

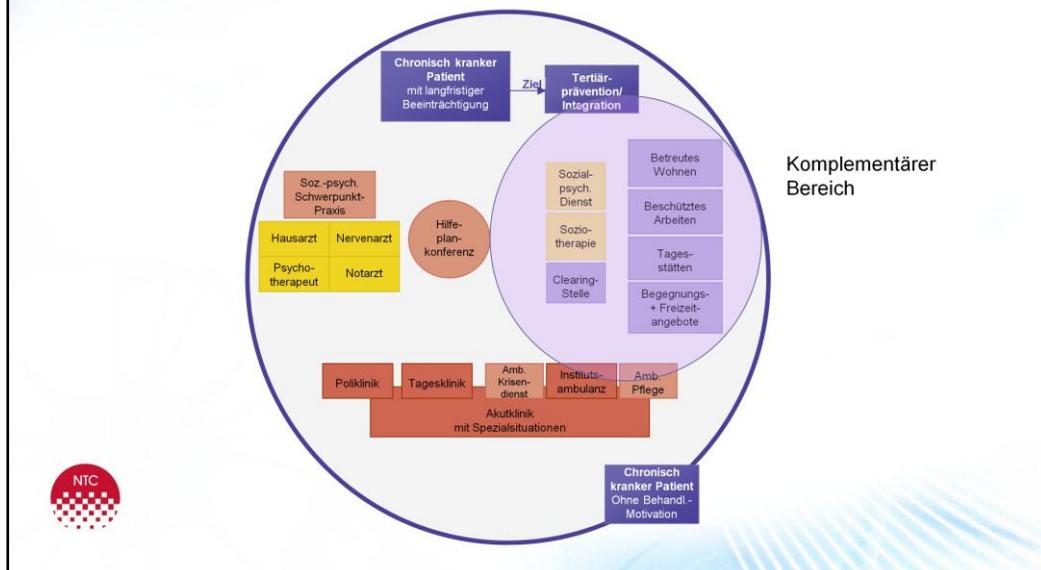
Komplementäre Angebote und Selbsthilfe

Sozialpsychiatrisches Hilfs- und Betreuungsangebote,
Angehörige und Selbsthilfegruppen
Gesetzliche Betreuung
Rehabilitation
Internetforen und Links
Patientenführer und Literatur



Anteil komplementärer Strukturen bei der Gesamtversorgung

Gemeindepsychiatrischer Bund



Eine schwere Depression mit Chronifizierung, Residuum und Komorbidität benötigt mehr als nur therapeutische Hilfen, um den Alltag zu bewältigen und zu strukturieren und um eine soziale und berufliche Teilhabe und Tertiärprophylaxe zu ermöglichen.

Sozialpsychiatrische Hilfs- und Betreuungsangebote

- **Ambulante Psychiatrische Pflege**
(Ambulante Psychiatrische Pflege (APP), Soziotherapie, Betreutes Wohnen (BeWo))
- **Niederschwellige Angebote – Freizeitaktivität**
(Kontakt- und Beratungsstellen durch sozialpsychiatrische Vereine, SPZ u.a.)
- **Ergo- und Arbeitstherapie**
- **Geschützte Werkstätten**
- **Berufliche Förderung und Rehabilitation**
- **Tagesstätten**



Die aufgelisteten, gängigen Hilfsangebote, die in den meisten Regionen mehr oder minder vorhanden sind, bieten Unterstützung bei der Tagesstrukturierung, im Alltag, bei der Freizeitgestaltung und hinsichtlich der sozialen und beruflichen Reintegration. Chronische Erkrankungsverläufe ohne jedwede Unterstützung überfordern früher oder später zumeist die Familie als Hilfssystem.

Funktion der Selbsthilfegruppen

- Sozialer Kontakt
- Erfahrungs- und Informationsaustausch
- Emotionaler Halt und Unterstützung
- Wechselseitige Motivation und Aktivierung
- Kooperation mit anderen Angeboten
- Ähnliche Vorteile bieten auch die Selbsthilfegruppen für Angehörigen



Selbsthilfegruppen bieten Menschen, die unter Depressionen leiden, in einem besonderen Maße Hilfe und Unterstützung. Der Austausch mit anderen Betroffenen ist entlastend. Die Menschen erfahren, dass sie mit ihrer Krankheit, die oft in der Gesellschaft tabuisiert wird, nicht allein sind. Betroffene können sich auch ein Stück weit gegenseitig Halt und Unterstützung geben. Darüber hinaus bietet die Selbsthilfegruppe die Chance, gemeinsam aktiv zu sein. Gerade für depressive Menschen, die unter Antriebslosigkeit leiden, ist dies ein Schritt hin zur Überwindung einer depressiven Episode. Selbsthilfegruppen sind auch eine wichtige Informationsbörse und bieten Patienten die Chance, sich besser über ihre Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.

