

Psychische Erkrankungen

Immer mehr Menschen sind betroffen!

Liebe Leserinnen und Leser,

„Hallo, wie geht's?“ lautet die Begrüßung im kontaktfreudigen Alltag. Immer häufiger heißt die Antwort: „Nicht so gut.“

Unsicherheit, Angst und Einsamkeit treten gesellschaftsübergreifend als Reaktion auf die steigende Komplexität des Lebens und den Druck des Alltags auf. Dabei sind die Grenzen zu schwerwiegenderen Formen von Besorgtheit, depressivem Verhalten, krankhaftem Misstrauen und Angststörungen fließend. Wer schon vor Corona psychisch belastet war, erlebt in der Pandemie eine Verstärkung der Symptomatik – angetrieben durch sozialen Rückzug, finanzielle Einbußen oder die Sorge um den Arbeitsplatz. Vielfach betroffen sind chronisch erkrankte Menschen, Beschäftigte im Gesundheitswesen sowie Alleinstehende. Auffallend ist auch, dass zunehmend junge Menschen psychisch erkranken. Das zeigt sich auch daran, dass bayerische Kinder- und Jugendpsychiatrien erstmals am Limit arbeiten.

Grundsätzlich gilt: Je belasteter die Lebenssituation eines Menschen ist, desto weniger ausgeprägt sind seine Selbstheilungskräfte. Je früher ein Helfersystem unterstützend tätig werden kann, desto höher ist die Chance, seelische Belastungen aufzufangen und gut zu bewältigen. Die meisten Betroffenen benötigen zügige und ortsnahe professionelle psychische Betreuung.

Als ausdrücklich niedrigschwelliges Beratungsangebot werden die Sozialpsychiatrischen Dienste der Caritas immer häufiger aufgesucht. Da es immer schwieriger wird, zeitnah einen Therapieplatz zu bekommen, fungieren sie immer mehr als Überbrückung während der durchschnittlichen Wartezeit von einem halben Jahr auf eine Therapie.

Um den steigenden Bedarf, auch durch die Folgen der Corona-Pandemie, zu kompensieren, müssen die Anzahl der ambulanten Therapieplätze dringend erhöht und die Wartezeiten deutlich verkürzt werden. Auch braucht es für psychische Krisen mehr niederschwellige Angebote. Die Politik sollte hierfür die nötigen Rahmenbedingungen schaffen. Aber auch die Multiplikatoren im Landkreis sind gefragt: Kommunen, Schulen und Pfarreien können weiterhin dafür sensibilisieren, dass jeder Mensch mit anhaltender seelischer Belastung Beachtung und fachliche Zuwendung verdient – für mehr Lebensqualität und ein besseres Miteinander.

Ihr
Wolfgang Schweiger
Kreisgeschäftsführer



Hier finden Sie Hilfe!



> Krisendienst Psychiatrie
0800 / 655 3000

> Netzwerk für psychische
Gesundheit 0 81 71 / 98 30-50

- Beratungsstelle für psychische Gesundheit
- Gerontopsychiatrische Beratung
- Betreutes Einzelwohnen
- Tagesstätte „Ausblick“ für psychische Gesundheit

spdi-toel-wor@
caritasmuenchen.de
www.psychische-gesundheit-
caritas-geretsried.de

Rechtzeitig Hilfe holen

Stefanie Becker* wandte sich im August 2020 an den Sozialpsychiatrischen Dienst (SpDi) im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen. Eine Psychose ihres Sohnes Wendelin hatte zu einer stark belastenden Familiensituation geführt, Stefanie Becker war mit ihren Kräften am Ende. Sie spricht mit Caritas-Beraterin Erin Hornung über ihre Erfahrungen mit der kompetenten Hilfe der Caritas und den Weg raus aus der Krise. (* Name von der Redaktion geändert)



^ Klientin Stefanie Becker im Gespräch mit SpDi-Beraterin Erin Hornung: „Wichtig war, mit jemandem reden zu können.“

Frau Becker, wie begann die Krise? Was ist passiert?

