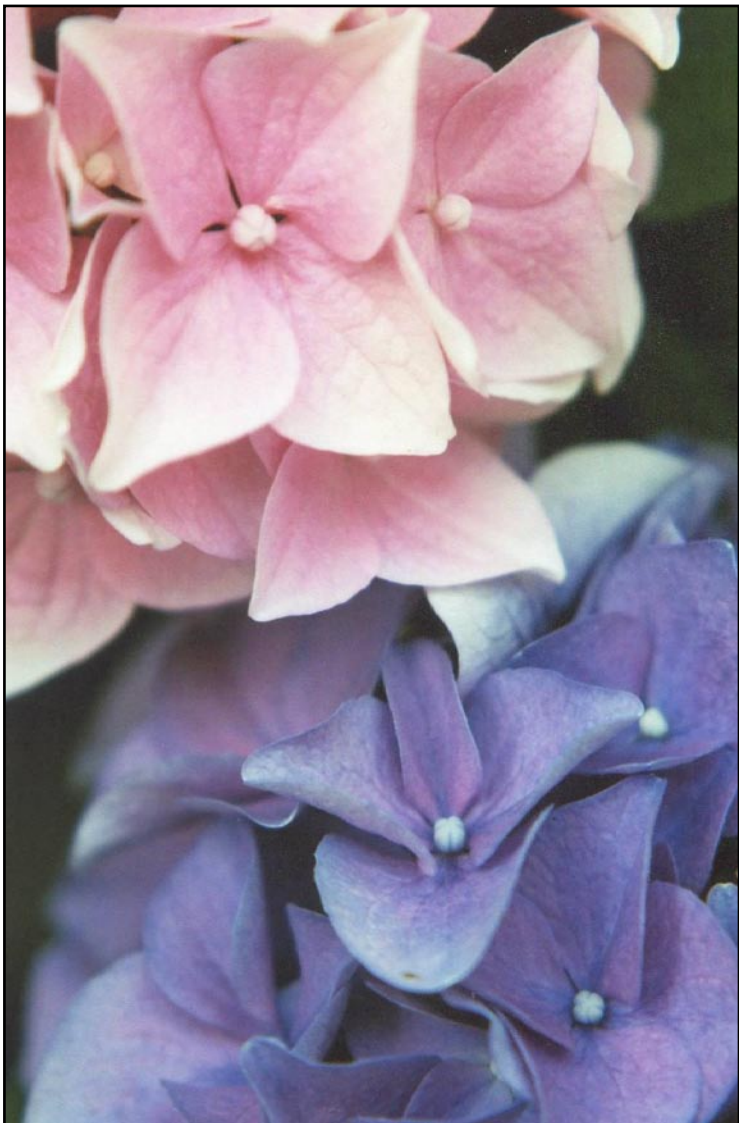
Zeitung für Psychiatrie-Erfahrene in NRW ISSN 1864-6255

LAUTSPRECHER

Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

Heft 59 Oktober 2018



- **Depression - Unglück auf Rezept**
- **EUTB- ergänzende unabhängige Teilhabeberatung**
- **SeelenLaute**
  Selbsthilfeseiten von Saar und Mosel

Werde Mitglied!
Die Mitgliedschaft im LPE NRW e.V. kostet 40 € jährlich, bei ALGII 20 €. Beitrittsformulare gibt es unter 0234/917 907 31, kontakt-info@bpe-online.de oder unter www.bpe-online.de.

Liebe Leserinnen und Leser,
neue Räume für die nächsten Jahre PE-Selbsthilfe haben wir in der Herner Straße 406 gefunden. Der Vermieter ist seriös, was nach den Erlebnissen an der Wittener Straße eine angenehme neue Erfahrung ist. Wir feiern das am 29. und 30.11. mit einem Vortrag und einem Tag der offenen Tür.
Die Finanzierung des Personals der Anlaufstelle Köln hingegen wackelt immer stärker. Derzeit sieht es so aus, als ginge es ab dem 1. Januar dort vorerst auf ehrenamtlicher Basis weiter. Wir haben noch nicht aufgegeben, aber mindestens, was die Bereitschaft des Landschaftsverband Rheinland angeht uns weiter zu fördern, sieht es schlecht aus.
Die Forscher/innen, die die Bochumer Krisenzimmer beforschen, brauchen Krisenzimmerbewohner/innen, die sich interviewen lassen.
Der 2. Senat des Bundesverfassungsgerichts verkündete am Dienstag, 24. Juli ein sehr halbherziges Urteil zu „Fixierung im Rahmen der öffentlich-rechtlichen Unterbringung“. Fixierungen müssen jetzt (auch nachträglich) richterlich genehmigt werden. Diese folterähnliche Praxis hätte ganz gestoppt werden müssen. Eine gute Chance auf eine klare Verbesserung wurde nicht genutzt.
Im Übrigen bin ich der Meinung, dass der LPE NRW mehr Mitglieder braucht. Bitte werbt welche!
Mit den besten Grüßen aus dem Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW
Matthias Seibt

PS. *Wegen BPE-Tagung und starker regionaler Selbsthilfe-Aktivitäten der Selbsthilfefreunde von Saarland/Rheinland-Pfalz im Oktober erscheint die dort bereits separat gedruckte und verteilte SeelenLaute-Zeitung Nr. 32 zusätzlich hier im Lautsprecher 59. Redakteur Gangolf Peitz lässt mitteilen, dass diesmal SeelenLaute 33 und 34 beide separat November/Dezember im Südwesten herausgegeben werden.*

LAUTSPRECHER ISSN 1864-6255
Herausgeber: LPE NRW e.V. im BPE e.V.
Redaktion: Reinhild Böhme (ribo), Jan Michaelis (jami, v.i.S.d.P.), Anne Murnau, **Layout:** ribo; **Titelbild:** A.
Fotos: wenn nicht anders angegeben: ribo;
Beiträge, Artikel und Leserbriefe:
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Auf Wunsch werden Beiträge ohne oder mit falschem Namen veröffentlicht. Die Redaktion behält sich vor, eingereichte Beiträge redaktionell zu bearbeiten.
Postanschrift der Redaktion:
Lautsprecher c/o LPE NRW e.V., Herner Straße 406, 44 807 Bochum.
Fax: 0234/6405103 oder E-Mail an lautsprecher@psychiatrie-erfahrene-nrw.de.
Gegen Voreinsendung von 2 € je Heft sind Hefte nachzubestellen - soweit noch vorhanden. Größere Stückzahl telefonisch anfordern unter Tel. 0234/917 907 31.
Auflage: 1000 Stück; **Erscheinungsweise**: dreimal im Jahr
Redaktionsschluss für Heft 60/2019: 31.12..2018
Jahresabonnement kostenlos für Mitglieder des LPE-NRW e.V.,
12 € für Nicht-Mitglieder (ermäßigt 8 € z.B. für ALG-II-Bezieher),
16 € für Institutionen.
Bankverbindung des LPE NRW e.V.: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE98370205000008374900; BIC: BFSWDE33XXX.

Inhalt Heft 59

Aktuelles
Neue Anlaufstelle 3
EUTB - ergänzende unabhängige Teilhabeberatung 4
Beforschung der Krisenzimmer 6
Unglück auf Rezept 8
Zwangspraxis in HH 10
LVR: Inklusion & Menschenrechte 10
Professionalisierung von Betreuern 12

Selbsthilfe
Bericht vom SHT Bochum 8-9
Annette Wilhelm 18
Tag der Psychiatrie-Toten 20
Radikale Selbsthilfe 25

Kultur/Unterhaltung
Natur und Meditation 17
Cartoon (Jami) 9
Filmbesprechung 24
Kurzgeschichten 26

Serviceteil
Personalien, Stellenangebot 22, 23
Veranstaltungen 23, 24, 28
Beratungsangebote, offene Cafés 27

SeelenLaute
Selbsthilfeseiten von Saar und Mosel 15-18

Hinweis:
Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen, ebenso nicht für Inhalte von externen Internet-Links.
Wir freuen uns über jeden Leserbrief, können jedoch nicht alle Zuschriften abdrucken.
Nachdruck mit Quellenangabe erwünscht. Die Redaktion bittet um ein Belegexemplar.
Alle Rechte vorbehalten.

Wir haben eine neue Bochumer Anlaufstelle!

Ab dem 1.11. diesen Jahres sitzen wir offiziell unter einer neuen Anschrift. Diese lautet

BPE, LPE NRW, WIR,
Herner Straße 406,
44 807 Bochum.

Wir sitzen im ersten Stock über einem Netto-Supermarkt.

Mit Nahverkehr sind wir im 10-Minuten-Takt über die Haltestelle Rensingstraße der U 35 erreichbar. Sowohl vom Bochumer Hauptbahnhof als auch von Herne Bahnhof sind es 7 Minuten Fahrzeit. Die U 35 fährt abends bis 0.40 Uhr und beginnt morgens wieder um 4.30 Uhr. Die Autobahnauffahrt Bochum-Riemke der A 43 liegt nur 200 Meter entfernt.

Die neuen Räume sind 180 qm groß, sehr hell und in gutem Zustand. Wir bauen einen Treppenlift und eine Dusche für die Krisenbewohner/innen ein.

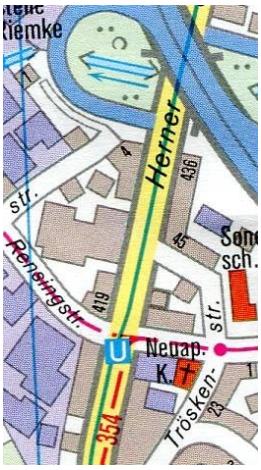
Wir feiern den Neubeginn

Außer den neuen Räumen haben wir auch den Start der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) zu feiern. Beides wollen wir feierlich begehen am

Donnerstag, dem 29.11. um 18.00 Uhr
mit der Ton-Bilderschau „Pipi im Folterland“ von Jörg Bergstedt und

Freitag, dem 30.11. von 12.00 bis 16.00 Uhr
mit einem Tag der offenen Tür in unserer neuen Anlaufstelle.

Pipi im Folterland wollen wir nach Möglichkeit in der Ruhr-Universität Bochum zeigen. Bitte verfolgt die Nachrichten auf unserer Internetseite oder eine der Mailinglisten des BPE.



Wir ziehen um am Mittwoch, den 31. Oktober 2018

Wer beim Umzug mithelfen will, kommt am 31.10. ab 11.30 Uhr in unsere derzeitige Herberge, Herner Straße 53, Haltestelle „Bergbaumuseum“ (U-Bahn U35). Wer fest als Hilfswilliger zusagen will, meldet sich unter Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de oder 0234 / 640 5102.

Matthias Seibt (Stand 15.10.2018)

SGB IX, § 32: EUTB

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Das Neunte Buch Sozialgesetzbuch

(SGB IX) enthält die Vorschriften zur Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen in Deutschland. Das Gesetz trat erstmalig am 1. Juli 2001 in Kraft, wurde seitdem aber schon mehrfach geändert. Zuletzt trat zum 1. Januar 2018 eine komplette Neufassung in Kraft, erneute Änderungen sind zum 1. Januar 2020 angekündigt.
Das SGB IX enthält in Teil 1 Regelungen für Menschen mit Behinderungen und für von Behinderung bedrohte Menschen (§§ 1- 89), in Teil 2 und Teil 3 besondere Leistungen zur selbstständigen Lebensführung von Menschen mit Behinderungen (Eingliederungshilfen) und zur Teilhabe von schwerbehinderten Menschen (Schwerbehindertenrecht)

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Mit der Neufassung des §32 SGB IX zum 1.1.2018 wurde die gesetzlichen Voraussetzungen geschaffen für die Einrichtung von Beratungsstellen, in denen alle Menschen mit (drohender) Behinderung und ihre Angehörigen unentgeltlich über mögliche Leistungen zur Rehabilitation und Teilhabe beraten werden. Zur Finanzierung stehen (vorerst für die nächsten fünf Jahre) jeweils 58 Mio. Euro pro Jahr beim Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) zur Verfügung. Das Geld wird auf Antrag vergeben.
Die Beratungsangebote sind so unabhängig von möglichen späteren Leistungserbringern, deren Angebote aber wie früher bestehen bleiben. Deswegen heißt die neue Teilhabeberatung „ergänzend (zum alten)“ und „unabhängig“ (von etwaigen Leistungsträgern). Gefördert werden niedrigschwellige Beratungsangebote zur Stärkung der Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderungen und von Behinderung bedrohter Menschen. Beratung von Betroffenen für Betroffene (Peer-to-Peer) soll dabei insbesondere gefördert werden. Zuwendungsfähig sind insbesondere Personal- und Verwaltungsausgaben. Antragsberechtigt sind juristische Personen des öffentlichen und privaten Rechts mit Sitz in Deutschland.

Nach dem neuen § 32 des SGB IX hat der BPE Geld für eine Beratungsstelle mit zwei hauptamtlichen und zwei ehrenamtlichen Mitarbeitern bewilligt bekommen. *100 % Selbsthilfe drin!

Gangolf Peitz schrieb dazu im BPE-Newletter vom Sept.2018:
Wie der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e.V. mitteilt, hat der Verband im Juli Zulassung und Finanzierung für eine Beratungsstelle für Psychiatrie-Erfahrene erhalten. Mit zwei neuen Vollzeitstellen ist die neue originäre EUTB für seelische Gesundheit mit Sitz in Bochum am 1. August 2018 gestartet.
Das Angebot ist ein betroffenen-orientierter, deutschlandweiter Dienst für Ratsuchende - hundert Prozent aus der eigenen Selbsthilfe, ohne Verbund mit z.B. einem der altbekannten Sozialträger.
Als Mitarbeiter konnten die langjährig in der Selbsthilfearbeit tätigen Matthias Seibt und Martin Lindheimer gewonnen werden.

Matthias Seibt

Martin Lindheimer

hauptamtliche Mitarbeiter bei der „Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung“ - EUTB - beim BPE e. V.

Fotos: privat

Die Fachberatung mit Betroffenenkompetenz erfolgt telefonisch, per E-Mail und Briefpost sowie im Netz über ein eigenes Forum und über Facebook. Persönliche Beratungen sind derzeit in Nordrhein-Westfalen vor Ort möglich, im Bereich des Landschaftsverbands Westfalen-Lippe (z.B. in Dortmund, Hamm, Bielefeld oder Minden). Die neue BPE-EUTB sitzt in Bochum vorerst in der Herner Straße 53 (1. Stock), vom Hauptbahnhof zwei Haltestellen mit der U 35 bis „Bergbaumuseum“. Bitte Beratungstermine zuvor vereinbaren.

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

Zum 1. Nov. 2018 können die neuen Räumlichkeiten in Bochum in der Herner Str. 406 bezogen werden.

Bochum, Herner Straße 406

Neben den beiden Mitarbeitern auf Vollzeitstellen wirken in der neuen EUTB-Beratung mit Sabine Wolfrum und Birgitta Nettsträter auch zwei ehrenamtliche Beraterinnen mit. Sabine ist schon über neun Jahre in der Bochumer Selbsthilfe aktiv, Birgitta kam im Mai diesen Jahres nach einer Vermittlung von Doris Thelen zu uns.

Sabine Wolfrum

Birgitta Nettsträter

ehrenamtliche Mitarbeiter bei der „Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung“ - EUTB - beim BPE e. V.

Fotos: privat

Den ehrenamtlichen Berater/innen steht ebenfalls eine einwöchige Weiterbildung durch die Gesellschaft für soziale Unternehmensberatung (GSUB) zu. Martin und Matthias haben ihre Weiterbildung Ende September in Mannheim absolviert.

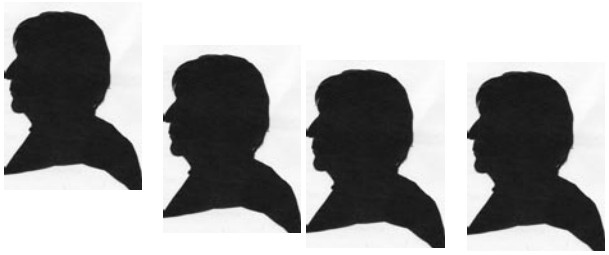
Eine Besonderheit dieses Projekts ist, dass alle Beratungen, also auch die ehrenamtlichen Beratungen, dokumentiert werden müssen. Die Anonymität der beratenen Personen wird hierbei gewährleistet. Die Projektverantwortlichen im Bundesarbeitsministerium erhoffen sich durch diese Dokumentation eine leichtere Fortsetzung dieser Beratungen nach dem Jahr 2022. Bisher sind bis 2022 für die deutschlandweit 500 EUTB-Beratungsstellen Gelder in den Bundeshaushalt eingestellt.

Die EUTB dient laut Definition der „Stärkung der Eigenverantwortung und Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen“. Das Beratungsangebot ist nur dem Ratsuchenden gegenüber verpflichtet und soll unter methodischer Nutzung des Peer Counseling zur Verbesserung der Teilhabemöglichkeiten beitragen. Im Vorfeld der Beantragung konkreter Teilhabeleistungen gibt es für den Nutzer Orientierungs-, Planungs- und Entscheidungshilfen.

