

## Mitgliederantrag

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt in die Solidargemeinschaft „Familien-Selbsthilfe Psychiatrie“, Landesverband Mecklenburg-Vorpommern der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V. (LApK-MV)

.....  
Vorname Name

.....  
Straße

.....  
PLZ / Ort

.....  
Telefon / Fax

.....  
Datum / Unterschrift

- Einzelmitglied: 25 Euro Jahresbeitrag
- weiteres Familienmitglied: 5 Euro Jahresbeitrag
- Fördermitglied: ab 50 Euro Jahresbeitrag

Ihren Antrag schicken Sie bitte an:

**LApK MV**  
**Henrik-Ibsen-Str. 20, 18106 Rostock**

Sie erhalten danach die Aufnahmeunterlagen.

### Das Kleingedruckte! Welche Risiken gibt es?

Risiken für eine Mitgliedschaft im Verband sind kaum bekannt. Allerdings laufen die organisierten Angehörigen Gefahr, selbstsicherer und konfliktfreudiger - für ihre Mitmenschen also unbequemer - zu werden. Ihr anfänglicher Wunsch nach Patentrezepten wie auch die unrealistische Hoffnung auf zügige Heilung, zumindest schnelle und grundlegende Veränderungen zum Besseren, werden in der Regel enttäuscht. Das kann entmutigend wirken und zum Rückzug führen, wie z.B.: „Mir kann ja doch keiner helfen“. Aber: Nicht selten stoßen Angehörige an die Grenzen der eigenen körperlichen und psychischen Belastbarkeit oder überfordern sich selbst. Ein wenig mehr an sich zu denken - ohne egoistisch zu sein - bewirkt mitunter mehr als irgendeine „Aufgeregtheit“.

Tel. / Fax: 0381 - 72 20 25

## Unsere Solidargemeinschaft ...

### die „Familien-Selbsthilfe Psychiatrie“

Landesverband MV der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V. (LApK MV e.V.) hilft im Rahmen der Selbsthilfearbeit Rat suchenden Familien bei der Bewältigung der Probleme mit einer psychischen Krankheit:

- durch Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung,
- durch Information und Wissensvermittlung sowie
- durch Aufklärung der Öffentlichkeit und Interessenvertretung in Politik und Gesellschaft.

Mitglieder bekommen die Rundbriefe und das Jahreshaft Lichtblick kostenlos zugeschickt.

Wir informieren Sie über wichtige regionale und überregionale Veranstaltungen der Selbsthilfe und der Psychiatrie. Einmal im Jahr findet unsere Landesfachtagung statt.

Unser Informationsportal im Internet hält Nachrichten aus Psychiatrie & Selbsthilfe u.v.a. bereit.

## Kontakt

### Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V. (LApK)

### Geschäftsstelle

„Gemeinsames Haus“, LApK MV e.V., Henrik-Ibsen-Straße 20  
18106 Rostock, Tel./Fax: 0381 - 72 20 25

vorstand@lichtblick-newsletter.de (Ulrike Schob)  
koordinator@lichtblick-newsletter.de (Roland Hartig)

**Sprechzeiten:** montags, dienstags und donnerstags  
von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr, soweit wir keine Termine  
außerhalb des Büros wahrnehmen müssen.

Seit 14.03.2007 mit **Selbsthilfe-Beschwerdestelle**  
**Psychiatrie MV**, weitere Informationen in der Rostocker  
Geschäftsstelle und im Internet.

[www.lichtblick-newsletter.de](http://www.lichtblick-newsletter.de)

Gestaltung: Lichtblick-Newsletter



**familien selbsthilfe**  
**psychiatrie**

*mit psychisch Kranken leben  
selbstbewusst und solidarisch*

Landesverband  
Mecklenburg-Vorpommern  
der Angehörigen und Freunde  
psychisch Kranker e.V. (LApK)

**Mitmachen!**  
**Mitglied werden!**  
**Einfluss nehmen!**

## 15 Jahre

27.11.1993 - 27.11.2008

## Selbsthilfeorganisation und Solidargemeinschaft

Mitglied in der »Familien-Selbsthilfe Psychiatrie«  
Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter  
Mecklenburg-Vorpommern e.V. (LAG SB)

## Die Situation ...

Etwa jeder dritte Erwachsene erkrankt im Laufe eines Jahres an einer psychischen Erkrankung. Das sind über 16 Millionen Menschen pro Jahr.

Einer von hundert Menschen erkrankt einmal in seinem Leben an Schizophrenie. Weltweit sind etwa 60 Millionen Menschen betroffen, in Deutschland sind dies rund 800 000. Männer und Frauen sind etwa gleich häufig betroffen. Ihre soziale Schicht und Hautfarbe spielen dabei keine Rolle. Die Schizophrenie kann in jedem Lebensalter ausbrechen.

In Deutschland leidet jede zwanzigste Person an einer behandlungsbedürftigen Depression, das sind insgesamt rund vier Millionen Menschen. Doch nur die Hälfte aller depressiven Erkrankungen wird erkannt, und nur zehn Prozent werden adäquat behandelt. Viel zu häufig werden sie noch immer als „Psychoprobleme“ bagatellisiert oder aus Angst vor Stigmatisierung verschwiegen.

Ursachen für Suizid liegen zu 60 Prozent in Depressionen begründet, zu 20 Prozent in Suchtkrankheiten und zu 10 Prozent in der Krankheit Schizophrenie.

Gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann;  
gib mir den Mut,  
die Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann;  
und gib mir die Weisheit,  
das eine vom andern  
zu unterscheiden!

In Anlehnung an das „Gelassenheitsgebet“,  
heute eine beliebte Lebensregel

## Über den Tellerrand schauen ...

In den Selbsthilfegruppen können wir neue Kräfte gewinnen und bündeln. Wer es möchte und kann, schaut über den eigenen Tellerrand hinaus und engagiert sich neben seinen eigenen Interessen auch für das Gemeinwohl. In den Gruppen gibt es auch Mitglieder, die im LAPK organisiert sind. So gewinnen wir auch politisches Gewicht, indem sich die Angehörigen:

- öffentlich zu Wort melden;
- aktiv und ganz konkret Einfluss auf die Gesundheitspolitik unserer Kommunen, unseres Bundeslandes und des Bundes nehmen;
- mit anderen Akteuren in der Psychiatrie verbünden, um gemeinsame Interessen und Ziele geschlossen zu vertreten;
- an der Beratung und Unterstützung von Einrichtungen, Trägern und Institutionen vor Ort beteiligen, um zu erreichen, dass die Entlastung der Familien gewährleistet wird;
- in die Weiterbildung einbringen, um über die Erfahrungen, Bedürfnisse und Kompetenzen der Angehörigen zu sprechen;
- für den notwendigen Austausch mit Medizinern und in der Behandlung und Versorgung der Betroffenen Tätigen, einsetzen.

