IN HAMBURG SAGT MAN TSCHÜSS

Liebe Mitglieder, Freunde, Leserinnen und Leser!

Nach insgesamt 25 Jahren als Vorstandsmitglied, davon 21 Jahre als ehrenamtliche Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen verabschiedende ich mich nun von Ihnen und Euch.

Ich habe mir diese Entscheidung nicht leicht gemacht, denn die aktive und interessante Zusammenarbeit hat mir viel Freude gemacht. Aus gesundheitlichen Gründen, ich bin halt mit 67 Jahren nicht mehr so mobil wie noch vor 10 Jahren, ist es mir kaum noch möglich öffentliche Termine wahrzunehmen. Zum anderen braucht der Verein auch mal frischen Wind mit vielen neuen Ideen.

Auf den Verein wurde ich aufmerksam als ich 1997 in der VT-Ambulanz des UKE wegen meiner Trichotillomanie behandelt wurde. Ein Jahr später trat ich dem Verein bei und nahm gleich an der ersten Jahrestagung in Hemer teil. Es war zunächst etwas befremdlich für mich, so vielen Menschen mit Zwängen zu begegnen und auf Therapeuten und Wissenschaftler zu stoßen. Doch nach dieser Tagung fühlte ich mich gut informiert und verstanden.

Ich spürte schnell, dass Betroffene und Angehörige eher eine Nebenrolle spielten, dass zeigte sich u. a. daran, dass nur „ordentliche Mitglieder" ein Stimmrecht hatten, statt allen Mitgliedern.

2001 wurde ich stellvertretende Vorsitzende und als ich 2004 zur Vorsitzenden gewählt wurde, gab es von Seiten einiger Therapeuten „Gegrummel". Ehrlich gesagt hatte ich selbst auch nur eine vage Idee davon, wie ich die Arbeit der vergangenen Vorständler weiterführen konnte, ohne dem Verein Schaden zu zufügen.

Jetzt 21 Jahre später schaue ich auf einen Verein zurück, der nicht nur viel für die Aufmerksamkeit und das Verständnis zu Zwangsstörung in der öffentlichen Wahrnehmung erreicht hat, sondern auch den Austausch zwischen Fachleuten, Betroffenen und Angehörigen gestärkt hat. Mein besonderer Dank gilt den Mitgliedern (aktuell 1280), die mir über all die Jahre Vertrauen geschenkt und uns die Treue gehalten haben.

Die größten Meilensteine, die wir gemeinsam für den Verein erreicht haben sind: Ein Stimmrecht für alle Mitglieder. Die paritätische Besetzung des Vorstandes und Reduzierung von 5 auf 4 Vorständlern. Aus dem erweiterten Vorstand wurde das Kuratorium, dass uns seitdem beratend zur Seite steht. Mitgliedschaft im Trialogischen Forum der DGPPN und im Aktionsbündnis seelische Gesundheit, die es uns ermöglichen zum einen, Vorträge und Symposien auf dem DGPPN-Kongress einzureichen und seelische Erkrankungen verstärkt an die Öffentlichkeit zu bringen. Eine gute Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen und der Tourette-Gesellschaft Deutschland. Die Unterstützung der über 70 Selbsthilfegruppen und jährliche Durchführung des Selbsthilfegruppen-Bundestreffens.

Fortbildungsangebote für Behandler, wie z.B. das Online Netzwerktreffen "Intensive ambulante Exposition bei Zwangsstörungen", dass Thomas Hillebrand regelmäßig anbietet.

Mein Arbeitskreis "körperbezogene Zwänge", ein trialogisches Angebot zu Körperbezogenen Zwängen, welches ich 2021 auf bitten von Therapeuten ins Leben gerufen habe. Hier können Betroffene, Angehörige und Behandelnde ihre Erfahrungen mit einander teilen.

