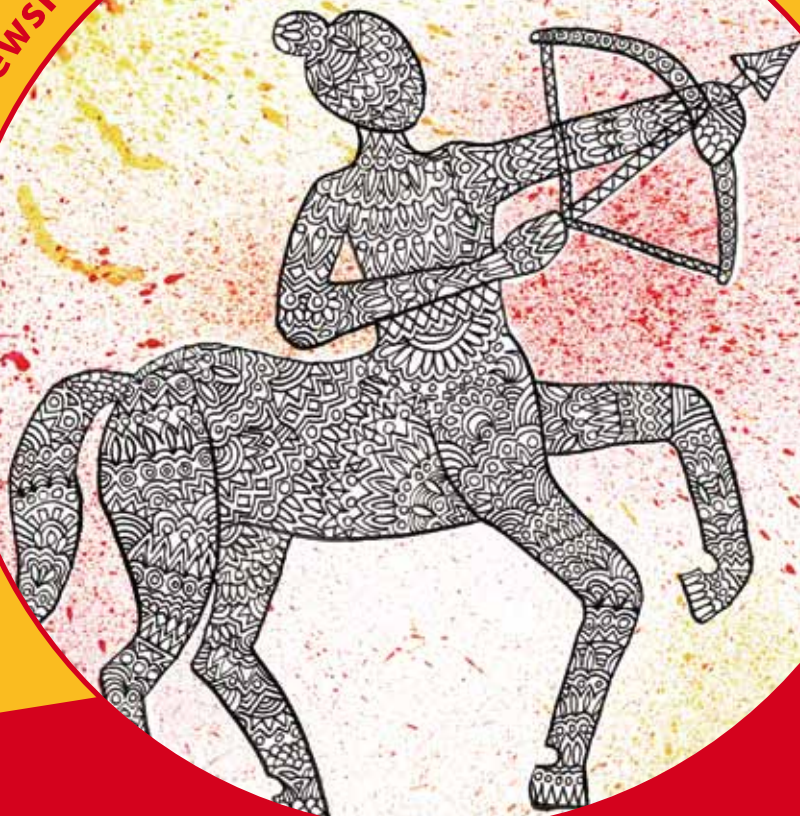


„Irren ist menschlich“ e.V. -
Verein für Psychiatrie-Erfahrene
in und um Regensburg



Newsletter Nr. 1/2022



„Schütze“ von Jutta Sonnleitner



Editorial

Wir suchen ...

25 Jahre: Irren ist menschlichS.3

Kopfhoch.deS.4

Die UpB nimmt Fahrt auf!S.5

Engagement ist BUNT!S.6

Mitmachen ist angesagt!S.8

Wussten Sie schon, dassS.9

Künstlerportrait: Jutta Sonnleitner S.10

Lyriker: Karsten Loyal S.12

Der Vorstand stellt sich vor S.13

Berichte aus dem Alltag von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen

Retex S.14

Zum Verein S.16

Termine

Depressionstrialoge S.17

Psychose - Seminar S.18

Psychose - Seminar Landshut..... S.19

1. Inklusive Jobbörse in Regensburg S.20

Fachtag psychische Erkrankung bei
Menschen mit Intelligenzminderung S.22

und Infos „zum Verein“ S.24

Wir suchen ...

Irren ist menschlich gibt es heuer 25 Jahre. Wir wollen dies zum Anlass nehmen im dritten Newsletter 2022 die Psychiatrie- und Vereinsgeschichte ein wenig zu beleuchten. Dazu brauchen wir Eure Mithilfe!

Die Gründungsmitglieder stehen natürlich schon auf unserer Liste der Interviewgäste. Aber es soll eine bunte Festschrift mit vielen verschiedenen Stimmen werden und wir freuen uns über jede Mitarbeit (übrigens auch im Redaktionsteam). Welche Erlebnisse mit dem Verein haben Dich ganz besonders berührt oder was hat Dir auch nicht so gefallen? Wie hat sich nach Deinem Erleben die Psychiatrie in den letzten Jahrzehnten verändert? Wir freuen uns über Glückwünsche und natürlich auch über kritische Stimmen und Vorschläge, wie es weitergehen soll. Es sind nicht nur Vereinsmitglieder eingeladen. Jeder, der sich am Thema beteiligen mag, kann sich an uns wenden. Hat vielleicht sogar noch jemand alte Zeitungsausschnitte? Fotos?

Schickt uns Texte per E-Mail oder Post. Und wer nicht schreiben kann/mag, der ruft einfach an und wir erzählt seine Geschichte am Telefon oder wir machen macht einen Termin aus. Im Büro gibt es immer eine Tasse Kaffee. Wir freuen uns auch über eine künstlerische Aufarbeitung des Themas, gemalt, gedrechselt, gedichtet, egal ... unser Heft soll euer Heft und irre bunt werden!

25 Jahre

Kopfhoch.de ist eine Online- und Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in der Oberpfalz. Diese finden anonym und kostenfrei statt. Außerdem gibt es die Möglichkeit einer Messengerberatung via „Signal“.

Das Team besteht aus zwei Projektleiterinnen und etwa 40 ehrenamtlichen Berater*innen, alle sind psychologische und pädagogische Fachkräfte.