Die bundesweite BPE-EUTB für seelische Gesundheit erreichen Psychiatrie-Erfahrene in der Startphase bis 31.10.2018:

unter Tel. 0234 / 70 890 520,
dienstags 10-13 Uhr & 14-17 Uhr (Matthias)
und freitags 9 - 15 Uhr (Martin).

Im BPE-Newsletter, auf bpe-online.de und in der Verbandszeitschrift BPE-Rundbrief wird über die weitere Entwicklung informiert.
Kontakt und Web:
kontakt@EUTB-BPE.de bzw. www.eutb-bpe.de
(bei Red.schluss noch im Aufbau).



Der Bundesverband BPR e.V. weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass die bisherigen Informationsangebote des BPE e.V. aus Bochum, wie Erstkontakt, Psychopharmaka-Beratung oder das EX-IT-Projekt („Raus, nicht rein in die Psychiatrie!“) vollumfänglich mit anderer personeller Besetzung weiterlaufen.

Jasna Russo, Sebastian von Peter, Julian Schwarz

Begleitforschung der Krisenzimmer der Bochumer Anlaufstelle. Interviewpartner*innen gesucht

Wie schon in früheren Ausgaben vom Lautsprecher berichtet [1], hat die Begleitforschung der Bochumer Krisenzimmer bzw. Weglaufhauszimmer am 1. Juli 2017 begonnen. Das Forschungsteam stellt im Folgenden ihre bisherige Arbeit vor.

In Deutschland gibt es nur wenige Projekte zur Unterstützung von Menschen in psychischen Krisen, die von autonomen Organisationen Psychiatrieerfahrener konzipiert und getragen werden. Insbesondere existieren kaum Projekte oder Initiativen, die auch über eine vorübergehende Wohn- oder sogar spontane Übernachtungsmöglichkeit verfügen. In diesem Zusammenhang ist die Arbeit der Bochumer Anlaufstelle des Landesverbandes Psychiatrieerfahrener NRW einmalig: Seit etwa 20 Jahren finden dort verschiedene Formen der selbstorganisierten und gegenseitigen Unterstützung statt. Zum Angebot des Vereins gehören auch zwei sogenannte Krisenzimmer, in denen Betroffene für einen begrenzten Zeitraum wohnen können. Oft wird in der Bochumer Anlaufstelle ein Ausweg aus der Psychiatrie und eine Alternative zur konventionellen Behandlung gesucht.

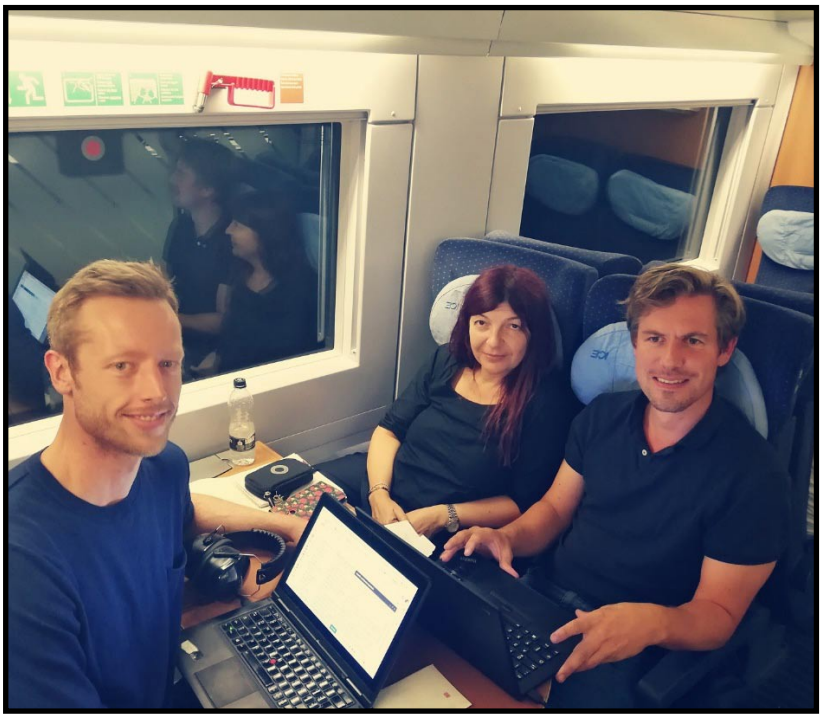
Das Projekt *Bochumer Krisenzimmer* des LPE NRW e.V. wird vom Landesverband Wohlfahrtspflege NRW finanziell unterstützt. Damit diese Mittel auch weiterhin zur Verfügung gestellt werden, wies der Geldgeber eine wissenschaftliche Begleitforschung des Projektes an. Ein wesentlicher Impuls zur Initiierung unserer Forschung wurde also durch den Geldgeber gesetzt, mit dem Ziel, den Fortbestand der Fördermittel zu sichern. Jenseits dessen möchten wir mit dieser Studie einen Beitrag zur Sichtbarkeit und Anerkennung von Konzepten und Arbeitsansätzen leisten, die im Rahmen der politischen und autonomen Selbsthilfe von Menschen mit Psychiatrieerfahrung entstehen oder entstanden sind. Unsere Arbeit ist darauf ausgerichtet, die selbstorganisierte Krisenbegleitung Psychiatrieerfahrener zu stärken und zu ihrer Weiterentwicklung beizutragen. Entsprechend sollen durch diese Studie erstens die Arbeitsansätze des Bochumer Selbsthilfeprojektes ausführlich dargestellt und dokumentiert werden, um diese einem größeren Personenkreis und möglichen Fachdebatten zugänglich zu machen. Zweitens sollen die Ergebnisse dieser Forschung wissensbasierte Argumentationsgrundlagen für mögliche Verhandlungen anderer Selbsthilfeorganisationen mit etwaigen Mittelgebern liefern.

Im Unterschied zu anderen Forschungsprojekten, die zum Thema und mit dem Begriff der Krisenintervention arbeiten und dabei klinisch-definierte „Erfolgs-Kriterien“ nutzen, arbeiten wir mit einem kollaborativ-partizipativen Forschungsansatz [1]. *Kollaborativ* bezieht sich auf die Zusammensetzung unseres Teams, in dem Forscher*innen mit und ohne Psychiatrieerfahrung zusammenarbeiten. *Partizipativ* meint, dass wir den LPE NRW e.V. nicht als bloßen „Forschungsgegenstand“ betrachten, sondern als Partner im Forschungsprozess. In der Umsetzung bedeutet das, dass eine Vertreter*innen-Gruppe der Bochumer Anlaufstelle in alle wesentlichen Schritte des Vorhabens einbezogen wird. Die sieben Mitglieder dieser Gruppe haben die Rolle der Praxispartner*innen: Die Vorgehensweise, Evaluationskriterien und Zwischenergebnisse werden mit ihnen in regelmäßig stattfindenden Treffen besprochen und abgestimmt.

Unser Team ist an der Medizinischen Hochschule Brandenburg angesiedelt und besteht aus drei Forscher*innen. Sebastian von Peter übernimmt die formale Projektleitung; Jasna Russo und Julian Schwarz sind als wissenschaftliche Mitarbeiter*innen mit jeweils gleichen Stellenanteilen tätig. Sebastian und Julian arbeiten als kritische Psychiater therapeutisch und wissenschaftlich. Jasna ist Diplom Psychologin und arbeitet als Sozialforscherin. Sie hat persönliche Erfahrung mit Zwangspsychiatrie. Was uns verbindet, ist eine kritische Haltung gegenüber der Psychiatrie und die Überzeugung, dass es andere Umgangsformen geben muss. Wir haben uns von Anfang an für eine nicht-hierarchische Arbeitsweise entschieden. Das bedeutet, dass wir uns alle inhaltlich einbringen und die gleiche Verantwortung für die Projektumsetzung tragen.

Sebastian: *Auch heute noch erfahren viele Menschen in der Psychiatrie Zwang und Gewalt. Die Bedingungen dort sind, je nach Ort und Einrichtung, unhaltbar. Die Möglichkeiten der gegenseitigen Unterstützung psychiatrieerfahrener Menschen wurden in Deutschland viel zu wenig erforscht. Ich bin froh, dass wir die Krisenbegleitung in Bochum kennen lernen und evaluieren dürfen.*

Jasna: *Ich sehe in diesem Projekt die Chance, die Reichweite und den Wert der Ansätze, die in der autonomen Selbsthilfe psychiatrieerfahrener Menschen entwickelt werden, so zu beforschen und zu dokumentieren, wie sie es ver-*



Das Forscher*innen-Team auf dem Weg von Bochum nach Berlin.
Von l. nach r.: Julian, Jasna und Sebastian. *Fotos: privat*

dienen. Das bedeutet, unser kollektives Wissen als eigene Wissensressource anzuerkennen, die sich nicht in Form von ent-politisierter Peer-Arbeit in das psychiatrische System einfügen lässt.

Julian: *Ich bin in diesem Projekt, weil ich glaube, dass die Psychiatrie in vielerlei Hinsicht die Bedürfnisse von Menschen in schweren Krisen ignoriert und es ganz wichtig ist zu zeigen, wie es auch anders laufen kann.*

Im ersten Jahr unserer Arbeit haben wir uns mit der Entstehungsgeschichte der Krisenzimmer befasst, sowie die Grundhaltung und Wertprinzipien der Arbeit in der Bochumer Anlaufstelle näher untersucht. Auf der Grundlage von neun ausführlichen Interviews mit den Menschen, die sich in diesem Projekt in unterschiedlichen Rollen und in unterschiedlichem Umfang engagieren, haben wir darüber einen, bisher noch internen Bericht geschrieben.

Momentan geht es uns darum, mit Menschen ins Gespräch zu kommen, die in den letzten Jahren in den Krisenzimmern gewohnt haben (bevorzugt seit Januar 2017). Wir wissen, dass die Rollen in der Bochumer Anlaufstelle durchlässig sind und dass sie auf keine starre und endgültige Trennung zwischen „Hilfsbedürftigen“ einerseits und „Helfenden“ andererseits basieren. Zum Zwecke unserer Studie suchen wir zu diesem Zeitpunkt jedoch ausschließlich nach Menschen, die in den Krisenzimmern eine Zeit lang gewohnt haben.

Das Interview mit uns dauert etwa eine bis anderthalb Stunden und braucht keinerlei Vorbereitung. Wir passen uns örtlich unseren Gesprächspartner*innen an und zahlen eine Aufwandsentschädigung von 30€. Ein Informationsblatt mit weiteren Details kann bei Anne Murnau oder direkt bei uns angefordert werden.

Kontakt
Email: forschung.krisenzimmer@gmail.com
Telefon: 0176-22652628 und 030-588834318

Quellen:

[1] Seibt, M. (2017) Weglaufzimmer in Bochum werden beforscht. *Lautsprecher*, 54, S.22 und *Lautsprecher*, 58, S.2
[2] von Peter, S. (2017). Partizipative und kollaborative Forschungsansätze in der Psychiatrie. *Psychiatrische Praxis*, *44*(08), 431–433. https://doi.org/10.1055/s-0043-120241

Jens

Anja Linz

Antidepressiva (AD) verursachen Vieles - wirken aber selten gegen Depressionen

So das Fazit aus Vortrag und Workshop von Dr. Peter Ansari am Selbsthilfetag am 1. September in Bochum (Buch „ Unglück auf Rezept. Die Depressionslüge“).

Nach Vortrag von Dr. Ansari und kurzem Bericht von Bastian Timmermann, wie er von Psychopharmaka loskam, konnten die Teilnehmer entweder Tipps zum Aufbau und Organisation von Selbsthilfegruppen erhalten, das „Ikarus-Projekt“ der 70-ziger Jahre behandeln - nach dem Motto: „Selbstorganisation statt Psychiatrie“ - oder den Vortrag von Dr. Ansari vertiefen. Ich entschied mich für Letzteres, um mehr über seine Erkenntnisse über Depression und ihre Behandlung zu erfahren. Ansari hat sich in seiner Doktorarbeit speziell mit den Wirkungen von Antidepressiva beschäftigt. Mit niederschmetterndem Ergebnis:
Denn das was der Arzt „glaubt“ entspricht leider nicht wissenschaftlichem Kenntnistand.

Schnell wird bei familiären Problemen, Rückenschmerzen oder Erschöpfung statt Psychotherapie oder Ergotraining zu verordnen, gleich die Psychopharmaka-Keule geschwungen. Antidepressiva (AD) soll es richten, selbst bei unterschiedlichen Beschwerden und Ursachen, da der Mediziner gelernt hat, AD wirke hocheffizient gegen Ursachen einer Depression, zeige keine/kaum Nebenwirkungen, schütze vor Rückfällen und mache nicht abhängig…
Die Wirklichkeit zeigt leider ein anderes Bild, was auf den Rücken unfreiwilliger, menschlicher Versuchskaninchen heute noch tagtägliche Praxis darstellt.

Wissenschaftlich haltbar und gesichert sind folgende Fakten:

Fakt 1. Die Ursachen einer Depression sind unbekannt.
Es gibt viele mögliche Auslöser, aber keine einfaches Ursache-Reaktionsmuster.

Fakt 2. Biochemische Ursachen für Depressionen sind widerlegt.
Depressionen führen zu keiner bedeutsamen Erniedrigung des Serotonin-Spiegels (1996 Studie am LMU München). Antidepressiva, die auf chemischen Wege den Anstieg des „Glücks“-Hormons Serotonin bewirken, verursachen Spannungen in Blutgefäßen (gr. Serum = Blut, gr. Tonus = Spannung), lösen Bluthochdruck aus, anstatt Depressionen einzudämmen.

Fakt 3. Tabletten wirken nach 30 Minuten bis max. 3 Stunden.
Die Aussage dass AD mehrere Tage und Wochen brauchen, um anzuschlagen ist unsinnig.

Fakt 4. Die Nebenwirkungen von AD sind unvorhersehbar.
Der Anstieg von Serotonin macht manche aggressiv, andere suizidal oder führt zu sexueller Unlust. Der größte Teil wird vom Darm resorbiert, nur ein kleiner Teil des Botenstoffs erreicht das Gehirn. Was und wieviel genau das Gehirn erreicht, ist noch unbekannt.

Fakt 5. Starke körperliche Abhängigkeiten,
d.h. Entzugsfolgen bei plötzlichem Absetzen ist garantiert. Daher rät Dr. Ansari zu sehr vorsichtiger Reduzierung in 2%/, 5% oder max. 10%-Schritten:

Ansaris eindringlicher Rat:

„Nicht von heute auf morgen Medikamente absetzen!“

Die Apotheken in Deutschland sind verpflichtet, auf Rezept individuelle Dosierungen herzustellen. Das Anlegen eines Notfallkoffers bei z.B. Schlafstörungen ist eine weitere Maßnahme, um selbstbestimmt handeln zu können. Man darf vom Psychiater fordern, auch andere Alternativen zu Medikamenten anzubieten, nach § 630 BGB ist dazu jeder Arzt verpflichtet.

Der Beitritt zu Selbsthilfegruppen, wie z. B zum BPE/LPE, die Menschen beraten, Psycho-pharmaka so risikolos wie möglich absetzen, ist eine andere,sinnvolle Möglichkeit, die jedem freisteht.

Lautsprecher
online-Ausgabe auf psychiatrie-erfahrene-nrw.de
E-mail-Ausgabe: auf Anfrage bei der Redaktion

Anderer Umgang mit Krisen

Selbsthilfetag am 1. September 2018 in Bochum ein voller Erfolg!
Stimmen zum Selbsthilfetag:

Mirko und Kristina aus Freiburg haben ein sehenswertes Video über den Selbsthilfetag am 01.09.2018 in Bochum gedreht und es bei youtube hochgeladen. Es kann gerne weiterverbreitet werden! Siehe:

Begrüßung
https://www.youtube.com/watch?v=90Vx0h-zXg0
Vortrag Fehldiagnose und 19 Jahre Heim
https://www.youtube.com/watch?v=dsuMTa-RFwA
Vortrag die Antidepressiva-Lüge
https://www.youtube.com/watch?v=9yv8xf9v9Fs

Es waren etwa 65 Menschen auf den Selbsthilfetag. Herr Timmermann kam mit einer akademischen Verspätung von einer Viertelstunde zu seinen Vortrag „Fehldiagnose und 19 Jahre Heim" und bewies uns, dass er durchaus einen freien Willen hat. Er will einfach das ganze Psychiatrische System hinter sich lassen und ist mit diesen Willen auch wohlüberlegt kurz vor seinen Ziel. Dabei bewies er, dass er auch vor Menschen ohne große Scheu reden kann.

