Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

Zeitung für Psychiatrie-Erfahrene in Deutschland

LAUT BRIEF RUND SPRECHER

Rückblick Jahrestagung
Zeitungsspiel
Selbsthilfetag Köln

Bpω Heft 9 Dezember 2022

ISSN (Print) 2702-7511
ISSN (Online) 2702-752X

Ehrenvorsitzende : Dorothea Buck † 2019
Ruth Fricke † 2021

Inhalt - LautBriefRundSprecher

Impressum	2
Vorstand	2
Editorial	3
Stellungnahme BPE	4
Jahrestagung	5
Gesundheit	13
Poesie	14 u. 11
Zeitungsspiel	15
Interview	19 u. 22
Demobericht	20
Bericht Seminar	23
Betroffene berichten	24
Nachruf	26
Ankündigungen	27
Info & Beratung NRW	28
Aktuelles BPE	29
Beratung	30
Vereinsnachrichten	31
BPE AG´s	32

Impressum:

Herausgeber: Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e.V. Geschäftsstelle: Herner Straße 406, 44807 Bochum im Internet unter: www.bpe-online.de
Redaktion dieses Heftes: Anne Murnau, Juli, Tobias Thulke, gajjjssa, Jan Michaelis (jami, v.i.S.d.P.)
Titelbild und Rückseite: gajjjssa
Fotos, Bilder: S.3 Judith Michaelis; S.4 die BPE; S.6 jami; S.7, S.10 Silvia Hoffmann; S.9, S.24, S.25 Juli; S.11, S.20, S.21, S.31 gajjjssa; S.14 ChrisRud; S.19 oben privat; unten Künstler: Andy, Foto Christiane Hoyer; S.22 Tim Hoffmann; S.23 Wiebke Kühl; S.26 oben die genannten Verbände; unten: Anonyma
Layout: Juli und Gajjjssa
Kontakt zur Redaktion: BPE-LautBriefRundSprecher-Redaktion, c/o BPE-Geschäftsstelle, Herner Straße 406, 44807 Bochum; Tel.: 0234 68 70 55 52; (Mo.+Do. 10 – 13 Uhr), E-Mail: lautbriefrundsprecher@bpe-online.de
Redaktionsschluss: nächstes Heft: 1.02.2023
Erscheinungsweise: viermal im Jahr
Auflage: 1700 Stück

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.

Geschäftsführender Vorstand

vorstand@bpe-online.de

• **Jurand Daszkowski**
Carl- Petersen Str. 24a,
20535 Hamburg
Tel: 040-822 96 133
jurand.daszkowski@bpe-online.de

• **Felix Freiherr von Kirchbach**
Tel: 0234/6405102 Mi 11-14 Uhr (EX-IT-Beratung)
felix.vonKirchbach@bpe-online.de

• **Karla Keiner**
c/o Spättreff-Wohnzimmer
Sandgasse 7, 35578 Wetzlar
Tel. 0157/54142596
karla.keiner@bpe-online.de

• **Luise Wieg**
c/o BPE e.V.
Hernerstr. 406, 44807 Bochum
sabine.wieg@bpe-online.de

• **Matthias Seibt**
c/o BPE e.V.
Hernerstr. 406, 44807 Bochum
matthias.seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

• **Sandy Drögehorn**
LPE NRW e.V
Anlaufstelle Rheinland
Graf-Adolf-Str. 77, 51065 Köln
sandydroegehorn@bpe-online.de

• **Silvia Hoffmann**
silvia.hoffmann@bpe-online.de

Erweiterter Vorstand

• **Baden-Württemberg: N.N.**

• **Bayern: N.N.** Geschäftsstelle
BayPE eV Glückstr. 2,
86153 Augsburg
E-Mail: kontakt@baype.info

• **Berlin: N.N.** c/o BOP&P e.V.
Naumannstr. 48 10829 Berlin

• **Brandenburg:**
Christine Pürschel
Hans-Eisler-Str. 54, 10409 Berlin
E-Mail: tine.puerschel@berlin.de

• **Bremen: Detlef Tintelott**
Carl-Severing-Str. 63,
28329 Bremen
Tel.: 0421/40 98 93 47 (Büro)
detlef.tintelott.bremen@gmail.com

• **Hamburg: Hinrich Niebuhr**
c/o LPE e.V. Hamburg
Wichmannstr. 4, Haus 2,
22607 Hamburg
Tel. 040/85502674 (Büro)
hinrich.niebuhr@lpe-hamburg.de

• **Hessen: N.N.**

• **Mecklenburg- Vorpommern: Astrid Braune**
Am Krullgraben 5,
19294 Grebs OT Menkendorf,
Tel: 0151 63 333 937.

• **Niedersachsen: Isabela Ohde**

• **Nordrhein-Westfalen: Annette,** LPE NRW
e.V. Hernerstr. 406,
44807 Bochum

• **Rheinland-Pfalz: N.N.**

• **Saarland: N.N.**

• **Sachsen-Anhalt: N.N.**

• **Sachsen: Karla Kundisch**
E-Mail: selbsthilfedrei@yahoo.de

• **Schleswig-Holstein: N.N.**

• **Thüringen: Anne Wend**
Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener
Ammertalweg 7
99086 Erfurt
Tel: (Büro) 0361/2658433

Stand: 07.11.22

Editorial

Editiorial
Liebe Mitglieder des BPE e.V., liebe PEs, liebe Leser, liebe LPE NRW-Mitglieder,
mit einem Gruß zu Weihnachten empfehle ich unser neues Heft. Es ist unsere neunte Nummer mit der neuen Redaktion. Sie als Leser finden wieder Themen und Emotionen angesprochen. Neben Berichten von der Jahrestagung in Kassel stehen politische Forderungen unseres Vorstands. In der Mitte gibt es in dieses Weihnachtsausgabe ein Spiel zum Herausnehmen.
Auch die bisherige Redaktion des LautBriefRundSprecher wurde in Kassel von der Mitgliederversammlung bestätigt und wir freuen uns, dass danach bereits schon Zuwachs im Redaktionsteam zu verzeichnen ist. Wir haben versucht ein Heft für alle Bundesländer zu machen und freuen uns, dass nach Kassel aus Bayern und Brandenburg Beiträge eintrafen.
Die Redaktion will eine attraktive Zeitschrift machen. In diesem Sinne bitte ich Euch alle, das Heft zu genießen und die Impulse darin thematisch und inhaltlich aufzunehmen. Wir sollten unsere Themen diskutieren und setzen. Wir sollten uns mit den Rahmenbedingungen beschäftigen, in denen wir unsere Krisen erleben und verarbeiten können, ohne Gewalt zu erfahren und ohne unserer Rechte beraubt zu werden.
Die Bremer Stadtmusikanten sind ein schönes Märchen. Wer dieser Tage über den Weihnachtsmarkt in Bremen schlendert, kann sie womöglich entdecken. Wer dazu nicht Gelegenheit hat, dem empfehle ich, das Märchen nochmal zu lesen.

Jan Michaelis

Presseerklärung

zur Übergabe der ersten 1500 Unterschriften Gewaltfreie Psychiatrie!
Die UN-Behindertenrechtskonvention endlich erfüllen, statt sie weiter zu beugen!

