

LAUTSPRECHER

Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

Heft 63 Februar 2020



**25 Jahre
Krisenbegleitung in Bochum
-
Erfolg für fixierte Patientin**

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,

Am Samstag, 9. Mai stellen wir die Ergebnisse der Beforschung unserer zwei Bochumer Krisenzimmer in einer großen (200 Teilnehmer/innen) Veranstaltung im Ottilie-Schoenewald-Kolleg in Bochum vor. Kommt zahlreich, denn eine solche Veranstaltung gibt es so bald nicht wieder!

Auch der Kölner Selbsthilfetag am Samstag, 28. März verdient Euren Besuch. Sandy, Christina & Co haben sich viel Arbeit gemacht!

Erneut hat das Bundesverfassungsgericht deutlich gemacht, dass Psychiatrie-Patient/inn/en keine Menschen zweiter Klasse sind. Eine abgewürgte Strafanzeige gegen Richter, Arzt und Pfleger wegen Einsperren und ans Bett fesseln muss jetzt weiter verfolgt werden. Schade nur, dass bis zu diesem Ergebnis sieben Jahre vergingen. Die Psychiatrie wird ihre unmenschlichen Praktiken erst dann einschränken, wenn die ersten Täter/innen rechtskräftig verurteilt sind.

Zum 30. Juni läuft die Finanzierung unseres Bochumer Krisenzimmerprojekts aus. Drückt uns die Daumen, dass wir eine Anschlussfinanzierung finden.

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



LAUTSPRECHER

ISSN 1864-6255

Herausgeber: LPE NRW e.V. im BPE e.V.

Redaktion: Emma Bauer (emba), Reinhild Böhme (ribo), Gabor, Martin Lindheimer, Jan Michaelis (jami, v.i.S.d.P.), Anne Murnau, **Layout:** ribo; emba

Fotos, Bilder: Thomas Riesner S. 18/19, Wolfgang Hille S. 23, wenn nicht anders angegeben: emba

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, 44807 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 64/2020: 5.5.2020

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 63

Aktuelles

Hilfe jenseits der Psychiatrie 3
Mitgliederversammlung 5
Walraff deckt Missstände auf 8

Selbsthilfe

Tätigkeitsbericht LPE NRW 4-5
gute Rechtsanwälte 10
Depression Grund für Selbsthilfe 11
Mehr Personal hilft nicht 12
Warum Singen so gefährlich ist 18
30% Patienten therapieresistent 12
Polizeischulung 20
EX-IT Seminar Frankfurt 20
Selbsthilfetag Herford 21
Kommentare 22-23

Betroffene berichten

Seelenkugel 9
Venlafaxin 16

Kultur/Unterhaltung

Buchrezension 13
Gedichte 9
Geschichten 19, 26

Serviceteil

Ankündigungen/Neues 25
Veranstaltungen 24, 25, 28
Angebote BPE, LPE, WIR 26, 27

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.



Hilfe jenseits der Psychiatrie: 25 Jahre Krisenbegleitung in Bochum

In seelischer Not und akuter Krise geht es meist Richtung Psychiatrie. Dort droht der Verlust von Selbstbestimmung und Freiheit. Die Psychiatrie arbeitet biologisch orientiert fast immer mit Psychopharmaka und wendet häufig Gewalt zur Durchführung ihrer Behandlung an. Statistisch erfasst sind jährlich 200 000 unfreiwillige Behandlungen. Leider bieten sich auch nachträglich kaum Möglichkeiten für effektiven Rechtsschutz Untergebrachter. Viele Menschen wollen nicht mehr in diese Psychiatrie. Doch wohin in der Krise? Eine Alternative zur Psychiatrie sind die Krisenzimmer der Selbsthilfe in Bochum seit 1994. Hier erfolgt eine Krisenbegleitung nur durch Psychiatrie-Erfahrene. Die Begleitung ist freiwillig und wird von Mensch zu Mensch von der Bochumer Selbsthilfe geleistet. Träger ist die Weglaufhaus-Initiative Ruhrgebiet e. V. und der LPE Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V..

Die Krisenzimmer sind eine Chance. Sie sollen ein Sprungbrett in die Unabhängigkeit sein. Sie bieten auch Unterstützung in sozialen Angelegenheiten wie Wohnungssuche, Ämterangelegenheiten usw., jenachdem, was gebraucht wird.

Denn es geht auch anders!

Wie geht das? Was wirkt? Was hilft?

Seit 2018 wurden die Krisenzimmer mit Mitteln der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW beforscht. Nun sollen die Ergebnisse vorgestellt und diskutiert werden, ob sich diese Art der Begleitung in Krisen auch andersorts umsetzen läßt und welche Bedingungen es dafür braucht .

Daher laden wir Sie zur Tagung herzlich ein.

Wir freuen uns auf Sie!

Martin Lindheimer Sebastian von Peter & Matthias Seibt

Programm

- 10.00 Willkommen mit Begrüßungskaffee
 - 10.30 Begrüßung durch den Trägerverein LPE NRW e. V.
Martin Lindheimer - Vorstand
 - 10.40 Historie und Entstehung der Krisenzimmer Matthias
Seibt - Weglaufhaus Initiative
 - 11.00 Ergebnisse der Begleitforschum Vertr, Prof. Dr. Jasna
Russo & Prof. Dr. Sebastian von Peter
 - 12.00 Was bringt mir das Projekt?
Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen erzählen
 - 12.30 Mittagessen und Pause
 - 13.30 Podiumsdiskussion
 - Dr. Martin Zinkler, Chefarzt der Psychiatrie
in Heidenheim
 - Barbara Steffens, NRW Gesundheitsministerium a.D.
 - Sonja Lauff, Selbsthilfe-Aktivistin und Wissen-
schaftlerin (Diskriminierungskritik, Mad Studies)
 - Stephan van der Sluis, coördinator Wegloophuis
Utrecht
 - Vertreter*in des Landschaftsverband N.N.
 - 15.00 Anreise zur Hernerstr 406 / Krisenzimmer mit
eigenem Auto oder ÖPNV Linie U35 bis Rensingstr.
(Fahrzeit 10 min)
 - 16.00 Führung durch die Krisenzimmer
- Moderation: Anja Tillmann

Tagungsort

Samstag, den 9. Mai 2020

**Otilie-Schönwald Kolleg,
Wittenerstr. 61. 44789 Bochum**

Wichtige Informationen

Es wird keine Tagungsgebühr erhoben.

Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Anmeldung bis zum 3. Mai. 2020

Bitte sprechen Sie uns auf möglichen Unterstützungsbedarf
möglichst frühzeitig an.

Im Rahmen der Veranstaltung werden Foto- und Video-
aufzeichnungen gefertigt. Einzelne Bilder und der Film
werden zur Darstellung unserer Aktivitäten veröffentlicht.
Sollten Sie die Anfertigung individuell ablehnen, bitten wir
um einen Hinweis an den/die Filmer*in/Fotograf*in.

Veranstalter und Kontakt:

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e. V.
Matthias Seibt und Martin Lindheimer
Herner Str. 406, 44807 Bochum-Riemke

Anmeldung und Rückfragen bitte unter:

tel. 0234/640 5102 und 0175/4405504

oder Hilfe_jenseits_der_Psychiatrie gmx@de

Tätigkeitsbericht des LPE NRW e.V. für 2019

- Es fanden neun Telefonkonferenzen des Vorstands und drei Vorstandssitzungen statt. Beides ist für alle Mitglieder offen.
- Der LPE NRW betreibt eine Geschäftsstelle in Bochum und eine Niederlassung in Köln-Mülheim. Beide sind Kontakt-, Anlauf- und Beratungsstellen. Beide bieten Gruppen und Initiativen an, sich dort kostenlos zu treffen. Köln hat ein Krisenzimmer, Bochum hat zwei Krisenzimmer. 2019 haben wir großenteils erfolgreich 13 Krisenbegleitungen gemacht. Bei den offenen Treffs und anderen Veranstaltungen kamen in beide Anlaufstellen jeweils weit über 100 Menschen.
- In Bochum hat der LPE NRW gemeinsame Büroräume mit dem BPE und der Weglaufhaus Initiative Ruhrgebiet. Die Bürofläche beträgt 200 qm. Mehr als drei Viertel der Zeit wohnten dort Psychiatrie-Erfahrene, die sich in der Krise befanden oder einfach mal 1-2 Tage Tapetenwechsel brauchten. Maximale Aufenthaltsdauer für Menschen in der Krise sind drei Monate.
- Der LPE NRW hat zwei hauptamtliche Angestellte in Teilzeit (beide 50%) und elf Minijobber/innen. Neun Minijobs sind mit 450,- € bezahlt, einer mit 200,- €, einer mit 100,- €. Diese elf Personen betreiben zusammen mit vielen weiteren Ehrenamtlichen die Anlaufstellen, machen Beratung, Krisenbegleitung, unterstützen die Vorstandsarbeit, machen politische Interessenvertretung, betreuen die geförderten Projekte und vieles mehr.
- Wir haben ein Zeitungsteam von vier ehrenamtlichen Personen. Unsere Verbandszeitung Lautsprecher erscheint dreimal im Jahr und hat 28 Seiten. Sie erfreut sich großer Beliebtheit und wird auch als pdf-Dokument an zahlreiche Leser/innen kostenlos verschickt. Die gedruckte Auflage beträgt 1000 Exemplare.
- Wir führen drei planmäßige landesweite Selbsthilfetage (SHT) in Köln (Ende März), Bochum (Ende NRW Sommerferien) und Herford (November) durch.
- Die Landesparteitage folgender Parteien wurden besucht und dort Flugblätter verteilt: Grüne in Bochum im Januar, FPD in Duisburg im April, im Juni in Neuss wieder die Grünen, im November in Bielefeld die Grünen auf ihrem Bundesparteitag.
- Das vom MGEPA geförderte Projekt „Selbsthilfe bei Psychosen“ lief weiter. Es besteht aus einer drei-stündigen Telefonzeit, Emailberatung und Vorträgen in ganz NRW.
- Am 2. Oktober hatten wir wie jedes Jahr einen Gottesdienst und eine Demonstration in Bochum anlässlich des Gedenktags der Psychiatrietoten. Neu war, dass auch die Psychiatrie-Erfahrenen in Bremen, Gießen und Freiburg sich dieser Aktion anschlossen.
- Wir waren zum vierten Mal Mitveranstalter der Mad Pride Parade in Köln. Etwa 200 Behinderte und Benachteiligte zogen durch Köln.
- Wir veranstalteten in Aachen, Köln und Bochum fünf verschiedene Seminare. Alle Seminartage waren erfolgreich und gut besucht.
- Unsere Selbsthilfepapiere und Flyer haben wir in großem Umfang verteilt.
- Wir haben an Tagungen teilgenommen und dort Infostände gemacht.
- Wir haben diverse Fortbildungen besucht.
- Unsere Mitglieder der Besuchskommissionen haben sich zweimal zum Erfahrungsaustausch getroffen. Vicky Pullen koordinierte mit anderen den Einsatz Psychiatrie-Erfahrener in den Besuchskommissionen.
- Es fand ein reger Informations- und Erfahrungsaustausch mit dem Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener und seinen Landesverbänden statt.
- In der Anlaufstelle in Köln machten wir ein Sommerfest mit über 30 Personen.
- Wir bauen in Ostwestfalen-Lippe (OWL) ein unabhängiges Selbsthilfe-Netzwerk auf. Ziel ist eine eigene ausschließlich mit PE betriebene Anlaufstelle in OWL. Es finden hierzu einmal im Jahr Treffen statt. Es gibt eine eigene Webseite. Es sind aktuell acht Personen im Selbsthilfe-Netzwerk OWL registriert. In 2020 soll hier ein erster Projektantrag gestellt werden.
- Die Unabhängige Beschwerdestelle Lippe für die Psychiatrie (UBL) hat sich 2019 alle sechs Wochen getroffen und ist ein Team aus Profis, Angehörigen und Betroffenen. Es gibt wöchentlich eine Sprechstunde. Es sind in 2019 knapp zwanzig Beschwerden eingegangen. Es wurde in allen großen Städten in OWL Flyer und Werbung verteilt.
- Forensik: Fritz Schuster, der leider im August verstarb, und Julia Benz arbeiteten unermüdlich, um Betroffene zu beraten, sie über ihre Rechte aufzuklären und sich für sie bei den jeweiligen Kliniken einzusetzen.
- In der Anlaufstelle Rheinland treffen sich diverse Gruppen und es gibt drei Cafés wöchentlich sowie ein 14-tägiges Sonntagscafé. Bemerkenswert ist die Gruppe „Junge Psychiatrie-Erfahrene Köln“, die sich wöchentlich trifft. Jung heißt hier bis 35 Jahre. Es nehmen 2-6 junge PE an den wöchentlichen Treffen teil.
- Eine weitere Gruppe „Junge Psychiatrie-Erfahrene“ in Bochum hat 2-7 Besucher/innen je wöchentlichem Termin.



- Bei der Anlaufstelle Westfalen in Bochum ist weiterhin die Selbsthilfegruppe am Montagabend beliebt. Die Cafés liefen unverändert weiter. Zahlreiche Krisenbegleitungen fanden statt. Ein Psychiatrie-Erfahrener zog deswegen nach Bochum.
- Die beiden Krisenzimmer in der Anlaufstelle Bochum wurden weiterhin im Rahmen eines dreijährigen Projekts durch ein Forscherteam der Medizinischen Hochschule Brandenburg beforscht. Möglich wurde dies durch eine großzügige Förderung der Stiftung Wohlfahrtspflege.

Für den Vorstand des LPE NRW
Bochum, den 29. Januar 2020
(Matthias Seibt)

Mitgliederversammlung am Sa, 28. März 2020

Liebe BPE-Mitglieder aus Nordrhein-Westfalen!
Hiermit laden wir herzlich ein zur Mitgliederversammlung
am Samstag, dem 28. März 2019, 12.45 Uhr
ins Bürgerzentrum Köln-Ehrenfeld,
Venloer Str. 429, 50 825 Köln-Ehrenfeld,
fünf Fußminuten vom DB Bahnhof „Köln-
Ehrenfeld“

Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

1. Begrüßung
2. Wahl der Versammlungsleiterin und der Protokollantin
3. Regularien, d.h. endgültige Festlegung der Tagesordnung
4. Bericht Vorstand über Kasse
5. Bericht der Kassenprüferinnen
6. Genehmigung Jahresabschluss 2019
7. Entlastung des Vorstands
8. Offener Austausch zwischen Mitgliedern und Vorstand.
9. Verschiedenes

Zur Verbesserung der Lesbarkeit wurde der Text nicht geschlechtsneutral formuliert. Mit der weiblichen Form ist auch die männliche gemeint.