Herr Dr. Ansari - bekannt durch das Buch "Unglück auf Rezept" - erläuterte uns in seinem gleichnamigen Vortrag: die Antidepressiva Lüge. In einer einfachen, verständlichen Weise lege er dar, warum die Anti –Depressiva von der Wirkung und Forschung her völlig das Ziel verfehlen und warum die trotzdem noch verkauft werden. Link zu dem Vortrag: https://prezi.com/view/cHgeQrq0GxGGw4aPlQHY/

Erwähnenswert ist noch die gut besuchte Arbeitsgruppe „Selbstorganisation statt Selbsthilfe. Radikale Selbsthilfe" von Juli aus Bremen, die wir sicher gerne wieder einmal einladen. *Claus Wefing*

Peter & Sabine Ansari
Unglück auf Rezept -
Die Anti-Depressiva.Lüge
und ihre Folge
Verlag Klett-Cotta 2016
300 Seiten 16.95 Euro

Das Buch ist tn beiden Anlaufstelle des LPE (in Bochum und in Köln) vorhanden und kann da auch ausgeliehen werden.

Noch ein Nachtrag zum Selbsthifetag 2018.
Besonders beeindrückt hat mich Juli Benz. Sie war eine Junge Psychiatrie-erfahren aus Bremen. Sie hatte unheimlich viel Energie und hat auch viel Mut gegen dieses Psychiatriesystem aufzustehen. Sie betreute auch Leute in der Forenzik.

Ihre Arbeitgruppe „radikale Selbsthilfe" war auch sehr Interresannt. Sie stellt eine Art von Selbsthife dar, wie sie in der 68er Bewegung üblich war, Ende der 60er Jahre, als Selbsthilfe von Psychiatrie-erfahrenen zu geselschaftlichem Protest wurde, dem Ikarus Projekt. Sie versucht in ihrer Arbeit auch einen tiefen seelische Schmerz zu verarbeiten und das hat mich am meisten beeindruckt, vorallem das Mitgefühl, das sie für Leute aus der Forensik entwickelt.
Thomas Eissele

Was bringt den Doktor um sein Brot?
a) die Gesundheit
b) der Tod
Drum hält der Arzt,
auf dass er lebe,
uns zwischen beiden
in der Schwebe.
Eugen Roth

Zwangsunterbringungspraxis in Hamburg

Stellungnahme des BPE e.V. vom 27.09.2018 zur Zwangsunterbringungspraxis in Hamburg – Verzweifelter Widerstand eines jungen Mannes und Tod eines Behördenmitarbeiters

Ein psychiatrieerfahrener junger Mann hat am 24.9. den Vollzug seiner Zwangsunterbringung in die Psychiatrie zu verhindern versucht, indem er die Bezirksamtsmitarbeiter des Zuführdienstes mit einem Brandsatz angriff. Einer der Mitarbeiter starb an seinen Verletzungen. Wir bedauern den Vorfall zutiefst, müssen jedoch klar äußern, dass wir nicht überrascht sind. Eine Zwangsunterbringung bedeutet, dass Menschen gegen ihren Willen und entgegen ihrer klaren Willensäußerung in die Psychiatrie verbracht werden. In der Psychiatrie angekommen drohen weitere Grundrechtsverletzungen: Einsperren in einen leeren Raum („Isolierung“), Anbinden ans Bett („Fixierung“) und Zwangsbehandlung mit Psychopharmaka oder Elektroschock. Dabei handelt es sich nach Einschätzung der Vereinten Nationen um Folter.[1] Tote auf Seiten der Opfer der Unterbringung gab es übrigens schon viele. Sie wurden erschossen, weil sie sich wehrten oder starben in der Psychiatrie unter oft nicht geklärten Umständen.[2] Dies ist bekannt und wird billigend in Kauf genommen. Es gehört zur Normalität der Zwangsunterbringungspraxis.

Es gibt also gute Gründe, sich gegen eine Zwangsunterbringung zu wehren. Leider haben die wenigsten Betroffenen Informationen über Möglichkeiten, sich der Unterbringung zu entziehen.[3] Hinzu kommt, dass Psychiatrie-Erfahrene nur selten mit der Solidarität ihrer Mitmenschen rechnen können oder gar einen Ort haben, an dem sie Zuflucht vor der Zwangsunterbringung erhalten. Es ist bekannt, dass Opfer von Zwangsunterbringungen während ihrer Verschleppung um Hilfe schreien, spucken oder versuchen, sich körperlich zu verteidigen. Das ist nie von Erfolg gekrönt – in der Regel wird darauf mit noch mehr Gewalt geantwortet. Es war aus unserer Sicht nur eine Frage der Zeit, bis eine Person sich mit drastischeren Mitteln zu wehren versucht. Dass es sich dabei um eine Person handelt, die zuvor nie durch Gewalttätigkeit aufgefallen ist, zeigt, zu welchen Taten das menschenrechtswidrige System aus Psychiatrie und Zwangsbetreuung Menschen treiben kann, wenn sie derart in die Ecke gedrängt werden. Ohne dieses Zwangssystem wäre die Gewaltsituation in Hamburg nie entstanden. Der zu Tode gekommene Bezirksamtsmitarbeiter ist somit ein Opfer dieses Systems.

Die Diskussion um einen besseren „Schutz“ von Bezirksamtsmitarbeitern z.B. durch Waffen oder Polizei stigmatisiert Betroffene von Zwangsunterbringungen als gemeingefährlich. Der Einsatz von Polizei macht eine Zwangsunterbringungssituation nicht sicherer. Sie verschiebt lediglich das Risiko, zu sterben, und zwar zuungunsten der Betroffenen des Zwanges. Das zeigt deutlich, wessen Leben in unserer Gesellschaft wie viel wert ist. Die seit 2009 auch in Deutschland geltende UN-Behindertenrechtskonvention verlangt, dass die Freiheitsrechte von Menschen mit Beeinträchtigungen ebenso geachtet werden wie die jedes anderen Menschen. Das heißt, dass niemand gegen seinen Willen psychiatrisiert werden darf. Nein heißt Nein. Zwangsunterbringungen verstoßen gegen die UN-BRK.

Begonnen hat das Drama von Hamburg übrigens 2014 mit einer freiwilligen psychiatrischen Behandlung. Im Zuge dieser wurde für den Betroffenen der Betreuer bestellt, der Urheber der aktuellen Zwangsunterbringung war.[4]

***Quellen**:*
Die Quellenaangaben findet man auf der Homepage des BPE e.V. unter

http://www.bpe-online.de/verband/vorstandsmitteilungen/vorfall-hamburg-2018.pdf

Einladung
zum LVR-Dialog,

Aus der Dialogveranstaltung 2017 hat der LVR eine Anregung von uns mitgenommen. Ich hoffe, dass wir es auch 2018 schaffen, Inhalte zu platzieren. Dafür müssen aber Leute kommen, die etwas zu Menschenrechten und Psychiatrie sagen. Es ist also wichtig, dass möglichst viele Leute von uns teilnehmen! Deshalb beachtet die nebenstehende Einladung! *Fotos: privat*

Martin Lindheimer

Gerade erschienen ist der neue LVR-Jahresbericht „Gemeinsam in Vielfalt 2018“. Er steht unter www.inklusion.lvr.de ebenso wie der LVR-Aktionsplan zur Umsetzung der BRK.“

humen-rights-Logo von
www.humanrightslogo.net

Einladung **Landschaftsverband Rheinland - LVR**

2. LVR-Dialog: Inklusion und Menschenrechte

am Donnerstag, den 6. Dezember 2018 in Köln, 10-16 Uhr,

Worum geht es?
Am 6. Dezember 2018 treffen sich Menschen mit und ohne Behinderung. Sie sprechen gemeinsam über diese Fragen: Was läuft gut bei der Behinderten-Rechts-Konvention? Was muss der LVR noch tun?

Vor 70 Jahren wurde die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte verabschiedet - ein Meilenstein für den Schutz der Menschenrechte und eine der Grundlagen für die UN-Behindertenrechtskonvention.
Dem LVR ist der Schutz der Rechte von Menschen mit Behinderungen ein wichtiges Anliegen. Anlässlich seines neuen Jahresberichtes und der anstehenden zweiten Staatenprüfung Deutschlands durch den UN-Fachausschuss in Genf möchte der LVR-Ausschuss für Inklusion mit seinem Beirat für Inklusion und Menschenrechte daher wieder mit Gästen in einen Austausch auf Augenhöhe treten: Wo stehen wir? Wo besteht Handlungsbedarf in Sachen Menschenrechte? Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen!
Josef Wörmann (Ausschuss für Inklusion)
Dorothee Daun (Beirat für Inklusion und Menschenrechte)
Ulrike Lubek (Landschaftsverband Rheinland)

Veranstaltungsort

Horion -Haus des LVR, Hermann-Plünder-Str. 1,
50679 Köln - Anreise: Deutsche Bahn Bf. KölnMesse/ Deutz; Straßenbahn Linien 1, 7 und 8,
siehe www.wege-zum.lvr.de

Programm: Teil 1

9.30 Uhr Anmeldung
10.00 Uhr Begrüßung durch Josef Wörmann (Vorsitzender des Ausschusses für Inklusion) und anschließendes Gespräch mit Dorothee Daun (Vorsitzende des Beirates für Inklusion und Menschenrechte)
70 Jahre Allgemeine Erklärung der Menschenrechte - aktuell wie nie
10.30 Uhr **Impuls:** Menschenrechte bilden - Das MAGNUM-Foto-Koffer-Projekt, Dr. Nina Mika-Helfmeier (StädteRegion Aachen)
Impuls: Für Menschenrechte werben - Erfahrungen mit der Kampagne „Mensch, du hast Recht!", Christian Woltering (Der Paritätische Nordrhein-Westfalen)
11.15 Uhr Kaffeepause

Programm: Teil 2

Gemeinsam in Vielfalt 2018:
Der 3. LVR-Jahresbericht im Lichte der neuen Staatenprüfung durch den UN-Fachausschuss
11.45 Uhr Einführung durch Ulrike Lubek (LVR-Direktorin) und Dialog mit Claudia Middendorf (Landesbehindertenbeauftragte NRW)
12.15 Uhr Diskussion in Arbeitsgruppen
13.15 Uhr Mittagsimbiss
14.15 Uhr Diskussion in Arbeitsgruppen
15.15 Uhr Kaffeepause
15.30 Uhr Abschluss im Plenum
16.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Gesamtmoderation: Melanie Henkel
(LVR-Stabsstelle Inklusion und Menschenrechte)

Arbeitsgruppen

Bei der Anmeldung bitte angeben, für welche Arbeitsgruppe (AG) Sie sich besonders interessieren. In den Arbeitsgruppen werden zentrale Themen aus der neuen Fragenliste des UN-Fachausschusses an Deutschland („List of Issues") diskutiert, die im September in Genf beschlossen wurde:

- AG 1: Selbstvertretung und Personenzentrierung
- AG 2: Zugänglichkeit und Barrierefreiheit
- AG 3: Bewusstseinsbildung und Menschenrechtsbildung

Anmeldung

Bei Fragen zur Einladung können Sie beim LVR anrufen unter Tel. 0221-809-2202.
Bitte melden Sie sich bis zum 8. Nov. 2018 im Internet unter www.dialog.lvr.de an.
Die Zahl der Teilnehmer ist begrenzt. Ihre Teilnahme und der Mittagsimbiss sind für Sie kostenlos. Die Zusammenstellung der „Gästeliste" erfolgt nicht allein nach Eingang der Anmeldungen, sondern wir achten auf eine ausgewogene Verteilung aller Gruppen.
Ansprechpersonen: Bernd Woltmann und Melanie Henkel, Tel. 0221 809-2208 oder -2202 und inklusion(at)lvr.de.

Betreuer-Professionalisierung verhindert - Danke JuMiKo!

Die Justizministerkonferenz (JuMiKo) hat am 6./7. Juli 2018 Beschlüsse zu den Anforderungen an die Qualifizierung von Betreuern und deren Gehaltsforderungen gefasst. Siehe http://www.jm.nrw.de/JM/jumiko/beschluesse/2018/Fruehjahrskonferenz_2018/index.php

Qualifizierung der Betreuer
Zur Qualifizierung der Betreuer heißt es im Beschluss (TOP I.6). (Zitat): *„Die gesetzliche Festlegung von Eignungskriterien und die abstrakt-generelle Regelung des Berufsbilds für Berufsbetreuer sind unter Berücksichtigung des ursprünglichen – zivilgesellschaftlichen – Leitmotivs des Gesetzgebers und der gesetzlichen Regelung des § 1897 Abs.6 BGB, wonach die Betreuung vornehmlich von ehrenamtlich Tätigen (Familienangehörige oder ehrenamtliche Fremdbetreuer) übernommen werden soll, nicht erforderlich und abzulehnen. Soweit die Forscher [der Studie Qualität in der Betreuung] ohne nähere Erläuterung Kenntnisse der Berufsbetreuer in verschiedenen Rechtsgebieten außerhalb des Betreuungsrechts, im Bereich der Vermögensverwaltung und Privatinsolvenz und der Medizin als zumindest wünschenswert erachten bzw. die Einführung gesetzlicher Kriterien für die Qualifikation für Berufsbetreuer empfehlen, steht dies im Widerspruch zu dem gesetzlichen Leitbild der ehrenamtlichen Betreuung. Das Gesetz geht davon aus, dass derjenige, der seine eigenen Angelegenheiten regeln kann, dies grundsätzlich auch für andere zu leisten vermag.“*

Endlich und mit aller Deutlichkeit wird den Ausbildungs- und Qualifizierungsforderungen der Berufsbetreuer ein klare Absage erteilt und diese trefflich begründet: Vorsorgevollmacht und „Betreuung“ dienen der Wahrnehmung selbstverständlicher Bürgerrechte der Betroffenen. Diese Aufgabe ausüben zu können ist geradezu ein Kennzeichen dafür, dass man ein Erwachsener ist und erfordert eben weder sozialpädagogisches noch medizinisches oder rechtliches Spezialwissen.

Gehaltsvorstellungen
Das Bundesjustizministerium hat zur Vorbereitung einer Reform des Betreuungsrechtes eine Studie *Qualität in der rechtlichen Betreuung* in Auftrag gegeben. Der Abschlussbericht liegt vor. Siehe: https://www.bmjv.de/SharedDocs/Downloads/DE/Service/Fachpublikationen/Forschungsbericht_Qualitaet_rechtliche_Betreuung.html;jsessionid=BD38B5E61FA349F263529B18F0AE40F8.1_cid334

Großartig ist, wie die JuMiKo diesen Abschlussbericht (Seite 54) der Betreuergefälligkeit überführt: Nur 101 von ca. 13.100 Betreuern waren bereit, Einblick in ihre Verdienstsituation zu geben, das sind noch nicht einmal 0,8 %. Das wirft ein bezeichnendes Bild auf die durch die Verbände der Berufsbetreuer seit Jahren geäußerte Kritik über ein angeblich zu geringes Einkommen. Die Verbände und die ihnen nach dem Mund schreibende Frau Prof. Brosey stehen so gut wie alleine da. Die JuMiKo weist darauf hin: *„Es bestehen grundsätzliche Bedenken, Parameter einer Vergütungsbestimmung ausschließlich durch eine Einschätzung der Vergütungsempfänger zu ermitteln.“* Betreuer sind eben die Selbstbedienung gewohnt. Ehrlich, dass es in diesem Abschlussbericht auch so vorgestellt wird.

Betreuung überhaupt
Der UN-Hochkommissars für Menschenrechte hat in seinem Report für die 39. Sitzung des UN-Menschenrechtsrats (Tagungspunkte 2 und 3) vorgeschlagen (Artikel 46):

„Die Staaten sollten sicherstellen, dass alle Gesundheitssorge und entsprechende Dienste, einschließlich aller psychischen Gesundheitssorge und entsprechende Dienste, auf der freien und informierten Zustimmung der betroffenen Person beruhen. Gesetzliche Bestimmungen und Richtlinien sollten abgeschafft werden, die durch den Einsatz von Zwang und Zwangsmaßnahmen, einschließlich Zwangseinweisung und zwangsweise Heimunterbringung, Fixierung, Psychochirurgie, Zwangsbehandlung und andere Zwangsmaßnahmen, darauf abzielen, eine tatsächliche oder angenommene Beeinträchtigung zu korrigieren oder zu beheben, einschließlich der Ermöglichung der Einwilligung oder Ermächtigung durch Dritte. Die Staaten sollten diese Praktiken neu konzeptionalisieren und als Folter oder andere grausame, unmenschliche oder erniedrigende Behandlung oder Bestrafung und als Diskriminierung von Nutzern von psychischen Gesundheitsdiensten, Menschen mit psychischen Problemen und Menschen mit psychosozialen Behinderungen anerkennen.“

Die erste Voraussetzung zur menschenrechtskonformen Betreuungsgesetzgebung ist also, dass endlich § 1896 Abs. 1a BGB novelliert wird: Der Satz: “Gegen den freien Willen des Volljährigen darf ein Betreuer nicht bestellt werden” muss durch diesen Gesetzestext ersetzt werden:
Gegen den erklärten [oder natürlichen] Willen des Volljährigen darf eine Betreuung weder eingerichtet noch aufrechterhalten werden.