Der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) und die Bundesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener (die-BPE) übergeben heute die ersten 1500 Unterschriften für ihre Forderung nach einer gewaltfreien Psychiatrie dem Beauftragten der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen, sowie der Monitoring-Stelle UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) im Deutschen Institut für Menschenrechte. Beide wissen, dass durch die ratifizierte UN-Behindertenrechtskonvention eine gewaltfreie Psychiatrie 2009 zu einem Menschenrecht wurde. Die bundesdeutschen Gesetzgeber müssen endlich dieses Menschenrecht erfüllen und die Sondergesetze zur scheinlegalen Rechtfertigung der Gewalt in der Psychiatrie abschaffen. Die Forderung lautet:

Das erste und wichtigste Ziel jeden Reformbemühens in der Psychiatrie muss die bedingungslose* Abschaffung der psychiatrischen Sondergesetze sein. Durch sie wird legalisiert und damit erst ermöglicht:

· psychiatrische Zwangseinweisung
· psychiatrische Zwangsbehandlung
· Entmündigung, die irreführend „Betreuung“ genannt wird, weil sie gerichtlich gegen den erklärten Willen aufgezwungen werden kann
· ein Sonderstrafrecht mit einem unbegrenzten Strafmaß und psychiatrische Zwangsbehandlung in der sog. „Forensik“

Einsperren in einer geschlossenen Station einer psychiatrischen Klinik und psychiatrische Zwangsbehandlung darf es dann, und nur dann noch geben, wenn das zu dulden vorher in einer mit freiem Willen unterzeichneten Patientenverfügung festgelegt wurde, eine entsprechende Behandlung also den Willen der Betroffenen erfüllt und nicht bricht. Wir fordern die Regierungen und Parlamente der Länder und des Bundes in Deutschland auf, die entsprechenden Gesetzgebungsverfahren jetzt umzusetzen, um endlich die Menschenrechte so zu gewährleisten, wie sie seit 1948 gelten und durch die ratifizierte UN-Behindertenrechtskonvention seit 2009 aus buchstabiert sind.

Wir fordern beide Institutionen auf, unsere Forderung jetzt bei den bundesdeutschen Gesetzgebern so vorzubringen, dass die UN-BRK nicht weiter gebeugt, sondern endlich zeitnah erfüllt wird. Ab sofort muss durch eine neue gesetzliche Regelung oder eine Rechtsverordnung gewährleistet werden, dass alle die psychiatrische Untersuchung, Diagnose und Behandlung, dokumentiert in einer vorher niedergelegten Patientenverfügung (z.B. vom Typ PatVerfü ® patverfue.de), ablehnen, in allen psychiatrischen Kliniken in der BRD bedingungslos das Recht haben, diese jederzeit zu verlassen bzw. gegebenenfalls, wenn gar keine Hilfe nachgefragt wird, gar nicht aufgenommen zu werden.** Wir möchten darauf hinweisen, dass seit März 2022 auch ein wesentlicher Teil der Psychiatrie, die Deutsche Gesellschaft für soziale Psychiatrie (DGSP) fordert, unseren vierten Punkt oben, das psychiatrische Sonderstrafrecht durch die §§ 20, 21, 63 und 64 abzuschaffen.

---

* Bedingungslos, weil Menschenrechte unteilbar sind. Es wäre absurd, z.B. Folterfreiheit von irgendwelchen Bedingungen abhängig machen zu wollen.

** Das hat sogar der DGPPN Präsident (2019-2020) Prof. Andreas Heinz öffentlich im Rechtsausschuss des Bundestages gefordert (siehe: Protokolll: https://tinyurl.com/mtp4abfs), und der DGPPN Präsident (2021-2022) Prof. Thomas Pollmächer, Zitat: Dem Verfasser erscheint eine solche Krankenhausunterbringung auch mit der UN-Behindertenrechtskonvention unvereinbar, welche in Art. 14 eine Freiheitsentziehung aufgrund einer Behinderung (und damit auch aufgrund einer psychischen Erkrankung) untersagt (siehe https://tinyurl.com/5n77pwv). Unseres Wissens haben sie aber nichts entsprechendes getan, deshalb muss jetzt endlich der Gesetzgeber sofort tätig werden.

Diese Presseerklärung ist ein Beschluss der Mitgliederversammlung des BPE am 8.10.2022 und der Mitgliederversammlung von die-BPE am 18.10.2022

Plädoyer für eine Transformation der Maßregeln

– Kurzfasssung- Feißt/Lewe/Kammeier + DGSP

Erstens:
Die §§ 63, 64 und 20, 21 StGB werden gestrichen.

In der Vergangenheit gab es vielfältige Bemühungen, den jeweiligen Vollzug der beiden Maßregeln (der psychiatrischen nach § 63 StGB und der Entziehungsmaßregel nach § 64 StGB) zu reformieren. Diese Vorhaben sind gescheitert. Aufgrund soziologischer, empirischer und rechtspolitischer Erkenntnisse ist die DGSP jetzt zu der Auffassung gelangt und hat den Entschluss gefasst, sich dafür einzusetzen, sie ganz abzuschaffen.
Dies macht eine nachhaltige Änderung des Sanktionenrechts mit seinen zwei Spuren, Strafe und Maßregeln, erforderlich. Die Maßregeln der §§ 63 und 64 StGB werden aus dem Strafgesetzbuch gestrichen.
Künftig werden, soweit die Tatbestände erfüllt sind, alle Täter zu einer Strafe verurteilt. Dabei spielen Insuffizienzen der Schuldfähigkeit, wie auch Gesichtspunkte von Gefährlichkeit und Besserungsbedarf, keine Rolle mehr. Also sind auch die §§ 20 und 21 des StGB zu strei- chen.
Soweit eine Freiheitsstrafe ausgesprochen wird, ist sie für alle befristet. Spätestens am letzten Tag der Strafdauer erfolgt eine Entlassung aus dem Strafvollzug.
Bei anhaltend als hochgradig gefährlich eingeschätzten Personen bleibt die Möglichkeit erhalten, für sie die Sicherungsverwahrung anzuordnen.

Zweitens:
Die Gesundheitsversorgung der sich im Freiheitsentzug befindenden Personen wird von den Ärzten und Diensten am Ort wahrgenommen.

Die Gesundheitsversorgung aller Personen, die sich künftig im Freiheits-(Straf-)Vollzug befinden, wird nicht mehr von der Justiz verantwortet, organisiert und finanziert. Diese Versorgung übernehmen die Ärzte und die sonstigen Gesundheitsdienste und Einrichtungen am Ort der Vollzugseinrichtung. Dies gilt für die somatische wie für die psychosoziale Versorgung.
Damit wird die Gesundheitsversorgung von Personen im Freiheitsentzug strukturell identisch mit der Versorgung von Personen, die sich in Alten- und Pflegeheimen befinden.

Drittens:
Alle im Freiheitsentzug befindlichen Personen werden in die Sozialversicherungen aufgenommen.

Diese Transformation der gesundheitlichen Versorgungszuständigkeit und der Fiskalfinanzierung aus dem Bereich der Justiz in das System der Versorgung nach den Sozialgesetzbüchern hinein macht es erforderlich, dass alle zu einem Freiheitsentzug (Strafe) verurteilten Personen in die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV, SGB V) und in die Rentenversicherung (SGB VI) einbezogen werden.
Falls sie nicht selbst die geforderten Beiträge leisten können, muss dies der Staat (die Justizvollzugsverwaltung) tun.
Die Personen, die sich im Freiheits-(Straf-)Vollzug befinden sind leistungsberechtigt wie alle anderen versicherten Personen auch. Diese Leistungsberechtigung gilt über das Ende des Freiheitsentzugs fort. Damit ist eine Kontinuität gewährleistet, die es bisher so nicht gab.
Zugleich wird damit eine bestehende Diskriminierung beseitigt.