Der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (BPE) ist eine gemeinnützige Organisation (NGO) der Gesundheitsstehilfe jetziger und ehemaliger Psychiatriepatientinnen und -patienten. Wir haben Förderung durch die Öffentliche Hand und müssen diese Mittel verantwortlich und genau abrechnen!

Daher suchen wir eine freundliche und robuste

Buchhaltungskraft

zur Nachfolge für den ausgeschiedenen Mitarbeiter. Aufgaben sind insbesondere die Buchung von Belegen, Rechnungen und Abrechnungen der Vorstandsmitglieder oder Projektleitungen, die Erstellung eines Jahresabschlusses mit Einnahmen und Ausgaben, sowie die Beantragung von U1 Erstattungen im sv net System der Knappschaft und ähnliches.

Es erfolgt eine Einarbeitung, nach der möglichst eigenständig gearbeitet werden soll. Aber Rückfragen sind immer möglich und es gibt ein kompetentes Team mit langer Erfahrung. Es geht bei dieser Stelle nur um Buchhaltung, Belege, Abrechnungen usw. die Inhalte werden vorgegeben.

Sie bringen mit:

Absolute Sicherheit im Umgang mit Computern, insbesondere MS Office und E-Mails.
Sie sollten sich den Umgang mit besonderen Menschen zutrauen. Sie sollten auch selbst Erfahrungen mit der Psychiatrie gemacht haben.

Es handelt sich um einen Minijob auf 450 Euro Basis.

Es gibt einen Urlaubsanspruch und Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall. Arbeitstage unter der Woche nach Absprache mit den Vorgesetzten.

Geschäftsstelle des BPE e. V.

Herner Straße 406
44807 Bochum
Haltestelle Rensingstraße
Tel 0234 70 890 520

Was ist los im LPE e.V. in 2020 ??

Die Aktivitäten des LPE e.V. sind Vereins-öffentlich! Alle Mitglieder können an Sitzungen und Telefonkonferenzen teilnehmen. Anmeldung erwünscht!

Vorstandssitzungen

jeweils Samstag von 11 bis 15 Uhr
am 25. April in Köln
am 1. August in Bochum
am 7. November in Köln

Telefonkonferenzen

jeweils Montag ab 18 Uhr
Einwahl 030 – 868 757 757,
Raumnummer 876 73 23,
dann Rautetaste
am 17. Februar, am 16. März,

am 20. April, am 18. Mai,
am 29. Juni, am 20. Juli,
am 17. August, am 21. September,
am 19. Oktober, am 16. November,
am 14. Dezember

Selbsthilfetage

Selbsthilfetag Köln,
Samstag, 28. März
Selbsthilfetag Bochum,
Samstag, 15. August
Selbsthilfetag Herford,
wahrscheinlich Samstag, 21.
November

Seminare

Sonja - Junge PE tauschen sich aus
am 16./17. Mai in Bochum

Felix Henneberg - Ex-It,
Die Psychiatrie verlassen
am 20./21. Juni in Köln

Doris Thelen/Claus Wefing

Über mein Leben bestimme ich selbst
4. Juli in Aachen
11. Juli in Bochum

Ulrike Flüge/Helge Thoelen

Psychopharmaka absetzen,
ausschleichen oder reduzieren
5./6. September in Bochum

Stefan

Internet für alle
31. Oktober in Aachen
8. November in Köln
5. Dezember in Bochum

Erfolg für fixierte Patientin

Eine Frau wurde ihrer Meinung nach unberechtigt fixiert, sie erstattete Anzeige, doch die Staatsanwaltschaft stellte ihre Ermittlungen ein. Jetzt - mehr als sieben Jahre später - gab das Bundesverfassungsgericht ihrer Beschwerde gegen die Einstellung des Ermittlungsverfahrens Recht und verwies das Verfahren zurück an das zuständige Oberlandesgericht.

Die Beschwerdeführerin war keine „typische“ Psychiatriepatientin, d. h. hatte keine schwerwiegende psychiatrische Diagnose. Sie war am Abend des 6. Juli 2012 vom Pferd gefallen und wegen Schmerzen im Hüft- und Beckenbereich und wegen Gedächtnisstörungen in die Klinik gebracht worden. Es wurde ein Schädel-Hirn-Trauma und Prellungen von Becken und Nieren festgestellt. Außerdem wurde die Beschwerdeführerin mehrfach mit CT und MRT auf Hirnverletzungen untersucht.

Am nächsten Morgen wollte die Patientin nach Streit mit dem Personal und dem Stationsarzt entlassen werden, was man ihr verweigert. Als sie die Station trotzdem mit ihrem Lebensgefährten verließ, rief die Klinik die Polizei zu Hilfe. Diese traf das Paar noch auf dem Klinikgelände an und überredete die Frau, zur Klärung der Angelegenheit nochmals auf die Station zurückzukehren.

Auf Station angekommen wurde die Frau trotz heftigen Protestes von Pfleger, Stationsarzt und dem Polizeibeamten fixiert. Das Fixierbett war in ihrer Abwesenheit bereits hergerichtet worden. Ein Amtsarzt besuchte die Beschwerdeführerin auf Station und schrieb im medizinische Gutachten, er habe die Patientin „bewußtseinsklar, aber sehr aufgeregt,

angespannt und unruhig“ angetroffen. Er diagnostizierte ein „Durchgangssyndrom mit Erregungszuständen“. Die Beschwerdeführerin habe sich nicht einsichtig gezeigt bezüglich ihrer potentiell lebensbedrohlichen Hirnerletzung, die eine 24-stündige stationäre Beobachtung zwingend indiziere, da Nachblutungen nicht auszuschließen seien. Daraufhin wurde vom zuständigen Amtsgericht eine Unterbringung bis zum Ablauf des folgenden Tages verfügt.

Gegen den Beschluss legt die Beschwerdeführerin noch am selben Tag Beschwerde ein. Das Landgericht und auch das Verwaltungsgericht stufen die Unterbringung wegen der Qualität des Gutachtens als rechtswidrig ein, weil es keine für das Gericht nachvollziehbare Begründung für die psychische Störung gab. Die Beschwerdeführerin stellte darauf Strafanzeige gegen die beteiligten Ärzte, die Richterinnen und den Pfleger, doch die Staatsanwaltschaft stellte die Ermittlungen ein, eine gerichtliche Klärung wurde durch das Oberlandesgericht abgelehnt. Dagegen richtet sich die Beschwerde, der jetzt stattgegeben wurde.

Quelle: **Bundesverfassungsgericht**

- 2BvR 1763/16 - vom 15. Januar 2020



Konzept für eine gewaltfreie Psychiatrie Schaffung eines Hilfesystems, dass auf Solidarität und Selbstbestimmung basiert

Aus Artikel 12 der UN-Behindertenrechtskonvention „Gleiche Anerkennung vor dem Recht“ leiten die Vereinten Nationen das Verbot der stellvertretenden Entscheidungsfindung ab. Es entscheiden aber heutzutage Angestellte im Gesundheitswesen, Betreuer, Angehörige und Richter anstelle der Menschen mit Behinderung, was für sie „moralisch richtig“, „Wohl“ oder „vernünftig“ sein soll. Grundlage eines Hilfesystems, dass der Auslegung der Konvention entspricht, sind aber Solidarität und Selbstbestimmung (Zinkler et al, 2019). Der völlige Verzicht von Zwangsmaßnahmen ermöglicht Menschen erst die Annahme eines Hilfeangebotes. Eine Intervention gegen den Willen der Menschen muss unmöglich gemacht werden, d.h. die Psychiatrie muss auf Zwang und Gewalt verzichten. Es müssen der Psychiatrie ihre hoheitlich verliehenen Rechte entzogen werden. Sie übt willkürlich Macht und Gewalt gegen Schutzbefohlene aus, denen sie vorgibt „helfen zu wollen“. Patienten können keinen effektiven Rechtsschutz suchen, auch nicht nach Entlassung. Untergebrachte befinden sich in seelischen Notlagen und die Anwendung von Gewalt ist daher als besonders niederträchtig zu bewerten. Die Vereinten Nationen sprechen in Ihrem Staatenbericht über Deutschland 2015 von „tiefer Besorgnis“ über die fort-

währenden Zwangsbehandlungen im Gesundheitssystem. Es ist allerdings mit Widerstand der Psychiatrie zu rechnen, die ihre Machtinteressen, Vorrechte und Privilegien bedroht sehen wird. Die Psychiatrie unterscheidet in „Normale“ und „Kranke“, sie lehnt damit die Grundannahme der Menschenrechte ab: die gleiche Würde und die Gleichwertigkeit aller Menschen. Die Kategorisierung und Unterscheidung der Menschen anhand psychiatrischer Diagnosen ist daher rassistisch und menschenverachtend. Sie muss beendet werden.

Wir fordern: Gleiches Recht für alle!

Psychiatrische Diagnosen dürfen nicht benutzt werden, um Menschen besonders unter-zubringen. Angebliche Einwilligungsunfähigkeit oder Behandlungsbedürftigkeit darf kein Eingriff in die Freiheitsrechte mehr begründen.

Wenn Strafen, dann diskriminierungsfrei auf Basis der für alle geltenden Rechte!

Psychiatrie darf nur noch als freiwilliges Unterstützungsangebot vorhanden sein und muss sich als Dienstleister begreifen lernen. Erst so kann eine /humane/ Psychiatrie entstehen.

Martin Lindheimer - sachkundiger Bürger im LVR -

Ein Jahr Junge Psychiatrie-Erfahrene Bochum

Die junge Psychiatrie-Erfahrenen-Selbsthilfegruppe trifft sich jetzt seit November 2018, also über einem Jahr regelmäßig, immer dienstags 17.30 - 19.30 Uhr, in den Räumlichkeiten der Herner Str. 406 in der Anlaufstelle des LPE NRW e.V. in Bochum.

Das war für uns Anlass zu feiern und die WAZ zu einem Gruppentermin einzuladen, um unseren Wirkungskreis noch zu erweitern. Erfolgreich, denn nach dem Erscheinen des Artikels meldeten sich direkt fünf neue Interessenten für die Selbsthilfegruppe.

Der Besuch der Reporter*innen verlief sehr entspannt. Ich zeigte ihnen die Anlaufstelle, insbesondere die Krisenzimmer, als Alternative zur Psychiatrie stießen auf großes Interesse und wur-

den auch im Zeitungsartikel hervorgehoben. Die Teilnehmenden der Gruppe Stina, Juli, Leilani und ich wurden zu ihren Erfahrungen und Gedanken rund um die Themen Psychiatrie, Medikamente, Inhalte der und Mehrwert durch die Selbsthilfegruppe interviewt.

Das Resultat davon ist am 17.01.20 erschienen und hier nachzulesen: <https://www.waz.de/staedte/bochum/bochum-junge-psychiatrie-erfahrenehelfen-sich-gegenseitig-id228145259.html>

Bist du auch zwischen 18 und 35 Jahre alt und hast Lust dich über Gefühle, Gedanken, Erfahrungen mit der Psychiatrie und Medikamenten auszutau-

schen, dann melde dich unter: luisa@psychiatrie-erfahrenen-rnw.de oder 0160/99 64 33 76 und komm vorbei.

Luisa



Exakte Dosierung von Medikamenten dank Apotheke

Ein Hinweis von Martin Lindheimer als ein Baustein für sanftes Absetzen

Apotheken haben die gesetzliche Verpflichtung, Kapseln anzumischen, wenn es der Arzt verordnet. Ungewöhnlich für die Psychiater, aber die haben in der Regel auch keine EX-IT Strategie aus den Psychopharmaka, sondern kennen nur einen Weg: Verordnen und erhöhen.

Konstruktiv gedacht gibt es folgenden typischen Fall: Ein Baby wird mit einem angeborenen Herzfehler zur Welt gebracht. Die Ärzte verschreiben Herzmedikamente, diese gibt es aber nicht in der kindgerechten Dosierung und schon mal gar nicht für Babys. Nun ist es möglich, Kapseln mit der genau angepassten Dosierung in der Apotheke herstellen zu lassen.

Das Rezept für Kapseln sollte folgendes enthalten:

- 1) Den Satz „Misce fiat capsulae“ (Übersetzt: Mische, dass es Kapseln werden)
- 2.) die Dosierung der Kapseln in mg
- 3.) wann diese genommen werden sollen, also einen Einnahmeverordnung auf dem Rezept!

Das zahlt dann die gesetzliche Krankenversicherung.

Die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e. V. ABDA hat dazu ein Erklärungsvideo veröffentlicht <https://www.youtube.com/watch?v=ql7Nw3CY2R8>.

Danke an Team Walraff

Schon im März hat das Team Walraff mit versteckten Kameras gewalttätige Szenen in Psychiatrien und Wohnheimen, mittels eingeschleusten Praktikant*innen, ausgestattet mit versteckten Kameras, veröffentlicht. Unter anderem ging es um eine Jugendeinrichtung in der Eifel. Berichtet wurde von menschenunwürdigen Bedingungen. Essenszug und Unterbringungen in einem schallisolierten „Time-Out“ Raum ohne Tageslicht und Toilette. Davon, dass ein Jugendlicher über Monate auf einem Flur übernachtet musste. Erfreulicherweise schloss die Jugendeinrichtung zum 31.10.19, da selbst die Landespolitik nach den Einblicken die Menschenwürde nicht mehr gewahrt sah.

Im Dezember hat das Team Walraff weiter über diese Jugendeinrichtung berichtet, nachdem sich ehemalige Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen ans Team Walraff wendeten, die Kritik bestätigten und auch noch weiter verstärkten. In der Dezemberveröffentlichung ging es vor allem um den Tod einer ehemaligen Bewohnerin. 2016 starb die 28-jährige Carola in der Einrichtung. Sie klagte eines Tages über Unwohlsein. Ein ehemaliger Mitarbeiter meinte, dass sie kaum noch Luft bekam. Die Intention des Mitarbeiters, ihr ein Glas Wasser zu geben, wurde von der Einrichtungsleiterin mit dem Argument abgetan, dass die junge Frau simuliere. Der Mitarbeiter wurde aufgefordert, ihr das Wasser ins Gesicht

zu schütten. Weiter wurde sie in diesem Zustand über mehrere Etagen in den „Deeskaltionsraum“ geschleift und dort eingesperrt. Mehrere Stunden später wurde sie dort vor der Tür wiederbelebt, ohne Erfolg. Ihr Körper war übersät mit blauen Flecken. Offiziell starb Carola eines natürlichen Todes. Nach den Veröffentlichungen ermittelt die Staatsanwaltschaft Koblenz gegen die ehemalige Leiterin und einen weiteren ehemaligen Mitarbeiter. Im Zeitalter digitalen Medien sollte viel mehr von dem Recht, die Realität aufzuzeichnen, Gebrauch gemacht werden. Eine Realität, die teils so schauerlich ist, dass sie den Menschen, die sie erleben, nicht geglaubt wird.
Emma Bauer



Foto: Martin Lindheimer

Seelenkugel

Meine Seele ist eine Kugel aus Glas. Glänzend, strahlend und wunderschön spiegelt sich das Licht darin. Die meisten Menschen sehen die Glaskugel und denken sich: „Oh, wie wunderschön!“

In Regenbogenfarben bricht die Kugel das Licht und alle freuen sich daran. Sie bewundern die tanzenden Lichtpunkte an Wänden und Decken.