Werner-Fuß-Zentrum

Digitalausgabe gratis auf bpe-online.de *Schutzgebühr **1,00 €***

SeelenLaute

Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit für Saar - Lor - Lux - RLP. Kritisch, unabhängig, anders!

Erscheint 6 x im Jahr – Spende hilft uns

SeelenLaute Nr. 32 / September 2018 Editorial, Info & Bericht

-NEWSLETTER

Seelische Gesundheit & Teilhabe durch Selbsthilfe, zu Psychiatrie & Sozialem

1 x monatlich Nachrichten, Termine, Infos

Kritisch – Unabhängig – Kompetent

Kostenlos für alle Interessierten!

Anmeldung an: bpe_newsl_master@online.ms

(Abmeldung jederzeit über den Button im Newsletter)

Intensiver Herbst. Projekttour nach Südfrankreich, Selbsthilfeabend Trier, Präsenz und Mitarbeit für Saarland und Rheinland-Pfalz auf der Bundesverband-Jahrestagung (Kassel), November-Selbsthilfetag Saarbrücken, noch 2 Selbsthilfe-Zeitungen, SeelenLaute-Abend Völklingen, Monatsmeetings, Gremientreffen, Themenberatungen, LAG-Besprechungen.. Immense Arbeit, auch neben Job und Privatleben. Die im großen BPE-Netzwerk Seelische Gesundheit verwurzelten Selbsthilfeorganisationen, -gruppen und Einzelaktiven sind ambitioniert und mitunter wegweisend tätig. Auch dank vieler erfahrener Referent*innen. Auch in unserer Region.

In der ‚SeelenLaute' berichten wir dazu. Eine aufschlussreiche Lektüre wünscht Die Redaktion

„Selbsthilfetage mal ganz anders!"

Von Gangolf Peitz, unter Mitarbeit von Thomas Eissele

Kreativ-Selbsthilfetage für seelische Gesundheit RLP feierten Jubiläum in Saarburg

at/sw. Workshops mit Bildhauerei, Lyrik, Naturwanderung, Musik und Sport plus ein Offener Infostand Seelische Gesundheit mit Peer-Beratung, organisiert von Selbsthilfe SeelenWorte RLP. Das ist attraktiv und galt es am 24./25. August in einem kleinen Jubiläum zu feiern und würdigen. Zum fünften Mal trafen sich Teilnehmer und Besucher aus der ganzen Region, von Trier bis Saarbrücken zu den Selbsthilfetagen im soziokulturellen Zentrum Alte Glockengießerei im rheinland-pfälzischen Saarburg. Die zwei Sommertage haben sich gut entwickelt und sind im Kalender der Stadt und seines Mehrgenerationenhauses nicht mehr wegzudenken. SeelenWorte ist als über/regional bestens vernetzte Selbsthilfe Mitglied im Bündnis für Familie und im Bundesverband Psychiatrieerfahrener (BPE) e.V.

Bildhauern, Schreiben, Wandern, Gymnastik und Peer-Beratung zu seelischer Gesundheit

Wegen der Besonderheit zieht die von der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund) und Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar (Bous) assistierte Veranstaltung regelmäßig sogar Teilnehmer aus der Ferne an: Diesmal war ein Selbsthilfeaktiver aus der Nähe von Stuttgart angereist, der tüchtig gleich drei Seminare belegte und das in Kombination mit Austausch und Diskussion zu Fragen seelischer Gesundheit und Psychiatrieerfahrung plus persönlicher Begegnung „einfach klasse" fand.

Gute Zusammenarbeit auch mit GKV-Kassen

Geboten wurden hier alternative Wissenserweiterung und Informationsaustausch, mit am Selbsthilfeansatz orientierten Kleingruppenseminaren und ReferentInnen mit Fach- und Betroffenenkompetenz. Der im Flur vor dem Café Urban im Haus eingerichtete öffentliche Infopoint-Stand war ein zusätzliches interessantes Angebot. Hier gab es Beratung, Selbsthilfezeitungen, Fachbücher, CDs, Outsider Art, sowie viele kostenlose Prospekte und Papiere (auch vom BPE) zum Mitnehmen. Diese gesundheitsbezogenen Selbsthilfetage werden empfohlen und gefördert von AOK Rheinland-Pfalz, DAK Gesundheit, IKK Südwest und Knappschaft. Die Regionalzeitung "Trierischer Volksfreund" berichtete in einem langen Artikel über die 5. Selbsthilfetage RLP. Ebenso informierten das örtliche Amtsblatt, der Saarburg-Konzer "Wochenspiegel" und mehrere Internetseiten (wie bpe-online.de, selbsthilfe-saar.de und art-transmitter.de) sowie Flyerauslagen im Landkreis die Bevölkerung zu Veranstaltung und Arbeit dieser RLP-Selbsthilfe.

Ganz anders

Freitag meißelte man mit Bildhauerin Cathleen Kelkel zum Stichwort ‚Harmonie' im Kurs „Formen schaffen hilft!" individuelle Ytong-Steine. Mittags dann mit Patric Ludwig & Thomas Simmer ein zündendes Kleinkonzert unter dem Titel ´E besje´ mit Songs & Texten ganz aus eigener Feder. Gefolgt vom Infoseminar mit geführtem „Naturwandern meditativ", geleitet von Liane Schuler-Lauer. Gangolf Peitz moderierte am Samstag den Workshop „Gedichte schreiben hilft!" nach poesietherapeutischem Selbsthilfeansatz und griff das Vortagsthema ‚Harmonie' neu auf. Das Hilfreiche von Sport vermittelte Reha-Trainerin Petra Schöneberg schließlich mit passenden Übungen in „Fit dank leichter Gymnastik!".
Selbsthilfetageteilnehmer Thomas aus Baden-Württemberg in seinem Fazit: „Es waren ganz neue Erfahrungen für mich dabei, wie man sich (selbst) helfen und Erlebtes verarbeiten kann .. Das sind Selbsthilfetage mal ganz anders!"

TERMINE 2018 *SeelenLaute + SeelenWorte, vgl. bpe-online.de*

25.-29. September, St. Pons de Mauchiens/Montagnac (Südfrankreich). Europäisches Projekt- und Informationsmeeting von SH SeelenLaute Saar im BPE e.V. (geschlossene Kleingruppe) bei Campus Vivendi. Workshops, Selbsthilfemedien-Vorstellung, Fortbildung, Diskussion, Begegnung. Besuch Art Brut-Museum Montpellier

10. Oktober, Trier 3. ‚SeelenLand'-Abend, 18.00 Uhr. Information und Kultur am Welttag der seelischen Gesundheit. Fachvortrag „Barrierefrei wohnen – Auch für die Seele?", Zeitungsvorstellung SeelenLaute, Lyrikvortrag, Outsider Art, Infostand. Livemusik (kleine Änderung!): Duo Hermann Gelszinus & Daniel (Gitarre, Vocal & Rap) mit „Kästner hilft!". Veranstalter: SH SeelenWorte RLP, im BPE e.V. & Partner. AWO-Begegnungsstätte, Saarstr. 51. Eintritt frei, Spende erbeten. Platzreservierung und Imbiss für 3,50€ unter Tel. AWO, 0651/12402

12.-14. Oktober, Kassel BPE e.V.-Jahrestagung 2018 „Raus aus den Schubladen": Referate, 10 Arbeitsgruppen, Kulturabend, Mitgliederversammlung, Infostände- und Bücherstände (auch von SeelenLaute Saar/SeelenWorte RLP). DJH, Schenkendorfstraße 18. Günstige Pauschalen inkl. Unterkunft/Verpflegung. Anmeldeinfo: Martina Heland-Graef, Tel. 0176 45616169 oder: http://bpe-online.de/termine/2018-10-14.pdf

15. Oktober, Trier Stand Infopoint Seelische Gesundheit von Selbsthilfe SeelenWorte RLP/LAG PE RLP im BPE e.V. auf dem Eröffnungsabend der Wochen der Seelischen Gesundheit. VHS Trier, Domfreihof 1, 18.00-20.00 Uhr, Eintritt frei

18. November, Saarbrücken Saarländischer Kreativ-Selbsthilfetag Seelische Gesundheit. Aktiv-Workshops (TN-begrenzt, 10 €) „Singen mit allen Sinnen" (Ref. U. Leuner, Hamburg) und „Gedichte schreiben hilft!" zu ‚Himmel und Hölle' (Ref. G. Peitz, Bous und J. Michaelis, Düsseldorf). Infostand & Tagescafé (Eintritt frei) mit Livemusik Hermann Gelszinus & Andreas Kern (Gitarre, Klarinette, Vocal). KISS, Futterstraße 27. Flyer auch bei sh_seelenlaute-saar@email.de. Veranstalter: SH SeelenLaute Saar, in „Das Saarland lebt gesund"

.. (noch ohne Datum) **Nov./Dez., Völklingen** 7. SeelenLaute-Abend. Information und Kultur rund ums Thema Seelische Gesundheit. Veranstaltet von SH SeelenLaute Saar in Zusammenarbeit mit Stadtbibliothek / VHS, empfohlen und i. R. von „Völklingen lebt gesund"

---

2. Dienstag im Monat, Saarburg 15.30-17.00 Uhr – Zentrales Monatstreffen von Selbsthilfe SeelenWorte RLP, im BPE e.V.. MGH Soziokult. Zentrum Alte Glockengießerei Café Urban, Staden 130

3. Donnerstag im Monat, Saarbrücken 17.30-19.00 Uhr – Zentrales Monatstreffen von Selbsthilfe SeelenLaute Saar, im BPE e.V.. Café Jederman, Johannisstraße 2. **Merzig/Losheim**: Zweimonatlich Treffen von SH SeelenLaute Merzig-Wadern, im BPE e.V. nach Absprache. – Mehr Info bei sh_seelenlaute-saar@email.de

Vorbehaltlich aktuell erforderlicher Änderungen (Urlaub, Feiertage u.a.). Neuinteressierte und unregelmäßige Teilnehmer können am Tag vor Treffen anrufen unter Tel. 0178 2831417

Malerei von Bianka Klessing (Kaiserslautern)

Künstlerinkontakt: biankaklessing@yahoo.de

Die aus (früheren) Selbsthilfen - nach Problemen dort - wie Psychiatrieerfahrene Trier (diese soll es inzwischen nicht mehr geben) und LVPE RLP (hat Name geändert; hat nicht mehr die Rheinland-Pfalz-Vertretung im BPE-Bundesverband) hervorgegangene, mit Unterstützung von Selbsthilfe SeelenWorte RLP im BPE e.V. als OG SeelenWorte Trier vor anderthalb Jahren neu gestartete psychosoziale **Selbsthilfegruppe in Trier,** trifft sich jetzt regelmäßig in der ‚Alte Schmiede' (Caritas-Tagesstätte), Petrusstraße 22. Seit September 2018 nennt sie sich nach ihrer heutigen Selbsthilfeausrichtung namensgeändert SHG SeelenLeben Trier.

- Weiteres unter Tel. 01573/3191653 (Sandra) oder 0175/4986144 (Hans-Peter)

SeelenLaute auf dem Ludwigsplatz

Ev. Gemeinde feierte mit Saarbrücker Vereinen

at/sl. Kirche, Kunst, Musik, Information, Begegnung, Vernetzung und Vereinsvorstellungen gab`s auf dem diesjährigen Sommerfest der evangelischen Gemeinde Ludwigskirche auf dem großen Platz hinter dem bekanntesten Saarbrücker Kirchenbau. Am Samstag, 18. August 2018 besuchten bei strahlendem Sonnenschein hunderte von Gästen die Veranstaltung, zur der die Gemeinde auch andere Institutionen und Vereine aus der Landeshauptstadt zum Mitmachen eingeladen hatte. Neben AWO, Staatskanzlei, Kolpingwerk, katholischer Kirche oder Stadtteilbüro war auch der Malclub-Saar e.V. mit ausstellenden Künstlern aus Saarland und Frankreich mit seinem (letzten) Montmartre vertreten. Leider löst sich der Traditionsverein zum 1. Oktober auf. Der Malclub beteiligte an einem Stand das Inklusionsprojekt Art-Transmitter e.V. und die saarländische Selbsthilfe für seelische Gesundheit SeelenLaute im BPE e.V.. OB Charlotte Britz sprach ein Grußwort und besuchte die Stände.

Besucher nahmen Infomaterial der Gesundheits-Selbsthilfe mit und wurden beraten. Die präsentierte Außenseiterkunst mit Acrylbildern von Eberhard Knöpp (Nachlass Art-Transmitter) bot einen guten Blickfang und Gesprächsansatz. In Kooperation mit Selbsthilfe SeelenWorte RLP wurde die Selbsthilfezeitung SeelenLaute mit Ausgabe 31 vorgestellt, nach einer Sonderverteilung im Stadtgebiet donnerstags zuvor. Informell trafen sich auf dem Sommerfest mehrere Selbsthilfemitglieder. Man saß abends noch länger zusammen.

BPE macht seit August Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

100 % Selbsthilfe drin und mit Peer Counseling bundesweit erreichbar

bks. Seit 1. August 2018 betreibt der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. eine EUTB als Beratungsstelle für Psychiatrie-Erfahrene. Das Angebot ist ein deutschlandweiter Dienst für Ratsuchende, ganz aus der eigenen Selbsthilfe, ohne Verbund mit einem Sozialträger. Als hauptamtliche Mitarbeiter stehen die langjährig in der Selbsthilfearbeit tätigen Matthias Seibt und Martin Lindheimer zur Verfügung. Die Fachberatung mit Betroffenenkompetenz erfolgt telefonisch, per E-Mail und Briefpost, sowie im Netz über ein eigenes Forum und Facebook. Persönliche Beratungen sind in NRW möglich. Die neue BPE-EUTB sitzt in Bochum vorerst in der Herner Straße 53 (Termine bitte vereinbaren). EUTB dient laut Definition der „Stärkung der Eigenverantwortung und Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen". Die Beratung ist nur dem Nutzer verpflichtet und soll möglichst als Peer Counseling zur Verbesserung der Teilhabe beitragen. Vor Beantragung konkreter Leistungen gibt sie Orientierungs-, Planungs- und Entscheidungshilfen.

- Die bundesweite BPE-EUTB für seelische Gesundheit ist telefonisch erreichbar unter Tel. 0234/70890520: dienstags von 10-13 Uhr (Matthias) und freitags von 9-15 Uhr (Martin). Im BPE-Newsletter, auf bpe-online.de und im BPE-Rundbrief wird über die weitere Entwicklung informiert. Die Startphase ist bis 31.10.2018. Kontakt + Web: kontakt@EUTB-BPE.de bzw. www.eutb-bpe.de (im Aufbau). Die bisherigen BPE-Informationsangebote aus Bochum, wie Erstkontakt, Psychopharmaka-Beratung oder EX-IT-Projekt laufen vollumfänglich mit anderer personeller Besetzung weiter.

Gut besuchtes SeelenLaute-Infozelt auf dem GKV-Selbsthilfetag Saar

Viele Beratungen und Interessierte am 11. August in Saarbrücken vor der Europagalerie

at/bks/sl. Besucher aus dem ganzen Saarland, aus Trier und anderen Bundesländern frequentierten am Samstag, 11. August 2018 in Saarbrücken den Infopavillon von Selbsthilfe SeelenLaute Saar im BPE e.V. auf dem zweiten saarländischen GKV-Selbsthilfetag. Mit Fach- und Peer-Kompetenz wurde zum Thema Seelische Gesundheit von einem Zweierteam beraten, aufgeklärt und informiert. Viele Infomaterialien, auch zum Bundesverband BPE e.V., wurden mitgenommen. Die regionale Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit „SeelenLaute“ ging weg wie warme Semmeln. Es gab Anmeldungen für den SeelenLaute-Selbsthilfetag im November in Saarbrücken, für den BPE-Newsletter und für die Mitgliedschaft im Bundesverband. Schließlich hatte man am Stand über fünfzig Beratungen durchgeführt. Neben Literaturauslagen wurde als Sonderaktion auf einer Staffelei original Outsider Art regionaler Künstler gezeigt, zur Verfügung gestellt von der Dortmunder Sammlung Art-Transmitter.de. Art-Transmitter-Referent und SeelenLaute-Koordinator Gangolf Peitz beriet auch zu diesem Projekt und beantwortete Fragen zur so genannten Außenseiterkunst.

Ministerpräsident von Outsider Art Saar und SeelenLaute-Gesundheitsarbeit beeindruckt

Die präsentierte Kunst zog auch den neuen, jungen Ministerpräsidenten des Saarlandes, Tobias Hans in den Bann.

