



Geschäftsbericht 2024

Der Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Rheinland-Pfalz e. V. ist eine Selbsthilfeorganisation und Solidargemeinschaft.

Wer wir sind

Als etablierter und unabhängiger Selbsthilfeverband sind wir fester Bestandteil der psychiatrischen Versorgung in Rheinland-Pfalz.

Unsere Mitglieder sind Angehörige und Bezugspersonen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung.

Wir alle kennen

- Ängste und Nöte im Umgang mit der Krankheit
- Konfrontation mit Diskriminierung und Vorurteilen
- Überforderung und Ausweglosigkeit
- das Gefühl, mit der Last und Verantwortung alleingelassen zu sein

Wir engagieren uns

- um hilfreiche Veränderungen zu schaffen
- um eigene Bedürfnisse und die unserer erkrankten Angehörigen aktiv zu vertreten

1

Was wir tun

- Wir bieten eine Plattform für Gesprächsrunden, Erfahrungsaustausch und Informationen
- Wir initiieren Vorträge und Podiumsdiskussionen mit Fachleuten und betroffenen Angehörigen zu aktuellen und relevanten Themen
- Wir leisten Öffentlichkeitsarbeit und unterstützen mit fachlich fundiertem Informationsmaterial und Broschüren
- Wir benennen Defizite und Missstände in der psychiatrischen und psychotherapeutischen Versorgung
- Wir unterstützen Reformvorhaben zur Stärkung der Rechte Betroffener und ihrer Angehörigen
- Wir setzen uns für eine Verbesserung der gemeindenahen psychiatrischen Versorgung ein
- Wir fördern die regionalen Selbsthilfegruppen und organisieren Fortbildungen für die Gruppenleitungen
- Wir sind vernetzt mit den Landesverbänden der anderen Bundesländer und halten durch regelmäßige Treffen den Kontakt zu ihnen

Wir sind vernetzt mit

- DPWV Rheinland-Pfalz
- Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter Rheinland-Pfalz e. V.
- Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.
- Landesverbände der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in den anderen Bundesländern

Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Rheinland-Pfalz e.V. Mitglied im 	Anschrift	Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in RLP e.V. c/o Hans-Wilfried Zindorf; Postfach 3001, 55020 Mainz
	Tel / Fax	06131-53972 / 06131-557128
	Homepage / Mail	www.lapk-rlp.de / info@lapk-rlp.de
	Bank	Raiffeisenbank in Rheinhesen e.G.: IBAN DE97 5506 0611 0000 2063 77



Mitarbeit in Gremien, Arbeitskreisen und Beiräten

Vorstandsmitglieder beteiligen sich und vertreten die Belange des Landesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Rheinland-Pfalz e. V. Wir sind vertreten im

- Landesbeirat für psychische Gesundheit Rheinland-Pfalz
- Landesbeirat zur Teilhabe von Menschen mit Behinderungen Rheinland-Pfalz
- Fachkommission für den Maßregelvollzug
- Roswitha-Beck-Stiftung
- Verwaltungsrat des Pfalzkrankenhauses
- PatientenInnen- und Angehörigenbeirat für das Zentrum für psychische Gesundheit der Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz

Viele Mitglieder setzen sich auch auf der kommunalen Ebene ein und vertreten dort ehrenamtlich die Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen.

Der Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Rheinland-Pfalz e. V. hat mit Stand November 2024 260 Mitglieder. Im Jahr 2024 standen Vorstandswahlen an und drei langjährige Mitglieder schieden aus dem Vorstand aus.

Unser Beratungsangebot für Angehörige per Telefon und E-Mail und die Unterstützung der regionalen Selbsthilfegruppen wurden ganzjährig fortgesetzt. In Mainz z.B. treffen sich die Angehörigen weiterhin zweimal pro Monat. Weitere Gruppen, die vom Landesverband unterstützt werden, gibt es in Altenkirchen, Alzey-Worms, Bad Kreuznach, Bad Dürkheim, Heßheim, Idar-Oberstein, Ingelheim, Ludwigshafen, Neuwied, Trier und Neustadt.

2

Wir beraten und begleiten Gruppen bei Neugründungen.

Der Redebedarf der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen und auch ihr Wunsch nach Austausch in der Gruppe und nach (Informations-) Veranstaltungen war weiterhin groß.