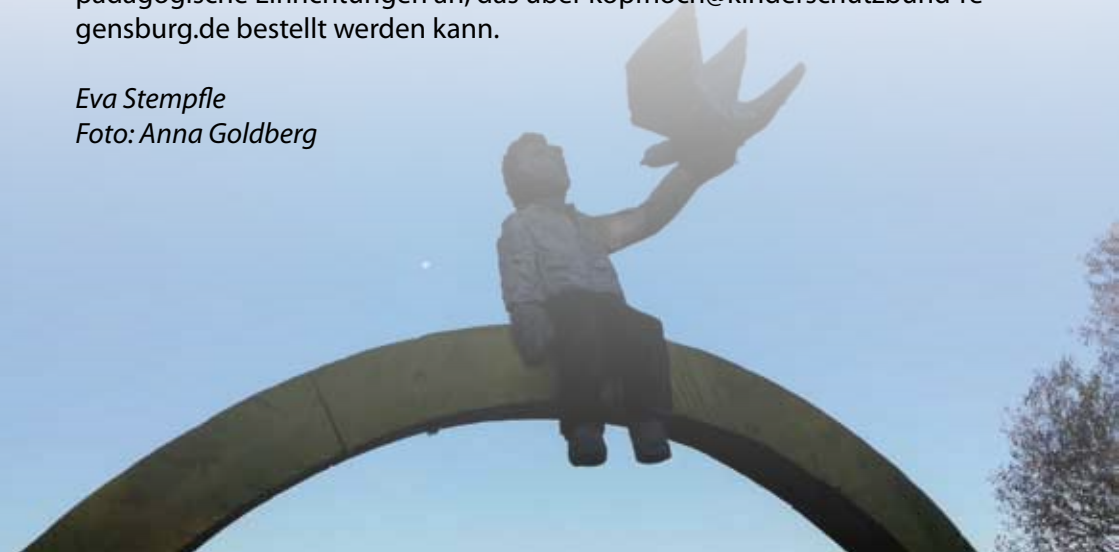
Fast jede*r Jugendliche kennt Probleme mit den Eltern, der Schule oder Freund*innen. Kopfhoch.de berät aber auch zu seelischen Krisen, wie zum Beispiel selbstverletzendes Verhalten, Suizidalität, Drogenkonsum oder Mobbing. Ziel ist es, dass Betroffene sich möglichst früh Hilfe suchen und bekommen können, damit schlimmeres verhindert werden kann. Grundsätzlich vertritt kopfhoch.de das Beratungsverständnis „Hilfe zur Selbsthilfe“. Kinder und Jugendliche werden begleitet, ihren eigenen Weg aus der Problemsituation hinauszufinden. In schweren Krisenfällen kann kopfhoch.de an die richtigen Ansprechpartner*innen vermitteln.

Das Telefon ist täglich von 6-22 Uhr besetzt und ist erreichbar unter der Telefonnummer 0800/ 5458668. Online kann man ihnen jederzeit schreiben und bekommt binnen 24 Stunden eine Antwort.

Weitere Informationen für Interessierte gibt es auf kopfhoch.de oder auf Instagram @_kopfhoch_ Dort werden nicht nur hilfreiche Tipps geteilt, sondern auch Buch- oder Filmtipps.

Derzeit bietet kopfhoch.de auch ein Präventionspaket für Schulen und andere pädagogische Einrichtungen an, das über kopfhoch@kinderschutzbund-regensburg.de bestellt werden kann.

Eva Stempfle
Foto: Anna Goldberg



Die UpB nimmt Fahrt auf!

Hier möchten wir eine neue Initiative des Vereins vorstellen.

Die UpB (unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle).

Sie berät und unterstützt Menschen mit Verbesserungsvorschlägen oder Beschwerden im Rahmen von stationären und ambulanten Einrichtungen der Psychiatrie. Es können sich psychisch erkrankte Menschen, Angehörige bzw. Bezugspersonen von psychisch erkrankten Menschen sowie MitarbeiterInnen psychiatrischer Einrichtungen an uns wenden. Die UpB möchte den Raum bieten, dass Menschen, die auf psychiatrische Hilfe angewiesen sind die Möglichkeit bekommen, sich bei Konflikten mit Ärztinnen, TherapeutInnen oder Betreuerinnen an eine unabhängige Stelle zu wenden.

Wir sind ein Team aus ehrenamtlichen Mitarbeitende, die selbst Erfahrungen mit der Psychiatrie gemacht haben. Wir nehmen regelmäßig an Weiterbildungen sowie Supervisionen teil. Aktuell sind wir ein Team von 4 Frauen im Alter von 20-60 Jahren. In unserem Team sind z. T auch GenesungsbegleiterInnen tätig, die Ärztinnen, TherapeutInnen oder Betreuerinnen bereits bekannt sind, was die Kontaktaufnahme erleichtert. Unser Anliegen ist es, Ansprechpartner für Betroffene zu sein, Beschwerden entgegenzunehmen, um gemeinsam, miteinander, Wege aus dem Konflikt zu finden. Wir versuchen zu vermitteln und z. B den Standpunkt des/der Klienten/in sowie des/der Arztes/Ärztin (der anderen beteiligten Person) neutral darzustellen. Dabei ist es uns wichtig, auf die Bedürfnisse der Betroffenen einzugehen. Häufiger kommt es, die Behandlungsform betreffend, zu sehr emotionalen Situationen, mit denen Missverständnisse einhergehen können. Das versuchen wir auszugleichen.

Wir unterliegen der Schweigepflicht und unternehmen nichts ohne das Einverständnis des/der Betroffenen. Was wir nicht anbieten dürfen und können, ist eine Rechtsberatung.



So sind wir zu erreichen:

UpB Oberpfalz Süd
Wollwirkergasse 4
93047 Regensburg
Tel.: 0941/ 30773222
Mobil: 0176 45 28 6168

Ein AB ist geschaltet und wird regelmäßig abgehört.

Am besten sind wir per E-Mail unter team@upb-oberpfalz.de oder persönlich telefonisch donnerstags von 12:00-16:00 Uhr zu erreichen.

Finanziert wird die Beschwerdestelle vom Bayrischen Landesamt für Pflege.
Von Nicola Pins

Engagement ist BUNT!