Sehr interessiert informierte er sich bei seinem Rundgang am SeelenLaute-Zelt über die Selbsthilfearbeit für seelische Gesundheit von SeelenLaute im BPE e.V. im Saarland und deren kulturelle Projektkooperationen für Teilhabe und Genesung. Gangolf Peitz verdeutlichte im Gespräch die wichtige Funktion der Selbsthilfe auch als kritische Bürgerarbeit gegenüber Medizin, Therapie, Politik und Versorgungssystem.

Die saarländischen Zeitungen Wochenspiegel und Die Woch informierten zum SeelenLaute-Infopoint in ihren Lokalausgaben in ausführlichen Artikeln. Auch daraufhin kamen Gäste.

Freundlich unterstützt wurde SeelenLaute Saar mit der Präsenz und Beratungsarbeit auf dem Saar-Selbsthilfetag 2018 der GKV von den Betriebskassen Daimler BKK und SBK.

Frau Neuhardt (Knappschaft, für den Veranstalter GKV Saarland) und Frau Otto von der mitarbeitenden Selbsthilfekontaktstelle KISS (beide Saarbrücken) sprach Gangolf Peitz im Namen von Selbsthilfe SeelenLaute Saar im BPE e.V. Dank für die gute Organisation und Durchführung des saarländischen GKV-Selbsthilfetages aus. Vorgeschlagen wurde für 2019 ein Ortswechsel, um auch in anderen Ecken des Saarlandes die Bevölkerung übergeordnet für Angebote und Arbeit der wichtigsten Saar-Selbsthilfen originär zu gewinnen. Aus Sicht unserer Zeitung böten sich Merzig oder Saarlouis an, ob als Open Air oder in einer Halle. Sinnvoll könnte auch die Einbettung in ein bestehendes Fest sein (z.B. in ein Stadt-, Landes- oder Kulturfest), wie Erfahrungen in anderen Bundesländern zeigen (vgl. unser Bericht aus Worms in SL 31).

Es regnet regnet

schier grenzenlos
in mich hinein

Wolfgang Hille

Mit Infopoint in Remich – Selbsthilfe grenzübergreifend aktiv

sl/at/bks. Die luxemburgische Moselstadt Remich lädt jährlich zum Crémant- und Kulturfestival ein. Das beliebte Stadtfest fand dieses Jahr am 16. September 2018, wieder auf dem Place Kons statt. Fast dreißig zugelassene Kulturschaffende und Organisationen aus der Großregion präsentierten sich, darunter Stände von kreativen Gesundheits- und Sozialinstitutionen. Über zweitausend Gäste aus Luxemburg, Saarland, Rheinland-Pfalz, Frankreich und weiteren Ländern besuchten den Tag, der auch Kulinarisches und Musikalisches bietet und ein verkaufsoffener Sonntag ist.

An einem gemeinsamen Stand agierten das europäische Kunst-Inklusionsprojekt Art-Transmitter (Dortmund) und Selbsthilfe Seelenlaute Saar (Saarbrücken), mit Präsentationen von Outsider Art und Selbsthilfeinformationen, neben begleitenden Gesprächen mit Luxemburger Gesundheitsselbsthilfevertretern und Künstlern mit und ohne Handicaps. Zwei Ansprechpartner standen zur Verfügung In ausgewählter Fachrunde gab es am Samstag im Café Hotel Esplanade ein Meeting „Kreativität als Gesundungsfaktor für die Seele“, organisiert von SeelenLaute. Die gleichnamige Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit wurde vorgestellt und verteilt. Der Erfahrungsaustausch im Dreiländereckstädtchen, mit Peer- und Fachberatung Interessierter, wurde von Debeka BKK und Salus BKK gefördert. Der saarländische „Wochenspiegel“ berichtete am 12. September in einem illustrierten Artikel auf Seite 1 seiner Merzig-Ausgabe zum grenzübergreifenden Selbsthilfeengagement von SeelenLaute Saar für Gesundheit, Teilhabe und Vernetzung.

Nach Hause

Die Weiten des Intellektes ausgelotet
und seine Begrenztheit erkannt,
kehre ich zur Einfachheit zurück.

Ein blühendes Lavendelfeld duftet.
Der Kadaver einer Katze
am Wegesrand stinkt.
Eine tiefere Wahrheit gibt es nicht.

Müde von der langen Reise
komme ich zu Hause an.
Ich atme tief ein.
Und wieder aus.

Patric Bouillon

EMEREGERE – „Projekt Martina Kügler“ in Frankfurt

Neue Ausstellungssaison bei Galerie Isola Art Brut bis 19. Oktober

at. „Emergere" ist die fünfte Ausstellungssaison bei Galerie Isola Art Brut in Frankfurt am Main. Der Inhaber, Galerist und Psychologe Patrick Lofredi, schreibt in der Einladung zur Vernissage: "Art Brut ist ein Raum zwischen dem Innersten unserer psychischen Welt und dem äußersten unserer nachhaltigen sensomotorischen Welt, zu dem auch die Kunst gehört. Mit Dubuffet bin ich einer Meinung, wenn er behauptet, dass es genauso wenig eine Kunst der psychisch Kranken gibt wie eine von Dyspeptikern oder Kniekranken. Es gibt vielmehr einen Prozess des Auftauchens einer Welt (Emergere)

durch Wahrnehmung und Handlung. Dieser Prozess kann von vielen Faktoren beeinflusst werden. Schmerzen und psychisches Leid gehören zu den Faktoren mit einer sehr starken Wirkung auf unser sensomotorisches System. In der Galerie bzw. der psychotherapeutischen Praxis suche ich nach Erklärungsmodellen für die Art Brut als einem solchen Zwischenraum. Ich denke, dass Art Brut eine wichtige Phase in diesem Prozess des Auftauchens einer Welt ist … In einer psychischen Notsituation ist die Wiederbeschaffung dieses Raums eine Überlebensfrage. Das ist was alle Menschen tun, die man später in der Art Brut wiederfindet, ob Akademiker oder nicht. Das ist was Martina Kügler tat.“

Künstlerin Martina Kügler kommt von der Frankfurter Städelschule (HBK). Vor ihrem Versterben 2017 war sie von schwerem psychischem Leiden betroffen.
Zusammen mit Dr. Thomas Röske (Prinzhornsammlung Heidelberg), mehreren jungen Kunsthistorikern und Helfern gelang die überwiegende Rettung ihres Werkes, das als künstlerischer und wissenschaftlicher Schatz bewertet wird: Tausende Blätter, die die Übergangslinie zwischen etablierter Kunst und Art Brut aufzeigen. Nach der Eröffnung am 16.9. ist die Ausstellung bis 19.10.2018 für alle Interessierten zu sehen.

Galerie Isola - Art Brut. Falkstraße 40, 60487 Frankfurt a. M., Tel. 069 78904949, isola@art-brut.net. www.galerie-isola.de

UPD-Beratung kaum ratsam – Neue Kritik von Betroffenenverbänden

sl. Mit „Bestürzung und Unverständnis“ hat der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter (BKS) laut Sozialportal „kobinet-nachrichten“ kommentiert, dass die Betreiber der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD gGmbH) - Sanvartis GmbH und Sanvartis Group GmbH (Schweiz) - jetzt in eine neue Careforce Sanvartis Holding GmbH eingegliedert sind. Der Wirrwarr komplettiert sich, da diese nun Anteile der bisherigen Careforce-Group übernommen und eine neue Sanvartis GmbH (Sitz Duisburg) gegründet hat. Die Careforce-Unternehmen stehen für Personal- und Vertriebsdienstleistungen für die Pharmabranche.

Die schon bei der UPD-Übernahme durch die bisherige Sanvartis GmbH von vielen Seiten (u.a. Selbsthilfe- und Arztverbände) bezüglich der gesetzlichen Mindestanforderungen monierte gefährdete Unabhängigkeit und Neutralität des Anbieters erscheinen nun noch weniger gegeben. Eignung und Gemeinnützigkeit stünden in Frage, aufgrund evidenter Interessenkonflikte, zu Lasten ratsuchender Patienten, meint der Verbund unabhängige Patientenberatung (VuP) e.V. aus Bielefeld in einer Presseerklärung vom 29. August 2018: “Die UPD ist käuflich, unabhängige Beratung wird zur Farce, private Investoren bereichern sich an Fördergeldern für die Patientenberatung“. Es stelle sich auch die Frage, ob zwischen UPD und Sanvartis Scheingeschäfte liefen und das Wirtschaftlichkeitsgebot nach SGB V eingehalten sei.
Der BKS schrieb Anfang September an den Gesundheitsausschuss und die behindertenpolitischen Sprecher sowie den Patientenbeauftragten der Bundesregierung. Auch der VuP erwartet jetzt Aufklärung durchs Parlament und eine gesetzliche Regelung, die eine „zuverlässige, vertrauenswürdige und unabhängige Patientenberatung in Regie der maßgeblichen Patientenorganisationen vorsieht“.
Im Saarland wurde die 2016 im Anbieter geänderte UPD (die als fremdes Angebot ja keines der Selbsthilfe ist) nicht unumstritten in Saarbrücken von der Selbsthilfe-Kontakt- und Informationsstelle als Mieter aufgenommen. Lt. UPD unterhält man hier eine „Bürogemeinschaft mit der Selbsthilfe“. Auch Betroffenenverbände wie die LAG PE Saarland im BPE e.V. halten die heutige UPD für PatientInnen und Betroffene mit Fragen zu seelischer Gesundheit für wenig empfehlenswert, wie es in Mails an unsere Zeitung hieß.

Die allgemeinen Selbsthilfeinfos von SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP sind in den Flyern beschrieben, sowie im Netz unter bpe-online.de und art-transmitter.de. Unser Gesundheits- und Sozialengagement wird partnerschaftlich gefördert von Gesetzlicher Krankenversicherung, ministeriellen Stellen, Landkreis- und Kommunalverwaltungen, Rentenversicherung und humanistischen Stiftungen. Dank gilt auch Privatpersonen, Praxen und Einrichtungen für Unterstützungen unserer umfangreichen Arbeit, sowie uns verbundenen beruflichen Fachkräften für „man power“-Hilfe.

- Unser **Spendenkonto** für die Selbsthilfearbeit lautet: SeelenLaute, **IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44.** Wir sagen DANKE für jede Unterstützung!

➢ **SeelenLaute** – Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit. *Erscheint sechsmal jährlich als Informationsorgan der Selbsthilfen SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP, davon dreimal als Supplement in der NRW-Zeitschrift „Lautsprecher“*

Freundlich unterstützt von der GKV-Selbsthilfe-Gemeinschaftsförderung Saarland, in Rheinland-Pfalz projektbezogen von Betriebskrankenkassen

Schlussredaktion und V.i.S.d.P.: G. Peitz. Publizistische Assistenz (Konzeption, Produktion, Satz, Gestaltung, Korrektorat, Recherche, Archiv): Medienstelle Europ. Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund) **Druck**: LS und o.g. Medienstelle + ggfs. Nachdrucke BKS Saar. **Printauflage/Verteilung** (mit ‘Lautsprecher‘-Ausgaben) gesamt im Jahr ca. 3.600 Ex. **Heftabgabe an Einzelleser gratis** (Versand gegen Kostenbeitrag 2 € bar/in Briefmarken vorab) **bzw.** auf **Spendenbasis / Schutzgebühr.** Verteilung/Versand über SH SeelenLaute und SeelenWorte RLP und über o.g. Medienstelle/Großverteiler. Regional an festen Auslagestellen (in **Rathäusern/Bibliotheken**, + in **Saarbrücken** KISS, TZ Försterstraße, Cafe Jederman; **Merzig** TRIAS; **Losheim am See** Praxis Doenges/SelbstBestimmt; **Homburg** TZ Café Goethe; **Trier** Haus der Gesundheit, Alte Schmiede/Caritas; **Saarburg** MGH; **Mainz** KISS; u.v.a.m.) sowie auf den **Infoständen, Veranstaltungen, Treffen** und **Tagungsbeteiligungen** unserer Selbsthilfen, auch länderübergreifend. **Abo** im 8 Ex.-Paket pro Ausgabe **für Einrichtungen, Praxen, Selbsthilfen** auf **20€-Spendebasis,** fortlaufend bis auf Widerruf. **Bestellungen** bitte schriftlich (auch per mail) + Überweisung aufs o.g. Konto. **Online-Ausgabe** gratis auf bpe-online.de © **AutorInnen dieser Ausgabe**: Thomas Eissele, Gangolf Peitz, Wolfgang Hille, Patric Bouillon und Red.Team. **Bildnachweis** Fotos/Abb.: Logo BPE e.V. S.1, Fotos G. Peitz S.1, B. Klessing S.2, GKV Saarland S.3 (li) / G. Peitz S.3 (re). Vereinbarte Nachrichtenquellen: art-transmitter.de, BKS Saar. Nachdruck + Weiterveröffentlichung: Nur genehmigt und mit Belegzusendung. Vorbehaltlich Auswahl, Kürzung und üblicher red. Bearbeitung erhaltener Beiträge, wozu Einsender mit Zusendung ihr Einverständnis gegeben haben. **Red.kontakt:** sh_seelenlaute-saar@email.de. Post an: SeelenLaute, c/o Büro BKS Saar, Lindenstr. 21, D 66359 Bous

Erscheinen, Verteilung und Bewerbung dieser Selbsthilfezeitung 2018 für Rheinland-Pfalz dank Unterstützung seitens BKK 24, BAHN-BKK, BKK Diakonie, BKK Gildemeister-Seidensticker, BKK Pfalz, BKK ZF & Partner, Debeka BKK, Heimat BKK, R+V BKK und Salus BKK

Lumbatriedel

Naturverbundenheit und Meditation

Esoterik ist ein Überbegriff, der so viel wie „Geheimlehre“ bedeutet. Spirituelle Denkweisen ermöglichen eine tiefere Beziehung zum Selbst. Eine Welt entdecken fernab vom Alltagsstress.

Für mich bedeutet Esoterik die Beziehung zur Natur und zu den schönen Künsten. Durch meine Spaziergänge in der Natur, mein Beobachtungen der Tiere und meiner Liebe zur Musik habe ich mich etwas von der technikorientierten Denkweise des modernen Menschen abgegrenzt. Ich sehe mich als Teil der Natur, und das gesellschaftliche Leben macht nur einen kleinen Teil meiner wahren Natur aus. Man ist auch im Alltag nicht nur rational funktionierende Maschine, sondern ein von Bedürfnissen und Trieben gelenktes Instinkt Wesen.

Geheime Welt außerhalb des Alltags

Ich beschäftige mich mit Dingen wie Meditation, Gartenarbeit und Kunst. Der Mensch betrachtet sich in der modernen Kultur oft als Krone der Schöpfung, während die Erdmagie Menschen, Tiere und Pflanzen auf gleicher Stufe sieht. In gewissem Maße ist das ja auch richtig, weil wir uns von Pflanzen ernähren, sie also unsere Energie- Quelle sind. Ganz einfach lassen sich Mensch und Welt nicht trennen. Man erlebt die Umwelt ganz anders, wenn man Bäume als eigenständige Lebewesen betrachtet und sich nicht nur über das Laub ärgert. So begegnet man der Natur mit besonderem Respekt. Meine Spaziergänge gewinnen dadurch eine ganze andere Qualität. Auch wird man dankbar, genug zu essen zu haben und eine inspirierende Umwelt zu erschließen. Vieles ist bemerkenswert schön, was man oft einfach übersieht. Es ist ein sinnliches Abenteuer, die Faszination der Welt zu entdecken, die uns umgibt.

Sich der Welt öffnen

Man soll sich der „Schönheit“ öffnen, in allem das Wunderbare erkennen. Oft ist man so auf seine Ziele fixiert, dass man die Dinge um sich herum nicht mehr wahrnimmt. Die Entdeckung der Schönheit, sei es von Kunst und Musik, Pflanzen, der Natur, dem Kosmos, lässt uns den Wert der Dinge neu erfahren. Man muss nichts kaufen, um sein Bewusstsein zu erweitern. Man muss sich nur „öffnen.“ Das geht am Besten, wenn man ruhig wird und alles auf sich wirken lässt. Es geht nicht um Erfolg und Leistung, nicht um Höher, Schneller, Weiter. Vielmehr muss man die Langsamkeit für sich entdecken. Erst dann öffnet man sich dem Kosmos. Vielleicht versuchst du grade dann, wenn es dir schlecht geht, mal was Angenehmes zu tun. Tee trinken, was Naschen, Musik hören, Spazieren. Es macht viel aus, wenn man sorgsam mit sich selbst umgeht.