Immer wieder erreichten uns auch konkrete Anfragen zu speziellen Problemlagen in der Gemeindepsychiatrischen Versorgung in Rheinland-Pfalz.

Veranstaltungen 2024

Auf Vorstandsebene hatten wir wieder zwei Vorstandssitzungen am 2. März 2024 und 10. August 2024, sowie unsere jährliche 2-tägige Klausurtagung am 8.-9. November 2024 in Mainz.

Neujahrsempfang der Ministerpräsidentin Malu Dreyer am 8. Januar 2024 in Mainz

Die Vorsitzende des Landesverbandes nahm am Neujahrsempfang teil. Dieser bietet die Möglichkeit Kontakte in die Landesebene zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen. Wir zeigen damit Präsenz, bleiben im Gespräch und es dient der öffentlichen Wahrnehmung unserer Anliegen.

Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Rheinland-Pfalz e.V. Mitglied im 	Anschrift	Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in RLP e.V. c/o Hans-Wilfried Zindorf; Postfach 3001, 55020 Mainz
	Tel / Fax	06131-53972 / 06131-557128
	Homepage / Mail	www.lapk-rlp.de / info@lapk-rlp.de
	Bank	Raiffeisenbank in Rheinhessen e.G.: IBAN DE97 5506 0611 0000 2063 77



Fachvortrag und Mitgliederversammlung am 08.06.24 im Erbacher Hof in Mainz
„Schwierige Zeiten meistern“ was hat mich stark gemacht – was hat mich geschwächt – was brauche ich? mit Frau Dr. Main Huong Nguyen „Achtsamkeit und Meditation in Bewegung“ mit QiGong-Übungen unter Anleitung von Herrn Viet Nguyen

In den vergangenen Jahren hatten wir meist vor der Mitgliederversammlung ein inhaltliches Thema zu Fragen rund um die Versorgung oder auch zu den Krankheitsbildern unserer Angehörigen. 2024 hatten wir den Focus stärker auf uns gelegt und unsere Selbstfürsorge. Wir alle sind oft stark belastet und der Zufall wollte es, dass Frau Müller aus unserem Vorstand in einen Podcast reinhörte und dabei auf Frau Dr. Main Huong Nguyen gestoßen ist. Wir nahmen Kontakt zu ihr auf und konnten Frau Dr. Main Huong Nguyen für einen Vortrag bei uns gewinnen. Wir alle kennen herausfordernde Alltagsituationen und wünschen uns einen besseren Umgang damit, vor allem bei unserer meist vorherrschenden Dauerbelastung und dem damit verbundenen Stress. „Was brauche ich wirklich, wo sind meine Ängste und Sorgen. Wie kann Verstehen und verstanden werden verbessert werden.“ Mit all diesem beschäftigt sich Frau Dr. Main Huong Nguyen intensiv. Ausgehend von den Fragen: „Was hat mich stark gemacht – was hat mich geschwächt – was brauche ich“, haben wir uns angeschaut, was wir tun können, um zu einem achtsameren und bewussteren Leben zu gelangen. Neben dem theoretischen Teil hatte uns Herr Viet Nguyen in die praktischen Übungen des QiGong eingeführt und uns einen möglichen Weg der Stärkung aufgezeigt.

3

Mitgliederversammlung mit Wahlen am 19. Oktober 2024 im Erbacher Hof in Mainz

Eine zweite Mitgliederversammlung war notwendig, da bis zum Juni noch nicht alle Vorstandsposten besetzt werden konnten. Bis Oktober gelang es weitere Personen dafür zu gewinnen und so konnten die Wahlen stattfinden.

Am Vormittag referierte Frau Isa König zu dem Thema **„Zeit für mich: Wahrnehmungs-Achtsamkeits- und Bewegungstraining“**. Sie beschrieb ihren Workshop mit folgenden Worten: „Zeit für mich“ ist ein Raum, wo du dich frei bewegen und intuitiv in dein Körperbewusstsein eintauchen kannst. Es ist ein Raum zum Auftanken, wo es dir möglich ist, wieder ins Fließen zu kommen, Stabilität zu spüren, Entspannung wahrzunehmen und mehr mit dir selbst in Kontakt zu sein, sowie innere Ruhe zu empfinden. Ich werde verschiedene Impulse aus der Body Mind Centering®-Arbeit in den Raum einfließen lassen über Grundzüge der Anatomie (z.B. Knochen, Muskeln, Nervensystem) in Bewegung und Berührung. Die innere Dynamik des Körpers wird erlebbar und Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten werden erweitert, erkannt und ausbalanciert. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse in Bewegung oder Anatomie notwendig“.