Die FreiwilligenAgentur Regensburg stellt ihr neues inklusives Projekt vor.

Seit Oktober 2021 arbeitet die FreiwilligenAgentur an einem neuen Projekt mit dem Titel Engagement ist BUNT!. Dabei handelt es sich um ein Projekt, bei dem Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam bunte Legorampen bauen. Die FreiwilligenAgentur will damit zeigen, dass Engagement und Ehrenamt inklusiv sein kann und Menschen zusammenbringt. Sie ist einer von elf Standorten des bayernweiten Projekts „Inklusion durch Engagement – Menschen mit Behinderung für ein Engagement gewinnen“ der lagfa bayern. Gefördert wird das Projekt durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales. Legorampen findet man bereits in vielen deutschen Städten wie Würzburg, Hannau oder Köln. Dabei handelt es sich um Rampen, die aus vielen kleinen Legosteinen hergestellt werden. Die Bausteine werden mit Hilfe einer Bauanleitung aufeinander gesteckt und mit einem speziellen Kleber fixiert. Für Menschen im Rollstuhl oder mit Rollator ist eine Legorampe eine Hilfestellung, um beispielsweise kleine Stufen am Eingang von Geschäften zu bewältigen. Nun sollen auch in Regensburg im Projekt Engagement ist Bunt! Legorampen gebaut werden. Inklusiv, Nachhaltig und Gemeinwohlorientiert. Das sind drei Schlagworte, die Engagement ist Bunt! beschreiben. Inklusiv ist das Projekt in vielerlei Hinsicht: Menschen mit Behinderung werden selbst als Freiwilligen angesprochen. Sie werden hier nicht nur als Zielgruppe von freiwilligem Engagement gesehen. Menschen mit und ohne Behinderung treffen sich im Projekt, lernen sich kennen, engagieren sich und bauen gemeinsam die bunten Rampen. Kleine bauliche Barrieren können so an zehn Orten in Regensburg leichter überwunden werden. Maria Simon, Leiterin der FreiwilligenAgentur, betont, die Legorampen sind keine dauerhafte Lösung für das Überwinden von Stufen: „Wir wollen mit den bunten Rampen vielmehr sichtbar machen, wo es überall noch Hindernisse gibt. Ziel sollte sein, dass bei neuen Bauvorhaben Rampen und Barrierefreiheit immer mitgedacht werden.“ Auch Barbara Kießling, pädagogische Mitarbeiterin bei Engagement ist BUNT!, findet den symbolischen Charakter der Aktion wichtig. *„Die bunten Rampen fallen auf, wenn wir durch die Innenstadt laufen. Uns wird vor Augen geführt, dass selbst kleine Stufen zu einem schwer überwindbaren Hindernis werden können.“*

Ein weiterer Punkt ist die Nachhaltigkeit. Die FreiwilligenAgentur geht davon aus, dass bei vielen Familien noch einige alte Legosteine verstaubt sind – Legosteine, die nicht mehr gebraucht werden, weil die eigenen Kinder älter geworden sind. Die FreiwilligenAgentur möchte diesen Legosteinen ein zweites Leben geben. Es sollen möglichst keine Legosteine extra für das Projekt neu gekauft werden. Aus diesem Grund stellt die FreiwilligenAgentur an verschiedenen Orten Behälter zum Sammeln der Steine auf. Regensburgerinnen und Regensburger können dort nicht mehr gebrauchte Legosteine abgeben. Eine Auflistung aller einge-

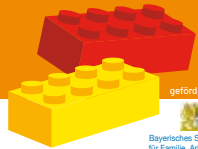


Willst du mit uns Legorampen bauen?



Engagement ist BUNT!

Ein Projekt der FreiwilligenAgentur Regensburg



gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium
für Familie, Arbeit und Soziales

richteten Sammelstellen ist auf der Website der FreiwilligenAgentur zu finden. Die Steine können auch direkt bei der FreiwilligenAgentur im Haus der Parität abgegeben werden. Engagement ist BUNT! ist außerdem ein Stadtteilprojekt und damit gemeinwohlorientiert. Bauaktionen sollen mit Bewohnerinnen und Bewohnern des Nibelungenquartiers realisiert werden. Das Nibelungenquartier ist ein neuer Stadtteil, der auf dem Areal der ehemaligen Nibelungenkaserne entstanden ist. Dort sind neben Wohneinheiten auch zahlreiche Unternehmen, Einrichtungen und Institutionen angesiedelt. Die FreiwilligenAgentur möchte verschiedene Unternehmen, die FOS/BOS, ein Jugendzentrum, die Regensburger Eltern und weitere soziale Einrichtungen, Initiativen und Vereine aus dem Stadtteil im Projekt einbinden. Eine intensive Zusammenarbeit soll mit der Lebenshilfe, mit dem Verein Zweites Leben und mit dem W.I.R.-Projekt stattfinden. Alle drei Organisationen haben im Nibelungenquartier Wohnprojekte für Menschen mit Behinderung. „Das Besondere an dem Projekt ist, dass Akteur*innen bereits bei der Projektplanung mit eingebunden werden. Wir freuen uns, wenn Ideen eingebracht werden und wir bei jedem Projektschritt Freiwillige einbeziehen können“, so Maria Simon. Im Oktober fand bereits ein erstes Vernetzungs- und Planungstreffen in den Räumlichkeiten des W.I.R.-Projekts statt. Seitdem wird fleißig geplant und vorbereitet. Anlässlich des 05. Mais, des europäischen Protesttags zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung, soll eine erste große Rampenbau-Aktion stattfinden. Interessierte, die Lust haben, sich zu engagieren und gemeinsam zu basteln, sind herzlich eingeladen, am Projekt als Freiwillige mitzuwirken. Aktuelle Informationen werden auf der Website der FreiwilligenAgentur bekanntgegeben.

