

## Organisatorisches

Wir bitten um eine kurze Anmeldung unter:  
loko@vivantes.de

Die Teilnahmeplätze sind beschränkt.

## Veranstaltungsort und Termine

### Wo?

Tagesklinik (Haus 150, Klinkerbau)

### Wann?

Zu den angegebenen Terminen von 17:30–19:30 Uhr  
(inkl. Pause)

### LOKO-Projektverantwortung

Sebastian Grosenick (Fachkrankenschwester Psychiatrie)  
Dr. phil. Anja Lehmann (leitende Psychologin)

### Konzeptionelle Begleitung

Emilio Velásquez (Stellvertretender Pflegedirektor)

### Unsere Kooperationspartner 2023



### Wie komme ich zum Vivantes Klinikum Am Urban?

**U1** Prinzenstraße; **U8** Schönleinstraße; **U7** Südstern;  
**U7/U8** Hermannplatz, dann **Bus M41** bis Klinikum  
Am Urban; **U6** Hallesches Tor, dann **Bus M41** bis  
Klinikum Am Urban

Parkplätze stehen den Besucherinnen und Besuchern  
vor dem Klinikum zur Verfügung.

Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie  
und Psychosomatik mit



**Vivantes Klinikum Am Urban und  
Vivantes Klinikum im Friedrichshain**  
Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité  
– Universitätsmedizin Berlin  
Dieffenbachstraße 1  
10967 Berlin  
[vivantes.de/kau](http://vivantes.de/kau)

**Vivantes**  
Klinikum Am Urban

2023

EINLADUNG

## LOKO LERNEN IN OFFENER KOOPERATION

Für Menschen mit psychiatrischer Krisenerfahrung  
und ihre Angehörigen

vielstimmig – transparent – selbstbestimmt

## Lernen in offener Kooperation

Beim Lernen in offener Kooperation mit Tandempartner\*innen geht es darum, sich gegenseitig den Rücken zu stärken und in einen Austausch über die eigenen Ansichten zu kommen. Oft sind die Ansichten bei Angehörigen und Betroffenen unterschiedlich. In der Gruppe wird dabei lebendiges Wissen entdeckt. Zusätzlich besteht das Angebot, wichtige Unterstützer\*innen aus Vereinen, Behörden und der medizinischen Versorgung kennenzulernen.

### Was ist Lernen im Tandem?

Um an der Gruppe teilzunehmen, bringen Sie bitte eine befreundete, angehörige, Sie unterstützende oder mit Ihnen in Partnerschaft lebende Person mit. Jeder Mensch, mit dem Sie regelmäßig Kontakt haben und mit dem Sie vertrauensvoll über Ihre Hoffnungen und Beschwerden sprechen können, ist geeignet. Auch berufliche oder ehrenamtliche Helfer\*innen sind willkommen.

### Warum als Tandem?

Wir empfehlen sehr, im Tandem am Loko-Abend teilzunehmen. Tandempartner\*innen sollen sich gegenseitig den Rücken stärken, aber auch ihre eigenen Ansichten mitbringen. Sie können Loko aber sowohl als Betroffene als auch als Angehörige besuchen. In der Gruppe wird gemeinsam und bei den anderen Tandems lebendiges Wissen entdeckt.

### Nehmen Sie aus der Gruppe mit, was Sie brauchen, ...

Wir stellen Ihnen Möglichkeiten der Selbst- und gegenseitigen Hilfe vor und bringen Sie vor Ort in Kontakt mit relevanten Unterstützer\*innen aus Vereinen, Behörden und dem medizinischen Versorgungsnetzwerk.

### ... und konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken!

Nicht jeder Mensch benötigt oder will jedes Angebot. Wir stellen Ihnen verschiedene Ansätze vor und respektieren Ihre freie Wahl. Mit Ihrer individuellen Erfahrung können Sie andere ermutigen, informieren und ultimativ stärken.

Oder nutzen Sie die Gelegenheit, sich selbst motivieren zu lassen, passende Netzwerke zu finden und von erfahrenen Tandems zu profitieren.

### Vor, während oder nach einer Behandlung

Unabhängig davon, ob Sie medizinische Hilfe in Anspruch nehmen oder nicht, sind Sie willkommen. Besonders während einer Krise kann die Unterstützung durch andere starke Genesungsimpulse setzen. Wir begrüßen Sie auch nach einer Krankenhausbehandlung und begleiten Sie weiter.

### Nothing About Us Without Us

Wir beziehen Sie mit in die weitere Gestaltung unserer Gruppe ein. Dies betrifft sowohl die Gestaltung der Gruppenthemen als auch die Moderationsverantwortung. Ihre eigenen Erfahrungen können für andere lehrreich sein. Sie haben deshalb die Gelegenheit, andere Tandems durch ihr Erfahrungswissen anzuregen und zu bereichern.

### In der Gruppe kann ich ...

- ... verschiedene Angebote nach meinen Interessen kombinieren.
- ... verschiedene Netzwerke kennenlernen, in denen ich Hilfe und Anleitung zur Selbsthilfe finde.
- ... aktiv an der Prävention einer Krise arbeiten.
- ... meine Vorstellungen an die Behandler\*innen übergeben.
- ... Fragen stellen, die ich bisher nicht stellen konnte.
- ... mein Erfahrungswissen teilen.
- ... Sicherheit gewinnen.

## PROGRAMM

**27. April 2023**

### **Arbeit und Krankheit**

Wiedereinstiege

**25. Mai 2023**

### **Behandlungsvereinbarungen**

Wahlfreiheiten in der Psychiatrie

**19. Juni 2023**

### **Absetzen von Medikamenten**

Chancen und Risiken

**27. Juli 2023**

### **Notfallkontakte**

Rettungs- oder Krisendienst, Selbsthilfe und Seelsorge

**31. August 2023**

### **Versorgungsansprüche**

Wegweiser im Ämterdschungel

**28. September 2023**

### **Aktivitäten für jeden Tag**

Kontakte knüpfen, den Alltag meistern

**26. Oktober 2023**

### **Workshop: Krisenplan**

Gemeinsam bestens vorbereitet