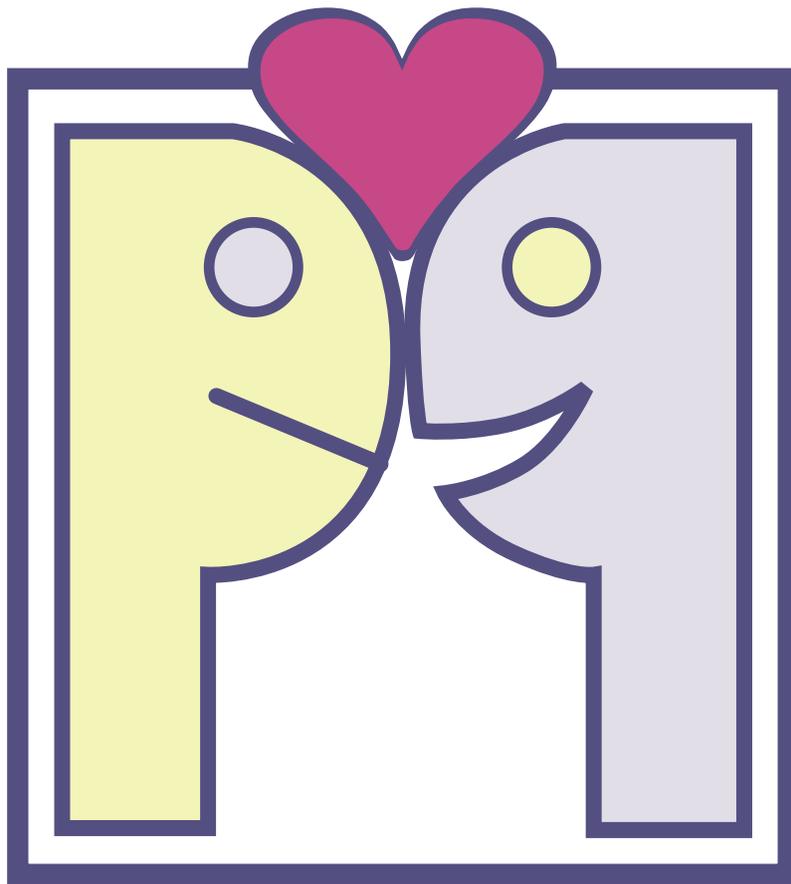


J U B I L Ä U M S A U S G A B E



PSYCHIATRIE-  
PATINNEN und -PATEN e.V.

1997

20  
Jahre

2017

Adalbertsteinweg 123 | 52070 Aachen

[www.ppev.de](http://www.ppev.de)

# Inhalt

- 2 Impressum & Editorial
- 3 Die neue PP-Redaktion
- 3 Die 9 Gründungsmitglieder
- 4 Jubiläumsprogramm
- 5 20 Jahre Psychiatrie-Patinnen und Paten
- 6 Hurra! Hurra! - Ein Jubiläumsgedicht
- 7 Interview: PPe.V. - 20-jähriges Bestehen
- 8 PPe.V. im Wandel der Zeit
- 9 Das neue PsychKG
- 10 Neues Projekt rund um Arbeit bei PP
- 11 "Verrückt - na und?"
- 12 Selbstwert
- 13 Kreuzworträtsel
- 14 Merkzeichen
- 15 Wann ist was? Der PP-Wochenplan
- 16 Fahrt nach Rohren
- 17 Weihnachtessen im Kolpinghaus
- 18 Unsere Grundsätze
- 19 Terminvorschau
- 20 ÜBER UNS | Antrag auf Mitgliedschaft



# Impressum

Psychiatrie-Patinnen und -Paten e. V.  
 Adalbertsteinweg 123 | 52070 Aachen  
 Fon: 0241 5150015 | Fax: 0241 9516960  
 email: ppev@gmx.de | www.ppev.de

Besuchen Sie uns auch bei facebook: Psychiatrie Patinnen Paten EV

Idee und Konzept: Anja Linz  
 Bilder und Texte: Team Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
 unter der Mitarbeit von Norbert Bohl, Sabine Früke,  
 Alf Halsband, Eveline Heitkemper, Ursula Kar und Doris Thelen  
 Design: www.modula-media.de, Aachen  
 Druck: www.wir-machen-druck.de  
 Jubiläumsausgabe: Mai 2017  
 Auflage: 150 Stück

#### Bildnachweis:

S. 12: www.pixelio.de/"Mangelnder Selbstwert", Rieke  
 S. 8: www.pixabay.de/"gefesselt"  
 S. 20: www.pixabay.de/"hoffnungslos"

# Editorial

# Herzlich willkommen!



Von links:

Gilbert Ballmann, Anja Linz, Norbert Bohl, Doris Thelen, Tommy Speck

## WIR STELLEN UNS VOR

Dies ist der aktuelle Vorstand, der von Oktober 2016 bis Oktober 2017 gewählt wurde. Unsere Aufgaben verteilen sich wie folgt:

**Gilbert Ballmann:** Presse & Öffentlichkeitsarbeit

**Anja Linz:** Kassenwartin, Personalverantwortung und Presse & Öffentlichkeitsarbeit

**Norbert Bohl:** Personalverantwortung und Vertretung bei Runder Tisch Arbeit

**Doris Thelen:** Kassenwartin, Personalverwaltung und Vertretung nach außen, z.B. IPE (Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.) und BPE (Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.)

**Tommy Speck:** Mitgliederpflege, Presse & Öffentlichkeitsarbeit, Raumverteilung

Wir vom Vorstand wollen auf diesem Weg einen besonderen Dank aussprechen an alle diejenigen, die dieses Jubiläumsfest und die Jubiläumszeitung durch ihre Unterstützung ermöglicht haben. Ein ganz besonderer Dank geht an die BKK Krankenkasse, die unser 20-jähriges Jubiläum mit Finanzmitteln gefördert hat.

Ein weiterer Dank geht an den ehemaligen PP-Redakteur und Designer Alf Halsband und an Doris Thelen, die mit umfangreichen Bildmaterialien und Informationen die Idee des Psychiatrie-Patinnen- und -Patenvereins veranschaulicht haben.

Dem Team "Presse- und Öffentlichkeitsarbeit" danken wir für die vielen Stunden voller Engagement und die interessanten Text- und Bildbeiträge.

# Die neue PP-Zeitungsredaktion

## Tatkräftige Unterstützung gesucht!



Seit Anfang des Jahres trifft sich die neue Zeitungsredaktion im 2-Wochen-Rhythmus, um die PP-Nachrichten wieder zu beleben. Nach anfänglichen Schwierigkeiten ist sie nun pünktlich zum 20-jährigen Vereinsjubiläum fertig geworden.

Sicher kann sich jeder denken, wie viel Arbeit in so einer Ausgabe steckt. Wenn die PP-Nachrichten von nun an regelmäßig erscheinen sollen, ist das Redaktionsteam auch auf Deine Mithilfe angewiesen! Wer also Spaß am Schreiben hat, ein wenig fit am PC ist oder gute Ideen mitbringen kann, der kann sich sehr gern bei uns melden.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

Von links:

Sebastian Woite, Anja Linz, Wilma Henschel, Tommy Speck, Brigitte Kaftan (ausgeschieden), Gilbert Ballmann

## Unsere 9 Gründungsmitglieder



Bernie



Andreas



Gabi



Wilfried



Doris



Beate



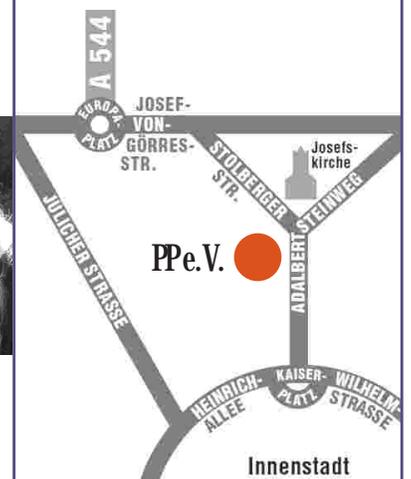
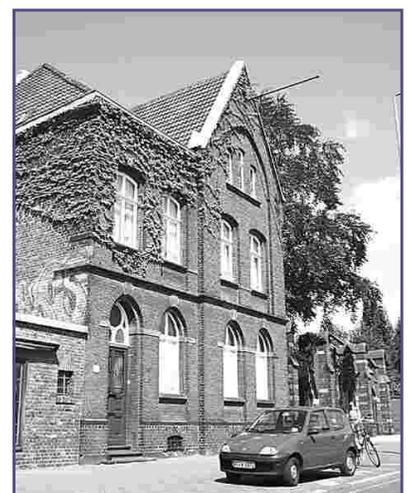
Stephan