Losgegangen ist es mit Wendelin in der Schule. In der 8. Klasse kam er das erste Mal mit Cannabis in Berührung. Er wollte dann die 8. Klasse nicht wiederholen, fiel durch und wechselte auf die Realschule. Das gab schon Stress in der Familie. Wir wollten schon, dass er auf dem Gymnasium bleibt. Das war eine schwere Zeit. Wendelin war täglich und immer häufiger mit einer Gruppe Jugendlicher zusammen, die alle Cannabis geraucht haben.

Hatten Sie Hilfe oder waren Sie mit der Situation allein?

2017 kam der komplette Zusammenbruch bei Wendelin. Wir waren viel bei Ärzten, in Kliniken und Reha-Maßnahmen, aber das half alles kaum. Das hat die Familie und mich stark belastet. Aber da dachten wir noch nicht, dass wir uns Hilfe holen sollten. Wir dachten, das müssen wir doch

irgendwie alleine schaffen. Wendelin war ein ganzes Jahr zu Hause und hat nur unregelmäßig Medikamente genommen. Die Situation hat sich sehr zugespitzt. Im Mai 2019 holte er aber dann den Qualifizierten Hauptschulabschluss nach und hat es trotzdem, mitten in der Psychose, geschafft. Er hatte auch die Medikamente abgesetzt und sehr damit gekämpft, aber uns Eltern nicht erzählt, dass es ihm schon sehr schlecht geht. 2020 war es so schlimm: Er fühlte sich verfolgt, zum Beispiel von den Nachbarshunden, und hörte Stimmen. Es wurde immer schlimmer.

Was hat Sie – zusätzlich zur Erkrankung Ihres Sohnes – in der Krise besonders belastet?

Wir fragen uns immer noch, was wir anders hätten machen können, hätten strenger werden müssen. Und wir haben alle den Druck unterschätzt. Da sind Schuldgefühle, weil wir mehr mit dem älteren Sohn be-

schäftigt waren. Dieser ist an ADHS und dem Asperger-Syndrom erkrankt. Wir haben uns um den Wendelin nicht so sehr gekümmert, wie es vielleicht hätte sein müssen – vor allem als er in die Pubertät kam. Wir dachten, er schafft das schon, er war schon immer sehr selbstständig.

Wie fanden Sie den Weg zu uns als Ansprechpartner?

Die Idee, sich an den Sozialpsychiatrischen Dienst zu wenden bei Krisen, wenn man nicht mehr weiter weiß, und nicht mehr weiß, was man machen kann, kam von Ärzten und über die stationäre Klinik, in der der Wendelin war.

Wie hat die Caritas Ihrem Sohn geholfen?

Es kam dann alles so schnell, Wendelin hatte sich mehr geöffnet beim SpDi. Er hatte bis auf Ärzte und Eltern mit niemandem über seine Erkrankung und seine Gedanken gesprochen. Wir haben dann auch einmal den Krisendienst angerufen. Die haben sehr geholfen.

Haben Sie sich selbst gut begleitet gefühlt?

Ja, es hat mir viel gebracht. Wichtig war, mit jemand anderem reden zu können, was die Familie betrifft. So etwas behält man ja für sich und spricht mit niemandem sonst darüber. Freunde wissen davon, aber sie konnten uns nicht mehr weiterhelfen. Ich habe viele Tipps bekommen, was ich für mich tun kann, um runterzukommen, zu entspannen. Und was noch mehr geholfen hat als das, war zu verstehen, was Wendelin durchmacht, wie er es erlebt, warum er sich so benimmt. Ich habe das auch meinem Mann erzählt. In der Beratung konnte ich auch mal weinen und alles erzählen, was mich belastet, und ich habe mich sehr aufgehoben gefühlt. Das war für mich wichtig.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Im Moment sieht es positiv aus für Wendelin. Er ist in einer Einrichtung, hat wieder Rhythmus und Struktur und will eine Ausbildung beginnen. Ich kann meinen Sohn nicht ewig begleiten, das geht nicht. Ich hätte gerne eine Gewissheit, dass es gut geht, dass er die Ausbildung schafft. Ich will, dass er wieder gesund wird und fände es wichtig, dass er wieder die Beratung in Anspruch nimmt, das würde ihm guttun.