Doch die meisten Menschen vergessen, wie zerbrechlich meine Seelenkugel ist. Klein, zart, rund, dünn, empfindlich und zerbrechlich. Erst sind es nur feine Risse und die Kugel strahlt weiter. Reflektiert und bricht das Licht, nahezu wie vorher. Und keiner bemerkt etwas.

Dann werden die Risse größer und teilweise brechen die Lichtstrahlen einfach ab. Verschieben sich, weil die Glasscherben sich verschieben. Und irgendwann entstehen Löcher. Es fehlen Scherben in dem Glas.

Ich versuche das alles mit einer Maske zu kaschieren. Ich ziehe eine Kugel aus Panzerglas um meine Seelenkugel.

Doch das Panzerglas ist stumpf. Die Kugel muss an Glanz einbüßen. Sie kann das Licht nicht mehr brechen. Es gibt keine Regenbogenreflexionen mehr und kein Lichtertanz an Wänden und Decken...

Doch es hat kaum jemand gemerkt. Ich habe die Panzerkugel mit Tränen aufgefüllt, damit keiner den Scherbenhaufen mehr sieht. Damit irgendwann die scharfen Kanten der Scherben ein bisschen abgeschliffen sind und sich nicht jeder sofort daran schneidet, der mir helfen will sie wieder zu reparieren. Zusammen zu puzzeln, zu flicken und zu kleben. Doch bis das möglich ist, bin ich zwar in der Panzerkugel ein bisschen geschützt, aber auch unglaublich einsam.

Jetzt sehen die Menschen meine Panzerkugel. Sie bewundern meine Stärke!

„Wie stark Du bist, dass Du das alles schaffst!“

„Wie stark Du bist, dass Du das alles überlebt hast!“

Doch wie verzweifelt und zerbrochen ich bin, das vergessen sie oft. Meine

Schreie dringen nicht laut genug aus dem Innern der Panzerkugel heraus. Meine Tränen sind außen nicht sichtbar, nur ich ertrinke langsam darin... Und dann wundern sie sich, wenn ich zusammenbreche, weil ich den Schmerz und die Last einfach nicht mehr ertragen kann.

Irgendwann wird die Panzerkugel durch den Druck der Scherben und Tränen auseinander platzen und ich habe Angst, was dann passiert.

Was mich dann noch zusammenhält...



© Leilani Engel (www.ferrueckt.com)

Psychiatrie

Psychiatrie

viele Schubladen
alle funktionieren

Keine Qual der Wahl
springen auf

Klappe zu
Türen geschlossen
nächste Schublade
auf
dem Sprung

Psychiatrie zu
alle Schubladen
geschlossen.

Psychiatrie zu.

A. 2019

Was ist Glück?

Du sitzt mit Menschen zusammen
oder bei Menschen, dazwischen
der letzte helle Flecken am blass blauen
Himmel

Worte, Blicke, raschelndes Buschwerk
abgeschieden, doch beieinander
in der Luft den Lavendel den du
ersehnst

dir herbei denkst
ihn entzündest an einem Docht
dessen Duft dich drei, vier Stunden
träumen, schmunzeln
vielleicht wehmütig macht

im Schein des glühenden Lavendels
gehst du durch das Tal
der Bachlauf dunkel doch gleichmäßig
sein Spiel
deine Augen glimmen
oder, blitzen sie, in Anbetracht
der Schönheit der Sterne die hell und
klar

auf die dunklen Gipfel nieder schauen?
Du gehst
und neben dir der Bachlauf

Amerino



Rechtsanwalt oder guter Rechtsanwalt

Ein Kommentar von Matthias Seibt

95 bis 99% aller Rechtsanwälte sind grottenschlecht. Sie wissen die einfachsten juristischen Dinge nicht und interessieren sich nicht für das, was ihren Mandanten zustößt. Sie verdienen einfach nur Geld. Warum ist das so? Im Gegensatz zu anderen Dienstleistern (Friseur, Fahrradmechaniker) braucht man nur sehr selten einen Rechtsanwalt. Daher fehlt den meisten Mandanten eine Vergleichsmöglichkeit, wie gearbeitet werden sollte und wie das Ergebnis der Arbeit auszusehen hat. Wir wissen alle, wie unsere Haare nach einem Friseurbesuch aussehen sollen oder was alles an unserem Fahrrad wieder funktionieren soll. Wie ein Rechtsstreit funktioniert und welche Ergebnisse man in welcher Zeit erwarten kann, wissen wir nicht. Wir halten es auch für unnötig, uns vorab kundig zu machen, denn, so reden wir uns ein, wir kapierten das ja doch nicht. Daher vertrauen wir dem Fachmenschen Rechtsanwalt blind. Da wir uns systematisch weigern, uns kundig zu machen, bemerken wir oft nicht einmal, wenn die Ergebnisse der rechtsanwaltlichen Beratung oder Prozessführung grotesk falsch oder schlecht ausfallen. Oder wir merken es erst dann, wenn der Rechtsstreit, weswegen wir einen Fachmenschen aufgesucht haben, auch für uns Laien sichtbar verpfuscht wurde. Ferner werden Rechtsanwälte ähnlich wie Ärzte durch Sondergesetze vor qualifizierter Konkurrenz geschützt (bei Rechtsanwälten gilt das Rechtsdienstleistungsgesetz)

Wie werden Rechtsstreitigkeiten verpfuscht? Es gibt im Wesentlichen vier Arten, auf denen grottenschlechte Rechtsanwälte ihren Mandanten schaden.

- Sie raten ihnen nicht vom Rechtsstreit ab, obwohl sie genau wissen (könnten), dass diese Angelegenheit nur verloren gehen kann.
- Sie raten nicht zu außergerichtlichen Einigungen, die, falls sie gelingen, wesentlich effizienter und günstiger verlaufen als ein Rechtsstreit.
- Wenn der Rechtsstreit läuft, unternehmen sie kaum etwas. Die Gebühren sind ihnen ja sicher.
- Sie lenken den Prozess in eine Richtung, die maximalen Schaden für ihren Klienten bedeutet.

Insbesondere Variante d) erscheint einem unvoreingenommenen (d.h. kenntnislosen) Betrachter kaum glaubhaft. Ein Rechtsanwalt soll den Prozess so anlegen, dass der eigene Mandant maximal geschädigt wird? Leider kommt das vor. Und es ist auch leider nicht sehr selten. Bei Bagatelldelicten, (Schwarzfahren, Ladendiebstahl) ist eine normale Verurteilung als Straftäter nicht schön, aber erträglich. Sozialstunden oder eine Geldbuße machen das eigene Leben nicht besser, lassen sich aber viel leichter wegstecken als

ein mehrjähriger Forensikaufenthalt. Etwa ein Drittel aller Forensik-Insassen sitzen dort wegen Bagatelldelicten, teilweise deutlich länger als 10 Jahre. Schaut man sich die Prozessführungen an, so hat in nicht wenigen Fällen der eigene Anwalt die Geschichte in Richtung Unzurechnungsfähigkeit gelenkt. Dem Mandanten wird das damit schmackhaft gemacht, er werde ja nicht bestraft. Auch wenn die meisten rechtsanwaltlichen Fehler keine derart drastischen Folgen nachsichziehen, machen diese extremen Beispiele deutlich, zu was für Fehlern ganz normale zugelassene Rechtsanwälte fähig sind. Die Leute, die fahrlässig ihre Mandanten für Jahre hinter Gittern verschwinden lassen, werden Mietstreitigkeiten, Rentenangelegenheiten oder Arbeitsrechtliches kaum kompetenter angehen.

Was ist zu tun? Absolutes Mißtrauen gegenüber Rechtsanwälten (und Richtern) ist angebracht. Weil ich diesen Leuten in aller Regel nicht vertrauen kann, muss ich mich selber kundig machen. Das bedeutet:

- Lesen (Internet und Bücher).
- Mit Leuten reden, die ähnliche Situationen erfolgreich bewältigt haben.
- Immer wieder nachfragen, wenn ich etwas nicht verstehe
- Wenn ich etwas nicht verstehe, davon ausgehen, dass es schlecht erklärt wurde. Vielleicht erklärt es mir die nächste oder übernächste Person besser.
- Widerspruch kann hilfreicher als Zustimmung sein. Vielleicht befinde ich mich wirklich im Unrecht oder auf dem falschen Weg.
- Zeit investieren. Wenn mir die Sache so wichtig ist, dass ich den teuren und unsicheren Rechtsweg beschreite, ist sie auch wichtig genug, dass ich richtig viel Zeit hinein stecke.

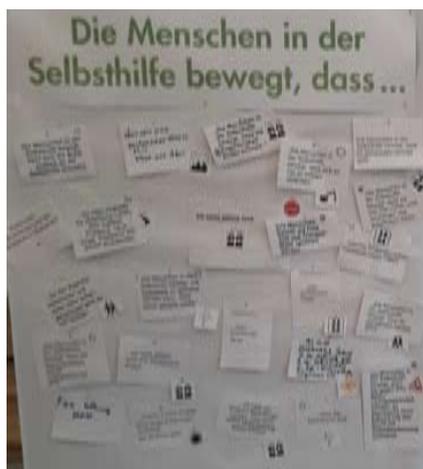
Wie finde ich einen guten Rechtsanwalt? Ich muss mich kundig machen, sowohl was mein eigenes Rechtsproblem angeht als auch, was in diesem Gebiet rechtskundige Menschen über bestimmte Rechtsanwälte sagen. Es ist gut mit vielen Menschen zu reden. Ein Rechtsanwalt, der meinen Fall ablehnt, ist eventuell ein guter Rechtsanwalt. Er weiß

- Da kommt nichts bei raus.
- Er ist nicht auf die Gebühren angewiesen. Er kann sich auf die Fälle beschränken, wo eine Erfolgsaussicht besteht. Ein grottenschlechter Rechtsanwalt kann das nicht. Er braucht jeden Euro.

Dass der Rechtsanwalt um die Ecke sitzt, dass er freundlich ist, dass er Mitglied einer Partei ist, die ich gut finde; all das tut nichts zur Sache. Ist der Mann (die Frau) in seinem (ihrem) Fachgebiet gut? Nur darum geht es.

Depression: häufigster Grund Selbsthilfe zu organisieren

Anzahl der Selbsthilfegruppen zum Thema "Psychische Erkrankungen" hat sich in den letzten zehn Jahren verdoppelt.



Die Fachtagung „Selbsthilfe – was bewegt die Menschen?“ organisierte die KOSKON NRW-Koordination für Selbsthilfe in NRW. Geladen waren unterschiedliche Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen des Landes NRW, um Bestand und Gründe für steigende Zahl Selbsthilfegruppen (SHG) zu thematisieren. Info- und Hilfebedarf bei seelischen Erkrankungen führte vor allem beim Thema Depression zur häufigsten Anfrage in den 41 Selbsthilfe-Kontaktstellen (SKS) in NRW. Die Bestandsanalyse der KOSKON Datenbank (www.koskon.de) zeigt darüber hinaus eine Verdoppelung der Selbsthilfe-Neugründungen zum Thema Depression von 2008 bis 2018. Waren 2008 noch 23 SHG zum Thema Depression gegründet worden, sind es 2018 bereits 44 Gruppen (KOSKON NRW 2019).

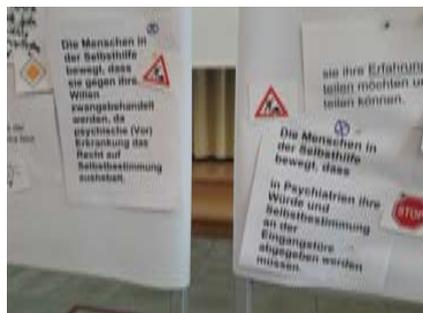
Der hohe Leidensdruck seelisch Erkrankter zeigt sich im Jahr 2018 in der Statistik der SKS, die die 25 häufigsten Erkrankungen/Probleme auflistet. Spitzenreiter mit 7.586 Anfragen von Betroffenen und Helfern waren Depression/ bipolare Störungen. Unter dem Begriff „Themen der

Selbsthilfegruppen“ verzeichnet die Datenbank unter den 800 Selbsthilfe-Themen drei Spitzenreiter im Bereich „Psychische Erkrankungen“. Depression, Angst- und Panikstörungen waren die gefragtesten Themen, um sich Rat und Hilfe in ca. 10.000 SHG in NRW zu holen.

Seit 2019 gibt es ca. 41 Selbsthilfekontaktstellen, die professionelle Selbsthilfe-Unterstützung anbieten, Selbsthilfegruppen erfassen, koordinieren und Hilfe zu Neugründungen geben.

Ich nutze die Fachtagung in Düsseldorf, um den Landesverband Psychiatrie-Erfahrene vorzustellen und einige provokante Aussagen zum Schwerpunkt der Veranstaltung „Die Menschen in der Selbsthilfe bewegt, dass...“ beizusteuern.

Im Vorfeld sollten drei Statements formuliert und für die Diskussion ausgedruckt mitgebracht werden. Im Hinblick auf das neue Beratungsangebot der Kölner Anlaufstelle zum Thema Patientenverfügung habe ich aktuelle Kritik an Psychiatrie, Zwangsbehandlung und Menschenrechte zur Diskussion gestellt.



Nach Fachreferat und Bestandsanalyse der SKS konnten wir Teilnehmer uns an sechs Thementischen aufteilen, um die Fragen „Was bieten und brauchen Selbsthilfegruppen?“ unter fol-

genden Schwerpunkten zu behandeln:

- Junge Selbsthilfe
- Soziale Themen
- MigrantInnen
- Pflege
- Selbsthilfe-Gruppenarbeit
- Psychische Erkrankungen

Zum letzten Punkt fanden sich Interessierte aus Angehörige psychisch Erkrankter, Sozialpädagogen/Psychologen in der SKS und Betroffene seelischer Erkrankung.