Chris



Susame



SAMSTAG  
6. Mai

# 1997 - 2017 Programm

SONNTAG  
7. Mai

**11.00** Eröffnung | Grußwort der Stadt Aachen

**11.15**

20 Jahre PP: Mitglieder erzählen von den Anfängen bis heute

**12.30** Mittagessen: Würstchen und Salate

**13.30**

Diskussion: Menschenrechte und Psychiatrie

Dr. Margit Osterfeld, Mitglied des Unterausschuss der UN zur Prävention von Folter. Andrej Hunko, Linke, MdB & Mitglied der parlamentarischen Versammlung des Europarates. Claus Wefing  
LPENRWe.V. Amnesty International, Regionalgruppe Aachen

**15.00**

Ausstellungseröffnung:

Bilder von Marian Reguli und Tanja Schniertshauer  
dazu: Smoothies - selbstgemacht

**15.30**

Projektvorstellung:

Peer Beratung | Eveline und Tommy

Haushaltsprojekt | Sabine F. und Ingrid

Verrückt, na und? | Gilbert und Sabine R

Psychoseforum | Doris

**18.00**

SINGEN mit Christoph

**20:00**

DISCO bei den Ali's

Südstraße 6, 52064 Aachen

**10.00** Gottesdienst / Spirituelle Begegnung  
mit Caroline Braun und Claus Wefing

**12.15** Mittagessen: Lauchcremesuppe

**13.15** Vortrag mit Film:

"Was ist eine PP-Patenschaft? Wie läuft sie ab?"

**14.00** Café mit Waffeln

Quizauflösung Schrottwichteln

**16.00** Lesung, Lieder und Gedichte

Musikalische Begleitung: Harald Johns



HERZLICH WILLKOMMEN!

Wir hoffen, dass wir euer Interesse geweckt haben  
und freuen uns, euch auf unserer Feier begrüßen zu dürfen.  
Es grüßt euer PP-Presseteam

**Fragen zum Programm?**

Wir antworten telefonisch: 0241 5150015  
oder per mail: ppev@gmx.de



Unser Ziel:

Mit  
Rat und Tat  
aus der  
Krise  
helfen!

# 20 Jahre Psychiatrie-Patinnen und -Paten

## Einladung zum 20. Jubiläum

Autor:  
Gilbert Ballmann



### Mitglieder erzählen

Vor 20 Jahren haben sich 9 Psychiatrie-Erfahrene nach dem Vorbild des niederländischen Ombudsmann zusammen-geschlossen und gründeten den Verein Psychiatrie-Patinnen und -Paten in Aachen.

Daraus ist bis heute ein Netzwerk aus über 80 Mitgliedern entstanden, das sich zur Aufgabe macht, die menschenunwürdigen Situationen in der Psychiatrie zu verbessern und sich für die Rechte der Klienten einzusetzen.

Im Laufe der Jahre hat sich die politische Arbeit zur Verbesserung der Psychiatrie auf wenige Aktive beschränkt. Dafür kamen neue Aufgaben hinzu, z.B. Besuchsdienst, Treffpunkt, etc. Doch immer stand der Kontakt von Mensch zu Mensch im Mittelpunkt.

Am 6. Mai um 11:15 Uhr wird PP im Wandel der Zeit vorgestellt. Dabei berichten Gründungsmitglieder und Mitglieder, die lange Zeit aktiv waren, aus früheren Zeiten und stehen für Fragen zur Verfügung.

### Psychiatrie und Menschenrechte

Die Menschenrechte von Psychiatriepatienten werden vielfach durch Zwangsunterbringung-Freiheitsentzug, mittels Zwangsbehandlungen mit Psychopharmaka, Elektroschocks und Sicherungsmaßnahmen wie Fesselungen ans Bett und andere entwürdigende Praktiken verletzt. Eine ordnungsgemäße Behandlung unter Beachtung des medizinischen Grundsatzes: "Das oberste Gebot ist es, den Patienten nicht zu schädigen", ist vielfach nicht gewährleistet. Psychiatrie ist eine Ordnungsmacht.

Menschenrechte sind in den Artikeln 1-19 des Grundgesetzes (GG) der Bundesrepublik Deutschland festgeschrieben. In der Zwangspsychiatrie werden Menschenrechte außer Kraft gesetzt. Es braucht nur ein Arzt oder ein Psychiater behaupten, eine „Selbst- oder Fremdgefährdung“ sei nicht auszuschließen, schon ist eine Zwangsunterbringung so gut wie sicher. Die Behauptung des Psychiaters zweifelt niemand an, denn eine Selbst- oder Fremdgefährdung kann man nie ganz ausschließen. Deshalb kann die Psychiatrie jeden Bürger zwangseinweisen.

Am 6. Mai um 13:30 Uhr erwartet uns eine spannende Diskussionsrunde mit Dr. Margit Osterfeld (Mitglied des Unterausschuss der UN zur Prävention von Folter), Andrej Hunko (Linke, MdB), Claus Wefing (LPE NRW e.V.), Amnesty International

### Gottesdienst/Spirituelle Begegnung

Der 2. Tag der Jubiläumsfeier beginnt mit einem Gottesdienst, der nicht nur Christen, sondern ALLEN Menschen offen steht.

Im Rahmen einer spirituellen Begegnung kann es gut tun, die gemeinsame Zeit mit einem Gottesdienst zu feiern.

In solch einer Begegnung wird deutlich, wie bunt und unterschiedlich die Menschen sind, die im Verein der Psychiatrie-Patinnen und -Paten Heimat finden.

Singen, Gott danken mit Worten und mit dem Körper, sich gegenseitig ermutigen und Wünsche für das Leben formulieren, all das soll Platz finden im Gottesdienst, den wir am Sonntag, 7. Mai um 10 Uhr gemeinsam feiern!

### Was ist eine PP-Patenschaft?

Der Kern des Vereins, der ihm auch seinen Namen gab, sind die Patenschaften.

Die eigens erfundene Idee dabei ist, dass psychisch stabile Menschen, Menschen, die noch in der Krise stecken, durch ihre Erfahrungen besser helfen können, schneller wieder gesund zu werden. Derzeit bestehen im Verein 24 aktive Patenschaften.

Diese Erfindung ist bisher unter allen Psychiatrie-Erfahrenen-Verbänden einzigartig.

Was ist eine Patenschaft genau und wie läuft sie ab? Wer finanziert sie und wie kann man Pate werden?

All diese Fragen werden am 7. Mai ab 13:15 Uhr in einem Vortrag geklärt. Dabei berichten einige der Paten von ihren Erfahrungen und ein kurzer Filmbeitrag macht das Ganze noch anschaulicher.

## In 20 Jahren...

... wirst Du dich mehr ärgern über die Dinge, die Du nicht getan hast, als über die, die Du getan hast. Also wirf die Leinen und segle fort aus Deinem sicheren Hafen. Fange den Wind in Deinen Segeln. **Forsche. Träume. Entdecke.** - Mark Twain -

# Hurra! Hurra!



## Psychiatrie-Patinnen und -Paten e.V. wird 20 Jahr´

Aus einer Idee anno **Mai 1997** geboren,  
haben neun Menschen  
mit sehr speziellen Sensoren  
sich zusammengeschlossen und etwas gemacht  
mittels Erkenntnissen aus Krisen dutzendfach

Es sind Menschen mit viel Feuer im Herzen  
die denjenigen mit seelischen Schmerzen  
**aus der Krise helfen** mit Rat und Tat  
erscheint das Leben auch noch so hart

Das gemeinsame Ach und Weh  
führte zur Gründung des **Vereins P P**  
zusammen sind sie stark wie nie,  
bauen Brücken über **Irrwege der Psychiatrie**

Aus der Idee und daraus folgenden Taten  
entwickelte sich das **Projekt der Paten.**  
Stehst Du wieder stabil und fest im Leben  
Kannst Du denen in Not  
von der Kraft abgeben

Praktizierte Selbsthilfe

bekommt 2012 neuen Rahmen

Und als **"Peer Counseling"** gleich neuen Namen  
auf gleicher Augenhöhe und mit viel Zeit  
machen sich ehemals Betroffene bereit

in Kliniken und Krankenhäusern zu beraten  
mit geschultem Blick und offenen Karten  
in **guter, vertrauensvoller Atmosphäre**  
im **Kampf gegen Trauer, Manie und Leere**

Heute setzen sich ca. **90 Mitglieder** dafür ein  
keinen mit psychischen Problemen zu lassen allein  
einige führen Gruppen mit besonderen Interessen  
engagieren sich für Andere oder bereiten  
leckeres Essen

**IVR, Stadt Aachen und andere Sponsoren**

Helfen mit Geld, Spenden und offenen Ohren  
**Misstände bei Betreuung Betroffener** abzubauen

Darauf möchten wir heute  
und in Zukunft vertrau´n!