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:

Tel.: 0941 599 388 620

Mail.: info@freiwilligenagentur-regensburg.de

www.freiwilligenagentur-regensburg.de

Mitmachen ist angesagt!

Künstler*innen gesucht!

Du malst, zeichnest oder bist anderweitig kreativ tätig? Der Verein "irren ist menschlich" e.V. sucht psychiatrieerfahrene Künstler*innen, deren Werke wir im Rahmen unseres Newsletters vorstellen möchten. Dazu brauchen wir ein paar Fotos deiner Arbeiten und einen kurzen Text, in dem Du erzählst, wer Du bist und welche Bedeutung die Kunst in Deinem Leben hat. (Wir können natürlich auch ein Interview führen, wenn Dir das lieber ist.)



Mut gemacht!

Gibt es Sprüche, die Dir in besonders schweren Zeiten Mut machen und die Du gerne mit anderen teilen möchtest? Für den Newsletter sind wir auf der Suche nach solchen Lebensweisheiten. Wir suchen aber nicht nur nach hoffnungsvollen Leitsätzen, sondern würden uns auch über ein paar Worte freuen, was Du unter der Aussage verstehst und was sie Dir bedeutet.

Ich schreibe, also bin ich ...

Du hast eine Idee, über was wir in unserem Newsletter berichten sollen/können? Oder Du magst selbst einen Artikel schreiben? Wir sind gespannt auf bunte Ideen und Vorschläge!

Wir freuen uns über Mit-Mach-Anfragen über unsere E-Mail-Adresse (info@irren-ist-menschlich-ev.de).



Illustration: Jutta Sonnleitner

Wussten Sie schon, dass ...

es Menschen gibt, die zwar sehen können, aber trotzdem "blind" sind?

Schließen Sie einmal die Augen und stellen Sie sich einen Apfel vor. Was sehen Sie vor Ihrem inneren Auge? Die runde Frucht mit roten Bäckchen? Oder bleibt bei Ihnen alles schwarz? Das fehlende bildliche Vorstellungsvermögen nennt man Aphantasie. Davon sind etwa zwei Prozent der Menschen betroffen.

Wörtlich übersetzt heißt Aphantasie "die Nicht-Vorstellung". Ich gehöre zu den zwei Prozent, die buchstäblich nur Schwärze im Kopf haben. Nehmen wir meine Katze, die es sich gerade unterm Tisch bequem gemacht hat. Müsste ich jetzt ihre Fellfarbe beschreiben, bin ich verloren. Auf irgendeiner Karteikarte im Gehirnkasten steht "weiß und ein bisschen grau getigert". So weit komme ich schon. Aber das ist abstraktes Wissen. Ob sie nun weiße Vorder- oder weiße Hinterpfoten hat, die Information fehlt mir. Ich habe kein Bild dafür, wie ihr Gesichtchen aussieht. Und wenn ich die Länge ihres Fells beschreiben muss, spüre ich das weiche Haar zwischen meinen Fingern, aber ich sehe sie nicht vor mir.

Seit 2015 forschen Experten an der Universität Bonn zu diesem Phänomen. Bildgebende Verfahren haben gezeigt, dass Betroffene beim Versuch, sich etwas vorzustellen, viele verschiedene Gehirnregionen aktivieren, die bei Nicht-Aphantasisten inaktiv bleiben. So zeigen sich Unterschiede in der Verarbeitung, aber die Gründe dafür sind bisher nicht bekannt.

Für Neurologen ist dieses Phänomen eine spannende Herausforderung, eine Möglichkeit, mehr über die Gehirnfunktionen zu erfahren. Für mich als Betroffene spielt die Erkenntnis, dass Vorstellungskraft bildreich sein kann, keine so große Rolle. Ich liebe meine Katze, auch wenn ich ihr Bild verliere, sobald ich mich nur umdrehe. Meine Vorstellungskraft ist dafür reich an Worten und Gefühlen. Und mir fehlt es keineswegs an Fantasie, an Kreativität. Tatsächlich ist unter Aphantasie-Betroffenen der Anteil an kreativen Berufen ähnlich hoch wie unter Nicht-Betroffenen. Pro Sekunde verarbeitet unser Gehirn ungefähr 11 Millionen Sinneseindrücke. Da bleiben genug Eindrücke in meinem Kopf hängen, um eine reiche Innenwelt zu gestalten.

Aber etwas macht Aphantasie für mich zu einem bemerkenswerten Phänomen. Die Schwärze in meinem Kopf erinnert mich daran, dass es auf dieser Erde mehr als sieben Milliarden Menschen gibt und damit ebenso viele individuelle Bilder davon, was Leben ist und welche Dimensionen es hat. Wir sind keine genormten Maschinen! Ob der Einzelne die Welt nun durch den Filter einer Angststörung oder einer Psychose betrachtet oder ob er einfach keine rote Äpfeln vor seinem inneren Auge sehen kann, jeder Mensch steht für sich - und eben darum verdient er in seiner Wahrnehmung der Welt unseren Respekt!

Chris Kerbeck

Künstlerportrait: Jutta Sonnleitner



Mein Name ist Jutta Sonnleitner, ich bin Illustratorin hier in Regensburg.

Eine meiner kreativen Ideen im Jahr 2021: Sternzeichen mal anders. So entstand dieser Kalender in Tusche mit verspielten Mandala-Zeichnungen vor gesprühtem Hintergrund.

Dabei war mir die individuelle Darstellung der einzelnen Sternzeichen wichtig. Diese freie Arbeit liegt mir am Herzen!