Viertens:
Einrichtungen des Maßregelvollzugs können zu solchen des Strafvollzugs werden.

Was kann mit den bisherigen Einrichtungen des Maßregelvollzugs geschehen? Sie sind nicht einfach aufzugeben und abzureißen. In einem Konversionsschritt können sie zu Einrichtungen des Strafvollzugs werden. Zwar werden die bisher für den Maßregelvollzug benötigten Plätze entfallen. Es ist auf der anderen Seite aber damit zu rechnen, dass künftig eine Reihe zusätzlicher Plätze für den Strafvollzug benötigt werden.

Fünftens:
Bisherige Beschäftigte des Maßregelvollzugs können in den Justizvollzugsdienst wechseln – oder Mitarbeitende in den Gesundheits- und Sozialdiensten am Ort des Vollzugs werden.

Das Personal des Maßregelvollzugs muss keine Sorge um den Verlust des Arbeitsplatzes haben. Es kann im Rahmen der Konversion zu einem anderen Arbeitgeber wechseln: Beschäftigte werden entweder als Mitarbeiter in den Justizvollzugsdienst überwechseln, – oder sie werden Mitarbeiter in den Gesundheitsdiensten am Ort der Vollzugseinrichtung. In beiden Bereichen werden sie gebraucht. Hier können sie ihre Arbeit quasi aus einer anderen, einer ambulanten Perspektive und Organisationsform heraus tun, die für den weiterhin bestehen- den Bedarf an gesundheitlicher und sozialpsychiatrischer Versorgung zuständig sind.

Sechstens:
Künftig ist allein der hoheitlich tätige Staat für die Sicherung der Verurteilten und den Schutz der Allgemeinheit zuständig.
Die Psychiatrie wird von hoheitlichen Aufgaben und Schutzpflichten entbunden.

Damit können sich die Psychiatrie und die Dienste der psychosozialen Versorgung ganz und ausschließlich auf ihre Hilfe und Unterstützung anbietenden Funktionen konzentrieren. Sie werden von der Vornahme von Sanktionen entlastet. Gutachterliche Tätigkeiten entfallen und beeinträchtigen nicht mehr therapeutische Angebote.

Bericht der BPE – Jahrestagung 2022

vom 07. bis 09. Oktober in der Jugendherberge Kassel

Vortrag 2:
Potpourris an Interviews zur Geschichte des BPE

Mein Name ist Tobias Thulke, bin 42 Jahre alt und lebe in Köln. Seit der ersten Ausgabe des LautBriefRundSprecher, bin ich dort für die Interviews zuständig. Die Situation in Kassel war für mich neu. Glücklicherweise sind meine beiden Interviewpartner*innen nach Kassel gekommen und ich konnte sie vor Ort interviewen. Sehr spannend fand ich, dass die Karla Kundisch und der Jurand Daszkowski sehr unterschiedlich von ihrem Wesen sind. Jede(r) ist auf die eigene Art und Weise einzigartig:
Karla begann mit der Erklärung des Namens „Selbsthilfedrei“. Das Publikum applaudierte bei ihrer persönlichen und menschlichen Art zu berichten. Die Diagnosen und Prognosen der Psychiatrie waren zu Beginn nämlich sehr schlecht: „Keine Kinder“, „lebenslang Medikamente“ und „nicht arbeiten gehen“. Auch wurde 1994 von einem Psychiater den Betroffenen abgesprochen, selbstständig eine Selbsthilfegruppe leiten zu können. Hätte sie damals gewusst, dass es den BPE e.V. schon gab, hätte sie selbstbewusst geantwortet. Aber sich mit der Situation abfinden, wollte sie schon damals nicht. Alles weitere auf Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=-XvqUAxByLQ

Jurands Lebensgeschichte beeindruckt. Auch seine fachliche Kompetenz lädt zum Zuhören ein. Es gab Applaus und Jurand sagte ausdrücklich, dass er zu seinen Standpunkten steht und dass man sinngemäß sich nicht bei jedem beliebt machen muss. Eigentlich wollte ich Jurand fragen, ob wir bei Ämtern und Behörden einen „Behindertenbonus“ haben. Allerdings habe ich nur das Wort „Bonus“ über die Lippen gebracht. Jurand erklärte seine Verbandsarbeit und dass er gerne noch drei Jahre weiter arbeiten würde. Die Erwartungen an uns als Verband seien gestiegen und es gab auch eine Professionalisierung.

Alles weitere auf Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=mO31C0ZfOZE

Vortrag 3:
Matthias Seibt (Bochum): (Meine) 30 Jahre BPE

Achtung verdient, wer vollbringt, was er vermag. Sophokles

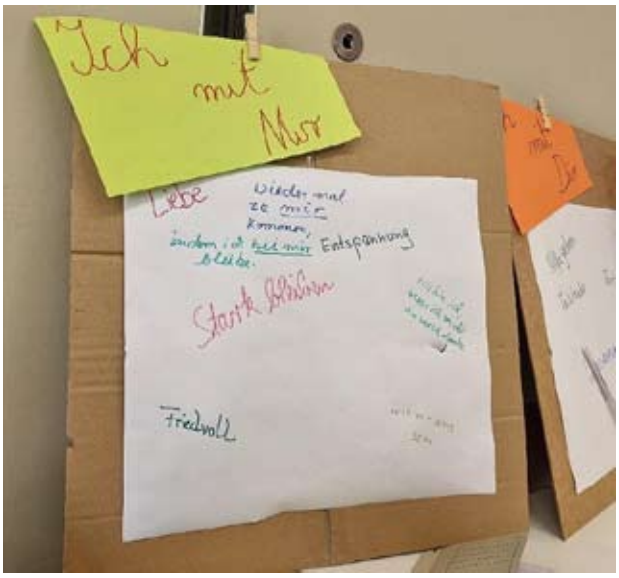
Es ist sinnlos zu sagen:
Wir tun unser Bestes.
Es muss Dir gelingen,
das zu tun, was erforderlich ist.
Winston Churchill

Sind sie ehrlich? Dass es weh tut!
Raymond Chandlers Detektiv Philipp Marlowe

Unter https://m.youtube.com/watch?v=xrPwNMRJE3k findet Ihr meinen Vortrag vom Sonntag der 31. Jahrestagung des BPE. Hier möchte ich noch die Arbeit von vier Personen erwähnen, die nicht ausreichend vorkamen. Ruth Frickes Beitrag zur Entwicklung des BPE bestand u.a. in einem unermüdlichen Besuch von Treffen und Gremien, in denen sie Psychiatrie-Professionellen unsere Sichtweise nahe brachte. Ruth und ich haben uns oft heftigst über einzelne Punkte gestritten. Der nächste, nicht strittige oder auch unwichtige Punkt wurde dann wieder in Ruhe besprochen.
Cornelius Kunst war in der Anfangsphase des LPE NRW unermüdlich ehrenamtlich tätig. Die Pauschalförderung der Krankenkassen hat er für NRW eingestielt. Wege zur Selbststabilisierung ist von ihm.
Martin Lindheimer hat von 2009 bis 2022 wesentliche inhaltliche (z.B. Ex-It) Beiträge geliefert. Die großen Projektanträge (Beforschung der Bochumer Krisenzimmer, EUTB) hätte es ohne ihn nicht gegeben.
Margarete Blank ist die Verantwortliche für den guten Zustand des bayrischen LPE.
Viele Personen und ihre Beiträge konnte ich nicht erwähnen. Ich hoffe, Ihr seid mir nicht böse.