Was mich besonders freut, aus dem Arbeitskreis sind Behandlungsempfehlungen erarbeitet worden, bei denen Hildegard Goletz, Ina Jahn, Linda Hollatz, Stella Schmotz, Sonja von Rimscha, Carola Hennig, Christian Stierle und ich mitgewirkt haben. Die Behandlungsempfehlungen sollen Betroffenen, Angehörigen und Therapeuten Anregung und Informationen zu Diagnose, Therapie und Selbsthilfe geben. Zu diesen Störungen gehören u. a. Trichotillomanie, Skin Picking, Nägel kauen und Lippen-Wagen-Beißen. Auf diese Behandlungsempfehlungen bin ich sehr stolz und sind für mich ein besonderes Abschiedsgeschenk.

Unsere jährlich stattfindende Jahrestagung zu dem alle Gruppierungen des Vereins willkommen sind und wo inzwischen auch Betroffene und Angehörige als Experten aus Erfahrung Vorträge und Workshops anbieten. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich 2012 in München meinen ersten Vortrag zu Trichotillomanie gehalten habe und wie aufgeregt ich damals war.

Inzwischen durfte ich bei verschiedenen Veranstaltungen, wie bei „Irre menschlich", vor Psychologie Studenten, dem Neurodiversitätsverband und der DGPPN Vorträge oder auch auf Onlineveranstaltungen halten. Auch wenn ich jetzt routinierter bin, die Aufregung ist immer wieder mein vertrauter Begleiter.

Die Corona Pandemie hat uns alle vor besondere Herausforderungen gestellt. Die Isolation hat starke Ängste hervorgerufen, die heute teilweise noch bestehen. Unser Anliegen war und ist die Menschen nicht alleine zu lassen und so haben sich neue Formate entwickelt, die uns durch diese schwierige Zeit getragen haben. Daraus entwickelten sich Online Selbsthilfegruppen für Betroffene, Angehörige und auch für Kinder und Jugendliche und körperbezogene Zwängen. Diese Angebote bestehen bis heute und werden sehr gut angenommen. Hinzugekommen sind auch Online-Seminare, das 3-Ländernetzwerk Treffen (Schweiz, Österreich und Deutschland) und das Marburger Forum, von H. O. Röttgers, die dem Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten dienen.

Wir waren an der Entwicklung und Fortschreibung der S3-Leitlinie Zwangsstörungen beteiligt. Bei der Formulierung der Patientenleitlinie, die in Kürze veröffentlicht wird, bin ich in der Projektgruppe ganz vorne dabei.

All diese Aktivitäten habe ich nicht alleine umsetzen können, sondern nur als Team mit vielen Mitwirkenden. Daher gilt mein Dank meinen aktuellen Vorstandskollegen Thomas Hillebrand, Anne Külz und Jessica Teitz, aber auch allen Vorständlern vor ihnen, wie z.B. Walter Hauke, Pamela Schmidt, Holger Müller, Oliver Sechting, Michael Zaudig, Andreas Kordon, Christoph Wölk, Bernhard Osen, Aribert Rothenberger, Ulrich Hegerl und Iver Hand.

Danke auch an die Mitglieder Wissenschaftlichen Beirats, zuerst unter Hans Reinecker und jetzt unter Ulrich Voderholzer, sowie dem erweiterten Vorstand, bzw. dem Kuratorium, von denen ich viel mitnehmen und lernen konnte. Und nicht zu vergessen die vielen Selbsthilfegruppenteilnehmer, die sich über die vielen Jahre mit mir und uns ausgetauscht haben.

Was wäre unser Verein ohne die Geschäftsführer Burkard Cuipka-Schön, Wolf Hartmann und aktuell Johannes Köhn, die die administrative Arbeit übernommen haben, unsere Homepage gepflegt und Gelder beantragt haben. Sprich sie waren die guten und hoch qualifizierten Seelen im Hintergrund, die die DGZ am Laufen halten und dem Vorstand den Rücken freigehalten und mit Rat und Tat zur Seite gestanden haben.