Professionelle Berater in der SKS wie Betroffene in den SHG's bestätigten den wachsenden Bedarf nach Unterstützung und Infos zu psychischen Erkrankungen und nahmen erstaunt das vielfältige Beratungsangebot und die gute Ausstattung des LPE (z.B. zwei Krisenzimmer in Bochum, 1 Krisenzimmer in Köln) zur Kenntnis. Etliche LPE-Flyer und Broschüren fanden Abnehmer und meine Presseartikel zum Thema „Patientenverfügung“ verteilte ich an mehrere Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen.

Die SHG Junge Selbsthilfe Aachen (www.jsh.ac/kontakt) und die SKS in Aachen (akis) wünschen regelmäßigen Austausch und Vernetzung mit Landesverband Psychiatrie-Erfahrene. Frau Pia van Buggenum-Sonnen (pia.sonnen@mail.aachen.de) stellte sich als Multiplikatorin zur Verfügung, um die Selbsthilfe in der Städteregion Aachen zu stärken und Selbsthilfegruppen untereinander zu koordinieren. Ein Ansprechpartner von LPE für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit wurde gewünscht, um Vernetzung von LPE-Anlaufstellen mit Selbsthilfegruppen- und Kontaktstellen in Aachen auszubauen.

Anja Linz

Mehr Personal für Psychiatrien ???

Ein Kommentar von Emma Bauer

Ob in Zeitungsartikeln, aus Mündern von Politiker*innen, vom Klinikpersonal, von Angehörigen, alle scheinen sich einig zu sein, was es für eine „gute“ Psychiatrie braucht - mehr Personal.

Diese Forderung hat es mittlerweile bis in den B.P.E. e.V. hin geschafft. Zusammen mit über 30 Organisationen, Berufs- und Klinikverbänden, inklusive der Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) und anderen zweifelhaften „Bündnispartnern“, fordert der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.: „Mehr Personal und Zeit für psychische Gesundheit“.

Als Betroffenen-Verband ist es eine sehr desillusionierte, vor der Institution Psychiatrie kapitulierende Sicht, ein Eingeständnis, dass es an ihr (der Psychiatrie) kein Vorbei gibt. Mehr noch, mit ihr als 'Bündnispartner' für ihre Aufrüstung einzustehen, anstatt der Institution Selbsthilfe Psychiatriekritische und anti-psychiatrische Positionen entgegenzusetzen.

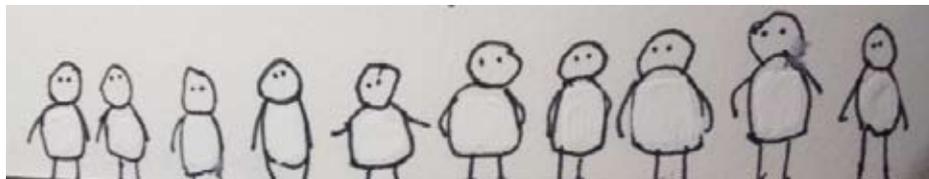
Psychiatrie-erfahren bedeutet in sehr vielen Fällen auch Gewalt-erfahren. Dies sollte nie vergessen werden.

Das mehr Personal automatisch zu weniger Gewalt, Zwang, Entmündigung, Ohnmacht ... führen würde, ist Stoff, der in einem Märchen verwebt werden kann. Dabei werden gesellschaftliche Machtmechanismen ausgeblendet, ebenso wie Biologismus der Psychiatrie und ihre armseligen und giftigen Antworten auf soziale Probleme. Auch wird verkannt,

dass Psychiatrie einen riesigen Apparat an Institution bedeutet, der auf wirtschaftliche und nicht auf soziale Aspekte ausgerichtet ist. Per se wirken dort jede Menge Mechanismen, die zur Verselbstständigung neigen und an sich schon als strukturell gewalttätig beschrieben werden können. Die Menschen demütigen, beschränken und überwachen. Durch zerstreute Verantwortlichkeiten wird zudem Verantwortungsbewusstsein einzelner betäubt. Unter dem Deckmantel „Hilfe“ wird Macht ausgeübt und auch missbraucht. Psychiatrien liefern unzählige Beispiele von Schikane, Sadismus, gewalttätigem Charakter und auch dafür, dass Psychiatrie als „Hilfe“ für sehr viele Menschen nicht funktioniert. Ob die tausenden verschwiegenen Todesfälle in und durch Psychiatrien jedes Jahr. Ein massiv erhöhtes Suizidrisiko nach einem Psychiatrieaufenthalt.

Auch wenn vergangene Psychiatriereform betrachtet wird, zeigt sich nichts Gutes. Sollten nach gravierenden Mängeln der psychiatrischen Versorgung der 70-igern erreicht werden, Menschen aus oftmals katastrophalen (Langzeit)-Unterbringungen in Psychiatrien, sie zurück ins Leben zu bringen, entpuppte sich die Bestrebungen der Ambulantisierung letztendlich vielmehr als eine Doppelung des psychiatrischen Systems mit der Konsequenz, dass Zwang und Gewalt auch zu Hause ausgeübt werden kann.

Für mich ist die Forderung nach mehr Personal naiv und gefährlich. Es braucht weniger Psychiatrie und nicht mehr Psychiatrie.



30% der Patienten sind therapieresistent

Ein Kommentar von Roland

Ich lese seit ca. 40 Jahren die wissenschaftliche Zeitschrift „Spektrum der Wissenschaft“, das ist die deutsche Ausgabe von „scientific american“, also keine Kleinigkeit. Die haben seit einiger Zeit eine Auskopplung, die nennt sich „Geist & Gehirn“, die beschäftigt sich mit allem, was da so im Kopf passiert. Die lese ich inzwischen auch seit mehr als zwei Jahren. Dort werden zwischendurch auch immer wieder Therapien beschrieben, Psychotherapien und auch Medi-

kamentherapien. Alle Artikel, wirklich alle, haben einen Satz gemeinsam: „30% der Patienten hilft diese Therapie nicht“.

Interessanterweise war vor einiger Zeit ein Bericht im Fernsehen über ein neues Hautkrebsmedikament, das vollständige Heilung (sehr hoher Anspruch) verspricht. Ein Arzt erzählte davon, schwärmte davon und meinte am Ende: „70% der Patienten können wir damit vollständig heilen“.

Oh, dachte ich, da sind sie wieder, die 30 %, denen das Medikament, denen die Therapie vielleicht nicht hilft.

Ich habe über 10 Jahre lang Antidepressiva eingenommen ohne die geringste Wirkung zu verspüren. Inzwischen gehe ich davon aus, dass ich zu den 30% gehöre, denen Medikamente nicht helfen können. Vor allem wenn es darauf ankam, haben diese Medikamente vollständig versagt. Der Arzt konnte mir bestätigen, dass diese Zahl stimmt. Was er jedoch nicht akzeptieren kann ist, dass ich zu den 30% gehöre. Da kommt dann immer das Argument: „Sie haben ja noch nicht alles ausprobiert“. Das muss ich auch nicht, ich habe genug Leute kennengelernt, die alles ausprobiert haben und bei denen nichts gewirkt hat.

Inzwischen bin ich zu der Erkenntnis gekommen, dass Ärzte und Therapeuten in erster Linie Menschen sind. Wie die meisten Menschen sind sie faul und suchen nur das aus, womit sie am wenigsten Arbeit haben. Für den Arzt heißt das: Medikamente verteilen, Bonbons verteilen. Mal ganz ehrlich Bonbons verteilen kann jeder Hilfsarbeiter im

Kiosk, dafür muss man nicht jahrelang Medizin studieren (Letzte Info aus dem Radio: normale Studiendauer derzeit 11 Jahre). Zwischendurch dachte ich, es wäre Gedankenfaulheit, weshalb der Arzt das nicht auf die Reihe kriegt. Aber ich habe dann einen Artikel gelesen, in dem stand, dass viele Menschen eine Unfähigkeit haben umzudenken, umzulernen. Da kommt man sich vor wie ein Einäugiger unter Blinden. Dann muss man manchmal fragen, auf welcher Seite des Tisches sitzt eigentlich der Kranke.

Wenn der Arzt akzeptieren würde/müsste, dass mir Antidepressiva nicht helfen, müsste er sich mit mir auseinandersetzen. Das ist aber mit Arbeit verbunden, und das wird er meiden wie die Pest. Manches Mal habe ich das Bedürfnis, das in den Dickschädel der Ärzte hinein zu prügeln. Aber inzwischen bin ich zu der Erkenntnis gekommen, dass die sich wahrscheinlich eher daran gewöhnen werden, regelmäßig Prügel zu beziehen, als dass sie an ihrem Denken und Benehmen etwas ändern werden.

Ein gutes Leben und andere Probleme

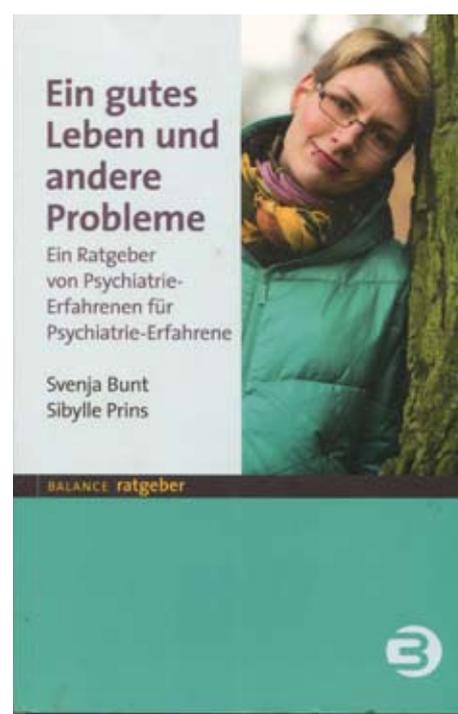
Eine Buchrezension von Sabine Wi

Die Autorinnen Svenja Bunt und Sibylle Prins, beide Psychiatrie-Erfahrene, geben gute Tipps, das Leben als Psychiatrie-Erfahrene so gut wie möglich zu gestalten. Ich finde schon den Titel sehr intelligent gewählt! Über das Leben schlechthin, die Arbeit, über die sich viele definieren, bis hin zu Freundschaften, Liebe und Co gibt es viele interessante Ansätze für besseren Umgang damit. Es mag uns Betroffenen schwerer fallen, ein „gutes“ Leben zu führen, aber die Autorinnen machen Mut, sich darauf einzulassen.

Nicht alles wird kritisch hinterfragt, wie zum Beispiel Medikation, Fachdienste für psychisch Kranke usw., aber es werden eine Vielfalt von Möglichkeiten aufgezeigt, sich mit seiner Erkrankung zu arrangieren und sich durchaus auch selbst zu helfen und Freundschaften aufzubauen und zu pflegen.

Beide Autorinnen zeigen anhand von eigenen Erfahrungen auch gelebte Beispiele. Man merkt, dass sie viel Spaß beim Erstellen des Ratgebers hatten und ermuntern den Leser, auch einfach mal Tipps auszuprobieren und zu erleben. Mitunter wirken einzelne Tipps schon abgedroschen, aber manches vergisst man einfach und so kommt man dann doch noch mal ins Nachdenken über mögliche und einfache Strategien.

*Svenja Bunt & Sibylle Prins
Ein gutes Leben und
andere Probleme.
Ein Ratgeber von
Psychiatrie-Erfahrenen für
Psychiatrie-Erfahrene
Paperback, 168 Seiten, 17 EURO
ISBN 978 -3-86739-139-9
Balance buch + medien verlag,
Köln 2018*



Seminare 2020 für Psychiatrie-Erfahrene

Veranstalter: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

• Junge Psychiatrie-Erfahrene tauschen sich aus

Dieser Workshop bietet Raum für die jüngeren Psychiatrie-Erfahrenen unter uns (bis 35 J.). Wir wollen versuchen, uns in diagnosefreier Sprache über unsere jeweiligen Erfahrungen mit der Psychiatrie auszutauschen. Auch werden wir das, was davor war und was das Leben danach für uns bereithält, was außerhalb der Psychiatrie über uns gedacht und mit uns gemacht wird, kritisch hinterfragen. Wir werden uns zwei ganze Tage Zeit nehmen, um die eigene Psychiatriisierung mal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Diesmal wollen wir unsere Erfahrungen vor allem kreativ-subversiv in kräftigende Bilder und Worte verwandeln, um uns selbst daran zu erinnern, unsere Wünsche, Träume und Hoffnungen nicht aufzugeben. Außerdem gibt es die Möglichkeit, bei Interesse Themen um politische Selbsthilfe aufzugreifen und zu erörtern, inwiefern kritisches Engagement der eigenen Fürsorge nützlich ist. Lasst euch überraschen und inspirieren und vor allem: kommt und nehmt euch eine Portion Lebensfreude und Stärkung mit – denn das Leben ist zu lang, um es dem Hilfesystem zu überlassen ;-)

Referentin: Sonja (34 J.): wurde vor sechs Jahren psychiatrisiert, hat sich mit Hilfe anderer engagierter Psychiatrie-Erfahrener aus dem psychiatrischen System herausgekämpft. Jetzt studiert und schreibt sie zu diskriminierungskritischer Bildung. Wenn sie sich nicht gerade in theoretischen Höhenflügen befindet oder utopischen Visionen über eine bessere Welt (nicht nur) für psychiatrisierte Menschen hingibt, strickt sie, spielt mit ihren Pflanzen oder meditiert.

Termin: Wochenendseminar: 16./17. 5.2020 in Bochum

• Ex-It - Das psychiatrische System verlassen

In dem Seminar „Ex-It - Das psychiatrische System verlassen“ erfahren die TeilnehmerInnen vieles über Strategien, Möglichkeiten und Alternativen der Selbsthilfe. Durch die Auseinandersetzung mit diesen Inhalten wird der erste Schritt unternommen, um aus der Passivität der Patientenrolle auszubrechen. Krisen ist keiner hilflos ausgeliefert. Der Kontakt zu den anderen TeilnehmerInnen vermittelt das

Gefühl, nicht allein zu sein mit diesen Problemen. Psychiatrische Erklärungsversuche werden hier nicht wiederholt, sondern andere Perspektiven aufgezeigt.

Folgende Fragen werden behandelt: Wie komme ich zu genügend Schlaf? Was kann ich tun, um mich zu erden? Wie reduziere ich meine Medikamente so, dass es erfolgreich ist und ich nicht wieder ver_rückt werde? Wie kommuniziere ich meine Bedürfnisse mit Menschen, die mir nahe stehen und gegebenenfalls mit Professionellen? Wie installiere ich eine sichere Vorausverfügung, wie die PatVerFü oder die Bochumer Willenserklärung? Wie kann ein Unterstützungsnetzwerk zur Abwendung einer Krise organisiert werden? Es besteht zudem die Möglichkeit, auf spezifische Fragen der TeilnehmerInnen einzugehen.