Kulturprogramm Teil2:
Schahla (Aachen): Orientalischer Bauchtanz

Ich bedanke mich bei allen für die positiven Rückmeldungen für meine Darbietung Orientalischer Tanz mit Schleier und Lichter. Es war ein toller Abend auch mit der Begleitung durch die Querflöte. Zum Song „Music was my first Love“ habe ich, begleitet von der Querflöte, einen Drehtanz dargeboten. Es war eine wunderbare Atmosphäre und es hat mir sehr viel Freude bereitet und ich würde mich sehr freuen im nächsten Jahr einen Workshop in Tanz und Trommeln in Düsseldorf abzuhalten.
Vielen Dank an alle!



AG 1: Einfach Kreativ – BPE - Kulturnetzwerk Treff
Referentinnen: Silvia Hoffmann (Brandenburg) und Karla Keiner (Hessen)

Das war vielleicht eine intensive Zeit…
Wir waren 11 Kreative, die gezeigt haben was wir so werkeln. Außerdem kamen unzählige Kreative, die gezeichnet, gemalt, gewerkelt haben. Nicht zu vergessen die vielen gute Gespräche am Tisch, sich vernetzen, Ideen austauschen, Visionen entwickeln… Natürlich hatten wir zu den AG Zeiten die meisten Besucher zu verzeichnen, wir waren voll besetzt. Es hat sich auch gezeigt, dass wir ebenso Anlaufstelle waren zu all den anderen Zeiten. Immer mussten wir irgendjemanden aus dem Raum schieben, wenn mal geschlossen wurde. Das ist mir sehr schwer gefallen, aber wir durften den Raum nicht einfach offenlassen.
Karla hatte das Thema Inklusion mitgebracht, manche haben sich daran beteiligt und darüber nachgedacht: „Ich mit Mir“, „Ich mit Dir“ und „Wir und Wir“. Und wir haben Euch gefragt: „Was wünscht Ihr Euch vom Bpe?“ Dabei ist unser größtes Anliegen, allen Mitgliedern Raum zu geben, allen Engagierten unter die Arme zu greifen und Menschen thematisch zusammen zu bringen. Bis zur nächsten Jahresversammlung in 2023 begegnen wir uns vor allem online:
· Im Telegram Kanal
· Im Forum
· Jeden 23.sten im Monat bei Zoom
Das Onlineangebot zeigt die Erfahrung der letzten anderthalb Jahre, ist auch besonders gut für jene, die nicht so richtig rauskommen oder vielleicht gerne etwas zurück gezogener leben. WIR bauen weiter auf das online Angebot, damit in ganz Deutschland JEDE*r mitmachen kann!
(Silvia, Karla, Bernd, Astrid)

AG 2: Über Psychosen schreiben – gibt es eine Psychiatrie-Erfahrenen-Literatur?
Referentin: Dr. Susanne Konrad (Frankfurt am Main)

Ich bin gern beim BPE, denn die Themen rund um Psychose-Erfahrung und Psychiatrie interessieren mich – durch eigenes Leid bedingt – schon sehr lange. Besonders beschäftigt mich natürlich die Literatur und dieser Frage wollte ich mich in meiner AG annähern. Für den Vormittag hatte ich zwanzig Romane, Erzählungen und auch Sachbücher mitgebracht, in denen es um Psychose- und Psychiatrieerfahrungen geht. Geschrieben wurden sie aus verschiedenen Perspektiven: beobachtend, helfend einfühlend und auch aus eigenem Erleben heraus. Die Bücher wurden gezeigt und vorgestellt. In der Gruppe kamen wir zu dem Ergebnis, dass es eine „Literatur der Psychiatrie“ als Gattung durchaus gibt, dass diese aber nicht unbedingt von Psychiatrie-Erfahrenen verfasst sein muss. Gibt es aber auch erkennbare Merkmale der Literatur, die aus Erfahrenen-Perspektive geschrieben wird? Damit beschäftigten wir uns am Nachmittag anhand einer praktischen Schreibübung. Aus einer Stichwortliste zu Themen, die sich um PE drehen, sollte sich jeder(r) ein Stichwort aussuchen (wie „Ursachen und Auslöser“, „spirituelle Erfahrungen“ oder „Gesundheit“), dazu eine Assoziationssammlung notieren und dann 20 Minuten dazu schreiben. Beim anschließenden Vorlesen gaben wir einander nicht nur ein wertschätzendes Feedback, sondern überlegten auch, wie Schreiben ablaufen muss, damit es nicht belastend, sondern befreiend wirkt. Tipps: Ein entstehender Text sollte immer eine feste Form haben (Kurzgeschichte, Gedicht, Essay), das kanalisiert die Energien; und man sollte sich zum Schreiben immer ein Zeitfenster setzen. Die Gedanken zu den Eigenheiten einer Psychiatrie-Erfahrenen-Literatur können wir vielleicht auf der nächsten BPE Jahrestagung vertiefen.

AG 3: Bewegung und Psyche (Neuere Forschungen über den Einfluss von Bewegung auf Gehirn und Psyche)
Referentin: Ute Schäpe (Amberg)

Die Teilnehmer am Bewegungsworkshop waren unterschiedlich fit. Ich erzählte ein wenig über die positiven Auswirkungen von ausreichend Bewegung auf den Körper, das Gehirn und die Psyche. Die Teilnehmer erzählten von sich und auch von ihren Aktivitäten. Lernen funktioniert am besten in Kombination mit Bewegung, deshalb machten wir immer wieder kleine Übungen, hauptsächlich im Sitzen. Mir war es wichtig, das das Ganze den individuellen Möglichkeiten angepasst war, nur so kann eventuell Freude an der Bewegung entstehen.
Nicht vergessen werden darf, dass Psychopharmaka die Bewegungslust je nach Person und Präparat stärker oder schwächer reduzieren können, mit fatalen Folgen für die Menschen, wie ich am eigenen Leib erlebt habe.

AG 4: Teilhabe Psychiatrie-Erfahrener - unsere Rechte und ihre Umsetzung
Referent: Jurand Daszkowski (Hamburg)

Wir haben in der AG nach der kurzen Vorstellungsrunde und meinem Impulsreferat über praktische Umsetzung der Rechte auf Teilhabe und Partizipation Psychiatrie-Erfahrener lebhaft und rege diskutiert und uns über unsere praktische Erfahrungen ausgetauscht.

Die wichtigen Aspekte unserer Diskussion waren u.a.:
- Erschwerter Zugang zu ambulanten medizinischen und sozialen Hilfeleistungen, wie beispielsweise: Psychotherapie, Soziotherapie, ambulante psychiatrische Pflege und auch Haushaltshilfen.
- Mangelnde Kommunikation zwischen Betroffenen und professionellen Diensten, teilweise mit Nichtberücksichtigung der Wünsche und Präferenzen der unterstützten Personen.
- Mangelnde Koordination und Zusammenarbeit der verschiedenen Hilfesysteme, beispielsweise kein Anspruch auf Leistungen der Eingliederungshilfe bei einer Suchterkrankung.
- Die Auswirkungen des Bundesteilhabegesetzes (BTHG), wie beispielsweise Entkopplung vom Wohnen, Fachleistungen der Eingliederungshilfe und Stärkung der Selbstbestimmung wurden in der AG grundsätzlich positiv bewertet.
Es wurden aber auch Beispiele genannt dass Betroffene in ihrer Kundenrolle überfordert waren und weniger Leistungen als früher erhalten haben, beispielsweise wegen unklarer Zuständigkeiten.
- Misstände und mangelnde Kontrolle im Bereich rechtlicher Betreuung, Beispiele von Einweisungen von betreuten Personen gegen ihren Willen in Pflegeheime.
- Es wurden in der AG auch positive Beispiele des ehrenamtlichen Engagements von Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung, außerhalb der gesundheitlichen Selbsthilfe, beispielsweise in den Bereichen Umweltschutz, Flüchtlingshilfe und Seniorenbetreuung, benannt. Diese Beispiele veranschaulichen dass Psychiatrie-Erfahrene nicht nur Hilfeempfänger sind, sondern leisten auch selbst einen nicht unwesentlichen Beitrag für die Gesamtgesellschaft (Partizipation als Teilgabe).
- Im Bereich Arbeit und Rehabilitation wurden die Werkstätten für Menschen mit Behinderungen sehr kritisch bewertet.