Am Nachmittag fand die Wahl statt. Drei verdiente Vereinsmitglieder schieden aus der Vorstandstätigkeit aus und wurden für ihr langjähriges Engagement geehrt mit den Worten von Joseph Goldstein: „Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“ Dies sind Helga Herbert und Maria Sommer, beide seit nunmehr 27 Jahren Mitglied im Landesverband und Rosa Pak ist seit 19 Jahren im Landesverband. Alle drei erklärten dankend ihre Absicht, dem Landesverband weiterhin die Treue zu halten.

In den neuen Vorstand wurden gewählt: Esther Herrmann (Vorsitzende), Gabriele Schmich-Gebauer (1.stellvertretende Vorsitzende), Ursula Meier (2.stellvertretende Vorsitzende),

Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Rheinland-Pfalz e.V. Mitglied im 	Anschrift	Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in RLP e.V. c/o Hans-Wilfried Zindorf; Postfach 3001, 55020 Mainz
	Tel / Fax	06131-53972 / 06131-557128
	Homepage / Mail	www.lapk-rlp.de / info@lapk-rlp.de
	Bank	Raiffeisenbank in Rheinhessen e.G.: IBAN DE97 5506 0611 0000 2063 77



Inge Pütz (Kassenwartin), Wilfried Zindorf (Schriftführer), Margareta Krämer (Beisitzerin) und Gudrun Huschet (Beisitzerin).

**Angehörigengruppenleitungstreffen in Rheinland-Pfalz am 31.08.24
im Erbacher Hof in Mainz**

Der Tag wurde von Frau Eva Scheuba von SYSTEMAKTIV gestaltet und moderiert. Die folgenden Themen wurden bearbeitet:

- Erfahrungsaustausch mit anderen Gruppenleitungen & Wissenstransfer
- Reflexion der eigenen Rolle und Haltung als Gruppenleitung
- Grundlagenwissen rund um die Themen „Kommunikation“ & „Feedback“
- Ideen, um sich selbst besser abzugrenzen (Selbstfürsorge)
- Methoden für die Gruppenleitung, die sie direkt ausprobieren können

Bewusst konnten an der Veranstaltung auch Menschen teilnehmen, die sich vorstellen können, zukünftig eine Gruppenleitung zu übernehmen und bislang in der Funktion noch nicht aktiv sind. Damit möchten wir den Weiterbestand von Gruppen und Neugründungen aktiv in Rheinland-Pfalz unterstützen.

Tag der seelischen Gesundheit in Mainz am 14. Oktober 2024

Im Rahmen des Welttags für psychische Gesundheit am 10. Oktober 2024 sowie der diesjährigen Aktionswoche „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit, die vom 10. bis 20. Oktober 2024 stattfand, beteiligte sich das Leibniz-Institut für Resilienzforschung an der Woche der seelischen Gesundheit mit dem Projekt "Gesund studieren in Rheinland-Pfalz".

Die Johannes Gutenberg-Universität Mainz, der Gemeindepsychiatrische Verbund Mainz und das Leibniz-Institut für Resilienzforschung präsentierten vielfältige Angebote zur Woche der seelischen Gesundheit. Wir beteiligten uns im Rahmen eines Standes des Gemeindepsychiatrischen Verbundes (GPV) Mainz, um auf die Angebote des GPV und den Landesverband aufmerksam zu machen.

**Angehörigen-Wochenende in Vallendar vom 11.-13.10.24
im FORUM VINZENZ PALLOTTI**

„Bei uns zu Hause ist es schwierig...“ Kontaktgestaltung und Kommunikation in Familien mit Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung

In den Räumen des Forums Vinzenz Palotti in Vallendar trafen sich vom 11.-13.10.24 etwa 20 Teilnehmende aus dem rheinland-pfälzischen Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen zu einem Wochenendseminar. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde und einem gemeinsamen Abendessen konnten sich die Angehörigen am Freitag beim Biodanza unter Leitung von Dr. Reinhild Bode von Biodanza Koblenz näherkommen. Zu einladender Musik und frei gestalteten Bewegungen wurden die eigenen Emotionen zum Ausdruck gebracht. So konnte der für viele stressige Anreisetag entspannt ausklingen. Der Samstag war unter der Leitung von Referent Klemens Hundelshausen und dem Motto "bei uns zu Hause ist es schwierig" dem Thema Kommunikation gewidmet. Dabei nahm er die aktive Beziehungsgestaltung in den Blick. Klemens Hundelshausen von der Akademie Hundelshausen in Koblenz stieg ein mit einem Angebot zur Selbsttestung. Dabei ging es um die Selbstbeobachtung