Referent: Felix Henneberg (36 J.): Seine erste Psychiatrie-Erfahrung machte er mit 15 Jahren. Seitdem hat er mehrmals mit Zwangspsychiatrie, Zwangsmedikation und Betreuung zu tun gehabt. Mehrere Absetzversuche endeten in der Psychiatrie. Mittlerweile lebt er ohne Psychopharmaka und ohne das psychiatrische System. Für das BPE-Projekt „EX-IT - Abhängigkeit von Psychiatrie beenden“ führt er die Telefonberatung und Workshops durch.

Termin: Wochenendseminar: 20./21. Juni 2020 in Köln

Allgemeine Teilnahmebedingungen

Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Aber die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist die Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Anmeldung bei Annette (annette.nrw@gmx.de oder Tel.: 0175-5945501). Für eine verbindliche Anmeldung sind vorab 10 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW e.V. Konto zu überweisen. Diese 10 € werden während des Seminars zurückgezahlt - sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW e.V.: Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00, BIC: BFSWDE33XXX. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige - billigste Möglichkeit - kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.

● Über mein Leben bestimme ich selbst

In diesem Seminar werden die Selbsthilfekonzepte der Psychiatrie-Erfahrenen-Bewegung angesprochen und an unser Leben angepasst. Wir finden unseren Sinn im Leben und wie wir mit Hilfe von Recovery-Ansätzen ein selbstbestimmtes, glückliches Leben führen können und uns auch für die Belange einsetzen, die das 21. Jahrhundert uns Menschen abverlangt. Auch besprechen wir, wie wir uns vor einer erneuten Krise schützen können und uns rechtlich absichern. Auch spirituelle Übungen sind Teil des Seminars, um sich zu erden und zu spüren.

Referentin: Doris Thelen: seit mehreren Jahrzehnten in der Selbsthilfe, Gründungsmitglied der Psychiatrie Patinnen und Paten e.V., Aachen, Vorstandsmitglied im LPE NRW e.V., Ex-in Genesungsbegleiterin.

Referent: Claus Wefing: seit mehreren Jahrzehnten in der Selbsthilfe, Gründungsmitglied der unabhängigen Beschwerdestelle Lippe für psychiatrische Kontexte, Selbsthilfe-Koordination von OWL seit 2013, Mitglied im Vorstand des LPE NRW e.V., Gründer der AG Spiritualität im BPE e.V., EX-IN Genesungsbegleiter, Schüler eines Meditations-Lehrers des Würzburger Forums der Kontemplation.

Termine: 2 Tagesseminare: 4. Juli 2020 in Aachen und 11. Juli 2020 in Bochum

● Psychopharmaka absetzen, ausschleichen oder reduzieren

Die Einnahme von Psychopharmaka kann nützlich sein und in manchen Situationen ist sie auch besser als ein Verzicht darauf. Gleichzeitig rufen Psychopharmaka schwerwiegende Nebenwirkungen hervor. Allzu oft erhalten Menschen, die beim Absetzen Hilfe benötigen, keine Beratung und Unterstützung. Hier sind verlässliche Informationen erforderlich.

Ziel des Seminars ist es, Impulse zu setzen, das gemeinsame Wissen über die Risiken und Chancen der Medikamententherapie, den kritischen und sparsamen Umgang mit den Arzneien, über die Möglichkeit des Reduzierens und / oder Absetzens auszutauschen und zu erweitern. Es soll die Frage behandelt werden, wie Menschen in ihren Bestrebungen nach einem selbstbestimmten Umgang mit Medikamenten unterstützt und begleitet werden können.

Referentin: Ulrike Flügge (51 J.): Krankenschwester, HP Psychotherapie, Fachkraft ambulante psychiatrische Pflege, Dozentin für Workshops zum Thema „kritischer Umgang mit Psychopharmaka“, Künstlerin und und Betroffene im Absetzprozess Antidepressiva seit 2015.

Referent: Helge Thoelen (53 J.): EUTB Teilhabeberater Hamburg, Fachpfleger Psychiatrie, Dozent psychiatrische Pflege und Betroffener aus Erfahrung.

Termin: Wochenendseminar: 5./6. September 2020 in Bochum

● Internet für alle

Wir leben in einem digitalen Zeitalter. Beruflich und privat nutzen wir immer mehr digitale Technik. Sie ist ein Tor zu Information, Kommunikation und Bildung. Allerdings sind digitale Angebote nicht immer leicht zu bedienen. Für viele Menschen ist die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben deshalb erschwert – oder sogar unmöglich. Digitale Barrieren sind insbesondere für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung aber auch für viele andere ein großes Problem.

Unser Workshop soll eine selbstbestimmte und chancengleiche Teilhabe durch Internetnutzung ermöglichen. Was braucht es dazu? Zunächst einmal barrierefreie Zugänge. Außerdem ist es wichtig, dass Menschen wissen, wie sie mit dem Internet und digitalen Medien umgehen. Es braucht also eine ausreichende Anwendungs- und Nutzungskompetenz der digitalen Technologien. Ist das erreicht, ist die Grundlage für eine aktive Teilhabe geschaffen: Die Nutzer können Angebote konsumieren oder selbst mitgestalten.

Referent: Stefan (45 J.): kümmert sich seit mehreren Jahren um die Computer der Anlaufstelle Rheinland und in Einzelfällen um Computer des LPE NRW e.V. in Bochum.

Termine: 3 Tagesseminare: 31. Oktober 2020 in Aachen, 8. November 2020 in Köln, 5. Dezember 2020 in Bochum



Venlafaxin

Seit Monaten bestehen Lieferschwierigkeiten mit den verschiedensten Medikamenten. Das dürfte auch eine Folge der Rabatt-Politik der Krankenkassen sein: Einige wenige Firmen dürfen Kassenpatienten beliefern, die anderen fahren ihre Produktion herunter, weil sie nicht mit großen Absätzen ihrer Medikamente rechnen und können dann Lieferengpässe bei den Hauptlieferanten nicht ausgleichen. Patienten, deren Medikamente nicht lieferbar sind, werden damit getröstet, dass sie sich von ihrem Arzt ein anderes Präparat verschreiben lassen können. Doch das ist nicht immer so einfach. Anhaltende Probleme gibt es z. B. bei Venlafaxin-Präparaten, einem der meist verschriebenen

Antidepressiva. Dabei wird Venlafaxin von 20 Firmen vertrieben mit über 100 verschiedenen Präparaten. 2018 wurden laut Arznei-Telegramm 200 Millionen Tagesdosierungen verkauft. Die Lieferengpässe bedeuten für Konsument*innen ernsthafte Probleme durch Entzugserscheinungen. Beschrieben werden z.B. stromschlagsartige Krämpfe, die schon bei einmalig versäumter Einnahme auftreten können. Das Arznei-Telegramm gab deshalb am 20. 12.2019 eine Blitz-Information heraus, welche Präparate überhaupt lieferbar waren und wie lange Lieferengpässe noch andauern sollen.

Betroffene Berichten über Erfahrungen mit Venlafaxin



1.

Ich habe Venlafaxin 1 1/2 Jahre. eingenommen. Nebenwirkungen: Unsicherer Gang, Zittern (vor allem der Hände), heftige Sehstörungen sowie gestörter Geschmacks- und Geruchssinn. Ich bin aufgrund meiner Lebensgeschichte ein Mensch, der das aushält und hinnimmt, zu ängstlich, um mir dann Gehör zu verschaffen.

Ich habe 2017 mit der Einnahme von Venlafaxin begonnen. Ab Mitte 2019 war Venlafaxin immer seltener zu bekommen. Es war regelrecht ein Glücksfall, wenn ich es bekam. Ich musste von Apotheke zu Apotheke rennen. Nachdem das Medikament im Juli gar nicht mehr zu bekommen war, wurde es bei mir abgesetzt. Es gäbe kein vergleichbares Ersatzpräparat, wurde mir kurz mitgeteilt.

Dann ging es ab... Ich bekam starke Zustände der völligen Bewegungsunfähigkeit und saß teilweise fünf oder sechs Stunden völlig regungslos auf dem Sofa, voller Angst! Der nächtliche Alkoholkonsum nahm erheblich zu, ich war vorher 2,5 Jahre lang sucht-abstinent! Ich bekam einen Tinnitus und das Gefühl, als würde mein Bauch zusammenkleben oder ein starkes Seil alles zusammenschnüren (dieser Zustand ist seitdem ein Dauerzustand). Ich wurde bewegungsunfähig durch massive Angstzustände bis hin zur Selbsttötungsabsicht.

Ich habe diese Zustände bis Nov. 2019 ausgehalten. Der Todeswunsch in mir wurde immer stärker, eigentlich Dauerzustand. Meine Gedanken drehten sich unaufhörlich darum, wie ich mich aus dem Leben befördern könnte. Ich konnte und wollte nicht mehr. Letztendlich habe ich mich selbst in die Psychiatrie eingewiesen. Hilfesuchend. Seitdem geht es mir noch schlechter aufgrund der Tatsache, dass ich einige Fragebögen ausfüllen musste, was längst Vergangenes wieder aufgewühlt hat. Aber dann hatten sie keinen, der mit mir darüber reden konnte, wollte oder durfte. Ich wurde wieder entlassen und alles war wieder

da und ich damit alleine. Und genau an dem Punkt stehe ich jetzt. Hilflos und ohne Wert.

Ich leide immer noch unter den Zuständen und bin nach wie vor auf der Suche nach Hilfe. Derzeit gibt es auch Lieferprobleme mit meinem Nachtmedikament Melperon....einfach grossartig. Ersatzpräparat funktioniert auch diesmal nicht. *Gabriele Gundlach (49) aus Kassel*

2.

Ich kann nicht viel zu den aktuellen Lieferschwierigkeiten vom Venlafaxin sagen, da ich das Zeug seit Jahren nicht mehr nehme. Aber ich kann mich noch sehr genau an die Nebenwirkungen und Entzugserscheinungen erinnern, die ich damals hatte.

Kein Arzt hat mich darüber aufgeklärt, bezüglich dem immer wiederkehrenden Gefühl von Strom in meinem Körper, war die Vermutung nur, dass es „Körpererinnerungen“ seien, da ich als Kind einmal eine Glühbirne einer Lichterkette zerbissen hatte. Auch während der regelmäßigen Einnahme, kam es immer wieder zu Stromschlägen. Ich hatte das Gefühl von Elektrizität in meinem Gehirn. Ich fühlte, wie Strom schmeckt. Gerade

bei Bewegung oder Sport wurde dieses Gefühl oft unerträglich. Es war auch nicht nur ein „Gefühl“. Denn jedes Mal, wenn ich mein Hochbett (Metallgestell), den Wasserhahn oder auch Türklinken berührt habe, habe ich eine gewischt bekommen, was dazu führte, dass ich mich kaum noch traute, Türen zu öffnen oder den Wasserhahn zu berühren.

Da ich keine positiven Wirkungen vom Venlafaxin gemerkt habe, hatten wir es nach ein paar Monaten wieder abgesetzt. Ich weiß noch, dass ich einen Tag komplett im Bett lag (da die

Nacht vorher eine Freundin bei mir übernachtet hatte, lag meine Matratze einfach auf dem Fußboden) und mich irgendwo zwischen Schlaf, Benommenheit und auch Bewusstlosigkeit befand. Wenn ich wach war, lag ich nur da und traute mich kaum, mich zu bewegen, denn nur die winzigste Bewegung im kleinen Finger löste unerträgliche Stromschläge in meinem Kopf aus. Erst am nächsten Morgen registrierte ich, dass ich nichts mehr mitbekommen hatte, denn direkt neben meiner Matratze, auf Kopfhöhe, lag ein zerbrochener Spiegel, der wohl einfach vom Schrank abgefallen war.

Und auch wenn ich „nur“ geschlafen hätte, wäre ich davon wach geworden und hätte es gemerkt!

Dass das alles im Zusammenhang mit dem Venlafaxin steht, habe ich erst sehr viel später erfahren, denn wie gesagt, wurde ich nie über solche Nebenwirkungen aufgeklärt. Ich hatte vor allem Angst und wusste nicht, was mit mir und meinem Körper passiert.

Alleine die Vorstellung, dass es wegen irgendwelcher Lieferschwierigkeiten nun vielen Leuten so ergeht, finde ich gruselig... *Leilani Engel aus Kassel*



Termin bei Bündnis 90/Die Grünen in Münster.

Frau Klein-Schmeink, MdB für Bündnis 90/ Die Grünen, hatte uns in ihr Wahlkreisbüro nach Münster eingeladen. Das einstündige Gespräch am 23.1.2020 fand in freundlicher Atmosphäre statt. Mit dabei waren Annette, Johann und Harri von der Selbsthilfegruppe Münster und auch Hartmut aus Gronau. Wir hatten uns vorher gemeinsam überlegt, worüber wir sprechen wollten. Bezüglich der fehlenden Kontakte und Ansprechpartner in Sachen Selbsthilfe / Anlaufstelle in Westfalen wollte Frau Klein-Schmeink uns Ansprechpartner nennen. Sie empfahl uns, mit der Grünen-Fraktion des Landtages darüber zu sprechen, ob die Kontrolle durch die Besuchskommission nicht auch auf nach Betreuungsrecht untergebrachte Menschen erweitert werden kann. In Bezug auf Änderungen zum Betreuungs-

recht versprach sie darauf hinwirken, dass wir auf internen Veranstaltungen der Grünen und bei Anhörungen im Bundestag berücksichtigt werden würden. Tatsächlich fehlten die Ansprechpartner auf Bundesebene und wurden auch im Nachhinein nicht benannt.

Sie vertritt den Standpunkt, dass Länder-PsychKG's besser sind als reine polizeirechtliche Gesetze. Das menschenrechtliche Modell anzuwenden statt alter medizinischer Modelle war ihr bekannt, sie erwähnte in diesem Kontext die Kellerkinder e.V., Berlin. Frau Bundestagsabgeordnete ist interessiert, zweimal jährlich unsere Sicht in der Besuchskommission zu hören.

Es berichteten Hartmut und Martin, Foto: Martin

Warum Singen, Tanzen und Klatschen gefährlich ist

Vorsicht – dieser Artikel gefährdet Ihr Denken! Ob es ehemaligen Psychiatrie Patienten, die unter lebensgefährlichen Psycho-Drogen stehen, von einem begleiteten Stricken, Häkeln, Singen oder Tanzen besser gehen wird, lässt sich heiß diskutieren. Dabei ist es ziemlich gleich, ob der Klatsch- und Tanzanleiter ein EX-IN ler, ein Peer-Counselor oder ein Sozialarbeiter ist.