# PPe.V. - 20-jähriges Bestehen

Im Gespräch mit Doris,  
einer der GründerInnen des Vereins



Autorin  
Wilma Henschel



Interview mit  
Doris Thelen

## Hallo liebe Doris.

**Du bist eine von den GründerInnen dieser Gruppe. Du bist schon 20 Jahre dabei. Wodurch bist du damals in die Krise gekommen?**

Liebe Wilma, das ist aber eine sehr intime Frage. Es waren verschiedene Faktoren. Ausschlaggebend war die dramatische Situation meines Bruders. Er wurde nach seinem BWL-Studium großenwahnsinnig und glaubte, dass er Kunden für seine neugegründete Firma in Bars finden würde. Statt Kunden zu finden, wurde er drogenabhängig und landete auf der Straße.

Am Anfang hat ihn die ganze Familie unterstützt - auch finanziell. Er wurde kriminell und landete erst im Knast und dann in der Psychiatrie. Ich versuchte die ganze Zeit, ihm zu helfen. Aber mein Körper reagierte mit monatelanger starker Niedergeschlagenheit und tiefer Traurigkeit. Danach kamen Monate des extremen Hochgefühls und ich verlor nach drei Jahren meine Arbeit. Die Erlösung aus den Depressionen schien in der Einnahme von Antidepressiva zu bestehen. Die Depressionen waren zwar weg, aber jetzt hatte ich extreme Verfolgungsangst. Ich landete 1994 in der Psychiatrie. Es folgten Zwangsunterbringung, Zwangsmedikation, Fixierung. Die Situation war unerträglich. Daran wollte ich etwas ändern.

**Was hat Dich seinerzeit motiviert, sich in dieser Form zu engagieren?**

Bernhard H. hatte die Idee, ein Fürsprache-Modell ins Leben zu rufen. Das fand ich toll. Da ich bereits früher politisch aktiv war, sah ich darin eine gute Möglichkeit, etwas positiv zu verändern. Aus der Idee entstand das Patenschaftskonzept. Um längerfristig handlungsfähig zu sein, habe ich die Gründung eines Selbsthilfevereins unterstützt. Was sich auch bewährt hat. Hilfe zur Selbsthilfe war unser Motto.

**Darf ich fragen, wie Du Dich finanzierst?**

Ich bekomme eine kleine EM-Rente (Erwerbsminderungsrente), die ich durch einen Mni-Job als Peer-Beraterin beim Verein aufbessern kann.

**Wie viele Stunden wirst Du pro Woche gefordert?**

Das ist unterschiedlich. 10 Stunden/Woche für meinen Mni-Job und zusätzlich ehrenamtlich einige Stunden für Vorstandsarbeit/Kasse, Patenschaft und Besuchsdienst.

**Wo liegt der Schwerpunkt Deines Engagements?**

Die Situation Psychiatrie-Betroffener auf allen Ebenen verbessern, in der Psychiatrie, politisch und gesellschaftlich. Als Peer-Fürsprecherin und Peer-Beraterin bin ich im direkten Austausch mit den Betroffenen und gebe ihnen Tipps und Informationen.

**Was war für Dich das Wichtigste?**

Der Kontakt von Mensch zu Mensch, der Austausch mit anderen Psychiatrie-Erfahrenen auf Landes- und Bundesebene sowie die politische Einflussnahme bei Gesetzen. Z.B. Abschaffung der Videoüberwachung in der Psychiatrie, Änderung des Psychisch Krankengesetz NRW (PsychKG NRW), Abschaffung der Zwangsbehandlung usw. ist mir wichtig.

„Gott - gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Das  
"Gelassenheitsgebet"

- Reinhold Niebuhr -

# PP e.V. im Wandel der Zeit

Autorin:

Beline Heitkenper



## 1997

Kontaktaufnahme zum LVR

Erstellung der Satzung und des Selbstverständnisses

Konzept der Patenschaft

## 1998

Räume am Adalbertsteinweg 123 wurden angemietet

Vorstellung von PP in den Kliniken

Aufnahme in die PSAG Arbeitsgruppe Allgemein Psychiatrie war für uns wichtig, um über Aktivitäten diverser Einrichtungen informiert zu sein

Erste PP-Nachrichten

## 1999

Viele neue Angebote wie z.B. Spiele-, Koch-, PC- und Bastelgruppe

Behandlungsvereinbarung/Psychiatrisches Testament

2 Radiosendungen im Bürgerfunk

## 2000

Initiative "weglaufhaus Aachen" unterstützt

Julias Sorgentelefon

Teilnahme am Arbeitskreis "Soteria" im Alex

## 2001

Erstes PP-Arbeitswochenende in Rohren

Öffentlichkeitsarbeit findet statt in Form von eigener Webseite und Öffentlichkeitsausschuss

## 2002

diverse Gruppenaktivitäten werden angeboten, z.B.

- Kochgruppe, Spielegruppe, Disco

diverse Veranstaltungen werden angeboten, z.B.

- Fahrt zur anthroposophischen Klinik Herdecke, Stand in der Fußgängerzone

diverse Teilnahme an, z.B.

- Arbeitsgruppe Soteria, Fest der Begegnung

## 2003

Praktikum im PP e.V.

Einstellung einer Arbeitskraft für Bürotätigkeiten und Reinigung

## 2004

Veranstaltungen finden statt, u.a.

Präsentation des PP e.V. bei hiesigen Seelsorgern

## 2005

Vorträge finden statt, u.a.:

- Herr Prof. Schwarzer zum Thema Schizophrenie
- Herr Dr. Grözinger zum Thema Schizophrenie und deren med. Behandlung

## 2006

Grundrenovierung der Räume

Neue Anschaffungen, z.B. Büroschrank, Multifunktionsgeräte, Möbel,

Beleuchtung und Vorhänge für Büro und Café

## 2007

Große Party im BeBob zum 10-jährigen Bestehen mit einer Sonderausgabe der PP-Nachrichten.

Doris gab ein Interview im Alex-Internet-Radio, was abrufbar ist.

## 2008

Teilnahme an Demonstrationen z.B. über das Gesetz zur Patientenverfügung

Teilnahme am Gedenktag für Psychiatrie-Tote

Für die Patenschaften stehen mtl. 30,00 EUR für gemeinsame Ausgaben zur Verfügung

## 2009

Zu fünf führen wir am 2.10. nach Bochum, um der Psychiatritoten zu gedenken.

Außerdem organisierten wir Vorträge wie z.B. "Sind Psychiatrie und Psychiater nötig?" und "Wer legt die Richtlinien fest, ob ich normal bin?".

## 2010

Teilnahme von Julia am ETHIK-Komitee. Es wird mit Klinikärzten, Psychologen und Pflegepersonal besprochen, wie man mit Patienten ethisch umgeht.

## 2011

Zwei neue Räume im Adalbertsteinweg 123 angemietet,

u.a. für Peer-Counseling

aktive Zusammenarbeit mit IPE und BPE

Es finden diverse Vorträge statt, u.a.:

- Ernährungsberatung
- Patientenverfügung für die Psychiatrie
- Was ist Ex-In?

## 2012

Gruppenangebote werden erweitert, z.B. Tanzkurs, PC-Kurs, etc.

Beratungsangebote finden statt inkl. Schulung von Frau Haerlin.

Es entsteht eine neue Webseite. Projekt "Peer-Beratung" startet.

## 2013

Das Beratungsangebot (Peer Counseling) erweitert sich. Es werden

bestimmte Beratungszeiten angeboten und wir beraten in den Kliniken.

Zudem findet Supervision mit dem Seelsorger vom Klinikum statt.

## 2014

Weitere Aktivitäten der Peer Berater sind u.a.:

- Fort- und Weiterbildungen als Peer Counselor beginnen,
- Besuch der Gangelter Einrichtungen,
- Treffen beim LVR,
- Gespräch mit Herrn Prof. Dr. Schneider vom Klinikum

## 2015

In diesem Jahr wurden 87 Personen beraten, davon 32 in den Kliniken und

46 in unserer Beratungsstelle, 8 telefonisch und 1 Hausbesuch. Das

Beratungsangebot richtet sich an psychisch Kranke, d.h. Betroffene beraten

Betroffene. Das Café und Büro am Adalbertsteinweg dient als Anlauf- und

Kontaktstelle, z.B. nach einem Aufenthalt in einem Krankenhaus.