Frau Becker, wir danken Ihnen für Ihre offenen Worte.

Live-Stream zum Jubiläum war ein voller Erfolg



Ganz neue Wege ist der Sozialpsychiatrische Dienst (SpDi) der Caritas bei seiner 35-Jahr-Feier gegangen. Zum Jubiläum gab es einen Live-Stream aus der Geltlinger Kulturbühne Hinterhalt, gestaltet von Klientinnen und Klienten des SpDi. Die Kunstschaffenden gestatteten mit selbstgetexteten Lyrics, Musik, Gesang und Lesungen Einblick in ihr bewegtes Leben. „Sie haben sich gezeigt, ihre Geschichte und Höhen und Tiefen aus ihrem Leben der Öffentlichkeit zugänglich gemacht und damit auch erlebbar gemacht, was es bedeuten kann, psychisch erkrankt zu sein, und was auch trotz dieser Erkrankungsformen alles möglich sein kann“, sagt Sonja Baier, die den SpDi leitet, über das neue Veranstaltungsformat.

Möglich war das rundum gelungene Fest in dieser digitalen Weise nur, weil Mitarbeitende und Klienten gemeinsam dazu Ideen entwickelt und umgesetzt haben. So erlebten die Anwesenden und die Nutzer des Live-Streams einen besonderen Abend – nachdenklich, unterhaltsam und berührend zugleich. Oder in Sonja Baiers Worten: „Das Leben damit ist bunt und vielfältig. So das Motto dieses Abends und unseres Jubiläums.“

Zu finden ist der Live-Stream auf YouTube und auf der Homepage des SpDi unter www.psychische-gesundheit-caritas-geretsried.de



^ Erfolgreicher Live-Stream dank des Miteinanders von Klienten und Beratenden des SpDi. (v.l.) Iris Maurus, Felicitas Klauber, Anton Haug, Matthias Krohn, Tanja Hennig, Elke Blessing, Sam Winter und Joachim Vogt.

< Mitarbeitende und Klienten gemeinsam auf der Bühne. (v.l.) Toni Haug, Sam Winter, Elke Blessing und Joachim Vogt.

Einblicke in die Innenwelt



Wie wirken die kleinen Kunstwerke auf Sie? Welche Gedanken kommen beim Betrachten? Es lohnt sich, sich für diese Fragen einige Minuten Zeit zu nehmen. Auch in der Kreativwerkstatt der Tagesstätte „Ausblick“ werden diese Fragen besprochen und begleiten den Schaffensprozess der dort betreuten Klientinnen und Klienten. Die Tagesstätte in Geretsried ist ein offener Treffpunkt für Menschen mit psychischer Erkrankung, die ihren seelischen Genesungsprozess aktiv unterstüt-

zen wollen und Kontakte zu anderen Betroffenen suchen. Das Ergebnis ihres Schaffens zeigten sie in der Ausstellung „Bunte Teilhabe“, die im Herbst 2021 in der Geretsrieder Stadtbücherei zu sehen war: Bilder, Skulpturen, Videoinstallationen und -filme. Auf diesem Weg gestatteten die Besucherinnen und Besucher der Tagesstätte Einblick in ihre Innenwelt und rückten das Tabuthema „Psychische Erkrankung“ ins Licht – für einen offenen und positiven Umgang damit.