Die Wortwahl der lebensgefährlichen Psycho-Drogen stammt aus einer SPIEGEL Ausgabe Nr 12, Jahrgang 1980 mit dem Titel „Tödliche Psychodrogen“: Neuroleptika entpuppen sich als Grusel-Medikamente. Ein ehrlicher Artikel, der vor fast 30 Jahren die Probleme auf den Punkt gebracht hat.

Die 1980er Jahre leuchteten unter dem Stern der aktiven und fordernden Selbsthilfeinitiativen: In Dortmund fand 1981 das Krüppeltribunal statt und die Irrenoffensive in Berlin hatte Hochkonjunktur. Der Berufsverband der Sozialarbeiter war in Bedrängnis geraten. Er hielt eine große Tagungen mit dem Thema „Sicht der Sozialarbeit auf die Selbsthilfe“, um sich selbst die Frage zu beantworten, wie mit der Selbsthilfebewegung umzugehen sei. Von der Selbsthilfe als dritte Säule im Gesundheitssystem war die Rede, sie wurde als eigenständig und innovativ angesehen. Zum Nachlesen in der Fachzeitschrift „Der Sozialarbeiter“, Band 1, Jahr 1988, Seite 26-27.

Diese Ergebnisse waren der harten Arbeit zu verdanken. Kritische Standpunkte waren auch damals der Diffamierung ausgesetzt. Profis nannten die Kritik der Selbsthilfe „emotional“, unqualifiziert oder überzogen. Daran hat sich bis heute nichts geändert und für die Selbsthilfe gilt es, das auszuhalten und sich treu zu bleiben.

Eine starke Selbsthilfe brachte in den 1970er bis 1980er Jahren die verkrusteten und kaputten Strukturen ins Wanken. Im Millennium hat sich der Wind gedreht: Wenn sich Psychiatrie-Erfahrene auf der Qualifizierungsebene als EX-IN ler oder Peer Counselor an die Psychiatrie anbiedern und bei ihr einsteigen wollen, um dort zu arbeiten, werden sie niemals ernst genommen. Es ist dann zu sehen, wenn es Konflikte gibt. Es wird daran erkennbar, wer sich durchsetzt und die Entscheidungen fällt.

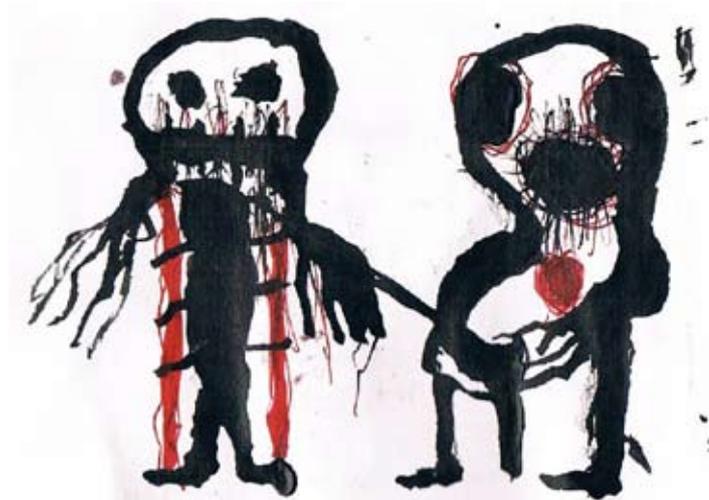
EX-IN ler bleiben die Patienten, die Irren, die Kranken und Suizidalen mit Fortbildung ebenso wie Peer Counselor, wenn sie für die Psychiatrie und die psychosozialen Dienste arbeiten. Die werden nur als Hilfsarbeiter bezahlt, falls man sie überhaupt ranlässt und im Team der Profis dürfen sie nicht gleichberechtigt sein.

Der Psychiatrie mit ihrem Zwang und ihrer Gewaltmacht spielt es in die Hände, wenn die Selbsthilfe mit Singen, Klatschen und Tanzen beschäftigt ist. Wer klatscht und singt, hat die Hand nicht frei, der Psychiatrie den Stinkefinger zu zeigen oder die Zunge rauszustrecken wie Pipi Langtrumpf.

Während die Ex-Patienten ihrem frühen Tod entgegenschunkeln und bützen, wird in der Psychiatrie weiter gefoltert und gemordet. Niemand stellt die Psychiatrie ernsthaft in Frage. Wirklich niemand?

*Martin Lindheimer, LPE NRW e.V.,
Graf-Adolf-Str. 77, 51065 Köln
Tel. 0175 / 440 550 4*





Therapie und Kunst

- Guten Tag, Herr Meier. Wie geht es Ihnen heute?
- Gut.
- Wirklich?
- Ja, wieso?
- Na ja, ich habe das Bild gesehen. Es ist sehr, äh, aussagekräftig.
- In wie fern?
- Sie haben einen Friedhof gemalt.
- Ja, das ist richtig.
- Was für eine Beziehung haben Sie zu Friedhöfen?
- Ich mag die Ruhe dort.
- Denken Sie oft an den Tod?
- Nein, eigentlich nicht.
- Aber Sie malen Friedhöfe?
- Ich male auch andere Dinge. Autos, Telefonzellen, Kirchen...
- Auch Menschen?
- Ich kann keine Menschen.
- Sie meinen, Sie mögen Menschen nicht?
- Nein, ich kann sie nicht zeichnen. Es gelingt mir einfach nicht.
- Aber wenn ein Grabstein drauf steht, geht's?
- Das ist ja albern! Ein Friedhof ist ein Ort zum Verweilen. Das hat mit Menschen nichts zu tun.
- Noch etwas ist mir aufgefallen. Sie malen nur schwarz-weiß. Sehen Sie die Welt schwarz-weiß?
- Ich kann mir keine Farben leisten. Wissen Sie, wie teuer die sind?
- Warum malen Sie überhaupt?
- Ich kann's! Wenn ich Klavier spielen könnte, würde ich Klavier spielen.
- Aber wollen Sie sich nicht ausdrücken? Ihre Gefühle, Emotionen?
- Damit Sie auf Ideen kommen? Nein, danke!
- Nun, Sie malen Friedhöfe...
- Ja, sieht doch recht pittoresk aus, oder?
- Pittoresk? Was bedeutet das?
- Gut, Sie dürfen sagen, hübsch.
- Das ist kein Begriff, den wir in der Therapie verwenden können.
- Sie haben damit angefangen.
- Womit?
- Mit dem Bild.
- Ich dachte, nun ja, äh, ein Friedhof...?
- Oft ist weniger denken besser.
- Was meinen Sie damit?
- Ich meine, Sie sollten nichts in mich hineininterpretieren, was nicht in mir ist.
- Tja, irgendwie ist das mein Job.
- Echt?
- Ja, die meisten Patienten wissen gar nicht, was in ihnen steckt.
- Und Sie sagen denen das?
- Ja.
- Und ich?
- Sie malen Friedhöfe.
- Ich glaube, ich zeige Ihnen keine Bilder mehr.
- Unsere Zeit ist gleich um. Haben Sie noch etwas auf dem Herzen?
- Wollen Sie da Bild vielleicht kaufen?
- Wie?
- Sie wissen ja, dass die Kunst brotlos ist. Und, wenn Sie wirklich helfen wollen...
- Äh, nein danke. Wir haben schon ein Bild zu Hause. Meine Frau hat es gekauft. Und ich... Ach, lassen wir das! Bis nächste Woche dann.
- Ja, vielleicht.

Martin Stoffel 13.08.15

Polizeischulung- Betroffene schulen Polizisten im Umgang mit Psychiatrie-Erfahrenen

Am 18.11.2019 veranstalteten die Psychiatrie-Erfahren Matthias Seibt, Christina Knaub und Thomas Eissele eine Schulung für Polizisten bei der Polizei in Köln.

Für viele Psychiatrie-Erfahrene ist die Polizei ein rotes Tuch und mit Stigmatisierungen verbunden. Oft werden Psychiatrie-Erfahrene von Profis und Angehörigen als gefährlich dargestellt. Dass sich die Polizei von Betroffenen beraten lässt, ist sehr lobenswert.

Matthias Seibt hielt einen Vortrag. Hauptsächlich ging es darum zu klären, wie man verwirrte Menschen aus einer Krise heraushelfen kann. Matthias Seibt unterstrich die Wichtigkeit des Schlafes, es ging aber auch darum, zu fragen ob die Person Medikamente einnimmt.

Dann ging es darum bei kritischen Situationen Leute nicht in die Enge zu treiben, beruhigend auf sie einzuwirken, sie nicht zu berühren und respektvoll zu behandeln.

Ein wichtiges Anliegen von meiner Seite war es bei Familienstreitigkeiten der Polizei zu sagen, dass sie beide Seiten anhören sollen. Matthias Seibt erzählte von einem Fall, wo ein Psychiatrie-Erfahrener von seiner Mutter und ihrem Lebensgefährten misshandelt wurde und zur Polizei ging. Der Psychiatrie-Erfahrene wurde in die Klinik gebracht. Eine Bekannte von mir, die auch Psychiatrie-erfahren war, zeigte eine Beleidigung an und kam auch in die Psychiatrie.

Ich selbst wollte auch schon eine Anzeige machen und wurde von dem Polizisten nach meinem Betreuer gefragt.

Es ging aber auch darum wie man mit Leuten umgeht, die einen Verfolgungswahn haben.

Wenn jemand meint, Leute gehen in seine Wohnung. Für die Polizei ist es oft schwer Wahnvorstellungen von echten Fällen zu unterscheiden. Deshalb ist es sehr wichtig, dass sich Betroffene selber um Aufklärung bemühen und unabhängig bleiben.

Wenn Polizei und Psychiatrie-Erfahrene auf einander stoßen, stoßen oft zwei Welten auf einander.

Die Psychiatrie-Erfahrenen, die oft sehr tiefgründige Gespräche suchen und die Polizei, die sehr oberflächlich und rational schnelle Entscheidungen treffen muss.

Einigen Beamte war das zu kompliziert, andere waren durchaus bereit, sich darauf einzulassen. Auch hier kann man sehen, wie viele verschiedenen Menschen es gibt. Bei der Schlussrunde wollten dann viele Beamte von uns Profis aufgeklärt werden, andere trauten uns noch nicht ganz. Im Großen und Ganzen war es aber eine gelungene Veranstaltung.

T.Eissele

EX-IT Seminar in Frankfurt am Main 30.11.19 mit Felix Henneberg

Das EX-IT Seminar soll ein Gegenstück zur EX-IN Bewegung sein. EX-IT soll einen Weg aus dem psychiatrischen System sein. Der Referent Felix Henneberg ist ein überzeugter Psychiatriegegner. Er ist 35 Jahre alt und wohnt in Berlin, er ist bei Bopp e.V. aktiv.

Der Vergleich zu Rainer Ott ist sehr interessant. Rainer Ott ist ein Idealist, der innerhalb der Psychiatrie etwas ändern will. Während Felix Henneberg an Genesung außerhalb dieses Systems glaubt und dafür kämpft. Er ist gegen Diagnosen und kämpft gegen Entmündigung und Stigmatisierung. Er glaubt an einen zwischenmenschlichen Genesungsweg. Dabei versucht er, seine eigenen Erfahrungen an andere weiterzugeben, damit die Leute ein normales Leben weiterleben können und ihre Würde behalten.

Am Anfang des Seminars legte er drei Zettel hin, auf denen 'Ja' 'Nein' und 'Vielleicht' stand. Dann konnte jeder Fragen

an die Gruppe stellen, wie Leute aus der Gruppe über bestimmte Themen denken.

Was ich ganz besonders herausheben möchte, dass er psychiatrische Diagnosen, Worte des normalen zwischenmenschlichen Sprachgebrauch entgegen setzte. An diesem Beispiel wird deutlich wie politisch die Psychiatrie eigentlich ist und wie menschenverachtend! Alle Teilnehmer bekamen ein Blatt Papier, wo eigene Worte für Diagnosen aufgeschrieben werden konnten.

Diese Übung gab mir wieder meine Würde zurück. Es zeigt, dass viele menschliche Reaktionen normal sind und nicht psychotisch. Diese Übung half mir auch zur Selbstfindung, Stabilisieren und zur Selbstkontrolle.

Felix berichtete davon, dass er sich bei einer Krise selbst vier Wochen in einen Raum einschloss um wieder runter zu kommen. So fand er wieder zu sich selbst. Gerade solche

Leute können wertvolle Genesungsbegleiter werden, die außerhalb des psychiatrischen System wertvolle Dienst leisten.

Im nächsten Block ging es um Medikamente. Dort gab er Erfahrungen von Matthias Seibt weiter. Felix war nicht grundsätzlich gegen Medikamente, riet aber dringend für einen behutsamen Umgang mit ihnen. Die Lebenserwartung von Psychiatrie-Erfahrenen verkürzt sich um 25 Jahre.

Selbsthilfetag in Herford



Am 23.11 fand wieder der Selbsthilfetag in Herford statt. Geehrt wurde Ruth Fricke. Sie war Lehrerin und hatte Anfang der 90-iger Jahre eine Psychose. Sie wurde damals als schwachsinnig abgestempelt. Da sie sich aber als Lehrerin gut ausdrücken konnte, bewies sie, dass Leute mit Psychosen nicht dumm sind. Ruth Fricke wurde zu einer Vorkämpferin der unabhängigen Beschwerdestellen. Aber auch in der unabhängigen Selbsthilfe hat sie große Verdienste. Als ich Ruth Fricke begegnete, gab sie mir immer Recht, dass die unabhängige Vertretung von Psychiatrie-Erfahrenen sehr schlecht ist, deshalb brauchen wir weitere Kämpfer wie Ruth Fricke.