## 2016

Gespräche mit Politikern über die Novellierung "PsychKG NRW"

Neue Kooperationspartner:

- Psychose Forum Aachen
- Verrückt... Na und? - Regionalgruppe Aachen

Es geht weiter mit den Schulungen im Peer-Counseling.

Neue Vereinsaktivitäten u.a.: Tanzkurs, Nähgruppe und

Kegel-Billard-Kickerabend im Alexianer Krankenhaus

In diesem Jahr sind die Beratungen deutlich gestiegen

## 2017

Neues Projekt "Haushaltsunterstützung und Freizeitbegleitung"

startet mit einer 450-Euro-Stelle, die sich zwei Mitarbeiterinnen teilen.

Neues Team Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Wir feiern im Mai unser 20-jähriges Vereinsjubiläum mit einem Wochenende der offenen Tür



# Das neue PsychKG

## Gesetz über Hilfen und Schutzmaßnahmen bei psychischen Krankheiten



Autorin  
Anja Linz

Ein Gesetz zur Stärkung der Selbstbestimmung und Würde psychisch erkrankter Menschen zementiert stattdessen die Gewaltausübung in psychiatrischen Einrichtungen. Der Staat ist weiterhin gesetzlich befugt, den kranken Menschen mit Gewalt vorsichselbst zu schützen. Bei Selbstmordgefahr oder erheblicher Gefährdung anderer Personen darf in Psychiatrien zwangseingewiesen und zwangsmedikamentiert werden.

Damit greift das zum 01.01.2017 in Kraft tretende reformierte Gesetz nicht nur massiv in das Recht auf körperliche Unversehrtheit ein, es verletzt auch das Brief-Post- und Fernmelde-Geheimnis und das Recht auf Wahl der Wohnung und des Wohnortes.

Die Zwangsbehandlung unterliegt allerdings bestimmten Voraussetzungen, die die Notwendigkeit massiver Eingriffen in Grundrechte gerechtfertigen sollen. Nur als "letztes Mittel" (ultima ratio), wenn weniger eingreifende Behandlungen aussichtslos erscheinen, dürfen Zwangsbehandlungen durchgeführt werden.

### Checkliste für Zwangsmaßnahmen:

- Nutzen überwiegt klar die Beeinträchtigungen für Betroffene
- Zustimmung zur medikamentösen Behandlung wurde vorab versagt (z.B. durch Patientenverfügung)
- Richterliche Einwilligung ist vorher eingeholt
- Lückenlose und regelmäßige Auflistung von Zwangsmaßnahmen dokumentiert

Während die medikamentöse Zwangsbehandlung eine Selbst- und/oder Fremdgefährdung zwingend voraussetzt, reicht bei der zwangsweisen Unterbringung die erhebliche Gefährdung von Rechtsgütern aus.

Das heißt im Klartext: Jeder der sich z.B. an Autos oder der Wohnungseinrichtung vergreift, muss mit Zwangsunterbringung und damit dem Entzug seiner Privatsphäre rechnen.

Das bedeutet Freiheitsentzug wie bei kriminellen Verbrechern und tatsächlich wurden Betroffene in der Vergangenheit schlechter gestellt als Gefängnisinsassen. Der z.B. tägliche, mindestens einstündige Aufenthalt im Freien wie für Häftlinge in Justizvollzugsanstalten üblich, stellte für psychisch Erkrankte der Ausnahmefall dar, soll erst nach der Reform verpflichtend sein.

Wir vom Psychiatrie-Patienten und -Paten Verein Aachen treten für eine humane Psychiatrie ohne Zwang und Gewalt ein.

Anstelle menschenverachtender Behandlungsmethoden fordern wir die flächendeckende Einführung des Soteria-Modells und des Hometreatments und einen ambulanten Krisendienst mit Ex-In Genesungsbegleitern.

### Definition | Soteria-Modell

Soteria (v. griech. "Rettung", auch: Wohl, Bewahrung, Heil) ist eine alternative stationäre Behandlung von Menschen in psychotischen Krisen. Die Idee dahinter ist, weniger Zwangsmaßnahmen, zurückhaltenden Umgang mit Neuroleptika, wohnliche Einrichtung und offene Stationsführung zu ermöglichen.

### Definition | Hometreatment

Home Treatment (englisch "Heimbehandlung") ist eine Behandlung, bei der ein Behandlungsteam akut psychiatrische Patienten in gewohnter Umgebung versorgt. Das Team besteht aus Pflegern, Sozialarbeitern und Psychiatern.

### Definition | Ex-In-Begleiter

EX-IN ist die englische Abkürzung für Experienced Involvement - Experte aus Erfahrung. Psychiatrie-Erfahrene sind zu bezahlten Fachkräften im psychiatrischen System ausgebildet. Sie arbeiten an Kliniken, an Sozialpsychiatrischen Zentren, im Bereich der beruflichen Rehabilitation, als Dozenten bei Weiterbildungssträgern, etc.

Wir rufen dazu auf, Behandlungsvereinbarungen (von und mit Ärzten) UND Patientenverfügungen anzubieten, um das Selbstbestimmungsrecht der Patienten zu stärken. Die Behandlung mit Neuroleptika gegen den Willen lehnen wir wegen der traumatischen Folgen und möglichen Langzeitschäden ab.



aHa-Design, Aachen

# Neues Projekt rund um **Arbeit** bei PP

## Haushaltsunterstützung und Freizeitbegleitung

**Arbeit** ist ein zentrales Thema - besonders für psychisch beeinträchtigte Menschen. Zielsetzung des Projektes ist die Ermöglichung von Teilhabe dieser Menschen an der Gesellschaft. Damit wird die Selbstständigkeit, die Unabhängigkeit und Selbstbestimmung für Menschen mit psychischen oder anderen Behinderungen erhalten.

Der Verein wird dazu anbieten:

- Begleitung bei der Freizeitgestaltung,
- Unterstützung im Haushalt,
- Begleitservice zu Ärzten und Therapeuten.

Diese Dienstleistungen sollen behinderten Menschen zur Verfügung stehen und im Mnjob von PP-Mitgliedern durchgeführt werden. Der Verein Psychiatrie-Patinnen und -Paten e.V. ist dabei als Zentrale gedacht, die den Kontakt zwischen den Bedarfsträgern dieser Leistung und den Durchführenden herstellt.

Dabei handelt PP als reiner Vermittler und stellt zunächst einmal zwei halbe koordinierende Stellen zur Verfügung. Diese werden Arbeitgeber und -nehmer zusammenbringen, eine Stellenkartei führen und die notwendige Presse- und Öffentlichkeitsarbeit erledigen.

Bei steigender Nachfrage werden wir dieses Projekt ausweiten. Multiplikatoren sind soziale Einrichtungen wie Krankenhäuser, Seniorenheime, Behinderteneinrichtungen oder sogar Krankenkassen.

Auf den beiden letzten Mitgliederversammlungen wurde das neue Projekt Haushaltsunterstützung und Freizeitbegleitung vorgestellt.

Drei Beschäftigungsmodelle wurden erwogen: Personalvermittlung, Zeitarbeit und Ehrenamt.

Waren in der Mitgliederversammlung vom 31.7.2016 noch die Modelle Zeitarbeit und Ehrenamt Trumpf, so sprachen sich die Mitglieder in der Versammlung vom 23.10.2016 für die Vermittlung aus, weil dies das Budget von PP am wenigsten belastet.



Um der Wertorientierung des Vorhabens auch in der Satzung Raum zu geben, wurde folgende Satzungsergänzung vorgenommen:

Lautete §2 Abs. 4 der Satzung bisher "Der Verein fördert und unterstützt im Rahmen seiner Möglichkeiten Projekte zur Schaffung von Arbeitsplätzen für Betroffene.", so wurde jetzt ergänzt "Bei Projekten zur Schaffung von Arbeitsplätzen achtet der Verein auf menschenwürdige Tätigkeitsbedingungen, die die Gesundheit fördern und schützen."

Ende November besuchte uns dann der Landschaftsverband Rheinland, damit wir unser Projekt präsentieren konnten. Das Ergebnis des Gespräches war die Bewilligung zweier halber Mnjobs für PP als koordinierende Stellen für den Aufbau der Vermittlung, allerdings zunächst befristet für ein Jahr. Starttermin war der 1.1.2017.