4

Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Rheinland-Pfalz e.V. Mitglied im 	Anschrift	Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in RLP e.V. c/o Hans-Wilfried Zindorf; Postfach 3001, 55020 Mainz
	Tel / Fax	06131-53972 / 06131-557128
	Homepage / Mail	www.lapk-rlp.de / info@lapk-rlp.de
	Bank	Raiffeisenbank in Rheinhessen e.G.: IBAN DE97 5506 0611 0000 2063 77



unterschiedlicher Emotionen und deren Ausprägung auf einer gedachten oder gezeichneten Befindlichkeitsskala. Wer diese Möglichkeit regelmäßig nutze, könne sich selbst emotional leichter steuern, so Hundelshausen. Zudem erläuterte er das Modell der Transaktionsanalyse, einer psychologischen Theorie zu verschiedenen Persönlichkeitsaspekten. Anhand eines konkreten Beispiels lud er die Teilnehmenden im Rollenspiel dazu ein, verschiedene Perspektiven einzunehmen und sich auch einmal in die Lage eines psychisch erkrankten Menschen hineinzuversetzen. Die Selbsterfahrung und der anschließende Austausch in der Gruppe war ein wertvoller Impuls für die Reflektion der eigenen Gesprächs- und Verhaltensmuster sowie deren Auswirkungen auf die Gestaltung der Beziehung zum psychisch erkrankten Angehörigen. Darüber hinaus wurde in Kleingruppen erarbeitet, wie sich die Wahrnehmung der eigenen Unterstützung im Verlauf der Zeit entwickelt und auch was Angehörige als wohltuend und stärkend empfinden. Beim abschließenden Fazit herrschte Einigkeit. Die aufmerksame Selbstachtsamkeit und die liebevolle Selbstfürsorge bilden die Grundlage für die verfügbare Energie im alltäglichen Umgang mit psychisch erkrankten Menschen. Bei einer abschließenden Zusammenkunft am Sonntag tauschten die Teilnehmenden ihre Eindrücke und Erfahrungen während dieser gelungenen Veranstaltung sowie ihre Wünsche für das kommende Jahr aus.

5

**Fachtagung DGSP-Landesverband Rheinland-Pfalz am 4.12.2024 in Frankenthal
Geklaute Lebenszeit durch Psychiatrie!? – trialogisch betrachtet**

Teilnahme von Esther Herrmann mit einem Kurzreferat am Vormittag zum Thema „Geklaute Lebenszeit durch Psychiatrie!? - aus Sicht der Angehörigen“ und Teilnahme an der trialogisch besetzten Podiumsdiskussion am Nachmittag moderiert von Inge Michels. Am Austausch und der Diskussion im Trialog nahmen ebenfalls teil Fr. Dr. Julia Schwaben, Petra Haberer, Julia Lippert und Mirko Ološtiak-Brahms.

Zusammenarbeit netzGrIp

Mit dem netzGrIp (psychiatrieerfahre Menschen) stand die Vorsitzende mit Herrn Manfred Schneider und Herrn Franz-Josef Wagner in Kontakt. Leider kam es durch den plötzlichen Tod von Herrn Schneider am 26.02.2024 erstmal zu einer Stagnation. Der Kontakt mit Herrn Wagner bestand weiterhin und im nächsten Jahr soll der Austausch und die Zusammenarbeit wieder stärker in den Focus genommen werden.

Nierstein, 04. Januar 2025

Esther Herrmann
Vorsitzende

Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Rheinland-Pfalz e.V. Mitglied im 	Anschrift	Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in RLP e.V. c/o Hans-Wilfried Zindorf; Postfach 3001, 55020 Mainz
	Tel / Fax	06131-53972 / 06131-557128
	Homepage / Mail	www.lapk-rlp.de / info@lapk-rlp.de
	Bank	Raiffeisenbank in Rheinhessen e.G.: IBAN DE97 5506 0611 0000 2063 77