Die Situation der Angehörigen

Die Belastung der Angehörigen sind bedingt durch...

- Konkrete Hilfe und Unterstützung geben
- Sorgen um den nahen Menschen ertragen
- Es mit sich ausmachen müssen (Tabuisierung, Stigmatisierung)
- Schuldvorwürfe und -zuschreibungen (falsche Krankheitsvorstellungen)



Gerade bei schweren und langen Erkrankungen erschöpfen die Angehörigen an der beständigen Hilfeleistungen und den eigenen Sorgen um den Erkrankten. Entlastungen durch Gespräche sind oft schwierig, da das Thema „Psyche“ all zu oft noch immer tabuisiert ist. Hinzu kommen falsche Krankheitsvorstellungen, etwa dass die Angehörigen an der Erkrankung selbst mit Schuld sein könnten. Selbsthilfegruppen sind hier in allen 4 Aspekten stützend und hilfreich.

Wege zu Selbsthilfegruppen

- <http://www.nakos.de>
- <http://www.kompetenznetz-depression.de>



Gesetzliche Betreuung

- Betreuungsvoraussetzungen sind erfüllt,
 - wenn man „seine Angelegenheiten nicht mehr selbst besorgen“ kann
 - wenn andere Regelungen nicht ausreichen (Erteilung einer Vollmacht)
 - wenn Handlungsbedarf besteht
 - wenn dadurch Aussicht auf Erfolg besteht
- Jeder kann einen Antrag beim Betreuungsgericht im zuständigen Amtsgericht stellen



Eine Gesetzliche Betreuung ist selbst bei Chronischen Depression nur selten notwendig. Die Rahmenbedingungen sollten jedoch gekannt werden und die Betreuung als konstruktives Hilfsangebot verstanden werden und nicht als eine Entmündigung.

Der Betreuer...

- ... sollte gezielt vorgeschlagen werden
(Wunschbefolgungspflicht)
- ... sollte ein Angehöriger sein (Ehrenamt)
Im Ehrenamt bekommt man eine Aufwandspauschale von 320€. (Stand 2004)
- ... kann ein Berufsbetreuer sein (Kosten)
Stundensatzsystem mit Staffelung 18/ 23/ 31 € zzgl. MwSt. bei Berufsbetreuern
- Der Betreuer wird selbst vom Gericht kontrolliert und hat gewisse Berichtspflichten



Der Betreuer bekommt für seine Arbeit zumindest eine Aufwandsentschädigung zugesprochen, die auf den Betroffenen zurückfallen kann.

Der Betreuer...

- ...hat sich am Wohl des Betreuten zu orientieren
- ...hat sich am vermutlichen Willen des Betreuten zu orientieren
- ...kann wichtige Dinge nur mit dem Richter entscheiden
- ...ist an etwaige Patientenverfügungen gebunden

- Eine Handlung gegen den geäußerten Willen ist unter Umständen aber möglich (Gefahren etc.)



Der Betreuer kann nicht willkürlich oder nach eigenen Vorstellungen handeln. Sein Tun ist an vielen Vorgaben und Auflagen gebunden. Viele Ängste vor der Betreuung sind daher unbegründet.

Aufgabenkreise

- Vermögenssorge
- Gesundheitssorge
- Aufenthaltsbestimmung
- Behördenangelegenheiten
- Wohnungsangelegenheiten
- Personensorge
- u.a. mögliche



Der Betreuungsbereich wird individuell festgelegt. Übliche Bereiche sind die hier dargestellten.

Rehabilitation

- Medizinische Reha
 - Ambulante psychiatrische oder psychosomatische Reha
 - Stationäre psychosomatische Reha
 - IRENA Nachbehandlungsprogramm der DRV
- Berufliche Reha (Teilhabe am Arbeitsleben) mit vielen Facetten
 - Arbeitstherapie, Teilstationäre Arbeitstherapie
 - Werkstätten (WfbM) (1 Jahr dort rehabilitativ als Vorstufe zur Berufsförderung)
 - Berufsförderungswerk



Bei den Rehabilitationsangeboten kann zwischen der ambulanten und der stationären Maßnahme einerseits, und zwischen der medizinischen und beruflichen andererseits unterschieden werden. Während die Angebote im Bereich der gesetzlichen Versicherungen (Rentenversicherung, Arbeitslosenversicherung) sehr umfangreich sind, sind Rehabilitationsmöglichkeiten für Privatversicherte nur sehr begrenzt abgedeckt.