Sabine startete bereits, Ingrid folgte im Februar nach und arbeitete zuvor bereits ehrenamtlich mit: Jetzt laufen die Finanzierungsanträge für Büroausstattung und Kostenübernahme von Rechtsberatung, Gestaltung von Verträgen und Flyer-Erstellung sowie erste Gespräche mit potenziellen Kandidaten und Arbeitgebern.

.....  
Autorin: Sabine Frühke

# "Verrückt? Na und!"

## Seelisch fit in Schule und Ausbildung



Autor:  
Gilbert Ballmann

**Frau Caroline Braum von der integrativen Psychiatrie Seelsorge Aachen holte im vergangenen Jahr das Schulprojekt vom Verein „Irrsinnig menschlich“ aus Leipzig in die Städteregion. „Verrückt? Na und!“ versorgt SchülerInnen aller Schultypen ab der 8. Klasse mit altersgerecht aufbereiteten Informationsmaterialien und -medien zum Thema „seelische Gesundheit“.**

Ca. 20-30% aller Jugendlichen sind von seelischen Problemen betroffen. Leider ist in dieser Altersgruppe das Thema für viele noch immer tabu. Heranwachsende Jugendliche möchten möglichst „perfekt“ sein, da haben Depressionen und Ängste nichts verloren.

„Verrückt? Na und!“ bricht das Schweigen und führt mit Fachleuten und Experten in eigener Sache in den Klassen eintägige Workshops durch. Kernelement ist die Begegnung mit Menschen, die selbst von einer psychischen Erkrankung betroffen sind und ihre Erfahrungen an die Schüler weitergeben können.

Da dieses Projekt für alle in unserer Region Neuland ist, absolvierten zwölf Teilnehmer aus Aachen zusammen mit den Dürenern eine dreitägige Fortbildung Ende April in Brand. Von PP meldeten sich Sabine Raida und meine Wenigkeit auch freiwillig zu dieser Herausforderung. Unsere Dozentin aus Leipzig erarbeitete mit uns an zwei Tagen kreative und für die Schüler gut ankommende Ideen, wie man so einen Workshop am effektivsten gestalten kann. Da dieses Projekt bereits vor 15 Jahren von „Irrsinnig Menschlich“ entwickelt wurde, hatten wir die beste fachliche Kompetenz auf diesem Gebiet.

Am dritten Tag setzten wir unser angeeignetes Wissen am Gymnasium Kornelimünster in die Praxis um. Teilnehmer eines Pädagogik-Leistungskurses waren unsere ersten „Versuchskaninchen“. Aber die Schüler hatte sich gut vorbereitet und waren sehr aufmerksam, so dass der Tag für alle ein toller Erfolg war.

„Seelenleiden zu heilen  
vermag der Verstand nichts,  
die Vernunft wenig, die Zeit viel,  
entschlossene Tätigkeit alles.“

- Johann Wolfgang v. Goethe -

### Praxis in den Schulen

Nun heißt es für uns: Werbetrommel rühren. Schulen in der Region ansprechen, um das Projekt bekannt zu machen. Zur besseren Planung treffen wir uns regelmäßig in der integrativen Psychiatrieseelsorge. Und tatsächlich haben Schulen Interesse an „Verrückt? Na und!“ gezeigt, so dass wir den Workshop bereits zweimal angeboten haben.

Zuletzt am 2. November an einer Hauptschule in Alsdorf. Sabine und ich gingen in die Klasse 10b - zusammen mit Caroline und Martina als Fachleute. Der eintägige Workshop war von 8:00 – 13:00 Uhr mit drei Pausen vorgesehen. Es galt zunächst, die 16 Schüler- und Schülerinnen aufzulockern und zu motivieren, indem wir uns in einem großen Kreis setzten, Namensschilder verteilten und mit ein paar Kennenlernspielen die Atmosphäre auflockerten.

Danach wurde in einem Frage-Antwort-Spiel gezielt auf das Wissen über seelische Gesundheit eingegangen. Eine Schülerin berichtete uns begeistert von ihrer Erfahrung als Praktikantin im Alexianer Krankenhaus und ein Schüler war so mutig, uns zu erzählen, wie seine Eltern ihn in die Psychiatrie eingewiesen haben, als er an Selbstmordgedanken gelitten hatte.

Ein Thema, das besonders gut ankommt, sind Stars und Promis, die wegen psychischer Problemen in den Schlagzeilen standen bzw. sich geoutet haben. Dazu haben wir Fotos von Berühmtheiten angefertigt, die jeder kennt und über ihre Erkrankungen diskutiert.

Ein anderes wichtiges Element ist die Gruppenarbeit. Dazu wurden drei Aufgaben in der Gruppe erarbeitet und anschließend vorgeführt. Ein heikles Streitgespräch über die Errichtung einer psychiatrischen Wohngruppe inmitten einer ruhigen Wohnsiedlung, die Entwicklung einer Smartphone-App, die in seelischen Krisen hilfreich ist, und als drittes "Was gehört alles in eine Notfallkoffer?"

Im letzten Teil standen die „Experten in eigener Sache“ - also Sabine und ich - im Mittelpunkt. Nachdem die Schüler raten mussten, was wir machen, stellten wir uns als „Betroffene“ vor. Sabine berichtete dabei ausführlich über ihre Erkrankung, ihren Leidensweg und wie gut sie ihr Leben dennoch gemeistert hat.

Im anschließendem Gespräch mit Lehrern und der Schulleitung bekamen wir viel positives Feedback, so dass der Workshop ein voller Erfolg war.

# Selbstwert

## Der Wert, der in Dir ruht

Autorin:  
Wilma Hensches



Du fühlst Dich nicht angenommen in der Familie, in der Schule, bei Freunden, in der Gesellschaft. Du fühlst Dich nicht geliebt, hast keine Freunde oder kannst Dich nicht behaupten.

Es hilft Dir nur zu verstehen, wer Du bist.

Du bist genau wie Deine Mitmenschen aus dem Impuls der Schöpfung oder des Schöpfers in die Welt gekommen, großartig wie die übrige Natur. Um Deine Großartigkeit zu begreifen, überdenke einmal Deinen Daumenabdruck oder die Kristallgestalt der Schneeflocke. Es wird niemals einen zweiten Daumenabdruck mit dem gleichen Muster geben. Weder in der vergangenen noch in der zukünftigen Zeit, so ist es auch bei der Schneeflocke. Kein Muster eines Schneekristalls wiederholt sich.

So individuell bist Du als Mensch ebenfalls geschaffen, mit allem, was Du zum Leben brauchst.

In einer Großartigkeit, die einmalig ist. Die Du auch zum Ausdruck bringen solltest. Kannst Du Dir vorstellen, was Du alles zu Stande bringen würdest, wenn nicht da die Blockaden wären. Großartig ist auch die Tierwelt. Doch hier gibt es bei der Spezies Mensch eine Besonderheit, eine große Auszeichnung:

**Wir können selber entscheiden!**

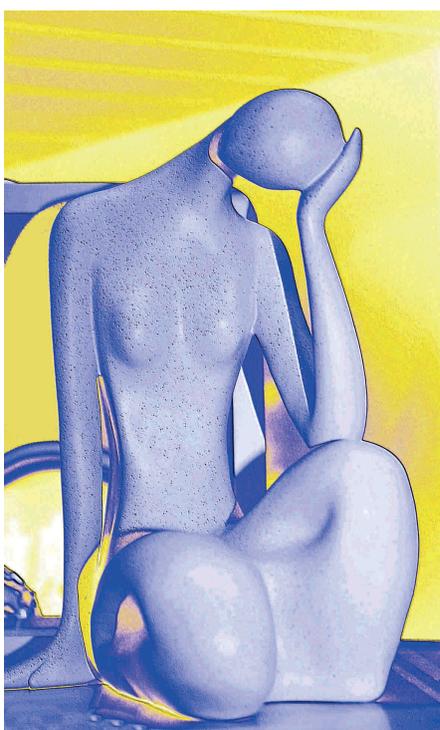
In dieser großen Besonderheit, in der großen Auszeichnung liegt aber eine große VERANTWORTUNG. Du musst respektvoll mit Deinen Mitmenschen, mit Dir selber und der Natur umgehen. Du darfst Dich und die Natur nicht zerstören. Um lebens- und naturerhaltend in der Gesellschaft leben und mitwirken zu können, müssen Geist und Körper frei von zerstörerischen und verändernden Substanzen bleiben. In Dir liegt alles. Die Macht Deiner Erkenntnisse zum Aufrichten und die Macht zum Zerstören. Mit Deinem freien Willen gestaltest Du das Zeitgeschehen aktiv mit - bewusst, aber auch unbewusst.