Insgesamt war es ein guter Austausch, der uns mehr Klarheit verschaffen hat über unzureichende Umsetzung der Rechte auf Teilhabe und über die Notwendigkeit unseres weiteren Engagements und Einsatzes um diese Rechte in der Zukunft zu verwirklichen.

AG 5: Ernährung und seelische Gesundheit Makronährstoffe
Referent: Matthias Latteyer (Hamburg)

In unsere AG konnten wir einige neue Mitglieder begrüßen.
Nach einer kurzen Vorstellungsrunde haben wir uns Gedanken zu einem Schwerpunkt gemacht:
Angeregt durch eine neue Teilnehmerin aus Aachen haben wir uns das Thema „Gewürze und Kräuter" vorgenommen.
Zum Anfang wurde die Ernährungspyramide (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett und Extras) kurz besprochen sowie die Notwendigkeit von Wasser.
Hervorgehoben wurde gutes Öl, welche für die Gehirnfunktion notwendigen ist (unser Gehirn besteht zu 60 % aus Fett).
Als Gutes und preiswertes Öl wurde das Rapsöl genannt. Rapsöl ist gesund und hilfreich, denn der Fettsäuregehalt ist ideal für unseren Körper. Hochwertige Lieferanten sind auch Leinöl oder Fischöl. Das Olivenöl ist geschmacklich sehr gut, jedoch nicht der ideale Omega 3 Lieferant.
Tierische Fette wie Butter oder Schmalz gehören nicht zu den optimalen Fetten. Lediglich Butter, die aus der Milch von grasenden Kühen hergestellt wird, ist reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen.
Anschließend sind wir auf die Frage eingegangen:

„Wie wirken Gewürze und Kräuter auf mein Wohlbefinden"!?
Dazu betrachteten wir die Ayurvedische Küche:
Es gibt im Ayurveda die drei Doshas (körperliche, seelische Zustände): Vata, Pitta und Kapha. Sie dienen dazu einen Ausgleich, in der Befindlichkeit (z.b. Stoffwechsel) herzustellen. Manche Gewürze sind universell und kommen in verschiedenen Doshas vor (z.b. Kardamom).

Im Einzelnen die Wirkungen der verschiedenen Zutaten:

Typ Vata: Wärmend, beruhigend, süß / Zimt, Fenchel, Kreuzkümmel, Kardamom, Anis, Süßholz und Ingwerpulver, Vanille / Dill, Oregano, Lavendel, Thymian
Typ Pitta: Kühlend, harmonisierend / Kurkuma, Kardamom, Koriandersamen und Fenchel / Petersilie, Minze, Salbei, Safran
Typ Kapha: Anregend, bitter, scharf, herb / Chili, Pfeffer, Zimt, Kardamom, Ingwerpulver, Kreuzkümmel, Knoblauch, Wacholder und Senfsamen / Petersilie, Minze, Salbei, Safran

Wir sprachen abschließend auch über den Bezug von Lebensmitteln und haben angeregt, sowohl die Tafeln als auch die Wochenmärkte zu besuchen.
Insgesamt war die Gruppe sehr harmonisch und wir hatten einen sehr interessanten Erfahrungsaustausch.

AG 6: Junge Psychiatrie-Erfahrene tauschen sich aus
Referent: Luan Engelns (Bochum)

Die AG fand zunächst mit drei Teilnehmenden statt. Als erstes lernten wir uns kennen und sprachen über die jeweils eigene Psychiatrie-Erfahrung. Anschließend tauschten wir uns über unsere Bedürfnisse und Wünsche speziell für die Jahrestagung und auch im Verein aus. Themen die dabei angesprochen wurden waren Programmpunkte die wir uns wünschen würden, beispielsweise für Erfahrungsaustausch. Außerdem diskutierten wir unsere Wahrnehmung von Selbstbestimmung und persönlichen Grenzen, sowie den Umgang damit.
Im zweiten Teil wurde spontan ein

Austausch mit älteren Psychiatrie-Erfahrenen angeboten, der von vier weiteren Menschen wahrgenommen wurde. Dabei sollte der Schwerpunkt explizit auf der Psychiatrie-Erfahrungen und den Erlebnissen von jungen Menschen liegen. Es kam die Idee auf, so einen Austausch auch als Programmpunkt zu verankern, da das Interesse offensichtlich groß war. Insbesondere wurde auch festgestellt, dass junge Psychiatrie-Erfahrene möglicherweise andere Erfahrungen machen oder andere Lebensumstände und -herausforderungen haben, sodass ein sicherer Raum für den Austausch dieser Erfahrungen unabdingbar ist, um sich im Verein zu organisieren. Ich habe die AG als sehr erfolgreich wahrgenommen, da viele Ideen und Vorschläge entstanden, junge Menschen mehr in den Verein zu integrieren und anzusprechen. Insbesondere wurde auch die Idee eine Vernetzung für junge Menschen im Verein wieder aufgelebt. Junge Psychiatrie-Erfahrene (bis 35J.) können sich unter engelns@eutb-bpe.de oder 0179 5475981 melden, um in Signal-Gruppe oder Mailing-Liste aufgenommen zu werden.

AG 7: Ex-it: das Psychiatrische System verlassen (mit Schwerpunkt risikoarmes Reduzieren und Absetzen von „Psychopharmaka)
Referent: Felix von Kirchbach (Berlin)

Im diesjährigen Workshop auf der Jahrestagung zum Thema „Ex-it das psychiatrische System verlassen", haben wir uns auf den Schwerpunkt risikoarmes Reduzieren und Absetzen von sogenannten Psychopharmaka fokussiert. In einer Mischung aus dynamischen Workshopelementen und thematischen Austausch haben wir unsere Erfahrungen geteilt und ich habe den Teilnehmenden die fünf zentralen Punkte aus dem Programm von Ex-it vorgestellt. Besondere Beachtung fand der innere Kompass der Menschen im Absetzprozess hilft, die richtigen Entscheidung zu treffen. Zudem wurde intensiv diskutiert, wann und ob der richtige Zeitpunkt zum Reduzieren und Absetzen ist.

Darüber hinaus wurden die Risiken und die Vorzüge einer „Psychopharmaka" Reduktion lebhaft diskutiert. Ich möchte noch mal meinen Dank an die Teilnehmenden aussprechen für die gute, konstruktive Zeit, die wir miteinander verbracht haben. Bis zum 31. Dezember 2022 bin ich mittwochs von 11 bis mindestens 14:30 Uhr unter der Nummer 0234-6405102 zu erreichen. Zudem wird Ende November noch ein Workshop in Hamburg zum Thema stattfinden. Ein youtube Kanal zum Thema ist derzeit im entstehen. Er trägt den Namen EXit Psychiatrie.

