

Liebe Leserinnen und Leser,

die positiven Wirkungen von sportlicher Aktivität auf das körperliche und seelische Wohlbefinden sind vielfach nachgewiesen.

Auch für Menschen mit einer psychischen Erkrankung sind viele positive Folgen von Sport und Bewegung belegt, insbesondere wenn die Aktivitäten in einer Gruppe erfolgen. Das sollten wir vielleicht viel häufiger in unserer Angebotsplanung berücksichtigen (und nicht nur immer an Gespräche denken, so wichtig wie sie sind). Bei regelmäßigem Ausdauersport – Maxime: JedeR so wie es geht und ohne Druck – wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Muskulatur kräftiger.

Beim Sport werden im Gehirn verschiedene Botenstoffe aktiviert. So kommt es bspw. zum Anstieg der sogenannten Endorphine und zu einem Serotin- und Noradrenalinanstieg und damit zu einer Stimmungsaufhellung oder gar einem Glücksgefühl (was Läufer als „Runners High“ kennen).

In diesen Tagen ist bereits ein „Hauch von Frühling“ spürbar. Eine gute Gelegenheit, mit dem Sport und der Bewegung anzufangen.

In diesem Sinne... herzliche und sportliche Grüße, Rainer Hempel

Zum Abschluss des Jubiläums wurde zusammen gefeiert



Sie brachten die BesucherInnen zum Tanzen: Die Oldenburger Ska-Band „Skalinka“

Zum Abschluss der Feierlichkeiten anlässlich des 30jährigen Vereins-Jubiläums veranstaltete DAS BOOT am 17.02. zusammen mit dem Jugendzentrum Alte Post ein Konzert mit der Ska-Band „Skalinka“ aus Oldenburg und den Emdener Musikern der Gruppe „harmlos“.

Da die Veranstaltung vom Vereinsvorstand vor allem als Dankeschön für die gute Arbeit der MitarbeiterInnen der verschiedenen Arbeitsbereiche des Vereins gedacht war, bekamen alle BOOTS-MitarbeiterInnen zwei Freikarten. Doch der Abend sollte keine „geschlossene“ Veranstaltung werden: Die übrigen Karten waren im freien Verkauf erhältlich und so tanzten schließlich rund 100 Gäste zur facettenreichen Musik der achtköpfigen



Spielte zu Beginn: Die Emdener Band „harmlos“



Viel getanzt: Gute Stimmung beim Publikum

Ska-Formation aus Oldenburg, die bei ihrer musikalischen Reise durch Musikstile aus aller Welt für jeden etwas dabei hatte. ew

IN KÜRZE

Jede Menge Jubiläen



Monika Feilscher



Detlef Schweichler



Bonno Paschier



Anja Grönninger

Insgesamt vier Mitarbeiter-Jubiläen gibt es im März und April zu feiern. Das BOOT bedankt sich bei Monika Feilscher (22.4. = 25 Jahre), Detlef Schweichler (1.3. = 15 Jahre), Bonno Paschier (1.4. = 10 Jahre) und Anja Grönninger (16.4. = 5 Jahre) für ihre Treue und ihre gute Arbeit und hofft, dass Ihr dem Verein noch lange erhalten bleibt.

Am 01. März 2012 zeigte die VHS Leer in Kooperation mit dem Verein „Das Boot“ im schönen Festsaal der Haneburg (VHS) den Film von und mit der Filmemacherin Gamma Bak „Schnupfen im Kopf“. Der Film ist ein intimes und faszinierendes Selbstporträt einer Frau, die sich mit den unterschiedlichen Phasen ihrer psychischen Erkrankung auseinandersetzt. Fünfzig Zuschauer waren gekommen. Mehr ging nicht. Der Saal war voll. Auch an der anschließenden Gesprächsrunde nahmen noch etwa die Hälfte der Zuschauer teil.

DAS TREFFENDE ZITAT

„Integration bedeutet Duldung, Inklusion ist Zugehörigkeit.“

Prof. Dr. D. Katzenbach, Frankfurt a. M.

IMPRESSUM

Verantwortlich:
Rainer Hempel (GF), Dollartstr 11, 26723 Emden
Fon (04921) 964034
E-Mail: hempel-das.boot@ewetel.net

Zehn Fragen an... Prof. Frank Gerlach

Prof. Frank Gerlach ist seit 1983 als klinischer Pädagoge in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Emden beschäftigt. Er hat in Göttingen Pädagogik, Sozialpolitik sowie Familien- und Jugendrecht studiert. Frank Gerlach ist seit vielen Jahren nebenberuflich als Dozent an der Hochschule Emden/Leer, FB Soziale Arbeit und Gesundheit und seit über 20 Jahren als Leiter und Ausbilder für Pädagogisches Rollenspiel tätig. Zudem hat Herr Gerlach eine kleine Praxis für Supervision, Fortbildung und Paar- und Familientherapie.

Im Herbst 2012 wird Prof. Frank Gerlach 25 Jahre Vorsitzender des Vereins „Das Boot“ sein. Statt der sonst üblichen 7 Fragen für den Newsletter-Fragebogen haben wir ihm aufgrund des besonderen Jubiläums 10 Fragen vorgelegt:

1) Was ist gut an der psychosozialen Versorgung in Emden?