Als Gastredner war Rainer Ott aus Hamburg zu Gast. Rainer Ott ist im Gemeindezentrum in Hamburg Genesungsbegleiter und dem psychiatrischen System gegenüber nicht so kritisch eingestellt wie wir im Ruhrgebiet. Rainer Ott hielt einen Vortrag über das Hilfesystem allge-

Wir sprachen dann noch über den Umgang mit dem normalen Hilfe-System. Ich stellte die Frage, ob es beim SPDI eine Schweigepflicht gibt. Felix meinte, Theorie und Praxis driften sehr weit auseinander. Wir überlegten uns, wie wir ein gutes Selbsthilfenetz aufbauen können. Wie gesagt hier hielt ein Idealist einen Vortrag, der an die unabhängige Selbsthilfe glaubt, ein sehr gutes Seminar. *T.Eissele*



mein. Er warb für die Vernetzung der verschiedenen Systeme untereinander, also Gemeindepsychiatrie, Krankenhäuser, sozial-psychiatrischer Dienst usw. Anschließend berichtete er in seiner Arbeitsgruppe über seine Arbeit als Genesungsbegleiter in Hamburg. Er legt großen Wert darauf, dass Psychiatrie-Erfahrene ihre Krankenakte kennen sollten. Er ist für Diagnosen, die er aber nicht ganz so ernst nimmt. Rainer Ott sieht auch das Kritische an EX-IN, nämlich dass sie die Wachhunde des System sind. In seiner Arbeitsgruppe verglich er die Selbsthilfe mit der EX-IN Bewegung. Für mich war klar, dass die politische Selbsthilfe der EX-IN Bewegung hochhaus überlegen ist. Wenn Rainer Ott das tut, was er sagt, ist er ein guter Mann. Ich glaube aus eigener Erfahrung aber nicht, dass das psychiatrische System so demokratisch ist. *Text: T.Eissele. Foto: C. Wefing*



sozial schwaches Urteil

Im November hat der erste Senat des Bundesverfassungsgerichtes zu Sanktionen bei Hartz 4 entschieden. Das Urteil stieß auf viel Kritik, weil es weiterhin die Spaltung der Gesellschaft zulässt. Weiterhin darf durch Sanktionen das vermeintlich als menschenwürdig festgelegte Existenzminimum (424 Euro für Alleinstehende) untergraben werden. Z.B. wenn Jobangebote (wie diskriminierend sie auch sein mögen) abgelehnt werden. Laut Verfassungsrichter ist vieles zumutbar, etwa Arbeit, die nicht dem Berufswunsch und der bisherigen Tätigkeit entspricht. Auch Maßnahmen die kein Einkommen bringen, aber Qualifikationen erworben werden können. Wie Nützlichkeit und Sinn erfunden werden können zeigen Beispiele aus der Vergangenheit, in den u.a. Einkaufen als soziale Fähigkeiten in einem gefakten Supermarkt im Rahmen einer Maßnahme trainiert werden sollten, oder Lagerarbeiten auf einer ca. 2 Meter breiten Pappkonstruktion erlernt werden sollten, oder Mandala-Malen etc.. Hauptsache Menschen konnten (temporär!) aus den Arbeitslosenstatistiken entfernt werden. Den Phantasien der Demütigungen waren bisher keine Grenzen gesetzt. Dem repressiven Strafsystem unter dem Label „Fordern und Fördern“ wurden nun auch nur bedingt in die Schranken gewiesen. 60% Kürzungen oder Komplett-Kürzungen sind verfassungswidrig und nicht mehr zulässig. Starre Drei-Monats-Sanktionen seien ebenso nicht verhältnismäßig. Trotzdem bleibt der Gesetzestext lücken-

Entschädigung für Mollath

Gustl Mollath einigte sich mit dem Freistaat Bayern auf eine Entschädigungssumme von 600.000 € zu den bereits erhaltenen 70.000 €. Zuvor hatte er 1,8 Mio € Entschädigung für 2747 Tagen unrechtmäßige Unterbringung in der forensischen Psychiatrie gefordert.

Mollath wurde so etwas wie das berühmteste Justizopfer der letzten Jahre, nachdem in einem Wiederaufnahmeverfahren heraus kam, dass seine über 7-jährige Unterbringung durch auf Lügen seiner Ex-frau aufgebaute Gutachten begründet wurde. Der „Fall Mollath“ brachte einigen Wirbel und Öffentlichkeit für das Unrecht und die Willkürlichkeit von Psychiatrie und Justiz mit sich. Nachhaltige Veränderungen wurden jedoch nicht installiert. Medial ausgeschlachtet, droht die Wahrnehmung eines tragischen Einzelfalls, dem es entgegenzuwirken gilt.

*Quelle: Welt „Gustl Mollath erhält 600.000 Euro“, 12.11.19
Emma Bauer*

haft und schwammig. Faktisch soll es weiterhin möglich sein eine Komplett-Sperrung zu verhängen, wenn wer einen Job ablehnt, obwohl dieser die Hilfebedürftigkeit beenden würde. Für Sanktionen haben die Behörden weiterhin einen enormen Ermessungsspielraum (z.B. 30% Kürzungen über mehr als drei Monate hinweg). Geldkürzung bleiben ein gängiges Repressionsinstrument gegen Bürgerinnen. Über die weit häufigste Sanktion, -10% beim Verpassen eines Termins oder Nichteinreichung von Unterlagen wurde z.B. nicht entschieden. Auch wurde nicht genau geregelt was (Komplett)-Kürzungen von Menschen unter 25 Jahren beim ersten „Vergehen“ betrifft. Auch finden weiterhin „außergewöhnliche Härten“, etwa psychische Probleme keine Beachtungen.

Der Kolumnist und Autor der Süddeutschen Zeitung schrieb in seiner Kolumne vom 8.11.19 „sozial schwach“: „Die Armen in Deutschland werden gern als „sozial schwach“ bezeichnet. Das ist eine Beleidigung. Sozial schwach sind diejenigen, die den Armen aus der Armut helfen könnten, es aber nicht tun. Sozial schwach ist auch das jüngste Urteil des Bundesverfassungsgerichts.“ Wie recht er hat.
*Gesetzestext: Urt. v. 05.11.2019, Az. 1 BvL 7/16
Emma Bauer*

Sozialticket NRW bleibt zu teuer

Das „Bündnis Sozialticket NRW“ fordert die Landesregierung NRW auf, die Zuschussung des „Sozialtickets“ aus Landesmitteln von den derzeitigen 40 Millionen € auf 80 Millionen € zu erhöhen. Hierfür wurden Unterschriften in verschiedenen Städten des Ruhrgebietes gesammelt. Im Regelsatz werden 28,39 € für Monatskarten berücksichtigt. 10,26 Euro müssen jeweils an anderen Stellen vom Hartz 4-Satz „eingespart“ werden. Das das Sozialticket z.B. in Bochum Anfang 2020 39,35 anstatt 38,65 kosten wird, (Lautsprecher 62 berichtete) ist völlig unverhältnismäßig. Vorallem auch, dass in einem Ballungsgebiet, wie es das Ruhrgebiet ist, Menschen die auf das Sozialticket angewiesen sind, jeweils nur einzelne Landkreise befahren dürfen, ist inakzeptabel. Selbst Besuche in Nachbarstädte, bedeuten Zusatzfahrtscheine von fast vier Euro pro Fahrt. Dies verstößt gegen elementare Grundrechte, verhindert am sozialen und gesellschaftlichen Leben teilhaben zu dürfen, in dem Besuche bei Freunden und Familien verunmöglicht werden.
*Quelle: Bündnis Sozialticket NRW Pressemitteilung
29.11.2019*

Emma Bauer

Investition in Barrieren bei der DB

DB Regio AG hat 18 neue Züge für 220 Millionen Euro bestellt, welche von Rollstuhlfahrer*innen nicht selbstständig nutzbar sind. Der Eingangsbereich der neuen Züge ist versehen mit einer festen Rampe (Steigung 15%). Neben dieser Gefahren-Barriere verfügen die Züge in der Mitte des Eingangs über eine Wendefläche von nur 117 cm. Der Rollstuhlstellplatz ist nocheinmal nur über eine Rampe mit 15% Steigung erreichbar. Für handbetriebene Rollstühle bedeutet dies, sie sind nur in Kippstellung auf den Hinterrädern zu passieren. Bei E-Rollis würden die Fussstützen aufsetzen. Auch für Rollatoren und Kinderwagen ist die Konstruktion äußerst fragwürdig. „Die DB Regio AG verstößt mit dieser Anschaffung gegen die UN-Behindertenrechtskonvention, Artikel 9, wonach alle geeigneten Maßnahmen zu treffen sind, um für Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt mit anderen den Zugang zu Transportmitteln zu gewährleisten. Das muss politische Konsequenzen haben“, so Witsch. (BSK-Expertin für barrierefreien ÖPNV beim Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.). Alle angeregten Nachbesserungen von Betroffenenverbänden wurden ignoriert, nur ob ein Hubboden eingebaut werden kann, soll geprüft werden. *Quelle: Pressemitteilung Bundesvnd Körperbehinderter e.V.*

Emma Bauer

Mindestlohn in Alaska für Menschen mit Behinderung

Insgesamt ist die USA in Sachen Behindertenschutz und Gleichstellung international als Vorreiter zu betiteln. „Kaum ein Restaurant und bestimmt kein öffentliches Gebäude sind nicht barrierefrei zugänglich“. (1) 1990 wurde das Gesetz zum Schutz von Menschen mit Behinderung, der Americans with Disabilities Act (ADA) beschlossen. Damit wurde Behindertenschutz am Arbeitsplatz garantiert. Ebenfalls das Recht auf Zugang zu öffentlichen Gebäuden und die Möglichkeit der Nutzung von Transportmitteln. Es kann gegen Unternehmen geklagt werden, halten sie die Barrierefreiheit nicht ein.

Im US-Bundesstaat Alaska wurde 2018 der gesetzliche Mindestlohn für Menschen mit Behinderung eingeführt. Sie folgen damit den Bundesländern Maryland und New Hampshire, wo dieser schon existierte. Der Mindestlohn in Alaska beträgt derzeit 9,84 US-Dollar, umgerechnet etwa acht Euro. (2) Deutschland ist davon Meilen entfernt, missachtet im Grundgesetz verbriefte Menschenrechte,

sowie die UN-BRK, die die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung regeln soll. So auch wird gegen Artikel 27 der UN-BRK verstoßen, welcher das Thema Arbeit von Menschen mit Behinderungen regelt.

Menschen, die hierzulande in Werkstätten arbeiten, werden häufig mit einem Taschengeld von durchschnittlich 180 abgespeist. Ein Mann klagte z.B. 2015 gegen seinen Werkstattlohn von 216 Euro für 38,5 h Arbeit die Woche (unter 1,50 die Stunde) und scheiterte dabei (Aktenzeichen: 2 Ca 165 a/15). Die Nichtgleichstellung wird damit begründet, dass es sich um kein Arbeitsverhältnis, sondern um ein „arbeitnehmerähnlichen Rechtsverhältnis“ handele. Jedoch sind die Arbeitszeiten häufig dem standardisierten Arbeitsmarkt angepasst. (39,5 h - 5 Tage die Woche).

Arbeitgeber, die gesetzlich verpflichtet sind, Menschen mit Behinderungen einzustellen, können sich freikaufen. Hierfür sind Beträge zwischen 125 und 320 Euro pro Monat zu bezahlen, je nachdem wie groß das Unternehmen ist.

Quellen: www.gleichgestellt.at (1), mana-verlag.de (2), www.vdk.de, www.tagesschau.de



Katalog barrierefreier Reisen

Neue und bewährte Reiseziele für Menschen mit Körperbehinderung werden im neuen kostenlosen Katalog „BSK-Urlaubsziele 2020“ vorgestellt, betreute Gruppenreisen und eine Auswahl an Individualreisen in Deutschland, Europa und Übersee. Der aktuelle Katalog kann im BSK-Shop abgeholt oder gegen Zusendung eines adressierten und mit 1,55 Euro frankierten DIN A4-Rückumschlag angefordert werden beim: BSK e.V., BSK-Reisen, Altkrautheimer Straße 20, 74238 Krautheim. Weitere Infos auch unter www.bsk-reisen.org oder telefonisch: 06294 428150.

Quelle: Pressemitteilung Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. Emma Bauer

Stimmenhören in Köln und Umgebung

Neugründung einer Trialoggruppe für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte
In der Anlaufstelle Rheinland des LPE NRW e.V., Graf-Adolf-Str. 77, 51065 Köln-Mühlheim.
Zu Fuß ca. 5 Minuten vom Bahnhof Köln-Mühlheim.
von Tobias T. und einer Angehörigen



Ich bin Tobias, 39 Jahre alt. Ich höre seit 2017 Stimmen, die wie laute Gedanken auftreten. Die Klangfarbe einer Stimme kann echt, also die reale Stimme einer anderen Person sein. Diese ist Absender ohne es zu wissen. Ob die Stimmen nur in meinem Kopf existieren oder ob es eine Form der Gedankenübertragung gibt, ist für mich eine Glaubensfrage. Ende 2017 und Anfang 2018 habe ich alles in meinem Leben hingeschmissen und danach mein früheres Leben in Teilen wieder aufgebaut. So bin ich auch wieder beim Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. eingetreten und zusätzlich beim Netzwerk Stimmenhören e.V. in Berlin.

Wieso Trialog?

In der Psychiatrie fühle ich (Tobias) mich ausgeliefert und schlecht behandelt. Wir wollen einen Raum schaffen, in dem man Fachkräften auf Augenhöhe begegnet. Angehörige sind Außenstehende, die besonders emotional betroffen

sind. Beim Stimmenhören entsteht oft Ratlosigkeit. Medikamente wirken nicht richtig. Doch kann man sie deswegen reduzieren oder ganz auf sie verzichten? Wir kommen ins Gespräch!

Was machen wir?

Ein Erfahrungsaustausch mit dem Ziel einen besseren Umgang mit den Stimmen zu erlernen. Das Leben ist geprägt durch einen Prozess der Veränderungen. Nutze eine Gruppe, um Dich über die nächsten Schritte in Deinem Leben zu beraten.

Wann findet die Gruppe statt?

Die Gruppe findet von 18:00 bis 20:00 Uhr den ersten und dritten Donnerstag im Monat statt. Starttermin ist der 05. März. Um eine Erstanmeldung wird gebeten. (E-Mail: Tobias.T.PE@gmx.de oder Telefon (Handy): 0163 5433517)

Tobias

Kunsthau Kanne

Neue Ausstellungen im Museum für Outsider Art und zeitgenössische Kunst in Münster-Amelsbüren

16.2. - 29.3. 2020

Wellenlänge

Die Werkschau vermittelt einen kreativen Dialog mit psychiatrischen Situationen. 16 Studenten der Kunstakademie Münster beschäftigen sich mit dem sozialen Kontext der Psychiatrie. Dabei geht es um die Frage, ob eine Wellenlänge zwischen Kunst und Psychiatrie besteht. Gibt es Parameter, nach denen wir beides wahrnehmen und wenn ja, wo liegen sie, wer legt sie fest? Was für Interaktionen und Interferenzen ergeben sich?

05.04. - 01.06.2020

In der Meeresweite meiner Seele

Die Bilder und Objekte dieser Ausstellung stammen ausschließlich von externen Künstlern - von Gastkünstlern und vom solchen, die im Atelier Pix in Greifswald arbeiten und im Kunsthau Rickling (Kreis Segeberg). Der Raum vor unserem Auge ist unermesslich. Es werden Werke gezeigt, die diese inneren Bilder, Begegnungen und Empfindungen eindrücklich sichtbar machen.

Quelle: www.kunsthau-kanne.de/Ausstellungen 9.2.2020

W.I.R.-Garten

Ab 2020 gibt es im Hinterland der Weglaufhaus-Initiative Ruhrgebiet in Bochum-Riemke, unweit vom Tippelsberg, einen Gemeinschaftsgarten.