AG 8: Geisteskrank? Dank einer schlauen Patientenverfügung deine eigene Entscheidung!
Referent: Rene Talbot (Berlin)

Die AG 8 war ein voller Erfolg: Eine Teilnehmerin, die sich am Anfang noch für eine positive Vorausverfügung entschieden hatte, die der Psychiatrie das Recht einräumt, auch gegen den Willen diagnostiziert, eingesperrt und zwangsbehandelt zu werden, war am Ende überzeugt, dass sie stattdessen eine Patientenverfügung vom Typ PatVerfü machen will. Das berichtete sie auch dem Plenum am Sonntag. Sie hatte durch die Beteiligung an der AG verstanden, dass man nur mit einer PatVerfü sicher sein kann, dass all das dann nicht mehr von medizinischem Personal gemacht werden darf, man also eine Psychiatrie wieder verlassen kann, wenn einem die Matratze zu hart oder das Personal zu unfreundlich ist oder einem die angebotenen Drogen nicht passen, man da einen ganz anderen Geschmack hat und man dazu auch seine PatVerfü vorzeigt. Das Resultat mit einer PatVerfü: Geisteskrank - Ihre eigene Entscheidung.

PatVerfü®

Besprochen wurde außerdem, wie risikolos es ist, sich in einer PatVerfü als Vorsorgebevollmächtigter eintragen zu lassen bzw. dazu bereit zu sein, weil eine PatVerfü eben genau dafür da ist, dass man als Erwachsener die Verantwortung und die Kontrolle über das eigene Leben hat und durch eine PatVerfü auch behält, falls andere Menschen, insbesondere Ärztinnen und Ärzte, versuchen sollten, das in Frage zu stellen.

AG 9: Der offene Dialog in Leipzig
Referentin: Irene Nenoff-Herchenbach (Leipzig) und N.N.

Wir haben die AG zum Anlass genommen, um über Dialoge in Krisen zu sprechen. Anhand unserer Erfahrungen mit der Krisenbegleitung in Leipzig haben wir einen kleinen Einblick zu geben versucht, in unsere Bemühungen nach dem finnischen Modell Dialog zu fördern. Hierbei ist es wichtig, in einer Krise möglichst sofort erreichbar zu sein. Wir besuchen die Menschen zuhause und bitten darum, Familienmitglieder, Freunde und andere wichtige Personen zu den Gesprächen einzuladen.
Jede Stimme ist wichtig und soll gehört werden. Es kann ein gemeinsames Nachdenken geben, darüber wie das Netzwerk die Krise versteht, welche Bedeutung sie möglicherweise hat und welche Schritte gegangen werden sollen.
Oft geht es sehr langsam und nachdenklich zu, Verstehen braucht Zeit, verändert sich immer wieder und ist nie abgeschlossen.

Wir haben uns darüber ausgetauscht, wie wir in welchen Momenten Dialog erlebt haben. Wie erleben wir Dialoge in einer Selbsthilfegruppe, oder im Trialog?
Gibt es Unterschiede zu Gesprächen in Krisen mit den eigenen Freunden oder der Familie? Es ging auch um Vertrauen und berechtigtes Misstrauen, um Mitfühlen und nicht zu verkopft sein, und die Frage, ob wir uns gegenseitig überzeugen sollten…

Für uns war der Nachmittag sehr schön und wir freuen uns auf weitere Gespräche!

Kolumne: Mein erster Tag im BPE

Im Oktober fand die Jahrestagung des BPE in Kassel statt, dazu gab es viele verschiedene Workshops. Ich war gespannt auf das Kennenlernen, habe ich doch seit dem Frühjahr online Kontakte zu dort ehrenamtlich Tätigen. Seit einem halben Jahr zu Silvia Hoffmann, sie will das Kulturnetzwerk aufbauen (Im LautBriefRundSprecher Nr. 3, S.23 – PDF-Download – schrieb sie über sich und ihre Motivation). Genau das Richtige für mich! Also lenkte ich den alten Skoda nach Kassel, bepackt mit vier von mir gemalten Bildern. Noch jemand aus Thüringen gab mir etwas mit zum Zeigen. Silvia Hoffmann, Mitglied im geschäftsführenden Vorstand des BPE, berichtete mir, dass sie drei Tage lang gearbeitet habe und dass die Begeisterung der Menschen, der Betroffenen, sie durch die Zeit „getragen hat“ (Zitat von Silvia). So ist es ein Geben und Nehmen geworden. Die Menschen wollen etwas zeigen, etwas sehen. Das Kulturnetzwerk ist im Aufbau, Silvia ist die Organisatorin. Die Betroffenen wollen sich vernetzen. Wir haben in Büchern gelesen, was Betroffene aufs Papier gebracht haben, selbst gebastelte Karten konnten wir anschauen, Bilder ansehen, einer brachte seinen Webstuhl mit, den er selber gebaut hat.

Klasse Idee und kreativ! Auf solch eine Idee muss man erst einmal kommen, wie man solch ein Ding selber baut. Mir gefielen die Gespräche, das Kennenlernen und der Austausch mit den an Kultur Interessierten. Was ist das Kulturnetzwerk im BPE? Kultur zieht sich durch den Alltag, ich denke als erstes an die Kunst und ans Schreiben. „Kultur ist alles das, was nicht Natur ist“ - meinte Silvia Hoffmann. „Es geht darum, Menschen zusammen zu bringen, politisch und sozial, Arbeitsgemeinschaften im BPE zu gründen … “, das sagte sie uns. Liebe Silvia, Du warst so engagiert in der Vorbereitung und Durchführung der drei Tage in Kassel, ich danke Dir vielmals dafür! Du hast mein Herz gewonnen und meine Begeisterung! Machen wir was daraus! Machen wir das gemeinsam. Ihr alle seid dazu eingeladen und aufgerufen … egal, ob Ihr Betroffene seid oder Angehörige oder … Warum der erste Tag im BPE? Ganz einfach: Ich bin hier neu und komme jetzt öfter. Ich bin Psychiatrie-Erfahrene. Na, und? Ist das so besonders? Ist das was Schlimmes? Oder ist es ansteckend? Meine Erfahrungen damit: Ich bin täglich der Stigmatisierung ausgesetzt. Im Dörfchen beginnt es … Nachbar*innen wollen mir sagen, wie ich leben soll … Seit 2020 ist diese Art der versuchten Bevormundung aggressiver geworden. Im ehrenamtlichen Bereich habe ich es ebenfalls erlebt. Man wollte sich über mich erheben, von oben herab Anweisungen erteilen, wie ich z.B. arbeiten sollte (in Bereichen, wo ich selber entscheiden kann). Das Leben mit einer seelischen Beeinträchtigung (psychisch krank halte ich für falsch) in der dörflichen Gesellschaft, Gemeinschaft, ist für mich kaum möglich, also engagiere ich mich woanders. „Eine psychische Erkrankung ist eine gesunde Reaktion auf ein krankes System.“ So gehört während der Weiterbildung zur Genesungsbegleiterin. Kranke Systeme gibt es viele. Ich möchte mich sozial engagieren gegen die Stigmatisierung von Menschen, die gesundheitlich, seelisch nicht so „funktionieren“, anders leben, als es ein großer Teil der Gesellschaft für angemessen und „richtig“ hält. Es grüßt Euch herzlich Anne Wend – Oktober 2022 –

Die Moritat von der menschlichen Psychiatrie

von Jan Michaelis

Und weil der Mensch ein Mensch ist

da irrt er sich fast nie

und wenn er sich dann doch irrt

dann hilft die Psychiatrie.