Entspannung

Meditation bedeutet, seine eigenen Gedanken loszulassen. Man soll innerlich Leer und damit Frei werden. Das Loslassen der Gedanken funktioniert wie mit dem Blättern in einem Bach, die man langsam vorbei treiben sieht. Normalerweise hält man seine Gedanken für wichtig und möchte mit ihnen zu Ergebnissen kommen. Das ist im Alltag normal und natürlich auch nützlich. Aber man sammelt am Tag viele Eindrücke, die sich alle im Gedächtnis niederschreiben. Diese Erfahrungen kochen irgendwann wieder hoch. Nicht jeder einzelne Gedanke erfordert auch ein späteres Handeln. In der Meditation lasse ich die Gedanken fließen, weil das Gehirn die Eindrücke irgendwie bearbeiten muss. Aber ich versuche nicht, sie zu kontrollieren. Es ist wie ein leichter Nieselregen, den ich in aller Ruhe gewähren lasse. Irgendwann gleite ich in einen Halbschlaf, in dem ich Bilder sehe, oder erwache ausgeruht. Die Gedanken sind vorüber gezogen und ich kann mich wieder dem normalen Alltag widmen.

Arbeit und Ruhephasen

Dass Leistung eines der wichtigen Dinge im Leben ist, ist ein Gedanken, der schon aus dem Mittelalter stammt. „Ora et labora.“ (bete und arbeite) pflegte man in den Klöstern zu sagen. Bei den antiken Griechen war körperliche Arbeit hingegen verachtet, sie wurde den Sklaven überlassen. Das Philosophieren gehörte zu den gehobenen Tätigkeiten. Heute spielen Arbeit und Freizeit eine gleichermaßen wichtige Rolle (Work Life Balance). Neben dem Broterwerb sollte das Privatleben nicht zu kurz kommen. „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.“ Als Ausgleich zum Alltag braucht man Ruheinseln, sich zu orientieren und Kräfte zu sammeln. Arbeit, Hobbies und Beziehungen sollten in einem ausgewogenen Verhältnis stehen.

In Ruhe genießen

Man sollte sich Auszeiten gönnen. Viele Menschen sind auf Leistung trainiert. Harte Arbeit am Erfolg ist gefordert, Freizeit erscheint wie überflüssiger Luxus. Aber mehr Aufwand führt nicht immer zu besseren Ergebnissen. „Alles ist ein Gift. Es kommt nur auf die Dosis an.“ (Paracelsus) Ich entspanne mit Musik hören, Zeichnen, Spaziergängen und guten Büchern. So habe ich einen kleinen, intimen Kosmos erschaffen, der fernab von der hektischen Betriebsamkeit des Alltags existiert. Man ist selbst der Schöpfer seines privaten Kosmos.

Literaturtipps:

„Magie der Erde – Heilende Schamanische Weisheiten“, Steven Farmer

„Das kleine Übungsheft – Meditationen für jeden Tag“, Marc de Smedt und Claudia Seele-Nyima

Die Geschichte der Psychiatrie ist eine Geschichte der Abgrenzung von Psychisch Kranken

So reflektiert Annette Wilhelm ihre Erfahrungen

FIXIERT

RUHIG **gestellt**
SICHER **verwahrt**
FRIEDLICH **gestreckt**

und doch

irgendwie **VERGEWALTIGT**
fast schon **GEFOLTERT**
und letztendlich **GEKREUZIGT**

Annette Wilhelm

Ich habe mich schon oft gefragt, weshalb man psychisch Kranken Dinge antut, die normale, nicht psychotische Menschen in den Wahnsinn treiben würden. Aus eigener Erfahrung kenne ich:

- Wochenlanges Einsperren in einer kameraüberwachten Isolierzelle, ohne jegliche sanitäre Einrichtungen - nicht einmal einer Toilettenschüssel
- Tagelange Fünfpunktfixierung d.h. an einem Bett festgeschnallt an Händen und Füssen, und zusätzlich noch mit einem Bauchgurt fixiert. Damit verbundene Zwangsmedikation durch Einflößen unterschiedlichster Medikamente, deren Namen geschweige denn Wirkungsweise und Nebenwirkungen mir nicht genannt wurden und Depotspritzen und Trombose-spritzen.

Durch den mit diesen Zwangsmaßnahmen verbundenen, enormen Dauerstress geriet ich in schwerste psychotische Zustände, verbunden mit religiösen Wahnvorstellungen und Halluzinationen. Aber mal ehrlich - wer würde in so einer Situation nicht an das Szenario einer Kreuzigung denken oder sich diese entwürdigende Behandlung mit einer Auserwählung zu großen Taten erklären, um sie überhaupt aushalten zu können?

Die Visionen hatten jedoch auch einen wahren Kern und waren nicht nur von Angstzuständen begleitet, sondern beinhalteten auch positive Gefühle und Vorstellungen. So erlebte ich mich etwa in das Reich Gottes hineinversetzt und hatte das Gefühl, mich in einen Engel zu verwandeln.

Waren die ersten Psychosen noch von Angst und Verfolgungswahn geprägt, gelang es mir durch Erfahrungen, die ich in einer anthroposophischen Reha machen durfte, sowie jahrelanger Meditationspraxis - verbunden mit Yoga und Heilfasten - zunehmend, Liebe und Mitgefühl in meinem Bewusstsein zu kultivieren.

In einem Dokumentarfilm über die Funktionsweise des Gehirns hörte ich eines Tages, dass ein Pianist 40.000 Stunden seines Lebens Klavier üben müsse, um seinen Beruf gut ausüben zu können. Ich fragte mich daraufhin, was passieren würde, wenn man 40.000 Stunden seines Lebens damit zubringt, Liebe zu empfinden.

Ich startete einen heldenhaften Selbstversuch, der noch andauert.
Im November 2013 hatte ich dann zehn Tage und zehn Nächte lang unbeschreibliche Glücksgefühle, aber keinerlei Wahnvorstellungen. Ich schlief während dieser Zeit kaum, meditierte viel und war der

glücklichste Mensch im Universum, der nur den Wunsch hatte:
Alle empfindenden Wesen mögen das gleiche Glück empfinden.

Schließlich fand ich von selbst wieder, völlig entkräftet, den Schlaf, nachdem ich mir einfach absolute Ruhe gegönnt und mir die Zeit genommen hatte, die ich brauchte.

Als ich im Sommer 2014 wieder schlaflos und aufgedreht war, machte ich den Fehler, mir keine Ruhe in meinem sicheren Zuhause zu gönnen. Ich fuhr meinem Mann zuliebe mit in unseren Jahresurlaub im Allgäu, wo ich glaubte zur Ruhe kommen zu können. Dies war jedoch nicht der Fall.

Nachts hatte ich Visionen vom kommenden Paradies auf Erden und der Beschaffenheit Gottes.

Während meiner Psychose nehme ich meine Mitmenschen auf besondere Weise wahr. Meine Dünnhäutigkeit bringt mich dazu, mich gegenüber meinen Mitmenschen auffällig zu verhalten, etwa indem ich wildfremde Menschen streichle.

Ich nehme auch manchmal Dinge an mich, die mir nicht gehören, weil die Grenzen zwischen Mein und Dein verschwinden. Ich habe jedoch nie Dinge zerstört oder anderen Menschen geschadet - außer in meiner ersten Psychose, in der ich vor Angst aus dem Fenster springen wollte und meine Familie, die mich zurückhalten wollte, leicht verletzte.

Mein verändertes Verhalten erzeugte bei den Herbergseltern Angst und Misstrauen und schließlich wurde ich von Polizei und Sanitätern abtransportiert. Ich wurde in eine psychiatrische Klinik im Allgäu gebracht, wo ich sofort mit Fünfpunktfixierung an ein Bett gefesselt wurde, ohne vorher untersucht zu werden, geschweige denn, dass jemand ein Wort mit mir wechselte.

In dieser menschenunwürdigen Situation hat mich ein Richter begutachtet, an dessen Fragen ich mich kaum erinnern kann; und der mich in kürzester Zeit zwangseingewiesen und Fünfpunktefixierung und Zwangsmedikation angeordnet hat.
Dadurch wurden mir innerhalb weniger Sekunden so elementare Grundrechte wie das Recht auf Freiheit, auf Würde und körperliche Unversehrtheit aberkannt.

Das Personal grenzte sich in einer völlig übertriebenen Weise von uns Patienten ab. Die Ärzte und Ärztinnen flatterten vorbei, steckten geflissentlich meinen Flyer ein, mit Kommentaren wie „Psychiatriekabarett - eine tolle Idee, darüber müssen wir uns später noch unterhalten!", ordneten irgendwelche Medikamente an und entschwanden.

Ein Mensch, dessen gesamtes Innenleben mit allen Gefühlen und Empfindungen und auch hochkommenden Existenzängsten derart mit Füßen getreten wird, fühlt sich in seinem Innersten abgelehnt und tief verletzt.
Diese Negierung der eigenen Seele, verbunden mit der Gabe persönlichkeits-verändernder Medikamente in oft viel zu hohen Dosen können Patienten in den Selbstmord treiben, weil sie sich als von der Gesellschaft abgegrenzt und völlig isoliert erleben.

Diese Abgrenzung gipfelte in der Zeit des Nationalsozialismus in der systematischen Zwangssterilisation und Tötung psychisch Kranker. Die Abgrenzung ist heute zwar nicht mehr in diesem Ausmaß, aber dennoch latent vorhanden, denn ohne sie wäre es den Mitarbeitenden in der Psychiatrie gar nicht möglich, die Zwangsmaßnahmen anzuwenden, müssen sie doch dem Patienten/der Patientin sein Menschsein und sein /ihre Würde absprechen, um ihn/sie so zu quälen. Dieser Konflikt kann auch am Personal nicht spurlos vorbei gehen.

Die Angst vor Zwangsmaßnahmen hindert auch viele psychisch Kranke daran, sich zu einem frühen Zeitpunkt des psychotischen Erlebens freiwillig in die Hände einer Klinik zu begeben. Ich kann mir auch nicht vorstellen, dass es für einen Psychiater / eine Psychiaterin auf Dauer befriedigend sein kann, Menschen nur Medikamente zu verabreichen, um sie irgendwie „symptomfrei" zu bekommen. Eine Psychose ist eben nicht einfach eine Stoffwechselstörung wie Diabetes und die psychotischen Inhalte sind kein Zuckerschock, den man mit Insulin in den Griff bekommen kann. Es sind vielmehr Botschaften aus dem Unbewussten, aus den Tiefen der Seele, so individuell und einzigartig wie die Menschen selbst.

Es wird Zeit, dass die Psychiatrie die Inhalte einer Psychose als wertvoll erachtet und mit ihren Patienten über ihre Erlebnisse und Wahrnehmungen redet, anstatt sie nur mit Neuroleptika wegzudrücken.

Ein Mensch ist mehr als sein Gehirn - er hat eine SEELE! Die Medikamentenbehandlung sollte nicht oberste Priorität haben, sondern die Medikamente sollten eingesetzt werden, um den Leidensdruck der Patienten zu verringern und sie dazu zu befähigen, über ihr seelisches Empfinden mit den

Ärzten und dem Pflegepersonal zu kommunizieren.
Die Kunst-, Gestalt, Sport- und Musiktherapien sollten einen größeren Stellenwert bekommen - ermöglichen sie doch eine kreative Beschäftigung mit der Innenwelt des Patienten / der Patientin. Auch das Erlernen meditativer Techniken, die es ermöglichen, negative seelische Empfindungen in positive umzuwandeln, wäre wichtig.
Es wird Zeit das Kapitel der übertriebenen Abgrenzung von psychisch Kranken in der Psychiatrie zu beenden und sich auf die Suche zu machen - auf die Suche nach dem spannenden Innenleben dieser sensiblen, kreativen und oft hochintelligenten Menschen, die in dieser Leistungsgesellschaft eben nicht belastbar und flexibel, dafür aber auf eine oft wunderbare Weise besonders sind!

Ich habe diese, wie ich es nenne "heilende Haltung" mit dem auf der letzten Seite stehenden Gedicht und dem dazugehörigen Bild auf den Punkt gebracht.

An dieser Stelle möchte ich noch erwähnen, dass ich dieser heilenden Haltung oft bei Klinikseelsorgern oder anderen spirituellen Menschen - oft auch Mitpatienten - begegnet bin. Diese konnten meine Grenzerfahrungen oft so stehen lassen oder sogar teilen, was mir unendlich gut getan hat.

Sie haben mich damit in die Gemeinschaft der Menschen wieder hineingeholt und mir Trost und Zuversicht gegeben. Oft hat auch ein gemeinsames Gottvertrauen und die Erkenntnis, dass Gott unendlich ist und ALLES in ihm Platz hat eine Basis geschaffen, auf der man miteinander arbeiten konnte.

Die heilende Haltung
Ein offenes Gesicht,
Augen, die sagen:
"Du bist ein Mensch -
und kein Fall!"

Klare Worte,
die auch mal von sich erzählen!
Die Einsicht:
Auch ich kann verrückt werden!

kein Mitleid, kein Spott -
nur reges Interesse!

Annette Wilhelm - März 2015
www.psychiatrie-kabinett.de.vu

Tag der Psychiatrie-Toten 2018

Gottesdienst und Demo in Bochum. Mirko und Kristina aus Freiburg haben ein sehenswertes Video über den Gedenktag am 2.10. in Bochum gedreht und es bei youtube hochgeladen. Es kann gerne weiterverbreitet werden! Siehe: https://www.youtube.com/watch?v=7NIpjVjhRGU

Wie jedes Jahr haben wir den Tag der Psychiatrie-Toten mit einem Gottesdienst in der Pauluskirche in Bochum begangen. Dabei wurde der auf den Seiten 18 ff abgedruckte Text von Annette Wilhelm von Günter, Holger und Margit verlesen und jeder Gottesdienstbesucher zündete zur Erinnerung an einen Verstorbenen mit Psychiatrie - Erfahrung eine Kerze am Altar an. Weiße mit Helium gefüllte Luftballons waren von fleißigen Händen vorbereitet und hingen schon bei Beginn des Gottesdienstes am Eingang der Kirche unter der Decke.
Als wir später durch die Bochumer Innenstadt zogen - dieses Mal ohne Polizeibegleitung - und Flugblätter verteilten, haben wir die Ballons mitgenommen und zum Abschluss auf dem Dr.-Ruer-Platz fliegen lassen. An vielen Ballons hingen Zettel mit dem Namen eines Verstorbenen, was der alles Schlimmes erlebt hat (in oder durch Psychiatrie) und wie er zu Tode kam. *ribo*

Außerdem hat Juli Klage erhoben gegen Missstände in Psychiatrie/Forensik vorallem in Bremen.mit folgendem Wortlaut ;

vorweg, der Text ist so grausam wie die Realität.

Am 20.8 wehrte sich ein seit drei Tagen zwangspsychiatrisierter 57- jähriger Mann zu seiner gerichtlichen Anhörung wegen eines Unterbringungsbeschlusses gebracht zu werden. Seine Panik und sein Widerstand wurden in Kooperation mit der Polizei „entschärft“. Pfefferspray, Fixieren, Medikamentieren. Bewusstlosigkeit.Tod.

Wenige Tage zuvor starb ein Mann bei einem Polizeiangriff mit Pfefferspray in Hannover.

Weiter ereignete sich am 24.9. in Hamburg eine Tragödie, in dem sich ein junger Mensch mit einem Brandsatz gegen seine Zwangseinweisung in Form von Besuch des Bezirksamtes zur Wehr setzte. Er selbst und ein Bezirksamtsmitarbeiter wurden schwer verletzt, ein weiterer Mitarbeiter erlag seinen Verletzungen.

Im Dezember 2017 verstarb in Nordbaden ein Mann in der forensischen Psychiatrie, nach einem Angriff in Kooperation mit der Polizei, die auch hier Pfefferspray einsetzte. Im Mai 2017 überlebte Ahmet eine illigitime gewaltvolle Absonderung mit verschleppten Rettungsmaßnahmen in der forensischen Psychiatrie Bremen-Ost nicht.

In Bremen wissen wir von neun Suiziden von überwiegend jungen Frauen in der Allgemeinpsychiatrie Bremen-Ost beziehungsweise kurz nach den Entlassungen seit 2015. Aus den Forensiken Eickelborn und Herne wurden uns 20 „Todesfälle“ (Suizide und ungeklärte Todesfälle) seit 2010 gemeldet.

Ob in Klinken, Gerichtsgebäuden, Polizeidienststellen, in Verwaltungszentralen, auf der Strasse oder auch Zuhause. alles sind Tatorte. Orte und Netzwerke, an denen geholfen, geheilt, gepflegt, therapiert und resozialisert wird, sind Tatorte, an denen nicht ermittelt wird. An denen hinter Schweigepflicht und Datenschutz und hinter psychiatrisch-manipulativen Sprachkonstrukten in bester Kooperation mit der Justiz und im Zu- bzw. Wegschauen der Politik Verfahren zu Tötungsdelikten eingestellt werden. Abspritzen mit Giften und die angewendete Gewalt spielen keine Rolle. Suizide werden selten bekannt und noch seltener im Zusammenhang mit Psychiatrie und Psychopharmaka verhandelt. Umkehrt: die Psychiatrie schützt vor Suizid und wenn wir mit unseren Freunden und Bekannten nicht weiter wissen, geben wir sie an die „Profis“ ab.