Dies soll ein Ort werden, in dem gebuddelt, gegärtnert, gegrillt, experimentiert, in der Sonne entspannt,... werden kann. Gruppen, Cafes, Frühstückstreffs..., alles was wir wollen, kann dort stattfinden.

Hast du Lust mitzumachen, uns zu besuchen oder unseren Newsletter zu erhalten, melde dich doch bei uns, der Garten-Initiative: w.i.r.selbsthilfegarten@gmx.de oder frag in der Weglaufhaus-Initiative Ruhrgebiet nach, Hernerstr. 406, 44807 Bochum



25 Jahre W.I.R. e.V.

25 Jahre Weglaufhaus-Initiative-Ruhrgebiet. Zu diesem Jubiläum wollen wir eine Festschrift veröffentlichen, in der die Geschichte der Weglaufhaus-Initiative festgehalten werden soll. Wenn du Anekdoten, Geschichten, Erfahrungsberichte, Fotos etc. hast, die mit der Weglaufhaus-Initiative-Ruhrgebiet zu tun haben, sende sie uns als E-Mail an stattpsychiatrie@riseup.net oder per Post an Julia Benz, co. LPE/BPE e.v.: Hernerstr. 406, 44807 Bochum.

Sozial- und Schuldnerberatung

in der Anlaufstelle Rheinland, Köln-Mülheim, Graf-Adolf-Str. 77

Da Sozialberatung und Schuldenberatung als wichtig erscheinen hier nocheinmal die Ankündigung. Der LPE NRW e.V. bietet in Köln ehrenamtliche Beratung durch einen durch frühere Berufstätigkeit in Sozialberatung und Schuldnerberatung erfahrenen, heutigen Psychiatrie-Erfahrenen an. Diese Beratung richtet sich an alle Psychiatrie-Erfahrenen, die Probleme mit Schulden, mit dem Alg2-Bezug oder auch mit dem Grundsicherungsbezug bzw. mit dem Sozialhilfebezug haben. Ausgenommen sind nur all jene Personen, die unter gesetzlicher Betreuung stehen. Das Verbraucherinsolvenzverfahren kann leider nicht angeboten

Madpride 2020 in Köln

Sonntag, der 24. Mai 2020,
Aufstellung 13 Uhr in Köln Alter Markt
Demonstration von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Kulturfinale von 16 - 18 Uhr im Innenhof der Alten Feuerwache (Bürgerzentrum)
Das diesjährige Motto ist Zukunft.
Wer Lust hat für die MADPRIDE mit zu planen und zu basteln, meldet euch unter : stattpsychiatrie@riseup.net



Jami

werden. Angestrebt ist jeweils, die Situation zu verbessern oder im Idealfall schuldenfrei zu werden. Bezüglich Alg-2 und Sozialhilfebezug ist das Ziel, die Fallstricke der Gesetzgebung zu meistern und nach Möglichkeit sanktionsfrei leben zu können.
Freitags offene Sprechstunde von 16 – 18 Uhr in der Anlaufstelle Köln-Mülheim, sonst nach telefonischer Vereinbarung unter 0221/964 768 75 oder unter 0221/16854174 (Michael Heinen).

Sammlung Prinzhorn in Heidelberg

Wiedereröffnung nach Umbau und Vergrößerung am 26.3.2020

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

Im Garten

Unter Psychriepatienten gibt es ein Gerücht: Jemand soll vor Jahren einmal im Garten an der Terrasse der geschlossenen Station Hanf angepflanzt haben. So sieht man im Sommer immer wieder Menschen die Anlage durchkemmen auf der Suche nach rauchbarem Material.

Heute ist es Kerstin, die, gestern eingewiesen, getrieben von Ideen das Grün durchstreift und jeden Strauch untersucht. Sie ist, wie viele, von dem Gedanken besessen, dass hier einer vor langer Zeit etwas Gutes für sie getan hat.

Kerstin hat schon alles durch. Drogen, Prostitution, Selbstmordversuche. Jetzt sucht sie Stoff, denn hier geben sie ihr keinen.

Sie wird beobachtet. Von Mitpatienten, die bescheid wissen und Personal, das Vermerke macht, die der Psychiater lesen wird. Sie wird so weit wieder hergestellt werden, dass sie eine Weile draußen funktioniert. Dann wird sie wieder herkommen. Im Grunde ist sie durchtherapiert. Ohne Stoff kommt sie kaum aus. Sie streicht um das Dienstzimmer herum, indem die Medikamente aufbewahrt werden und durchsucht den Garten. Einen guten Fick könnte sie auch mal wieder brauchen. Der ist hier leichter zu bekommen, als Drogen. Allerdings genauso verboten. Sie hat keinen Ausgang. Mindestens drei Wochen. Da ist die Auswahl begrenzt. Ob die Schlawffis hier einen hoch kriegen? Bei den Psychopharmaka, mit denen sie alle täglich gefüttert werden?

Pascal kocht heimlich richtigen Kaffee. Mit Koffein. Der ist natürlich auch verboten. Sie bekommt etwas ab. Er macht sich Gedanken, und er hat einen Steifen. Einer der letzten Mohikaner. Sie wollen es machen. Heut Nacht, und immer wenn es geht.

Pascal hat Ausgang. „Kannst du mir was besorgen?“ Er weiß gar nicht, wie man es macht. Er hat noch nie Stoff gekauft. Kerstin gibt ihm eine Adresse. Für sie will er es tun. Aber zuerst heut Nacht!

Sie geht noch einmal in den Garten, obwohl sie den eigentlich durch hat.

Der Psychologe freut sich, dass sie nun endlich Kontakte schließt. Sozialverhalten ist für die Therapie unerlässlich.

Am frühen Morgen liegt Pascal wieder in seinem Bett. Kerstin war gut.

Sie hat das gelernt. Er glaubt, sie hatte auch was davon. Das hat sie ihm jedenfalls gesagt. Die Toilette war ziemlich ungemütlich. Sie hat aber auch den Reiz erhöht. Pascal hat nichts dagegen, wenn es zur Gewohnheit wird. Heute macht er sich auf, diesen Uli zu besuchen. Vorher muss er noch zur Bank.

Kerstin kann nicht an ihr Geld. Er wird ihr was schenken.

Im Frühstücksraum sitzt Kerstin und isst ihre halbe Scheibe Weißbrot, von der sie die Rinde abschneidet. Sie lässt sich nichts anmerken. Pascal trinkt zwei Tassen von dem Muckefuck. Alles ist besprochen.

Kerstin wartet. Der Tag will nicht vergehen. Pascal ist zwei Stunden weg.

Dann drei. Dann kommt er. Sie gehen auf die Toilette. Er gibt ihr ein Tütchen. „Gruß von Uli.“ Sie gibt ihm einen Kuss. Dann lässt er sie allein.

Seit dem Tag geht es ihnen besser. Kerstin ist ausgeglichener. Pascal wirkt befriedigt. Der Psychologe ist zufrieden, dass die Therapie angeschlagen hat. Er stellt eine Prognose.

Im Garten an der Terrasse blüht es.

Martin Stoffel

BUNDESVERBAND

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener, Herner Straße 406, 44807 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; olostiak@web.de oder
Do 10-13 Uhr: Mirko Olostiak-Brahms

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
freitags 21-24 Uhr & sonntags 15-18 Uhr
Kristina Dernbach, Leilani Engel, Felix Henneberg
E-Mail: suizidgedanken@bpe-online.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. 9-15 Uhr. Martin Lindheimer oder Lindheimer@EUTB-BPE.de

Forensik-AG

infoforensikarbeitskreisbpe@gmx.de
oder Forensik-AG,
Hernerstr. 406, 44807 Bochum

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

LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENER NRW e.V.

• Cornelius Kunst:

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

• Selbsthilfe bei Psychosen

Di 14-17 Uhr Tel. 0234-9162 1974
oder selbsthilfebeipsychosen@psychi-
atrie-erfahrene-nrw.de

• **Claus Wefing.** Region Ostwestfa-
len-Lippe. Beratung zu (drohendem)
PsychKG NRW, Seelischen Krisen,
spirituellen Themen: Claus.wefing @
psychiatrie-erfahrene-nrw.de oder
Tel. 05263-406 999 4

• **Pressekontakt** vorstand@
psychiatrie-erfahrene-nrw.de

• **Kasse BPE e.V./LPE NRW e.V.**

Sandy Drögehorn unter s.droegehorn@
gmail.com

• **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

• Psychopharmaka-Beratung

Di 10-13 Uhr und 14 -17 Uhr
Tel. 0234 - 640 51 02

Anlaufstelle Rheinland

des LPE NRW e.V., 51065 Köln, Graf-Adolf-Str. 7.
Telefon: Mo, Mi, Fr 16 -19 Uhr unter 0221-964 768 75.

• **Selbsthilfeberatung** des LPE NRW
e.V. Mo 14.30-17 Uhr, 19-21.30 Uhr
unter Tel. 0212-53 641

• **Offenes Café:** Mo, Mi, Fr 16-19
Uhr.mit Beratung und Sa u So 14 tägig
14-17 Uhr (wöchentlich wechselnd)

• **Selbsthilfegruppe „Lebenswert“**
1. & 3. Do im Monat 18-20 Uhr

• **Selbsthilfegruppe „Seelische Ge-
sundheit“** 2. Do. im Monat um 19 Uhr

• **Selbsthilfegruppe „Telefonieren,
damit es der Seelw gut geht“.** Am 4.
Do im Monat um 19 Uhr telefonisch.

• **JPEK: Junge Psychiatrie-Erfah-
rene Köln** (18 bis 35 Jahre): jeden Di
18.15-20.30 Uhr

• **Sozial- und Schuldnerberatung**
jeden Freitag 16-18 Uhr (Details S. 24)

• **PATverfü-Beratung**
Mo 14.30 - 17 Uhr & 19 - 21.30 Uhr
unter Tel. 0212 / 53 64 und
Mo, Mi, Fr 16-19 Uhr Tel 0221 / 964
76 875

• **Trialog-Gruppe „Stimmen hören“** je-
den 1. & 3. Do. um 18-20 Uhr (Details
S.24)

*Kreativgruppe, Frauengruppe und
Achtsamkeitsgruppe finden nicht mehr
statt*

Bei den folgenden Angeboten bitte
mit Anmeldung in der Anlaufstelle
Rheinland:

• **Brettspielgruppe** jeden 1. Mi. im
Monat 18 - 21 Uhr, • **Handarbeits-
gruppe** jeden 2. So. 14-17 Uhr, •
Schreibgruppe „Schreib‘s Dir von der
Seele“ jeden Fr. um 18 - 19.45 Uhr,
• **Kochen international** jeden 2. und
4. Mi. im Monat um 17Uhr, • **Singen
mit Regine** jeden 1. Mo. im Monat
um 17 -18.15 Uhr, • **Meditation und
Seele** „Seele begegnet Farben“ jeden
1. Mi. im Monat um 14-16.15 Uhr (13
€ Kostenbeitrag)



Anlaufstelle Westfalen

des LPE NRW e.V. + Weglaufhaus, 44807 Bochum, Herner Straße 406
Tel. 0234 - 640 5102 oder 0234 - 68 70 5552 www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de

• Offene Cafés

jeden Montag 15 - 17 Uhr &
jeden Freitag 14 - 17 Uhr.

• Computercafé

jeden Montag 10-14 Uhr

• Selbsthilfegesprächsgruppe Psychiatrie-Erfahrener

jeden Montag 17.15 - 19 Uhr

• **Selbsthilfegruppe für junge
Psychiatrie-Erfahrene (18-35 Jahre)**
jeden Dienstag 17.30 bis 19.30 Uhr

• offener Kunsttreff

jeden Mittwoch 16 - 18 Uhr

• Aktiventreffen

jeden ersten Mittwoch im Monat ab
18 Uhr

• **gemeinsam Filme kucken** jeden
Donnerstag ab 17.15

• Angst? Selbsthilfegruppe von Be- troffenen für/mit Betroffenen

Do 18 - 19:15 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 bis 17 Uhr &
19 - 21 Uhr unter Tel. 0212 / 53641

*Gefördert durch die Stiftung
Wohlfahrtspflege NRW*

Worüber Psychiater nicht reden

Selbsthilfetag

Samstag 28. März 2020

von 11.00 bis 17.20 Uhr

Im Bürgerzentrum Köln-Ehrenfeld

Venloer Str. 429

Eintritt, Kaffee und Kuchen frei!

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!



Programm	Moderation: Claus Wefing
11.00	Begrüßung und Organisatorisches Grußbotschaft des Behindertenbeauftragten der Stadt Köln, Herrn Dr. Bell
11.15	Vortrag: Ulrike Flüge: Absetzen – Ausschleichen - Reduzieren
11.40	Diskussion zum Vortrag
11.55	Vortrag: angefragt
12.20	Diskussion zum Vortrag
12.35	Vorstellung der Arbeitsgruppen
12.45	Mitgliederversammlung Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW
13.10	Mittagspause Mittagessen muss selbst organisiert werden.

14.30

- 1.) Horst Gottschalk (Leverkusen)
- 2.) Sandra Errami (Bonn)
- 3.) Milena Franke (Köln)
- 4.) Gabor Kovacs (Bochum)
- 5.) Petra Fabrizius (Leverkusen)
- 6.) Claus Wefing (Barntrup)

Workshops

- Recovery
- Trauma als Neuanfang
- Das Absetz-Syndrom
- Achtsamkeit in stressigen Zeiten
- Malen für die Seele
- Treffen und Austausch der AG Spiritualität des BPE

16.00	Kaffeetrinken
17.00	Rückmeldung aus den Workshops
17.15	Schlusswort und Verabschiedung

Info: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V., Anmeldung wäre nett bei Sandy Drögehorn, Tel.: 0173-8853265, Email: s.droegehorn@gmail.com. Wer organisiert Mitfahrgelegenheiten (Auto und Bahn); Fahrtkostenerstattung für (Gruppen von) Bedürftige/n billigste Möglichkeit, höchstens NRW Gruppenticket „SchönerTagTicket NRW“ für 46,- Euro. **Nur auf vorherigen Antrag möglich.**

Anfahrt: DB Bahnhof Köln-Ehrenfeld oder U-Bahn 3+4 / Straba 13+18 Haltestelle "Venloer Straße/Gürtel" 5 Minuten Fußweg.

Abfahrt: Um 17.37h geht der RE Ri. Ruhrgebiet/Hamm. Anschluss in Hamm Ri. Bielefeld und Paderborn. Um 18.05h geht der RE nach Siegen, in Köln Umstieg Ri. Münster.