Und dann unser Herzstück: die Telefonberatung. Unsere aktuellen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Julia Völker, Jochen Dettmann, Thilo Ponzelar, sowie ehemalige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wie Sarah Rothermund, Ulrich Otte, Rieke Onken, Verena Förster, Theresa Czubek oder Susanne Brockfeld. Sie alle waren und sind die Menschen in vorderster Reihe, den sich unsere Anrufenden erstmalig anvertrauen. Die einfühlsam und kompetent beraten, zuhören und immer die Ruhe bewahren, auch bei langen und schwierigen Gesprächen. Die Ansprüche und Wünsche der Anrufenden sind in den vergangenen Jahren größer und immer fordernder geworden, was nicht leicht ist. Die Telefonberatung ist der Türöffner zur DGZ. Denn nach einem guten und einfühlsamen Gespräch entscheidet sich häufig, ob jemand Mitglied in unserem Verein wird.

Aber es gab nicht immer nur positive Veränderungen in den 21 Jahren. So ist es noch nicht gelungen, die Versorgungssituation entscheidend zu verbessern. Die Wartezeiten auf einen Therapieplatz sind eher länger geworden. Auch in der öffentlichen Wahrnehmung sind die Zwangsstörungen noch nicht so präsent, wie ich es mir vor 25 Jahren gewünscht hätte. Mein Wunsch war: Ich sitze auf einer Bank und neben mir sitzt jemand mit einem gebrochenen Bein. Ihm erzähle ich, dass ich auch „krank" gewesen bin und an einer Zwangsstörung gelitten habe. Und auch heute noch muss ich immer noch erklären, was Zwänge sind. Erst wenn wir unsere psychische Erkrankung nicht mehr verheimlichen brauchen, haben wir unser Ziel erreicht.

Ich werde als Mitglied dem Verein treu bleiben und ihn unterstützen. Ich werde mich zukünftig den körperbezogenen Zwängen im Arbeitskreis, den Onlinegruppen und dem Bereich Kinder und Jugendliche widmen. Die Telefonberatung werde ich tageweise gerne weiterhin unterstützen.

Zum Schluss möchte ich der DGZ alles Gute wünschen, verbunden mit der Hoffnung, dass das Trialogische Miteinander auch in Zukunft gelebt wird. Es war mir eine große Freude und Ehre, 21 Jahre Vorsitzende gewesen zu sein.

Von Herzen alles Liebe und TSCHÜSS
Ihre und Eure
Antonia Peters
Kontakt: TrichoHH@t-online.de

Beitrittserklärung

☐ Hiermit erkläre ich meinen Beitritt als Mitglied der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V., Postfach 70 23 34, 22023 Hamburg.
Der Mitgliedsbeitrag beträgt 50,– Euro pro Kalenderjahr. Darin ist das Z-aktuell-Abonnement enthalten.

☐ Ermäßigter Beitrag 25,– Euro, den Nachweis füge ich als Anlage bei (Sozialhilfeempfänger, Schüler, Azubi, Studenten, Rentner und Arbeitslose mit Einkommen unter 700,– Euro).

Abonnement der Z-aktuell

(vier Ausgaben pro Jahr):

☐ Hiermit bestelle ich Z-aktuell für die Dauer von einem Kalenderjahr zum Bezugspreis von 20,– Euro (inkl. Versandkosten). Das Abo verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, wenn nicht spätestens einen Monat vor Ablauf des Kalenderjahres die schriftliche Kündigung erfolgt.

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ/Ort

Telefon | E-Mail

Datum | Unterschrift

SEPA – Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung)

☐ Ich ermächtige die Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V. (DGZ), Gläubiger – Identifikationsnummer: DE58ZZZ00000371114, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DGZ auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird im Bestätigungsschreiben mitgeteilt.

Konto-Nr.

Bankleitzahl

Kreditinstitut (Name)

DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

IBAN (soweit bekannt)

BIC (soweit bekannt)

Ort | Datum | Unterschrift

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.