5 € pro Kalender werden gespendet an:

Sweet Sweet Smile – für Kinder, die uns brauchen.

Immerwährender Sternzeichen-Mandala- Geburtstags-Kalender

Radierungen Schneemaschine



Stutenbissig





Illustration von Mensch & Tier

www.   sojutta.de



**Maskenkunst 3,
Nähillustration**

Leben entfachen...

Ganz klein haben sie sie gemacht.
Winzig klein.
Diese Flamme,
die in mir brennt.
Auf daß sie niemand
anderen mehr entzünde.
Diese kleine, kleine Flamme,
die einst so groß war.

Doch jetzt hat sie
Luft bekommen.
Ja, hat sozusagen
Wind bekommen, von Neuem.
Von Neuem
und längst Vergessenem.

Brenn kleine Flamme,
brenne in mir,
auf daß ich lebe
und wachse,
so wie Du!
Jawohl.
Brenn, kleine Flamme des Lebens!



Sprich es aus!

Du mußt es ihnen allen sagen.
Sag Ihnen,
daß es Dir Schwierigkeiten bereitet,
so zu sein, wie du bist.

Erzähl ihnen
von deiner Angst,
nicht angenommen zu werden,
wenn DU Du bist.

Schrei es hinaus,
öffne Dich,
Mach Dich gänzlich verwundbar.

Und je mehr
Du Dich öffnen wirst,
je mehr Menschen
um Dich Bescheid wissen werden,
desto mehr wird in Dir
Eine Selbstverständlichkeit wachsen.

Eine Selbstverständlichkeit,
daß es jeder weiß.

Karsten Loyal



Der Vorstand stellt sich vor - Sarah Weber

Ich bin seit etwa 10 Jahren psychiatrieerfahren aufgrund einer gemischten Persönlichkeitsstörung und Essstörungen. Seit Dezember 2020 bin ich beim Verein „Irren - ist - menschlich eV.“ und wurde im September 2021 zum Vorstand gewählt.

Warum bist du beim Verein?

Ich bin bei Irren - ist - menschlich weil es mir wichtig ist, dass die Stigmatisierung die man als psychisch Erkrankter Mensch teilweise in der Gesellschaft und der Arbeitswelt erlebt, abnimmt und die Berührungsängste mit dem Thema psychische Gesundheit wegfallen.

Welche Aufgaben hast du im Verein?

Ich bin in einigen Arbeitsgruppen wie z.B. Recoverycollege oder der UPB (unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle) aktiv und helfe dort, wo ich gebraucht werde. Gerne übernehme ich auch die Moderation der Sitzungen oder spreche vor Schulklassen über meine Erkrankung zur Aufklärung. Ausserdem nehme ich an den Sitzungen des Inklusionsbeirates teil und wurde zur stellvertretenden Sprecherin gewählt.

Was hat dir in der schweren Krankheitsphase geholfen?

Die Hoffnung, dass alles schon seinen Sinn hat. Oft geht eine Tür zu und dafür eine andere auf. Ich wäre nicht der Mensch, der ich heute bin, wäre ich nicht krank geworden. Ich bin oft mit Büchern, Filmen und Musik in eine andere Welt geflüchtet und konnte so neue Kraft für den Kampf gegen die Erkrankung schöpfen. Ich denke es hat mir auch einfach geholfen, erwachsener zu werden. Durch Selbstreflexion und die Stabilisierung meines Selbstbildes hat sich vieles gebessert. Ich liebe es Dinge zu erleben und die Erfahrungen helfen mir im Alltag positiv und motiviert zu bleiben. Außerdem habe ich mittlerweile stabile Freundschaften und eine gute Beziehung zu meiner Familie.

Was hast du für Ziele für die Zukunft?

Mein Ziel ist es, viele Glücksmomente zu sammeln. Ich möchte meine Arbeit und die Arbeit im Verein weitermachen, viele Konzerte besuchen und mir irgendwann einen Dackel kaufen. Hauptsache ist aber, dass ich stetig an mir und meiner Gesundheit arbeite, dann ist vieles möglich.

Lebensmotto:

»Theoretisch gibt es eine vollkommene Glücksmöglichkeit:

An das Unzerstörbare in sich glauben und nicht zu ihm streben.« ~Franz Kafka

Berichte aus dem Alltag von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen

Retex

Hallo, ich bin 32 Jahre alt. Mit 21 wurde bei mir festgestellt, dass ich eine paranoide schizophrene Psychose habe.

Ich arbeitete zu der Zeit in einer großen Firma als Mechatroniker. Als die Krankheit diagnostiziert wurde, stellten sie mich leider aus. Eine Welt brach für mich zusammen.

Zum Glück hatte ich mit der Ausbildung und der Arbeitszeit fünf Jahre im ersten Arbeitsmarkt voll und bekam Erwerbsminderungsrente.

Aber was sollte ich jetzt nach dem Psychiatrieaufenthalt machen?

Ich versuchte ein Fachabitur bei der BOS (Berufsoberschule) zu machen, aber wegen den Medikamenten viel mir das Lernen schwer und brach diesen Versuch nach 10 Monaten ab.

Jetzt 2021 geht es mir sehr gut. Ich freue mich jeden Tag auf meine Arbeit im zweiten Arbeitsmarkt. Die Firma heißt retex. Ich arbeite jetzt gut 8 Jahre dort. Ich habe viele nette Leute kennengelernt und viele Freundschaften geschlossen. Es gibt bei retex viele verschiedene Abteilungen wie zum Beispiel Küche, Papier und Verpackung, Elektro, Metall, Lager, Industriemontage etc.

