

## Grenzen der Selbsthilfe (Frau Dr. Hinkel)

Erlebe 2 Pole:

Erkrankungsfall: viele Versuche, Situation zu beherrschen und sehr individuell: Rückzug, Abschirmung, Aufschreiben, Mitteilen, Hilfe suchen... Immer mehrere von Psychose betroffen, auch Auswirkungen auf Angehörige, Nachbarn, Arbeitsplatz...

Professionelles Hilfesystem oft erst in Anspruch genommen, wenn Grenzen überschritten werden:

in Belastbarkeit und Lebensqualität des Betroffenen, oder Angehörige suchen Haus- / Nervenärzte, Klinik, SpDi auf, Nachbarn alarmieren Polizei, Freunde vielleicht die 112, dann oft verbunden mit Entwicklung, die Betroffener nicht mehr selbst steuern kann, bei Eigen- oder Fremdgefährdung gar mit Unterbringung

Selbsthilfe organisiert sich hier in Altenburg gerade erst - möglicherweise macht Thema erneut in einem Jahr mehr Sinn

Lernen vom Nachbarn (Leipzig)..., Tagungen, Entwicklungen: Peers, Ex-In, Schulprojekte mit Betroffenen, Wissen der Betroffenen zu nutzen, bis hin zu Weglaufhaus in Berlin, ...

Bundesverband der Angehörigen psych. Kranker (BApK)

Psychoedukation in Klinik, hilfreich auch Veröffentlichungen in Fernsehen (Themenabende arte, 3sat), Internet, Zeitungen...

Grenzen? persönliche Belastungsgrenzen für Engagierte

Grenzen im Kopf

Stigmatisierung durch psychiatrische Erkrankung nicht zu unterschätzen  
verschieden sein, anders sein in Großstädten anders toleriert als in Kleinstadt Abg

Kultur- und strukturpolitisch hier andere Möglichkeiten als in Berlin

Bei allen Entwicklungen muss Finanzierung bedacht werden.

Ermutung, Grenzen nicht als starre, unabänderliche Gegebenheit hinzunehmen, vielleicht ermöglicht ja kreatives, ungewöhnliches Denken, Grenzen aufzuweichen, zu verschieben, in Frage zu stellen...

Dialog als Möglichkeit,  
besser zu verstehen, sich im miteinander und nebeneinander zu helfen,  
rechtzeitig und eher unterstützen zu können, individuelle Hilfe möglich zu  
machen, Entstigmatisierung...