Und wie die Psychiatrie hilft,

dass zeigt die Putzfrau dort:

Sie schenkt ihm süßen Joghurt

und schimpft: „Was tun mit dir nur sie?!“

Und wie die Psychiatrie hilft,

dass zeigt der Pfleger dort:

Auf einmal ist der Schrank fort

mit Hohn vom Pfleger unterschlagen:

„Du musst ja nicht so gute Wäsche tragen!“

Und wie die Psychiatrie hilft,

dass zeigt der Arzt, der nichts mehr weiß.

Er fragt: „Als Therapie was würden Sie vorschlagen?“

Ich kann nur sagen: „Gut, dass Sie fragen!

Öffnet das Tor! Dann hilft die Psychiatrie,

wenn sie nicht zwingt, demütigt und plärrt.

Dann hilft die Psychiatrie,

wenn sie nie mehr erniedrigt und wegsperrt.

Dann hilft die Psychiatrie,

wenn sie nicht zynisch und verachtend ist.

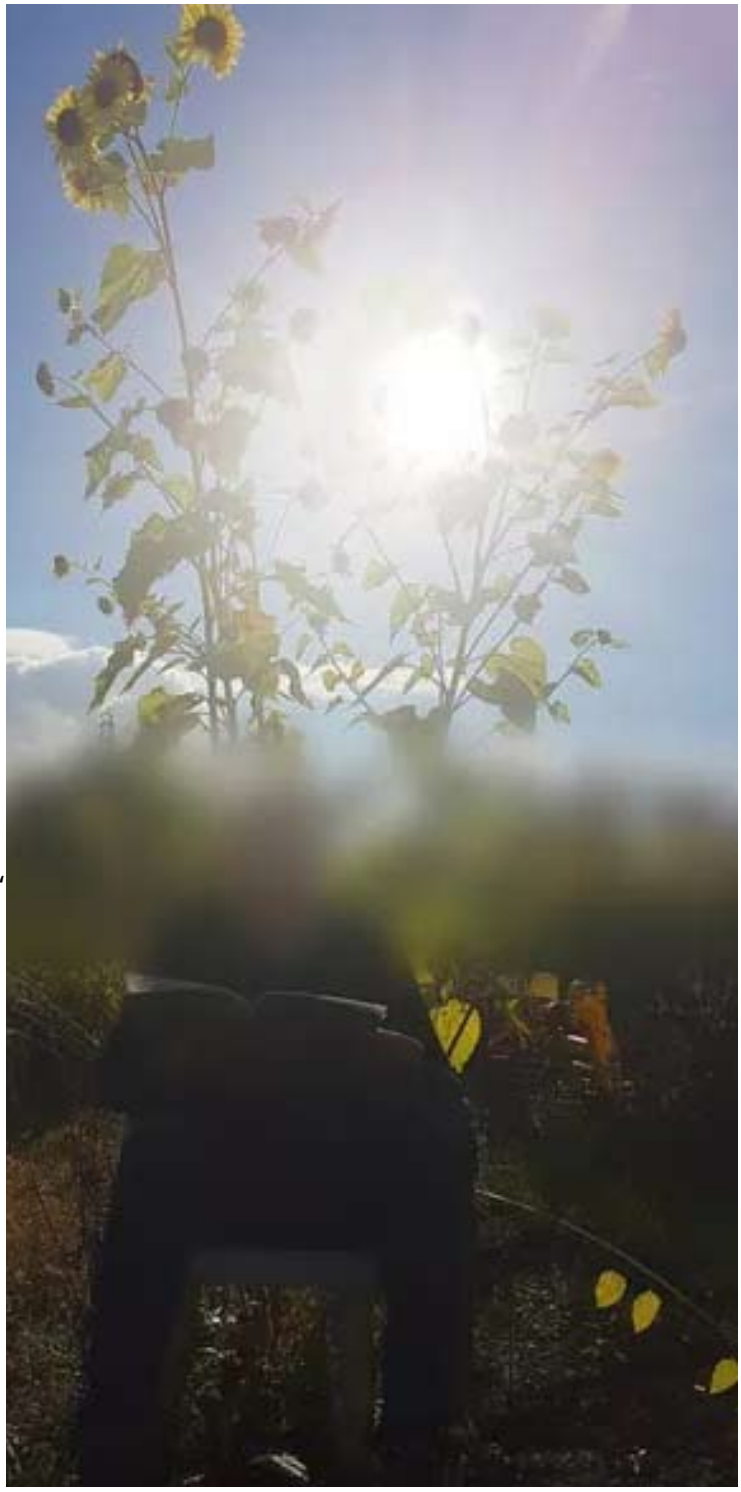
Doch bis das soweit kommt,

wird diese Hilfe noch vermisst.

Die Psychiatrie hilft sobald sie menschlich ist.

Die Psychiatrie ist wie sie ist

der größte Mist.“



Die EX-IT-Beratung als Thema bei der BPE-Mitgliederversammlung

Auf der Mitgliederversammlung in Kassel wurde die EX-IT-Beratung des BPE durch einen Antrag, der zuvor nicht schriftlich vorlag, zum Thema. Es entwickelte sich eine emotionale und kontroverse Debatte über die Zukunft dieses BPE-Angebotes. Dem Antrag, dass unser EX-IT-Berater Felix von Kirchbach den Begriff „EX-IT“ alleinig für eigene Veröffentlichungen nutzen darf, wurde dann mehrheitlich zugestimmt.

Nachträglich durchgeführte Recherchen haben ergeben, dass es formal nicht möglich ist Beschlüsse über die Nutzung des Begriffes „EX-IT“ zu fassen. Jede*r darf den Begriff uneingeschränkt verwenden. Zudem müssen Anträge grundsätzlich vor der Mitgliederversammlung in Schriftform vorliegen. Aus diesem Grund gilt der Antrag als „nicht gestellt“, so unsere Haltung. Diese Umstände führten dazu, das Thema in der AG schLICHTUNG aufzugreifen.

Zur allgemeinen Einordnung: EX-IT wurde 2017 als BPE-Projekt durch Martin Lindheimer und Matthias Seibt ins Leben gerufen. Die beiden waren in der Anfangszeit für die Telefonberatungen und Seminare zuständig. Der Begriff „EX-IT“ für das Projekt wurde von Martin ausgewählt. Ziel von EX-IT ist es Ratsuchende unabhängig von der Psychiatrie zu machen. Auf der Website ex-it.info gibt es weitere Informationen dazu. EX-IT konnte zunächst durch Projektfördermittel einer Krankenkasse finanziert werden. Später wurde EX-IT zu einem regulären Angebot, das aus dem allgemeinen BPE-Haushalt finanziert wird. Felix ist seit ca. vier Jahren als EX-IT-Berater tätig.

Aus unserer Sicht ist die Grundidee von EX-IT die Selbstbestimmung und Eigenverantwortung von Betroffenen zu stärken und Wege aus der Drehtürpsychiatrie aufzuzeigen ein zentrales Anliegen des BPE. Es sollte daher auch bei schwierigeren finanziellen Verhältnissen einen bedeutenden Stellenwert behalten. Bei der Versammlung entstand bei einigen Mitgliedern der Eindruck, dass diese Thematik zukünftig beim BPE zu kurz kommen könnte. Bei den Befürworter*innen des letztlich ungültigen Antrags stand die Wertschätzung der engagierten Beratungsarbeit von Felix im Vordergrund.