Die ersten 27 Monate ist man im Berufsbildungsbereich (BBB). Wenn man im BBB ist, ist das Mittagessen kostenlos. Während man im BBB ist macht man mindestens 3 Praktika in den verschiedenen Abteilungen. Diese dauern meistens 1 bis 2 Wochen. In der Abteilung, die einem dann am besten gefällt, kann man dann arbeiten. Man hat normalerweise 30 Urlaubstage. Ab einer Schwerbehinderung von 50 % hat man 35 Urlaubstage. Im BBB muss man 6 Stunden am Tag arbeiten. Nach dem BBB (27 Monate) sollte man dann 7 Stunden am Tag arbeiten. Man kann aber mit einem Artest vom Arzt auch nur 6, 5 oder 4 Stunden am Tag arbeiten. Die Pausen werden zur Arbeitszeit mitgezählt. Es gibt ungefähr nach jeder Stunde eine 10 Minuten Pause. Außerdem gibt es eine Frühstückspause (20 Minuten) und eine Mittagspause (35 Minuten).

Bei retex hat jede*r Mitarbeiter*in ein Stundenkonto. Man kann Überstunden aufbauen und mal früher aufhören oder gleich einen ganzen Tag freinehmen.

Jeden Mittwoch bietet retex ein begleitendes Angebot an. Da werden viele schöne und verschiedene Dinge angeboten wie z.B. Spazieren mit Einkehr, Bowling, Minigolf, Schachturnier und vieles mehr. In der Regel dauert dies eineinhalb Stunden. Die Zeit bekommen wir dann auf unser Stundenkonto gutgeschrieben.

Das Gehalt hängt von der Lohnstufe und der Arbeitszeit ab. Die Lohnstufe wird jedes Jahr neu ermittelt. Dazu werden mehrere Faktoren wie z.B. Anwesenheit,

Arbeitstempo, Flexibilität, Arbeitsqualität und ähnliches berücksichtigt. Das Gehalt liegt zwischen 150 € bis 500 €.



Foto: Anna Goldberg

Es arbeiten ungefähr 200 Personen bei retex, die zwischen 18 und 60 Jahre alt sind. Die Größe der Abteilungen kann von 7 bis 30 Mitarbeiter*innen sein.

Ich bin in der Abteilung Papier und Verpackung und habe schon viele unterschiedliche Aufgaben gehabt. Man kann im Team oder allein arbeiten. Falls man mal einen Fehler macht, kann man zum Gruppenleiter gehen und es wird dann zusammen eine Lösung gesucht.

Bei Problemen in der Arbeit oder Privat, kann man mit dem Sozialdienst oder Gruppenleiter*in reden. Die hören einem immer zu und helfen so gut wie möglich.

Für mich ist retex wie eine Familie. Ich gehe gerne zu retex, weil es dort nette Kolleg*innen, Gruppenleiter*in und sehr gutes Essen gibt.

Harald Böhm

Zum Verein

Unsere Ziele sind:

- Abbau von Vorurteilen gegenüber psychischen Erkrankungen
- Vernetzung mit ähnlichen Vereinen und Organisationen
- Interessensvertretung in Gremien und Arbeitskreisen des Bezirks und der PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft des Versorgungsgebietes Regensburg)
- Austausch mit psychiatrischen Kliniken
- Etablierung von Psychiatrie- Erfahrenen als Experten in eigener Sache (EX-IN)
- Ermöglichung von mehr Teilhabe Psychiatrie- Erfahrener

Sitz des Vereins und Kontakt:

Wollwirnergasse 4
93047 Regensburg

Festnetz: 0941 - 50 47 9777

Mail: info@irren-ist-menschlich-ev.de

www.irren-ist-menschlich-ev.de



Termine

Depressionstrialogue

An Depression erkrankte Menschen, Angehörige, Freunde sowie Profis nehmen sich Zeit füreinander, tauschen sich über Erfahrungen und ihre jeweiligen Sichtweisen der Situation aus.

Termine für 2022 (jeweils montags, 10.30 Uhr)

24. Januar 2022:

Krisenpass - Behandlungsvereinbarung - Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung. Was hilft wann? (S. Bauer, U. Kießling, H. Kelsch)

04. April 2022 (Achtung 18.00 Uhr):

Partnerschaft & Sexualität in der Depression (Dr. M. Wittmann)

04. Juli 2022: Darm und Psyche (Prof. T. Baghai)

10. Oktober 2022: Rund um den Psychiatriebericht (A. Kinadeter)

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Anmeldung per Email unter depression@medbo.de.

Sie erhalten den Zugangslink per Email. Bitte beachten Sie:

Die Teilnahme ist nur angemeldeten Personen möglich.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

H. Kelsch

(Betroffener)

I. Mitterhuber

(Angehörige)

B. Hübner-Liebermann

(Bündnis gegen Depression)

Weitere Informationen unter: depression@medbo.de



Psychose - Seminar

Kooperationsveranstaltung des Sozialpsychiatrischen Dienstes der Bayerischen Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V., Verein für Psychiatrie-Erfahrene in und um Regensburg, „Irren ist menschlich e.V.“ und des Evangelischen Bildungswerkes Regensburg e.V.

Das Seminar dient dem Austausch der unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven von Psychose-Erfahrenen (=Betroffenen), Angehörigen, Freunden, Bekannten und MitarbeiterInnen (sozial-)psychiatrischer Einrichtungen. Es besteht Gelegenheit, über das Erleben von Psychosen zu sprechen, Erfahrungen im Umgang mit Psychosen zu vermitteln und sich mit Aspekten psychiatrischen Fachwissens auseinander zu setzen. Ziel des Seminars ist es, ein vollständigeres Bild von Psychosen zu erarbeiten. Das Seminar hat keinen therapeutischen, sondern informativen Charakter. Die Teilnahme ist kostenlos.