Einmal eingespeist in die Institution, werden mehr oder weniger freiheitsliebende, wache, leise, laute, müde, chaotische, ...Geister mit Tristez, Monotonie, Zwangsmedikationen und menschlicher Verweigerung, emotional, geistig sowie seelisch entmenschlicht. Menschen stecken in Not, wenn sie entmündigt und ihnen Zwang und Gewalt angetan wird und diese Form der Folter angeblich zu ihrem Besten sei. Elementarste Kämpfe um Freiheit und Leben. Not, die nicht zählt. Notwehr die als fremdagressiv und gefährlich verhandelt wird, demgegenüber legitimiert das Definitions- und Gewaltmonopol menschliche Widerwertigkeiten des Personals, Medikamente, Gewalt, Isolation als therapeutische, resozialiserende Hilfemaßnahmen:
Suizid
Psychopharmaka
medizinische Behandlungsfehler
unterlassene Hilfeleistungen
Gewalttaten/ Totschlagsdelikte
an Medikamenten,
an Vernachlässigung,
unterlassene Hilfeleistung.

Auch bei Ahmet, der letztes Jahr im Mai in der Forensik Bremen-Ost bei dem Versuch einer Absonderung starb, wurde offiziell verlauten lassen, dass „Vorerkrankungen“ und /oder „ein schwaches Herz“ die Ursache für seinen Tod sein könnten. Dass er während seines Überlebenskampfes unter mehreren Pflegegorillas schrie, „ich kriege keine Luft mehr“ und dies igoniert bzw. als Simulation bewertet wurde und Ahmet weiter am Atmen gehindert wurde, wurde in öffentlichen Presserklärung nicht benannt.

Die Stellungsnahme der Klinik: „Leider komme es manchmal vor, dass psychisch labile Menschen in derartige Ausnahmezustände gerieten, die den Kreislauf überforderten und zu seinem Versagen führten.“ Die Klinik hält einen Zusammenhang zwischen dem Tod und dem in den Muskel gespritzten Beruhigungsmittel für äußerst unwahrscheinlich.

Junge Psychiatrie-Erfahrene

Ab dem 1.11. startet in Bochum eine Selbsthilfegruppe für junge Psychiatrie – Erfahrene im Alter von 18 bis 35. Jahren. Stattfinden wird diese Gruppe in der Herner Straße 406 von 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr.

Ich bin Raven, 24 Jahre alt und werde vom 1.10. 18 bis zum 31.03.19 mein Praxissemester im Studium der Sozialen Arbeit beim LPE NRW absolvieren und habe selbst schon die ein oder andere Erfahrung in dem Bereich hinter mir. In diesem Rahmen beteilige ich mich an dem Aufbau und der Durchführung der Selbsthilfegruppe und möchte dich gerne dazu einladen. Wenn du Fragen oder Anregungen hast kannst du mich auch gerne telefonisch oder per E-Mail kontaktieren: raven.jahns@psychiatrie-erfahrene-nrw.de; 01774481486

Freizeit im Schwarzwald

Mein Name ist Thomas Eissele, ich bin 50 Jahre alt und wohne noch in Deizisau bei Stuttgart. Mir kam neulich mal die Idee, eine Freizeit im Schwarzald zu organisieren.
Warum gerade im Schwarwald? Es gibt dort eine Kurkarte, mit der man alle ÖPNVs kostenlos benuzen kann, die sogenannte Konuskarte (KOstenlose NUtzung des ÖPNV für Schwarzwaldurlauber).
Ich möchte mit dieser Freizeit unseren Zusammenhalt stärken und wir können uns nebenbei ein paar Gedanken machen, wie wir uns noch besser stärken können nach innen und außen.
Wir können vielleicht eine Woche gehen, ich werde mich dann um ein Haus oder mehrere Ferienwohnungen kümmern. Ich dache an den Oktober 2019, da ist es besonder schön und es sind auch nicht mehr so viele Touristen unterwegs. Besonder schöne Reiseziele sind: Der Berg Belchen, der Schluchsee, der Feldberg. Aber auch Städte wie Freiburg, Zell am Harmersbach und Haslach mit dem Heinrich-Hansjakob-Museum. Wir können aber auch für einen geringen Aufpreis von 4 Euro pro Person nach Strassburg fahren. Wie gesagt mit der Kurkarte ist das alles ohne Aufpreis möglich. Also wer Lust hat sollte sich unter Eisselebahnclub@web.de oder Tel 07153 550 558 bei mir melden, damit ich mich im Jahnuar auf der Touristcmesse CMT nach einem geeigeten Objekt umschauen kann.

Anlaufstellenleiter/in (Stv.) gesucht

Wir suchen eine/n Leiter/in für die Anlaufstelle Rheinland des LPE NRW e.V. in Köln, Graf-Adolf-Str 77, ab 1.11. oder 1.12.2018 oder 1.1. 2019 für 19,5 Stunden pro Woche, bezahlt nach TVL 9.3. Das sind 1213 € netto für eine alleinstehende Person. Die Aufgabe ist die gemeinsame Leitung der Anlaufstelle zusammen mit unserem langjährigen Leiter Cornelius Kunst, der in 1,5 Jahren in Rente geht.

Zu Deinen Aufgaben gehört:

- Gruppen anleiten, Gruppen anbieten, Termine koordinieren, Konflikte schlichten
- Öffentlichkeitsarbeit
- Pflege von E-Mailverteiler und Adresslisten
- Organisation von Selbsthilfe-Infomaterial
- Teilnahme an Teamsitzung, Beirat und Vorstandssitzungen
- Netzwerkarbeit / Kooperation
- Austausch mit anderen Verbänden und Organisationen der Selbsthilfe
- Übernachtungen von Psychiatrie-Erfahrenen
- Zuarbeit für die Vereinszeitung
- Mitarbeit bei verschiedenen Projekten
- Beteiligung am Landespsychiatrieplan und an Demonstrationen

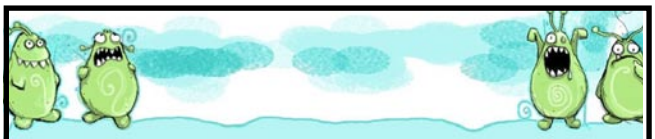
Du bringst mit:

- Eigene Psychiatrie-Erfahrung,
- Erfahrung in der Selbsthilfe,
- sicherer Umgang mit Email und Textverarbeitung,
- Teamfähigkeit,
- selbständiges Arbeiten und
- achtsamer Umgang mit Menschen und Mobiliar.
- Die Bereitschaft Krisenbegleitung zu lernen und später selbständig in Köln zu machen.

Wir leben von öffentlichen Förderungen. Die Stelle steht also unter Finanzierungsvorbehalt.

Weitere Auskünfte und Bewerbungen an Doris Thelen, 0241 / 99 76 831, doris.thelen@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V., Wittener Straße 87, 44 789 Bochum (bis 31. Oktober), Herner Straße 406, 44 791 Bochum, (ab 1. November), 0234 / 640 5102, Vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de



SELBSTHILFE
Die Alternative zur Psychiatrie

LPE ***Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e. V.***

Herner Straße 406. 44807 Bochum.
Haltestelle Rensingstraße - ab Nov. 2018
Tel. 0234 / 640 5102 oder 0234 / 68 70 5552
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de

Offene Cafés
Jeden Montag 15 - 17.30 Uhr &
jeden Freitag 14 - 17 Uhr.

Selbsthilfegesprächsgruppe für Psychiatrie-Erfahrener
jeden Montag 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Selbsthilfegruppe „Abtauchen“
Versenkung: Achtsamkeit, Tees, Reis, Meditation
jeden Donnerstag 17 Uhr bis 18.30 Uhr

Selbsthilfegruppe für junge Psychiatrie-Erfahrene (18-35 Jahre)
jeden Dienstag 17.30 -19.30 Uhr - ab 6.11.18

Aktiventreffen
jeden ersten Mittwoch im Monat ab 18 Uhr

Computing
Umgang mit Internet, Computer, Programmen
jeden Samstag 15 Uhr bis 18 Uhr

Psychopharmaka Beratung
jeden Dienstag 10 - 13 Uhr & 14-17 Uhr
unter Tel. 0234 / 640 5102

Selbsthilfeberatung des LPE NRW e.V.
jeden Montag 14.30 Uhr bis 17 Uhr & 19-21 Uhr
unter Tel. 0212 / 53641

Gefördert durch die Stiftung Wohlfahrtspflege NRW

Dorothea Buck

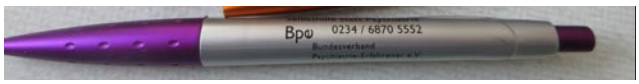
Die Taz hat am 18.9.2018 einen Bericht über Dorothe Buck (101) veröffentlicht. Siehe http://taz.de/!5532028/

Vera Stein

scheitert diesmal vor dem Europäischen Gerichtshof, kann aber noch hoffen.
Im ersten Anlauf hatte 2005 der Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte Vera Stein, die als junge Erwachsene ohne Beschluss in einer Psychiatrie festgehalten wurde und wohl fehldiagnostiziert war, noch 75.000,00 Euro Schmerzensgeld für den immateriellen Schaden zugesprochen. Nun versuchte Stein, die durch die psychiatrische Behandlung wohl schwere körperliche Schäden davontrug, für den angenommenen materiellen Schaden eine Pension von 1.700 Euro im Monat für entgangene Verdienste und ein Schmerzensgeld von 425.000 Euro geltend zu machen. Deutsche Gerichte nahmen den Fall nicht an, der Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte auch nicht, da das Verfahren keine neuen Rechtsfragen aufwerfe und für die Umsetzung seiner Urteile in den jeweiligen Ländern das „Ministerkomitee“ des Europarats zuständig sei. Dort liegt bereits eine Beschwerde von ihr, die noch nicht behandelt wurde. Vera Stein kann also noch hoffen.
https://www.taz.de/!5518324/
https://www.lto.de/recht/nachrichten/n/egmr-48614-frau-zu-unrecht-in-psychiatrie-festgehalten-keine-neuen-rechtsfragen/
http://www.faz.net/aktuell/rhein-main/zu-unrecht-in-psychiatrie-eingesperrte-klagt-vergeblich-15698769.html

Sozialticket weiter gesichert

In einer Pressemitteilung des Verkehrsministeriums NRW steht ganz unten der Satz „Die Finanzierung des Sozialtickets bleibt erhalten. Hierfür sind im Haushaltsentwurf 40 Millionen Euro eingeplant.“
http://www.vm.nrw.de/presse/pressemitteilungen/Archiv-des-VM-2018/2018_08_23_Land-investiert-2019-weiter-in-Mobilitaet/index.php



Kugelschreiber mit BPE-Schriftzug

für Eure Öffentlichkeitsarbeit sind weiter kostenlos bei mir in der Geschäftsstelle telefonisch, per Post oder per Mail zu bestellen. Landesorganisationen können bis zu 50 Kugelschreiber erhalten. *Anne Murnau*

Ich werde nicht schweigen

Ergänzung zur Filmbesprechung im Lautsprecher 58, (Seite 29)

Die eigentliche Geschichte dieses Filmes liegt „hinter“ der Geschichte der Näherin Margarethe Oelkers. Es geht nämlich ganz konkret um die „Morde“ der „NS-Euthanasie“ in der Heil- und Pflegeanstalt Wehnen bei Oldenburg und beruht auf der wahren Geschichte der Ermordung“ eines Familienmitgliedes im Rahmen der „NS-Euthanasie“ der Regisseurin des Films.

Das „Besondere“ an dieser Geschichte ist die Tatsache, dass gerade die Heil- und Pflegeanstalt Wehnen nach dem Krieg als unbelastet galt, was die „NS-Euthanasie“ betrifft. Diese „Ansicht“ hatte sich sehr lange “gehalten“, was mehrere Gründe hatte. Ein ganz wichtiger - und damals eben üblicher - Grund lag in dem allgemeinen hartnäckigen Schweigen aller „Beteiligten“. Ein weiterer wichtiger Grund war die Tatsache, dass von dieser „Anstalt“ aus keine „Krankentransporte“ in eine der offiziellen „Tötungsanstalten“ - wie das damals üblich war - erfolgte. Die Tötung der „Ballastexistenzen“ im Rahmen der „NS-Euthanasie“ geschah somit „im Stillen“ in dieser Anstalt selbst, in der Regel dadurch, dass man die Betroffenen „schlichtweg“ verhungern ließ (und begann damit schon vor dem „offiziellen Erlass“ Hitlers zur Tötung unheilbarer psychisch kranker Menschen). Aufgedeckt wurde diese ganze unsägliche Tatsache letztendlich durch die Hartnäckigkeit von „Hinterbliebenen“, deren Angehörige dort auf „unerklärliche Weise“ zu Tode kamen (also sehr, sehr viel später).
Diese ganze Geschichte der „Heil- und Pflegeanstalt“ Wehnen sowie die Gründe warum, wann und unter welchen Widerständen diese Geschichte erforscht wurde, kann man im Internet sehr gut nachlesen. *Barbara Kaiser-Burkart*

Akten von NS-Opfern

Das Werner - Fuss - Zentrum in Berlin weist in einem Rundschreiben auf eine Pressemitteilung des Bundesarchivs vom 30.8.2018 hin:

Danach gibt es im Bundesarchiv Bestand R179 rund 30,000 Krankenakten von Opfern der NS-“Euthanasie aus den Jahren 1939-1941. Eine Liste, die unter anderem Namen, Geburtsdaten und Anstaltsorte zu den Opfern enthält, ist jetzt auch online zugänglich. Sie ist eine pdf-Datei auf 408 Seiten, die im Internet zu finden ist unter:

https://www.bundesarchiv.de/DE/Content/Downloads/Aus-unserer-Arbeit/liste-patientenakten-euthanasie.pdf?__blob=publicationFile

Damit ist es möglich, online festzustellen, ob Unterlagen über bestimmte Personen im Bundesarchiv vorliegen. Das bedeutet aber noch lange nicht, dass man diese Unterlagen auch einsehen kann. In der Presseerklärung heißt es dazu: *Die Nutzung der einzelnen Akten, die sensible Krankenunterlagen enthalten können, muss allerdings weiterhin einer sorgfältigen Prüfung und Güterabwägung im Einzelfall unterliegen.*

Gefangen-Der Fall K

Filmbesprechung vom Thomas Eissle

Am Montag, den 10.09. 2018, kam eine Spielfilm im ZDF zum Fall Gustl Mollath.

Der Münchner Auto-Restaurator Wastl Kronach (Jan J. Liefers) führt eine glückliche Ehe mit der Vermögensberaterin Elke (Julia Koschitz). Als sie beginnt, illegale Geschäfte für ihre Bank in der Schweiz zu tätigen,. folgt nach einem handfesten Streit die Trennung. Im Zuge der Scheidung und des Gerichtsverfahrens wird Wastl als gemeingefährlich eingestuft und in die Psychiatrie gesteckt. Für Wastl beginnt ein langer Kampf gegen das Gutachtersystem und seine EX-Frau

Meiner Meinung nach hat Wastl eine großen Fehler begangen, weil es sich weigerte mit den Gutachter zu reden. Auf die Frage, ob er Stimmen höre, sage er, er höre nur seine eigene. Der Gutachter legte das als Stimmenhören aus.

Erst als eine Richterin einen zweiten Gutachter holte, ging Wastl darauf ein. Wichtig war, dass er ganz sachlich den Vorfall schilderte und nach Möglichkeit nur rein logisch argumentierte. Wäre er Stimmenhörer gewesen, hätte ihm das das Genick gebrochen. Aber auch dieses Gutachten hat ihm nicht zur Freiheit verholfen.
Erst als ein Freund von Wastl einen Film mit einer Videokamera drehte und die Öffentlichkeit aufmerksam wurde, kam Wastl frei.

Im Schlussabschnitt des Filmes wurde dann an das neue Gesetz vom 01.01.2016 erinnert, nach dem Forensik - Aufenthalte nur noch in Ausnahmefällen auf unbegrenzte Zeit verhängt werden können.