**Selbstwert**  
ist der große Wert, der in Dir ruht.  
Selbstwert hat ganz stilles Blut.  
Merkst Du Aggression,  
bist Du besessen, hast Du  
Deinen Selbstwert vergessen.  
Selbstwert ist die Erinnerung  
an die Mitgift der Natur:  
Quelle des Reichtums  
und der Stärke nur.  
Selbstwert ist Dir  
bei der Geburt mitgegeben,  
um in Freiheit und Würde  
mit allen zu leben.

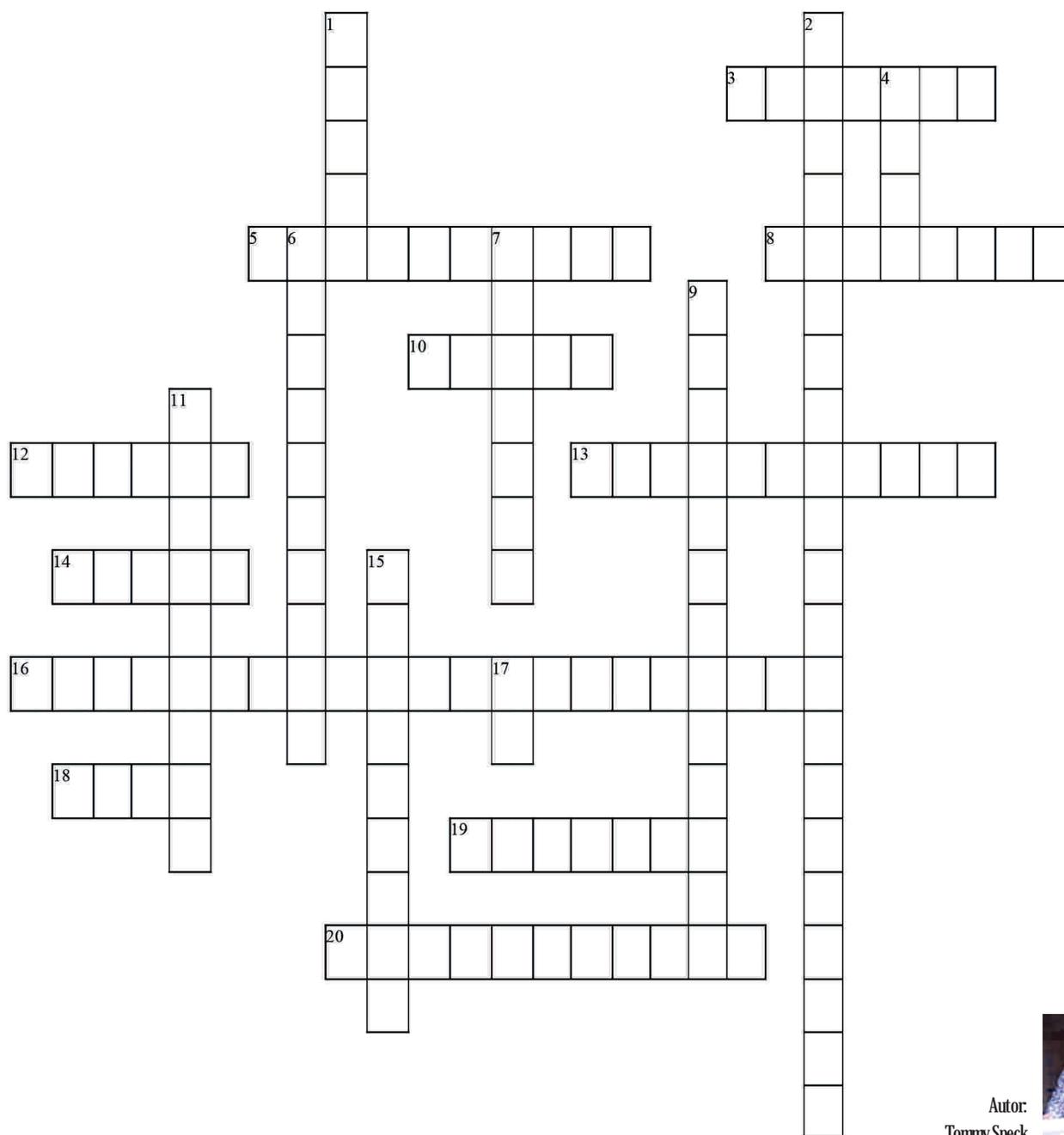
Stärke Dein Selbstwertgefühl, Deine Würde in dem Bewusstsein, dass Deine Seele - oder wie Du die Existenz Deines Lebensimpulses auch nennen magst - im Schöpfungsplan vorgesehen ist. Auch Du bist gewünscht.

Auch Dein Platz ist vorgesehen, wo Du sicher und glücklich leben kannst. Wir dürfen die Selbstheilungskräfte, die wir haben, nicht zerstören. Mit zu viel Schmerzmitteln wird unser Körper unsensibel für die gewollten Signale unseres Körpers. Psychopharmaka, Aufputzmittel, Alkohol, Zigaretten und unkontrolliertes Essverhalten führen in Sucht und Abhängigkeit und in ein selbstzerstörerisches Leben. Die Zerstörung der Natur und der Umwelt sowie auch die eigene Selbstzerstörung ist wohl auch das, was man Sünde nennt. Eine Bezeichnung für eine maßlose weltweite Zerstörung. Und die Folgen sind noch nie so sichtbar geworden, wie in unserer Zeit.

Deinen Selbstwert, Deine Würde in Dir wiederzufinden ist der größte Beitrag. Dich und die Umwelt mit zu erhalten und die Hoffnung auf eine friedlichere Welt, wo Du die Geborgenheit und Liebe findest, die Du suchst.



# Kreuzwort Wir wünschen viel Spaß beim Rätseln



Autor:  
Tommy Speck

1. Unter welcher Leitung läuft die Spielegruppe (donnerstags von 16 bis 18:00)?
2. In welchem Krankenhaus wird von uns Peer Counseling ausgeübt?
3. Wann findet bei uns der Singkreis statt?
4. Wer ist zur Zeit Kassenwartin?
5. Was ist ein psychisch schwer gestörter Mensch?
6. Wer unterstützt uns?
7. Wie heißt unsere Homepage?
8. Was übt das Projekt Peer Counseling aus?
9. Was ist das Kernstück unseres Vereines?
10. Wie viele Mitglieder dürfen maximal im Vorstand sein?
11. Psychische Widerstandskraft?
12. Wohin geht dieses Jahr unsere Urlaubsfahrt?
13. Was findet dienstags von 10:00 bis 12:00 bei uns im Haus statt?
14. Wer ist ein Gründungsmitglied und noch aktiv im Verein?
15. Welche Aktivität findet 2-mal die Woche hier im Haus statt?
16. In welchem Krankenhaus wird von uns Besuchsdienst ausgeübt?
17. Wie lautet die Abkürzung für Arbeitstherapie?
18. Wie viele Gründungsmitglieder gab es im Mai 1997?
19. Wer ist zurzeit Patenschaftsbeauftragter?
20. Welche Tätigkeit übt unser neues Projekt seit 01.01.2017 aus?

# Merkzeichen



Autor:  
Tommy Speck

In den letzten PP-Nachrichten wurden die Merkzeichen G und B erläutert. In dieser Ausgabe werden die Merkzeichen aG und H erklärt.

## Merkzeichen aG

Das Merkzeichen aG im Schwerbehindertenausweis erhalten Personen mit außergewöhnlicher Gehbehinderung, d.h.: Das Gehvermögen ist auf das Schwerste eingeschränkt und die Fortbewegung ist nur mit fremder Hilfe oder großer Anstrengung möglich.

### Voraussetzungen:

(Anlage zu § 2 der Versorgungsmedizin-Verordnung, Teil D, Nr. 3)

Die Voraussetzungen für das Merkzeichen aG sind z.B. anzunehmen bei behinderten Menschen, die ständig auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Schweren und schwersten Dekompensationserscheinungen oder Ruheinsuffizienz sowie schweren Einschränkungen der Lungenfunktion.

### Bei Kindern:

Das Merkzeichen aG ist auch bei Säuglingen und Kleinkindern möglich. Für die Beurteilung ist die Fortbewegungsmöglichkeit ausschlaggebend, auf die Gehfähigkeit kommt es hingegen nicht an.