Achtung! Aktuell ist die Teilnahme **nur nach Anmeldung über das Evangelische Bildungswerk und mit 2G-Regel** möglich, die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Bitte achten Sie auf mögliche kurzfristige Änderungen.

Anmeldung:

Online: <https://www.ebw-regensburg.de> (dort finden Sie unter der jeweiligen Veranstaltung einen weinroten Button zum Online-Anmelde-Formular)
oder Telefon: 0941-592 15-0

Moderation: Inge-Anna Bergmann; Hans Neulinger Dipl.-Psych.

Zeit: Jeweils Dienstag, 16.00 bis 17.30 Uhr

22.03.2022 Psychose und Corona-Pandemie

26.04.2022 Psychose: „Heilbar“ oder „unheilbar“?

24.05.2022 Psychose und Selbstfürsorge

21.06.2022 Psychose und soziale Medien

12.07.2022 Psychose und Familie

Ort: Evangelisches Bildungswerk, Alumneum
Am Ölberg 2, 93047 Regensburg

Weitere Informationen: Sozialpsychiatrischer Dienst der
Bayerischen Gesellschaft für psychische Gesundheit e. V.
Telefon: (0941) 59 93 59 10

Psychose-Seminar Landshut

Das Seminar dient dem Austausch der unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven von Psychose-Erfahrenen (= Betroffenen), Angehörigen, Freunden, Bekannten und MitarbeiterInnen psychiatrischer Institutionen. Es besteht Gelegenheit, über das Erleben von Psychosen zu sprechen, Erfahrungen im Umgang mit Psychosen zu vermitteln und sich mit Aspekten psychiatrischen Fachwissens auseinander zu setzen. Ziel des Seminars ist es, ein vollständigeres Bild von Psychosen zu erarbeiten. Das Seminar hat keinen therapeutischen, sondern informativen Charakter.

Die Veranstaltungen finden jeweils unter Vorbehalt zu den jeweils gültigen Corona-Bestimmungen, sowie unter Einhaltung eines Hygieneschutzkonzeptes statt. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Sabine Ruhstorfer, Tel.: 0871 6008-465, Mail: s.ruhstorfer@bkh-landshut.de

Moderation aller Termine:

Márton Drégelyi, Psychose- und Psychiatrie- Erfahrener

Kaveh Tarbiat, Angehöriger

Sabine Ruhstorfer, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Bezirkskrankenhaus Landshut

Jeweils mittwochs von 16:00 bis 17:30 Uhr

16.03.2022 Kurzreferat „Ex-In-Genesungsbegleitung“, Klaus Nuißl, Dipl. Psychologe

18.05.2022 Thema zur offenen Diskussion „Selbstbewusstsein und Selbstwert“

22.06.2022 Kurzreferat „Psychose und Drogen“, Dr. Unger, ltd. Oberarzt am BKH Landshut

20.07.2022 Sommerfest

21.09.2022 Kurzreferat zum Thema „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“,
Betreuungsstelle Stadt Landshut, Frau Huber-Baigi

19.10.2022 Thema zur offenen Diskussion: „Der Stigmatisierung begegnen –
was können wir tun?“

16.11.2022 Kurzreferat zum Thema „Psychose und Depression“, Dr. Silvia Liebl,
Oberärztin am BKH Landshut

21.12.2022 Weihnachtsfeier

Ort:

Begegnungsraum in der Begegnungsstätte des Gemeindehauses der Christuskirche - Gutenbergweg 16 – Landshut

Veranstalter:

Regionaler Steuerungsverbund Landshut –

Arbeitskreis „Gemeindepsychiatrischer Verbund“ (GPV)

V.i.S.d.P. / Informationen bei:

GPV-Koordinatorin Bettina Wimmer, Tel. 0871 / 609 – 288 oder
bwimmer@diakonie-landshut.de



1. Inklusive Job-Messe in Regensburg



Menschen bieten Chancen



Chance für Betroffene: Inklusive Jobbörse am 02.06.2022 im Jahnstadion

Die Suche nach einem geeigneten Arbeitsplatz gestaltete sich für Menschen mit Behinderung bereits vor Beginn der Corona-Pandemie als schwierig, die aktuelle Situation hat die Problematik aber noch weiter verschärft! Daher hat der Arbeitskreis Inklusiver Arbeitsmarkt mit der Planung einer inklusiven Jobbörse begonnen. Der Arbeitskreis ist ein Zusammenschluss von Einrichtungen und Organisationen, der sich für die Verbesserung von Chancen für Menschen mit Behinderung auf dem Arbeitsmarkt einsetzt. Die inklusive Jobbörse findet statt am:

Donnerstag, 02.06.2022 09:00 – 16:00 Uhr im Jahnstadion

Ziel der inklusiven Jobbörse ist die Förderung der regionalen Inklusion; u. a. konnten die Regensburger Oberbürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer, Landrätin Tanja Schweiger und der Kelheimer Landrat Martin Neumeyer für die Schirmpatenschaft gewonnen werden. Die Veranstalter*innen haben sich große Ziele gesetzt: mindestens 500 arbeitssuchende Menschen mit Behinderung und mindestens 50 potentielle Arbeitgeber*innen mit Messeständen will man zur Teilnahme bewegen.

Alle interessierten Menschen mit Behinderung können ohne Anmeldung zur Jobbörse kommen.

Untermalt von einem seitens des SSV Jahn Regensburg angebotenen Rahmenprogramms können Vertreter beider Seiten an Messeständen, bei Workshops und in eingerichteten Beratungszonen miteinander in Kontakt treten und sich näher kennenlernen.