Caritas-Zentrum Bad Tölz-Wolfratshausen

Graslitzer Straße 13 · 82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 98 30-0
caritas-toelz@caritasmuenchen.de

www.caritas-badtözl-wolfratshausen.de

Für Kinder, Jugendliche u. Familien

Kindertageseinrichtung Arche Noah
Graslitzer Straße 15 · 82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 98 30-70

Kindertageseinrichtung Die Buntstifte
Adalbert-Stifter-Straße 56
82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 48 30 20

Kindertageseinrichtung Blechkiste
Robert-Schumann-Weg 2b
82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 4 80 88 60

Kindertageseinrichtung Steiner Ring
Steiner Ring 83 · 82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 3 14 49

Kindertageseinrichtung St. Benedikt
Leitenstraße 4 · 82538 Geretsried-Gelting
Telefon: (0 81 71) 174 64

Haus für Kinder
Isardamm 14 · 82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 3 85 20 00

Ökumenische Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche
Klosterweg 2 · 83646 Bad Tölz
Telefon: (0 80 41) 7 93 16-130

- Begleiteter Umgang
- Gerichtsnahe Beratung
- Schreibaby-Ambulanz

Ambulante Erziehungshilfen
Graslitzer Straße 13 · 82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 98 30-66

- Hilfen zur Erziehung

Nachhaltig Einkaufen

Carisma – nachhaltig Einrichten & mehr
Sudetenstraße 49 · 82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 99 74 70
Mo. - Fr. 9 - 17 Uhr

Kinderladen
Sudetenstraße 49 · 82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 9 97 47-10
Mo. - Fr. 9 - 13 Uhr / Do. 13 - 16 Uhr

Leben im Alter

Ambulante Pflege und Betreuung
Graslitzer Straße 13 · 82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 98 30-10

Nachbarschaftshilfe „Ich für Dich“
Graslitzer Straße 13 · 82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 98 30-15

Kontaktstelle Alt und Selbständig
Klosterweg 2 · 83646 Bad Tölz
Telefon: (0 80 41) 7 93 16-103

- Fachstelle Pflegende Angehörige
- Haushaltsnahe Dienste
- Seniorenbegegnung

Caritas-Altenheim St. Hedwig
Adalbert-Stifter-Str. 56 · 82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 3 86 18-0

Soziale Dienste

Graslitzer Straße 13 · 82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 98 30-0

- Soziale Beratung
- Ehrenamtskoordination Asyl

Klosterweg 2 · 83646 Bad Tölz
Telefon: (0 80 41) 7 93 16-120

- Gemeindec Caritas

Wohnungslosenhilfe
Graslitzer Straße 13 · 82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 98 30-22

Klosterweg 2 · 83646 Bad Tölz
Telefon: (0 80 41) 7 93 16-120

Obermarkt 7 · 82515 Wolfratshausen
Telefon: (0 81 71) 21 62 52

Haus Sankt Jakobus
Salzstraße 29 · 83646 Bad Tölz
Telefon: (0 80 41) 7 93 16-122

Schuldnerberatung und -prävention
Graslitzer Straße 13 · 82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 98 30-21

Klosterweg 2 · 83646 Bad Tölz
Telefon: (0 80 41) 7 93 16-123

Obermarkt 7 · 82515 Wolfratshausen
Telefon: (0 81 71) 21 62 53

An allen drei Standorten finden
Sie folgende Angebote:

- Schuldnerberatung
- Verbraucherinsolvenzberatung
- Schuldenprävention

Psychische Gesundheit

Sozialpsychiatrischer Dienst
Graslitzer Straße 13 · 82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 98 30-50

Klosterweg 2 · 83646 Bad Tölz
Telefon: (0 80 41) 7 93 16-150

- Beratung und Online-Beratung
- Gerontopsychiatrische Beratung
- Betreutes Einzelwohnen

Tagesstätte „Ausblick“ für Menschen
mit psychischer Erkrankung
Sudetenstraße 51 · 82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 90 94 15

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern
Telefon: 0 800 / 6 55 30 00
(täglich von 0 - 24 Uhr)

Suchtberatung und Prävention

Fachambulanz für Suchtkranke
Graslitzer Straße 13 · 82538 Geretsried
Telefon: (0 81 71) 98 30-40

Klosterweg 2 · 83646 Bad Tölz
Telefon: (0 80 41) 7 93 16-140

- Jugendsuchtprävention
- Substitutionsambulanz
- MPU-Kurse
- Ambulante Rehabilitation
- Betreutes Einzelwohnen
- Kontakt- u. Begegnungsstätte Auszeit