### Vergünstigung:

Das Merkzeichen aG ist ausschlaggebend für Ermäßigungen bei Kraftfahrzeugsteuer, Steuervorteile, Öffentliche Verkehrsmittel, Automobilclubs, Kraftfahrzeughilfe, Fahrdienste und Parkerleichterungen.

## Merkzeichen H

Das Merkzeichen H im Schwerbehindertenausweis signalisiert "hilflös", d.h.: Die Person benötigt dauernd und in erheblichem Maße fremde Hilfe für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen des täglichen Lebens wie z.B. An- und Auskleiden, Nahrungsaufnahme, Körperpflege, Verrichten der Notdurft.

### Voraussetzungen:

Das Merkzeichen H wird immer erteilt bei Blindheit und hochgradiger Sehbehinderung, Querschnittlähmung und anderen Behinderungen, die auf Dauer und ständig - auch innerhalb des Wohnraums - die Benutzung eines Rollstuhls erfordern.

Unter folgenden Voraussetzungen ist anzunehmen, dass das Merkzeichen H erteilt wird: Hirnschäden, Anfallsleiden, geistige Behinderung und Psychosen, wenn diese Behinderungen alleine einen Grad der Behinderung (GdB) bzw. Grad der Schädigungsfolgen (GdS) von 100 % bedingen, Verlust von zwei oder mehr Gliedmaßen, ausgenommen Unterschenkel- oder Fußamputation beiderseits.

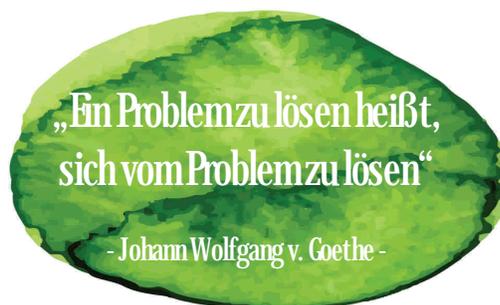
### Besonderheiten Merkzeichen H bei Kindern und Jugendlichen:

(Anlage zu § 2 der Versorgungsmedizin-Verordnung)

Bei Kindern ist nur der Teil der Hilfsbedürftigkeit zu berücksichtigen, der den Hilfebedarf eines gesunden gleichaltrigen Kindes überschreitet.

**Sich für völlig normal zu halten,  
ist die mildeste Form des Verrücktseins.**

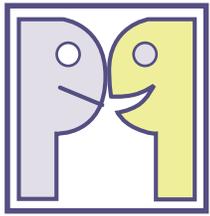
- Ernst Ferstl -



**Jeder spinnt auf seine Weise -  
der eine laut, der andre leise.**

- Joachim Ringelnatz -





# Wann ist Was?

## Der PP-Wochenplan



### PP-Café

Das PP-Café am Mittwoch findet von 13:30 bis 16 Uhr unter der Leitung von Doris K. statt.

Das PP-Café am Sonntag findet von 15 bis 17 Uhr unter der Leitung von Gilbert statt.

Alle Mitglieder und Interessenten sind herzlich eingeladen.

### PP-Spielegruppe

Donnerstags von 16 bis 18 Uhr findet eine Spielegruppe unter der Leitung von Tommy und Doreen statt.

Alle spielbegeisterten Mitglieder und Interessenten sind herzlich eingeladen.

### PP-Frühstück

Das PP-Frühstück findet am Dienstag von 10 bis 12 Uhr und am Samstag von 9 bis 12 Uhr unter der Leitung von Gilbert statt.

#### Mbntag

15 – 17 Uhr

Näh- & Handarbeit  
(1. & 3. Mbntag im Mbnat)

18 – 19.30 Uhr

Singkreis  
(1., 3. & 5. Mbntag PP/  
2. & 4. bei Christoph)

#### Dienstag

10 – 12 Uhr

Frühstück

11 – 13 Uhr

Peer Beratung

14.30 – 17 Uhr

Haushaltsbetreuung  
& Freizeitbegleitung

18 – 19.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Neuroleptika  
jeden 1. Dienstag im Mbnat

#### Mittwoch

13 – 15 Uhr

Peer Beratung

13.30 – Ende offen

Wandertreff

13.30 – 16 Uhr

PP-Café

17 – 19 Uhr

Peer Beratung

#### Donnerstag

13 – 15 Uhr

Peer Beratung

16 – 18 Uhr

Spielegruppe

#### Freitag

10 – 12.30 Uhr

Haushaltsbetreuung  
& Freizeitbegleitung

#### Samstag

10 – 12 Uhr

Frühstück

#### Sonntag

15 – 17.30 Uhr

PP-Café

Jede(r) ist herzlich zum Klönen bei Kaffee und Musik eingeladen. Bitte vorher anrufen, ob geöffnet ist.



### LANDREGEN

„Gerettete Bücher - PCabgestürzt.  
Keine Musik mehr im Kopf - Filmriss.  
Wie komme ich weiter in meiner  
Wut und Verzweiflung?“

Ursula Kar

# Fahrt nach Rohren

## Unser Erholungswochenende 2016

Im vergangenen Jahr beschlossen wir, unseren Vereinsausflug mal wieder - nach 4 Jahren - im Haus des Alpenvereins in Rohren zu planen. Im DAV-Ferienhaus standen uns insgesamt 20 Betten, 2- bis 6-Bettzimmer, zur Verfügung. Leider sind einige Interessenten kurzfristig von der Fahrt zurückgetreten, so dass wir uns mit 14 PP-Mitgliedern in die Eifel aufmachen konnten.

Mit dem Linienbus brauchten wir gute 90 Minuten. Zwei waren mit dem privaten PKW angereist, den wir für wichtige Fahrten in dem verschlafenen Nest auch dringend benötigten. In dem kleinen Örtchen bei Mnschau befindet sich zwar ein "Tante Emma Laden", aber für unseren täglichen Bedarf waren Fahrten zum Supermarkt unverzichtbar. Zum Glück konnte unsere Ina bei der Anreise ihr Auto mit Foodsharing-Produkten so voll packen, das wir fürs Erste gut versorgt waren. Leider machte der Wagen beinahe schlapp und musste in die Werkstatt.

Wir waren eine tolle Gemeinschaft, in der sich jeder einbrachte und auch mit anpackte - was bei vorherigen Ausflügen selten der Fall war. Auch spielte diesmal das Wetter toll mit.

Schon früh morgens saßen die meisten gemütlich beim Frühstück und später kochten wir für uns leckere Gerichte. Zwischendurch war genug Zeit, ein unterhaltsames Spiel zu spielen oder über PP-Themen zu diskutieren, drinnen und draußen vor dem Haus, wo spät abends Hedermäuse ihre Kreise über uns zogen.

**Am Freitag, den 9.** stand vieles auf dem Programm. Eine interessante Kräuterführung mit Kirsten Evenschor, wobei wir viele nahrhafte Beeren und Kräuter sammelten, die wir anschließend verarbeitet haben. Zum Glück hat uns Anja ihren Smoothiemixer mitgegeben, mit dem wir viele köstliche und vor allem gesunde Smoothierezepte selbst kreieren konnten.

Für den Nachmittag hat sich unser Stimmungsmacher Christoph angekündigt. Er als auch Peter aus dem nahe gelegenen Rollesbroich haben unsere Gruppe für einen Tag verstärkt.

Im Garten des Ferienhauses entdeckten wir eine Stelle, an der wir ein Lagerfeuer errichten konnten. So machten wir uns mit vereinten Kräften auf in den Wald, wo wir jede Menge Brennholz fanden. Im Nu gesammelt und an der Feuerstelle aufgeschichtet saßen wir alle im Kreis um ein knisterndes Feuer. Bis spät in der Nacht sangen wir Christophs Lieder und grillten Kartoffeln über der heißen Glut - ein Highlight, das im nächsten Jahr unbedingt wiederholt werden soll.

von links: Doris Thelen, Ursula Kar



von links: Gilbert Ballmann, Doris Thelen, Isabell Gerlinger, Norbert Bohl

**Am 3. Tag** war ursprünglich Mnschau geplant. Da aber die Stadtführung ausfiel, beschlossen wir die (laut Wanderkarte) knapp 4km entlang der Rur nach Mnschau zu Fuß und das Eifelörtchen selbst zu erkunden. Gesagt, getan gingen wir los und kamen zügig bis zum Fluss. Doch dann stellten wir fest, dass die auf der Karte eingezeichnete Route unpassierbar wurde. So waren wir gezwungen umzukehren und mussten uns einen anderen Weg über die Rur suchen. Leider fanden wir diesen erst 2km flussabwärts und waren nun 5km von Mnschau entfernt! Zum Glück fanden wir dort den Gasthof Grüental, in dem wir uns erst einmal stärken konnten. Von dort aus sind viele dann per Taxi wieder zum Quartier gebracht worden. Viele..? aber nicht alle! Ein Teil setzte dann tatsächlich die Wanderung bis nach Mnschau fort und wurde dafür vom Anblick des idyllischen Kleinods belohnt.