Herzstück des Events ist jedoch das sogenannte Job-Speeddating; dies wird in enger Kooperation mit der Interessengemeinschaft Selbstbestimmt Leben Deutschland e. V. – in Regensburg vertreten durch PHÖNIX e. V. organisiert. Hier sitzen immer zwei Bewerber*innen mit Behinderung einem/einer potentiellen Arbeitgeber*in gegenüber und haben, jeweils einzeln für sich, in einer vorgegebenen Zeit die Möglichkeit, sich in einem möglichst guten Licht zu präsentieren. Die Teilnahme am Job-Speeddating bedarf der vorherigen Anmeldung. Sollten Sie durch Ihre Arbeit potenziell interessierte Betroffene kennen, werden Sie oder die betreffende Person hiermit gebeten, sich bei Frau Angelika Krüger unter a.krueger@werkhof-regensburg.de oder unter 0941 79967-0-19 zu anzumelden. Alle allgemeinen Anfragen zur Jobbörse stellen Sie bitte an Herrn Rolf Frey von den Regensburger Werkstätten der Lebenshilfe, Telefon 0941/8300-830 oder unter rolf.frey@rws-lh.de.

Alle Interessierten Arbeitgeber*innen können sich melden bei Herrn Andreas Keller (HWK) unter andreas.keller@hwkno.de oder unter 0941 7965-111.





Fachtag Psychische Erkrankung bei Menschen mit Intelligenzminderung

Freitag, 07. Oktober 2022
9:00 – 16:00 Uhr

Die medbo lädt gemeinsam mit der Lebenshilfe, der KJF, den Barmherzigen Brüdern und Dr. Loew Soziale Dienstleistungen zu diesem Fachtag ein und bittet Sie, sich den Termin bereits jetzt vorzumerken.

Eine Anmeldung ist voraussichtlich ab Anfang Mai über das Bildungsportal der medbo (ibp.medbo.de) möglich.



medbo Bezirksklinikum Regensburg
Hörsaalgebäude | Universitätsstraße 84 | 93053 Regensburg

Fachtag psychische Erkrankung bei Menschen mit Intelligenzminderung

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Partner,

im Jahr 2020 war es uns nicht möglich, den „Fachtag psychische Erkrankungen bei Menschen mit Intelligenzminderung“ durchzuführen. Dies soll nun aber nachgeholt werden, denn das Thema ist präsent wie eh und je:

Auch Menschen mit Lernschwierigkeiten oder einer geistigen Behinderung können psychisch erkranken und Verhaltensauffälligkeiten aufweisen. Eine solche Doppeldiagnose stellt eine enorme Herausforderung dar – für die Betroffenen selbst und für die Fachkräfte in Einrichtungen der Eingliederungshilfe und der Pflege. Die Chancen auf Teilhabe und Inklusion werden gemindert, zudem erhöht sich das Risiko einer Fehlversorgung.

Um Betroffenen wirksam helfen zu können, ist neben dem Verständnis psychischer Erkrankungen ein interdisziplinärer Behandlungsansatz und ein fundiertes Handlungswissen notwendig. Psychiatrische Interventionen, psychotherapeutische Ansätze und heilpädagogische Maßnahmen müssen aufeinander abgestimmt eingesetzt werden.

Die medbo holt daher gemeinsam mit der Lebenshilfe, den Barmherzigen Brüdern, der KJF und Dr. Loew am Donnerstag, 07.10.2022 von ca. 9.00 bis ca. 16.30 Uhr den „Fachtag psychische Erkrankung bei Menschen mit Intelligenzminderung“ nach.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Fachtag ein und bitten Sie, sich den Termin bereits jetzt vorzumerken. Sollte der Fachtag in Präsenz nicht stattfinden können, wird er digital durchgeführt. Genauere Informationen und die Einladung inkl. Programm erhalten Sie in den folgenden Wochen und bei Ihrer Anmeldung.

Eine Anmeldung ist voraussichtlich ab Anfang Mai über das Bildungsportal der medbo (ibp.medbo.de) möglich.

und Infos „zum Verein“

Sie möchten sich im Verein engagieren?
oder uns mit einer Spende unterstützen?

Wir freuen uns sehr, wenn Sie sich beim Verein engagieren möchten und sind auch jederzeit für Vorschläge und Rückmeldungen von Ihnen offen. Bitte schreiben Sie hierzu eine Mail an info@irren-ist-menschlich-ev.de oder kontaktieren uns telefonisch unter 0941/50479777 (ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen)



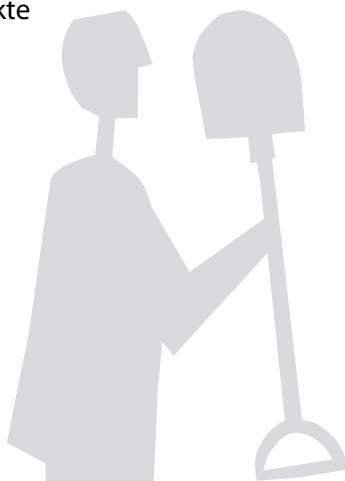
Sie möchten für den Verein spenden?

Wir finanzieren alle Vereinstätigkeiten und Projekte über Spenden und Mitgliedsbeiträge und freuen uns, wenn Sie uns unterstützen möchten. Unser Spendenkonto lautet:

IBAN: DE08 7505 0000 0000 0343 89

BIC: BYLADEM1RBG

Bankname: Sparkasse Regensburg



Der Verein „Irren ist menschlich“ e.V. wird vom Bezirk Oberpfalz durch die Finanzierung einer Ex-In-GenesungsbegleiterInnen-Stelle gefördert.

Gestaltung: Jutta Sonnleitner

Bezirk
Oberpfalz



Druck bei:

DIMETRIA gmbH
www.dimetria.de

vdK