Die überschaubare Größe Emdens verhindert allzu große Anonymität. Der Sozialpsychiatrische Verbund funktioniert, die Vernetzung und Zusammenarbeit der Institutionen ist vorhanden, die psychisch belasteten und kranken BürgerInnen profitieren von der „gesunden Konkurrenz“ der Anbieter.

Durch den Fachbereich „Soziale Arbeit und Gesundheit“ der Hochschule Emden-Leer wird Emden ausreichend mit pädagogischem Know-How und gut ausgebildetem Nachwuchs versorgt. Die Emder Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik behandelt gemeindenah und ist als fester Bestandteil des Klinikums ein gutes Modell integrierter Versorgung, auch unter dem Aspekt der – angestrebten – Gleichstellung psychisch kranker Menschen mit somatisch kranken Menschen.

2) Was müsste an der psychosozialen Versorgung in Emden dringend verbessert werden?

Die extrem wichtige Öffentlichkeitsarbeit ist m.E. viel zu wenig vorhanden. Das dadurch eher wenig ausgeprägte Bewusstsein (und die Kenntnis) von individuellen und gesellschaftlichen Defiziten (z.B. bezogen auf legale Drogen wie Alkohol) verhindert Einstellungs- und Verhaltensänderungen. Die Institutionen beschränken sich vielmehr auf sich selbst, auf ihren primären Versorgungs- und Behandlungsauftrag und lassen ansonsten Initiative, Kreativität und Engagement vermissen. Der Verein „Das Boot“ ist hier eine rühmliche Ausnahme, aufgrund seiner relativen Größe und seiner engen personell-ökonomischen Ressourcen auf die Dauer aber überfordert.

3) Welchem psychosozialen Angebot oder Projekt in Emden oder Ostfriesland würden Sie mehr Aufmerksamkeit wünschen?

Inklusion als dringend-notwendige gesellschaftliche Zielorientierung, um Ausgrenzung, Vorurteile, Benachteiligungen zu eliminieren und Integration, Solidarität, Lebensqualität, persönliches Wohlergehen und Glück über Teilhabe anzustreben, wird kaum als gesellschaftliche Aufgabe aller gesehen. Einigen Profis und Einrichtungen wird Inklusion quasi als persönlich-individuelles Steckenpferd überlassen. So sind Politik, Sport, Wirtschaft, Verbände und Vereine und politisch denkende Bürger in ihrem Selbstverständnis angesprochen. Das „Tagesgeschäft“ steht m.E. oft zu sehr im Mittelpunkt.

4) Warum bleibt man 25 Jahre Vorsitzender eines gemeindepsychiatrischen Hilfsvereins?

Eine gewisse persönliche Fantasielosigkeit und das sich-selbst-zu-wichtig-Nehmen sind sicherlich ebenso Faktoren wie das Fehlen von Mitkonkurrenten. Fantasielosigkeit und das sich-selbst-zu-wichtig-Nehmen sind sicherlich ebenso Faktoren wie das Fehlen von Mitkonkurrenten um dieses Amt.



5) Haben Sie den Eindruck, dass die Psychiatrie (mit all ihren tollen Angeboten) wirklich in der Gemeinde angekommen ist oder gibt es nicht vielmehr eine überschaubare und abgegrenzte Psychiatriegemeinde?

Hier gibt es in den letzten 20/30 Jahren erhebliche Fortschritte. Die Integration der Psychiatrie in die Gemeinde ist nach meiner Einschätzung auf einem guten Stand und Weg. Psychiatrische Themen und Erkrankungen sind – durch Medien, Literatur, TV – und politisch-psychiatrische Aktionen – in Emden z.B. Bündnis gegen Depression – mehr unskandalös in das allgemeine Bewusstsein gerückt. Natürlich gibt es – wie in jedem Bereich – auch eine überschaubare Zahl von Experten und Insidern.

6) Ein gewagter Blick in die Zukunft. Bitte ergänzen Sie folgenden Satz: „Die Psychiatrie im Jahre 2020 ist...“

...hoffentlich wieder mehr eine Sozialpsychiatrie mit viel Engagement auch von nicht direkt (von der Psychiatrie und von Krankheit) betroffenen Bürgern, Parteien, Verbänden und mit kritischem Blick auf gesellschaftliche Phänomene und Bereiche wie Erziehung, Prophylaxe, Prävention, (Selbst-)Ausbeutung.

7) Welchem Buch/Fachbuch wünschen Sie viele Leserinnen und Leser?

Rolf Arnold: „Seit wann haben Sie das?“ – Grundlinien eines emotionalen Konstruktivismus.

8) Welcher Film oder welche Musik-CD hat Sie in letzter Zeit besonders beeindruckt?

Lieber noch ein Buch: Hans-Joachim Maaz: „Der Lilith-Komplex“.

9) Sie haben plötzlich einen Tag frei – was würden Sie gerne machen?

Schlafen, lesen, nachdenken, schlafen lesen, nachdenken, träumen

10) Die Märchenfee erscheint – Ihre drei Wünsche?

1. Eine kleine Wohnung in London
2. Eine kleine Wohnung in Paris
3. Eine kleine Wohnung in Verona

(Die Fragen stellte Rainer Hempel.)