TV.Drama, Regie: Hans Steinbichler
Der Film ist bis zum 08.12.18 in der ZDF Mediathek abrufbar. D 2018

radikale Selbsthilfe -

Aus der Arbeitsgruppe von Juli aus Bremen am 1.9.18 auf dem Selbsthilfetag in Bochum

In der Arbeitsgruppe wurden drei Konzepte/Netzwerke vorgestellt. Aus den 70-iger Jahren die „Radikale Therapie“ , das „Sozialistische-Patienten-Kollektiv“ und die dieszeitig, vorallem in den USA, vertretende „Icarus-Bwegung“.
Alle diese Netzwerke, so unterschiedlich sie auch sind, sind aus der Ablehnung der herkömmlichen Psychiatrie entstanden und reflektieren Herrschaft grundlegend (die nicht bei der Psychiatrie aufhört). Sie zeigen Widersprüche zwischen Individuum und Gesellschaft auf und sehen kollektive Selbsthilfe als Ressource/Ausgangspunkt, um in einer gewalttätigen, kapitalistisch geprägten Lebensbühne, die auf Leistung und Profit
ausgerichtet ist, zu (über)leben.
Der politische Geist der anti-autoritären geprägten 70-iger Jahren, brachte eine Vielzahl an Menschen und Gruppen hervor, die eine (kollektive) Auseinandersetzung mit dem „Eigenen“ als Ausgangspunkt für jedes Handeln ansahen. (Heute) wird die Grenze zwischen „Verrücktheit“, „Krankheit“ und anderen Konstruktionen zur Normalität scharf gezogen. Via Pathologie werden soziale Verhältnisse individualisiert festgeschrieben und behandelt. Dies verhindert einen kollektiven und politischen Umgang mit „Symptomen“ und „Krankheit“. In der Gesellschaft werden Stigmatiserungen und Ausgrenzungen kultiviert, Sprachverbote (z.B. über Suizidalität) erteilt. Der Mensch bedarf der Hilfe von „psychiatrischen Expert*innen“ - in Form von Entmündigung, Giften, Fixierungen, Zwangseinweisungen etc. .

Radikale Therapie (RT)

ist ein strukturiertes Selbsthilfe-Konzept, welches in der Zeit der 68-iger Bewegung entstand. Es wird in „Männer*gruppen (MRT), „Frauen*Gruppen (FORT) oder in LGBTQ-Gruppen (Lesbian, Gay, Bisexual und Transgender) gearbeitet.
Zielsetzung: Achtsamkeit für Bedürfnisse und Gefühle von sich und Anderen, Bewusstwerdung von ansozialisierten Geschlechts-Identitäten, verinnerlichten Macht- und Unterdrückungsverhältnissen etc.. Intelligenz, Kontaktfreudigkeit, Kreativität... sind Eigenschaften, die der Mensch von sich aus besitzt, durch Sozialisation, Erziehung, Rollenerwartungen, Verbote, negative Botschaften... gehen sie verloren. Annahme in der RT ist, dass viele (psychische) Probleme durch unterdrückende gesellschaftliche Verhältnisse entstehen. Oft sind diese Mechanismen so verinnerlicht, dass wir sie nicht mehr wahrnehmen und somit reproduzieren und weitertragen.
In der radikalen Therapie soll erlebte Wirklichkeit reflektiert, analysiert und verändert werden. Neue Verhaltensmöglichkeiten sollen zusammen geübt werden.
Jede Sitzung wird in abwechselnde kurze Phasen unterteilt. Zwischen den Runden ist Raum für Körperarbeit, Tanzen, Spiele, Singen, Yoga, Fantasiereisen, Massagen und neue Ideen.

Ablauf einer MRT/FORT/LGBTQ-RT-Sitzung:

BLITZLICHT: Austausch der derzeitigen psychischen und physischen Befindlichkeit.
GUTES UND NEUES: Um aufmerksam für das Positive im Leben zu werden, äußert sich jede/r zu guten und neuen Dingen im Leben.
ARBEITSZEITEN: In der Arbeitszeit werden Themen auf individuelle Weise bearbeitet. Der arbeitende Mensch wählt dabei, wer aus der Gruppe unterstützen soll.
GESPINSTERRUNDE: In dieser Runde werden Wahrnehmungen über Andere der Gruppe geäußert, die diese bestätigen oder verneinen.
GROLLRUNDE: Ärger, Wut und Irritation über Andere in der Gruppe sollen bewusst gemacht, ausgesprochen und entladen werden.
SCHMUSERUNDE: In dieser Runde kann jede/r sich und Anderen in der Gruppe Anerkennung geben, bekommen, ablehnen und sich wünschen.

Das Sozialistische Patienten Kollektiv (SPK)

war (1970/71) die erste Patient*innen-Selbstorganisierung in Deutschland.

Anfangs waren es ca. 50 Patient*innen um Psychiater Huber in der Poliklinik Heidelberg, am Ende rund 200 Patient*innen“ und Untestützer*innen in einer Ersatzwohnung, nach dem Rauswurf aus der Klinik. Das *„sozialistische Patienten-Kollektiv“* existierte nur 16 Monate, bis es durch Kriminalisierung, in dessen Zuge einige Mitglieder zur Roten-Armee-Fraktion (RAF) gewechselt sind, zerschlagen wurde. In der Woche gab es 50-60 Einzelagitationen, sechs Gruppentherapien und drei Arbeitskreise. Jede/r wurde als „Therapeut*in“ und zugleich als „Patient*in“ gesehen. Theoretisches Fundament bestand vorallem aus Reich, Marx und Hegel. Von außerhalb, aber auch von kritischen Stimmen innerhalb des SPK´s wurde die Entwicklung

der theoretischen sowie praktischen Abhandlungen als mehr und mehr „abgedriftet“ beschrieben. Die wichtigste Selbstbeschreibung des SPK`s: *„Ein Krankheitssymptom ist ein Protest des Organismus gegen krankmachende Lebens- und Arbeitsbedingungen, zugleich aber Hemmung des Protests, da er sich gegen den eigenen Organismus richtet. Es kommt darauf an, den Protest freizusetzen und gegen die krankmachenden Verhältnisse zu richten: Aus der Krankheit eine Waffe machen.“*

Das Icarus Projekt

ist ein Medien- und Aktivisten Netzwerk von und für Betroffene von Psychiatrie, dass seit 2004 überwiegend in den USA aktiv ist. Der *Icarus*- Ansatz ist anarchistisch, anti-psychiatrisch... geprägt, reflektiert soziale Ungerechtigkeit und setzt sich gegen verschiedene Diskriminierungen und Unterdrückungsformen ein. (z.B. LGBTQ-Community, Tierrechte...) Der Name *Icarus* leitet sich von *Icarus*, dem Helden der griechischen Mythologie ab. Erfahrungen, psychischer Stress und andere (psychische)Extremzustände bieten „Potential zum fliegen“. Gleichzeitig bringen sie Gefahren mit sich, wie bei *Icarus*, der der Sonne zu nahe kam, seine Flügel schmolzen und er abstürzte. Vom *Icarus-Projekt* gibt es zahlreiche veröffentlichte Texte, Broschüren, Disskussionsforum zu Selbsthilfe/gegenseitige Hilfe, „Krisen-Werkzeugkoffer“, eine Webseite, Vorträge,Workshops, Peer-Krisentelefone, 24/7 Chat zum Thema Suizidalität... *„Radical peer support“* meint Unterstützung von Menschen in Krisen. In „geht so Zeiten“ bis hin zu düsteren Zeiten.

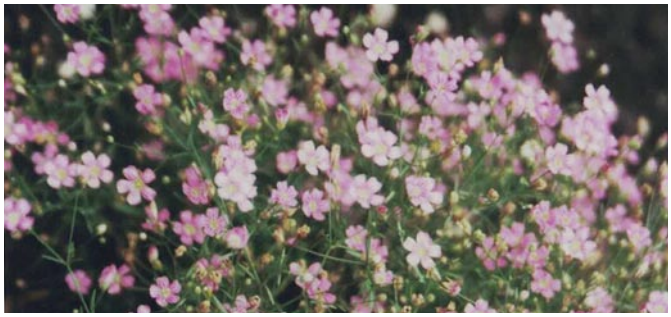
Da die Psychiatrie kein Ort der Hilfe ist, sondern ein Ort ist, der zerstört und Situationen verschlimmern kann, braucht es Rückzugsräume, in denen Menschen sein können, ohne Zugriff des psychiatrischen Systems. Dabei geht es nicht nur darum Orte zu schaffen, sondern vorallem um Bereitschaft, Wege gemeinsam zu gehen. (Gesellschafltich) Unsagbares muss sagbar gemacht werden um gegen Diskriminierungen vorzugehen.
Es gibt immer wieder Bemühungen, das was das Icarus-Projekt aufgebaut hat, ebenfalls in Deutschland zu kultivieren. Wir wollen Anfang 2019 ein Vernetzungstreffen zum Thema Icarus-Netzwerk in Deutschland organisieren. Melde dich gerne unter: stattpsychiatrie@riseup.net, wenn du dich interessierst und mehr wissen willst. *Juli*

Foto: privat

Forensik?

Ein junger Mann steht am Fenster seiner Wohnung und lächelt. Unter ihm auf der Straße Polizisten in Schutzwesten und mit Gewehren.
Hin und wieder wirft der junge Mann Feuerwerkskörper aus dem Fenster, worauf die Polizisten in Deckung gehen. Sie haben ihn inzwischen identifiziert. Er ist in der Psychiatrie bekannt, also gefährlich und unberechenbar.
Die SEK sind da.
Der junge Mann steht am Fenster und lächelt auf die auf ihn gerichteten Zielfernrohre.
Da klingelt das Telefon. Eine Stimme stellt sich als Psychologe vor und sagt, dass sie gerne mit ihm reden möchte. Der junge Mann sagt: „Moment“, geht ans Fenster und wirft noch einen Böller auf die Straße. Die Gewehrläufe heben sich. Dann nimmt er den Hörer und hört der Stimme zu. Sie unterscheidet sich kaum von den anderen Stimmen. Er hat gelernt, sie zu ignorieren. Er legt den Hörer auf und öffnet eine Cola.
Einige Polizisten sind jetzt im Haus. Sie stehen vor seiner Tür. Er hört sie rufen, er soll öffnen. Er zündet einen weiteren Böller. Ein Krankenwagen ist vorgefahren. Er wundert sich ein wenig, da wird die Tür aufgebrochen. Fünf Gestalten in Kampfanzügen stürmen herein. Sie werfen ihn auf den Boden und verschütten die Cola dabei. Er wehrt sich nicht. Er kennt das ja. Es ist wie immer, nur dass er diesmal die Kracher hatte. Er wird gefesselt in die Ambulanz getragen. Das Blaulicht geht an. In der Klinik ist alles vorbereitet. Das Bett mit den Gurten steht bereit. Schade, dass er seine Cola nicht austrinken konnte. Er wird so schnell keine bekommen. *Martin Stoffel*

Foto: A.



Achtung:
ab 01.11.2018 Büroräume in Bochum, Herner Straße 406

LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENER NRW e.V.

● **Cornelius Kunst:**
Beratungen des LPE NRW e.V.
Mo 14.30 -17 Uhr & 19-21.30 Uhr:
Tel. 0212-5 36 41
Mi 14-19 Uhr: Tel. 0221-96 47 68 75
cornelius.kunst@gmx.de

● **Claus Wefing**. Region Ostwestfalen-Lippe. Beratung zu (drohendem) PsychKG NRW, Seelischen Krisen, spirituellen Themen.
Tel. 05263-406 999 4 und Claus.wefing @psychiatrie-erfahrene-nrw.de

● **Karin Roth:** Beratung und Unterstützung bei der Beantragung des Persönlichen Budgets.
Tel. 0231-16 77 98 19 oder karin.roth@yael-elya.de.
Näheres bei www.yael-elya.de

● **KISS:** Beratung: Mo 11-14 Uhr unter Tel. 0221-9515- 4258 und persönlich in der KISS Köln, Marsilstein 4-6, 50464 Köln

● **Psychopharmaka-Beratung**
Di 10-13 Uhr und 14 -17 Uhr
Tel. 0234 - 640 51 02

● **Selbsthilfe bei Psychosen**
Di 14-17 Uhr Tel. 0234-9162 1974
oder unter selbsthilfebeipsychosen @psychiatrie-erfahrene-nrw.de

● **Pressekontakt**
Anja Linz
Anja.Linze@gmx.de

● **Kasse** *BPE e.V./LPE NRW e.V.*
Harald Knauer
harald.knauer@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

Der BPE-Newsletter
wird monatlich kostenfrei per e-mail versendet.

Anlaufstelle Rheinland

des LPE NRW e.V.
51065 Köln, Graf-Adolf-Str. 77.
Tel. 0221-964 768 75
www.psychiatrie-selbsthilfe-koeln.de

● Selbsthilfeberatung des LPE NRW e.V. Mo 14.30-17 Uhr, 19-21.30 Uhr unter Tel. 0212-53 641
● Offenes Café: Mo, Fr 16-19 Uhr. Mi 14-19 Uhr mit Beratung
● Kreativgruppe, in der man voneinander lernen kann. Materialien selbst mitbringen, jeden 2. Dienstag im Monat von 15-18 Uhr.
● Frauengruppe „Aktiv für den Selbstwert“, jeden 1. Donnerstag im Monat von 16-18 Uhr.
● Achtsamkeitsgruppe, jeden 2. Donnerstag im Monat von 16-18 Uhr.
● Genesungsbegleitung für die Seele mit Bärbel, jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat ab 19 Uhr.
● JPEK:Junge Psychiatrie-Erfahrene (18 bis 35 Jahre) - jeden Dienstag 17.30-19.30 Uhr

Anlaufstelle Westfalen

des LPE NRW e.V. + Weglaufhaus
Bochum, Herner Straße 406.
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de

● Alle Veranstaltungen in diesem Heft auf Seite 23 - Stand: November 2018

Veranstaltungen

● **Fr. 30.11.18 in Bochum**
„Tag der offenen Tür“ in den neuen Büroräumen von Weglaufhaus/LPE e.V./BPE e.V. in Bochum, Herner Straße 406, 12-16 Uhr.
● **Sa 23.3. 2019 in Köln**
Selbsthilfetag in Köln/Mitgliederversammlang des LPE NRW e.V.
11.00 - 17.30 Uhr

BUNDESVERBAND BPE e. V.

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener , Herner Straße 406, 44789 Bochum. www.bpe-online.de

Mitgliederverwaltung, Info-material, Pressekontakt
Anne Murnau
Telefon-Sprechzeiten: Do 10-13 Uhr
Tel. 0234-917 907 31
E-Mail: kontakt-info@bpe-online.de

Erstkontakt und Beratung für Psychiatrie - Betroffene
Tel.: 0234 / 68705552
Mo 10-13 Uhr: Milena Franke oder Milena.Franke@psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Do 10-13 Uhr: Mirko Olostiak-Brahms oder olostiak@web.de

Psychopharmaka-Beratung, Rechte Psychiatrie-Erfahrener, Selbsthilfe bei Psychosen. Tel. 0234-640 5102
Di 10-13 Uhr & Di 14-17 Uhr N.N.

Beratung; „Mit Suizidgedanken leben? Suizidalität und Selbsthilfe“
Tel. 0234-7089 0510
Mi 11-14 Uhr Kristina Dernbach
Suizidgedanken@gmx.de

Beratung „Das psychiatrische System verlassen“. Tel. 0234-640 5102
Mi 11-14 Uhr Felix Henneberg oder Felix.Henneberg@psychiatrie-erfahrene-nrw,de

EUTB: Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung.
Tel. 0234-70 890 520
Di 10-13 & 14-17 Uhr. Matthias Seibt. oder Seibt@EUTB-BPE.de
Fr. 9-15Uhr. Martin Lindheimer oder Lindheimer@EUTB-BPE.de

..und der Landesverband Psychiatrie Erfahrener NRW e.V.

OWL Selbsthilfetag Herford

„KENNE DEINE RECHTE !"

Samstag, den 24.11.2018 von 11-16:00 Uhr

Die Klinke Tagesstätten (nicht Klinke Treff!!), Kurfürstenstraße 24a
3 Fußminuten vom Herforder Bahnhof, ausgeschildert, über die Ampel dann rechts halten, den Weg runter beim Foto Studio, barrierefreie Räume.

Eintritt- Kaffee und Kuchen frei!

Moderation Claus Wefing LPE NRW e.V.

Programm:

11:00 Uhr	Grußworte durch Bianca Ludwig, Vorstand VPE Bielefeld
11:20 Uhr	**Vortrag Ruth Fricke „Kenne Deine Rechte!"**
11:50 Uhr	Diskussion zum Vortrag
12:20 Uhr	Vorstellung der vier Arbeitsgruppen
12:30 Uhr	Mittagspause (muss selbst organisiert werden)
14-15:00Uhr	**Parallele Arbeitsgruppen**

a.) Ruth Fricke, Vertiefung:	**Kenne Deine Rechte!**
b.) Claus Wefing LPE:	**Vorstellung Beschwerdestelle Lippe**
c.) Corinna Mies und Elke Müller, VPE Bielefeld:	**Was ist deine persönliche Medizin?**
d.)Bianca Ludwig VPE Bielefeld:	**Kooperationsvereinbarungen**
15:00 Uhr	Kaffeetrinken
15:45 Uhr	Rückmeldung aus den Workshops
16:00 Uhr	Schlusswort und Verabschiedung

Anmeldung wäre nett bei Claus Wefing 05263 406 999 4, oder claus.wefing@psychiatrie-erfahrene-nrw.de ,hier besteht auch im begrenzten Umfang die Möglichkeit auf Fahrtkostenerstattungen, die unbedingt vorher abzuklären sind, billigste Möglichkeit, max. 5- er Ticket NRW oder Niedersachsen, mit mehreren Personen auf dem Ticket.

LPE | Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.