Internet

Das Internet bietet auch für depressive Patienten interessante Hilfen

- vielfältigen Informationen und aktuellen News zum Thema Depression
- Sachinformation zur Krankheit und Behandlung
- Foren oder Chatrooms / Erfahrungsaustausch
- Therapeutensuche / Kliniksuche
- Expertensprechstunden



Gerade für jüngere depressive Patienten ist es eher üblich, sich Krankheitsinformationen aus dem Internet zu besorgen. Auch dient die „Gemeinde Internet“ zum Erfahrungsaustausch und zur emotionalen Unterstützung.

Da die Qualität dieser Informationen nicht immer ausreichend ist, sollten seriöse Seiten empfohlen werden.

Links - Empfehlungen

- <http://www.psychoedukation.net/>
- <http://www.dgpe.de/>
- <http://www.kompetenznetz-depression.de/>
- <http://www.buendnis-depression.de/>
- <http://www.deutsche-depressionshilfe.de/>
- <http://www.eaad.net/>
- <http://www.depressionsliga.de/>
- <http://www.degam.de/>
- <http://www.psychiatrie-aktuell.de>



Literatur für Betroffene (Auswahl)

- Michael D. Yapko:
S.O.S. Depression - schnelle und wirksame Hilfe für Betroffene,
Heidelberg 2003
- Manfred Wolfersdorf:
Krankheit Depression – erkennen, verstehen, behandeln,
Bonn
- Ursula Niber:
Depression – die verkannte Krankheit,
Dtv 2006
- Klaus Kaufmann-Mall, Gudrun Mall:
Wege aus der Depression – Hilfe zur Selbsthilfe,
Beltz Verlag 2003
- Ulrich Hegerl, Svenja Niescken:
Depressionen bewältigen, die Lebensfreude wieder finden
TRIAS Verlag 2004
- Pierre Dinner:
Depression: 100 Fragen, 100 Antworten,
Verlag Hans Huber 2005
- Ulrich Hegerl, David Althaus, Holger Reiners:
Das Rätsel Depression. Eine Krankheit wird entschlüsselt
Verlag C.H. Beck 2005
- Heinrich Kaufmann:
Depressionen - was tun? Ein Leitfaden für Angehörige und Begleiter
- Althaus, Hegerl, Reiners:
Depressiv? Die 111 wichtigsten Fragen und Antworten zu Depression.
München 2006
- Solomon A. (2001).
Saturns Schatten. Die dunklen Welten der Depression,
Frankfurt am Main 2001
- Rosen L.E., Amador X.F. (2002).
Wenn der Mensch, den du liebst, depressiv ist. Wie man Angehörigen oder Freunden hilft.
Rowohlt Taschenbuch, Reinbek.
- Günter Niklewski und Rose Riecke-Niklewski:
Depressionen überwinden: Niemals aufgeben!



Literatur für Angehörige (Auswahl)

- Solomon A. (2001).
Saturns Schatten. Die dunklen Welten der Depression,
Frankfurt am Main 2001
- Günter Niklewski und Rose Riecke-Niklewski:
Depressionen überwinden: Niemals aufgeben!
- Ulrich Hegerl, Svenja Niescken:
Depressionen bewältigen, die Lebensfreude wieder finden
TRIAS Verlag 2004
- R. Josuran ,u. a.:
Mittendrin und nicht dabei. Mit Depression leben lernen
Econ Taschenbuch, München 2003
- Rosen L.E., Amador X.F. (2002).
Wenn der Mensch, den du liebst, depressiv ist. Wie man Angehörigen oder Freunden hilft.
Rowohlt Taschenbuch, Reinbek.
- Andrea Hesse
Schatten auf der Seele. Wege aus der Depression und Angst
Herder Spektrum, Freiburg / Basel / Wien, 2002
- Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (Hrsg.):
Mit psychisch Kranken leben
Psychiatrie Verlag, Bonn, 2001
- Piet C. Kulper:
Seelenfinsternis. Die Depression eines Psychiaters Autobiographie, sehr empfehlenswert um sich in die Lage des Patienten versetzen zu können
Fischer Taschenbuch, 1995

