass sie überhaupt Gehör finden. Die Coachings sind ein echtes Herzensprojekt für mich.“ Die Termine dazu vergibt die 44-Jährige individuell je nach Bedarf. Oft ist eine kurzfristige Begleitung von vier bis sechs Sitzungen gewünscht. Das Ziel der Coachings ist, dass sich die Angehörigen stabilisieren und persönliche Ressourcen erkennen. „Wichtig ist, dass sie sich nicht selbst verlieren. Dazu gehört auch, dass man lernt, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und zu kommunizieren“, fasst Stefanie Rastetter zusammen. Die für sie denkbar schlechteste Variante ist, wenn Angehörige direkt selbst Medikamente bekommen, ohne dass eine Auseinandersetzung mit der Erkrankung stattfindet.

Dabei besteht der erste Schritt



Die Coachings sollen Angehörigen helfen, gut für sich zu sorgen.

Bild: Rastetter

darin anzuerkennen, dass Depressionen eine Krankheit sind, weiß Stefanie Rastetter. Damit eine Beziehung trotzdem gelingen kann, müssen beide Seiten sich Gehör und Vertrauen schenken. Dazu gehöre auch, der erkrankten Person Verantwortung zurückzugeben. „Die Selbstaufgabe als Angehöriger ist keine Lösung“, stellt sie klar und möchte den Namen „Absprung“ nicht missverstanden wissen: „Das bedeutet nicht, dass eine Trennung die einzige Lösung ist. Es geht darum, aufzubrechen zu einem neuen Ich, dass sich gemeinsam mit dem Gegenüber weiterentwickelt“. Mehr Infos zu den Angeboten finden Sie unter <https://absprung.me/> sowie unter www.frei-raum.me/. <

In eigener Sache

Von Birgit Jaschke

Für den Selbsthilfe-Tag am Samstag, 12. Oktober suchen wir noch weitere Engagierte. Haben Sie Zeit und Lust, an diesem Tag die Selbsthilfe hautnah mitzuerleben und sich einzubringen? Dann melden Sie sich unter (0 70 71) 25 65 965 oder per E-Mail an kontakt@sozialforum-tuebingen.de. Das Organisationsteam des SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. freut sich auf Sie! <

Die Boris Palmer Pralinen

IN DER SILBERBURG AM TÜBINGER MARKTPLATZ

Anzeige