Einige von uns erkundeten Rohren auch bei einer kleinen Nachtwanderung und bestaunten die Kirche.

Am Sonntagmorgen hieß es dann wieder Koffer packen und Abschied nehmen. Da der Busverkehr sonntags von Rohren nur sehr eingeschränkt fährt, ließen wir uns mit dem Taxi fahren und konnten dann wieder wie gehabt nach Aachen zurückkehren.



# Weihnachtessen

## im Kolpinghaus



von links: Sabine Raida, Tommy Speck, Doreen Woite, Sebastian Woite, Anja Linz, Gilbert Ballmann  
Foto: Doris Thelen

von links: Silvia Vogel, Michael Achenbach, Sebastian Woite, Anja Linz, Andreas Borchard, Gilbert Ballmann, Bharat Das Gupta  
Foto: Winfried Knauf

Was ich persönlich schade fand ist, dass einige vom "Weihnachts Essen" offenbar nur den 2. Teil verstanden haben. Kurz nachdem die letzten Nachzügler eintrafen, gingen auch schon die Ersten wieder. Bereits um 20:00 Uhr war nur noch die Hälfte anwesend. In Zukunft wünsche ich mir zu dem "Essen" auch einen gemütlichen Weihnachtsabend mit Vorträgen und guter Stimmung. Gedichte wurden zwar von Gil und Ina vorgetragen, fanden aber nur noch wenig Gehör, da alle schon im Aufbruch waren.

Im Keller befand sich die hauseigene Kegelbahn, die von dem Rest der Gesellschaft kostenlos genutzt werden konnte, außerdem gab es für alle noch einen Absacker zum Schluss. Somit ist uns das Weihnachtsessen 2016 im Großen und Ganzen doch noch gut gelungen!

**Unser Weihnachtsessen 2016** richteten wir am 14. Dezember um 18:00 Uhr im Kolpinghaus in der Wilhelmstraße aus. Der kroatische Familienbetrieb Dzuric bietet seit über 15 Jahren ein vielfältiges Angebot an Speisen à la carte mit Salatbuffet. Wir reservierten einen Raum für ca. 30 Personen. Da es bei uns schwer zu kalkulieren ist, wie viele letztendlich kommen, hielten wir uns an die Besucherzahlen der vergangenen Jahre. Tatsächlich waren diesmal 34 PP-Mitglieder gekommen und alle fanden in dem für uns reservierten Raum genügend Platz.

Um einen schnelleren Ablauf zu ermöglichen, hatten die meisten ihr Gericht schon vorbestellt, die Speisekarte lag vor. Viele Speisen konnte man schon für das Budget von 14€ bekommen. Allerdings war die Qualität für den Preis sehr unterdurchschnittlich, die Forelle nur mit Miße genießbar.

Autor:  
Gilbert Ballmann



Wie viele Psychologen  
braucht man, um eine  
Glühbirne einzuschrauben?  
Nur einen. Die Glühbirne  
muss aber auch wirklich  
wollen!

Gehen zwei Schizophrene  
über die Straße.  
Sagt der eine zum anderen:  
"Ich möchte auch mal in die  
Mitte gehen!"

Witzesammlung: Sebastian Woite

# Unsere Grundsätze



Autor:  
Gilbert Ballmann

## Akzeptanz

Alle Menschen sind uns hier **HERZLICH WILLKOMMEN**

## Toleranz

Wir dulden hier keine rassistische oder rechtsradikale Äußerungen

## Achtung

Wir achten alle Besucher in Ihrer Persönlichkeit und dulden keine Gewaltausübung oder die Androhung von Gewalt sowie sexistische Bemerkungen und reden auch nicht abwertend über nicht anwesende Besucher

## Respekt

Wir gehen respektvoll miteinander um. Konflikte dürfen sein – wir lernen durch sie. Was Du in diesen Räumen erfährst – behalt's für Dich und trage es nicht mit nach draußen.

## Internet

Das Internet steht allen Besuchern zur Verfügung soweit keine pornografischen- oder Gewalt verherrlichenden Seiten aufgerufen werden.

## Drogen

Der Konsum und das Mitbringen von von Alkohol oder illegalen Drogen ist hier nicht erwünscht.

„Das Wichtigste im Gespräch ist,  
das zu hören, was nicht gesagt wird.“

- P.F. Duncker -

„Ohne Tränen hätte die  
Seele keinen Regenbogen.“

- John Vance Cheney -

„Wer nie einen Fehler beging,  
hat nie etwas Neues ausprobiert.“

- Albert Einstein -

„Wir wollen annehmen, dass wir  
alle teilweise verrückt sind.  
Das würde uns einander erklären,  
es würde viele Rätsel lösen.“

- Mark Twain -

„Sich Sorgen zu machen  
ist wie im Schaukelstuhl zu sitzen.  
Es beschäftigt einen,  
bringt einen aber nirgendwo hin.“

- Glenn Turner -

„Das Beste an  
einer Sackgasse:  
Sie zwingt  
zur Umkehr.“

- Martin Held -

Der Sprung  
in der Schüssel  
ist das Einfallstor  
des Lichtes.

- Ralph Thormählen -

# Termine

## Vortragsankündigungen & Veranstaltungstipps

### Wie kann gute Peer-Fürsprache gelingen?

Menschen in Krisensituationen sind oft nicht in der Lage ihre Bedürfnisse und Anliegen verständlich zu äußern und durchzusetzen. Peer-Fürsprache kann an dieser Stelle unterstützend und verstärkend wirken. Fürsprache erfolgreich zu gestalten und Menschen hilfreich zur Seite zu stehen erfordert ein Wissen über die Grundzüge der gesetzlichen Regelungen sowie die Stärkung der eigenen Fähigkeiten als Fürsprecherin/Fürsprecher. Mittels theoretischem Input, Beispielen aus der Praxis und Übungen werden die Kompetenzen als Fürsprecherin/Fürsprecher herausgearbeitet.



Referentin:  
Doris Thelen

Referentin: Doris Thelen, EX-IN Genesungsbegleiterin

Referent: Uwe Cunjac, EX-IN Genesungsbegleiter, EX-IN Trainer

24./25. Juni 2017 | jeweils von 10 – 17 Uhr

Ort: Treffpunkt der Psychiatrie-Patienten und -Patentinnen e.V. | Adalbertsteinweg 123, 52070 Aachen

### Patientenverfügung für die Psychiatrie

Seit 2009 gibt es das Gesetz zur Regelung von Patientenverfügungen. Seither gilt: Die Selbstbestimmung des Individuums, der Patientenwille, ist in allen Lebenslagen und bei allen medizinischen Entscheidungen als rechtsverbindlich zu betrachten.

Aufgrund dessen wurden von den Selbstvertretungsorganisationen spezielle Vordrucke einer Patientenverfügung entwickelt, mit denen hinsichtlich der Psychiatrie Vorsorge getroffen werden kann. Diese Vordrucke und die gesetzlichen Rahmenbedingungen werden in dem Seminar vorgestellt. Ein Vortrag rund um das Thema Patientenverfügung informiert die SeminarteilnehmerInnen und im Gespräch mit dem Referenten an, offene Fragen zu klären und zu diskutieren.

Es besteht die Möglichkeit, an diesem Tag eine persönliche Patientenverfügung zu errichten bzw. auf den Weg zu bringen.

Referent: Martin Lindheimer

22. Juli 2017 jeweils von 10 – 17 Uhr

Ort: Paritätisches Zentrum im Konferenzraum  
Dahlweg 112, 48153 Münster

23. Juli 2017 jeweils von 10 – 17 Uhr

Ort: Begegnungs- und Beratungsstelle „Gegenüber“  
Sandstraße 26, 57072 Siegen

„Was wir brauchen, sind ein paar verrückte Leute;  
sehr euch an, wohin uns die Normalen gebracht haben.“

- George Bernhard Shaw -

„Als Deine Liebe bei mir einschlug wie ein Blitz,  
waren die Bäume lindgrün und der Morgen glasklar.“

- Ursula Kar -