Und wie soll es nun mit EX-IT beim BPE weitergehen? Felix wird zum Jahresende 2022 als Berater ausscheiden. Die Beratung zu diesem Thema wird ab 2023 von unseren fest angestellten Berater*innen im Rahmen der EUTB fortgeführt.
Astrid Braune, Silvia Hoffmann und Matthias Wiegmann

Keine gute Zeit für einen Antrag

Die Finanzierung des BPEs ist in Schieflage geraten. Das erfuhren die Mitglieder auf der MV in Kassel von Matthias Seibt. Auch, dass verschiedene Maßnahmen ergriffen wurden, um im kommenden Haushaltsjahr einzusparen.

Daher gab es sehr viel Wohlwollen, als gegen 21.15 Uhr angekündigt wurde, dass Felix von Kirchbach seine Honorarstellen zum 1.1.2023 niederlegen wird. Respekt.

Nur wenig später,gegen 22.00 Uhr, stellte er dann mündlich einen Antrag (normalerweise liegen die vor der MV schriftlich vor), ihm alle Rechte an „seinem Kind“, wie er es nannte, zu übertragen. Es geht um das Projekt EX-IT, das von Martin Lindheimer und Matthias Seibt 2018 ins Leben gerufen und von der BKK gefördert wurde (mittlerweile ist dieses Projekt Bestandteil der Pauschalförderung). Es ist eine Beratung für PEs, die einen Weg aus dem psychiatrischen System suchen. Diesem Projekt hat sich Felix verschrieben und es intensiv vier Jahre lang begleitet.

Dieser Antrag wurde also mündlich gestellt und das zu einer Zeit, zu der viele Mitglieder schon recht erschöpft waren, mich eingeschlossen. Die Abstimmung ergab 21 Ja-Stimmen, 10 Nein-Stimmen und 10 Enthaltungen (wobei auch eine Enthaltung eine Meinungsäußerung ist und kein Scheiß – Egal - Kärtchen!)

Meine Abstimmung war getragen von dem positiven Eindruck, den Felix bei mir hinterlassen hat. Ich habe mit Ja gestimmt, aber hatte schon kurz danach ein flaues Gefühl im Bauch. Auch meine Sitznachbarin sagte: „Hier läuft gerade was Ungutes.“ Ich fühle mich im Nachhinein schlecht mit meiner Entscheidung.
Felix beantwortete leider die Frage, weshalb genau er die Rechte am Namen und der Domain übertragen bekommen wollte, nur sehr vage, schade.

Es ist nicht so, dass nur das Ergebnis einer Abstimmung zählt. Es kommt auch durchaus darauf an, WIE man es erzielt.

Karla Keiner stellte dann den Antrag auf Überprüfung des Antrags von Felix, was ich befürworte.

Ich gehöre mit 58 Jahren schon zu den älteren PEs. Diesen Antrag empfinde ich persönlich als durchaus überheblich denen gegenüber, die sich in der Selbsthilfe der PEs engagieren. Denn: Das psychiatrische System zu verlassen ist ein Kernstück nicht nur des EX-IT – Projektes, sondern seit jeher des BPEs und vieler SHGs bundesweit . Nicht wenige von uns haben sich in den letzten Jahrzehnten genau darum bemüht.

Deshalb bin ich heute der Meinung, dass das EX-IT – Projekt beim BPE bleiben sollte. Ich bin gespannt, was die Überprüfung bringt...
Astrid Braune

Bessere Gesundheit durch Bewegung und Ernährung

Da es kaum eine/r weiß, hier Tipps zu Bewegung und Ernährung.

1) Das Wichtigste zum Erhalt der Gesundheit ist Bewegung. Wir sind Affen und dafür gebaut, große Teile des Tags in Bewegung zu sein. Dafür ist unser Körper ausgelegt. Schreibtisch, Fernseher, Computer gab es vor 200 Jahren nicht. Jedes bisschen hilft. Eine Runde um den Block ist besser als nichts. Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Bus usw. Tut auch der Psyche gut. 2) Zweitwichtigster Punkt: Ernährung a) Drogen nur maßvoll einnehmen. Gilt für illegale Drogen genau so wie für Alkohol oder Psychopharmaka. Wer regelmäßig hohe Dosen dieser Drogen nimmt, zerstört seine Gesundheit mit hoher Wahrscheinlichkeit. Tabak zu rauchen sollte man komplett lassen. Gigantisches Suchtpotential bei sicherer Eigen- und Fremdschädigung - die Droge, die den Kapitalismus am besten repräsentiert. b) Dann zum nächst wichtigen Punkt: Möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel. Diese werden mit allen möglichen Chemikalien haltbar und ansehnlich gemacht. In der Natur kamen diese Chemikalien nicht vor, daher verkürzen sie unser Leben.
c) Möglichst wenig Weißmehl und Zucker. Beide sind Vitamin-B1-Räuber. Wer zu wenig Vitamin B1 im Körper hat, bekommt Hunger auf Süßes. In der Natur gibt es Obst. Man kann nicht unbegrenzt Obst essen, weil irgendwann der Körper rückmeldet, dass er genug Vitamin B1 hat. Schokolade, Kuchen usw. kann man unbegrenzt essen. Nie wird der Hunger auf Süßes beim Konsum kleiner. Zucker ist Futter für die unsere Zähne schädigenden Kariesbakterien. Ersatzstoffe für Zucker sind Xylit (giftig für Kariesbakterien, geht nicht auf den Insulinstoffwechsel, ähnliches Volumen wie Zucker) und Stevia. Bekannteste Zivilisationskrankheit ist der Diabetes Typ 2, auch Zucker genannt. Er ist fast immer Folge von Fehlernährung. Zucker befindet sich in vielen verarbeiteten Lebensmitteln. Er ist sehr billig in der Herstellung, einfach zu verarbeiten, sehr haltbar, hat konservierende Wirkung. Süß ist die beliebteste Geschmacksrichtung (süß, sauer, bitter, salzig und umami).
3) Nun zu Rücken- und Gelenkschmerzen. Hier hilft in vielen Fällen Muskelaufbau. Die dafür nötigen Übungen lässt man sich in der Krankengymnastik zeigen. Übergewicht belastet u.A. die Gelenke, erhöht das Diabetesrisiko und macht Bewegung mühsamer. Dadurch erhöht sich wiederum das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bis auf Vitamin B1 und den Muskelaufbau kommt das obige immer wieder in den Massenmedien. Geht nur unter in all dem sonstigen Schrott.

Literatur:
Max O. Bruker - Unsere Nahrung, unser Schicksal
Alles über Ursachen, Verhütung und Heilbarkeit ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten
Michael Reed Gach – Heilende Punkte, Akupressur zur Selbstbehandlung von Krankheiten
Matthias Seibt

Für Schäden jeglicher Art, die aus der Verwendung der hier gemachten Ratschläge entstehen, übernimmt die Redaktion und der Verein keine Haftung und keine Verantwortung.

Meine Antwort auf den Krieg :
Kunst und Farbe (Frieden schaffen ohne Waffen)
Kay Oliver Decker

GEGEN DIE ANGST

Am Morgen

wenn ich meine Gedanken noch sortiere

sind sie da

die Ängste

wie Fliegen

wie dunkle Heuschrecken

wie schwarze Krähen

die nach mir hacken

mich kleinkriegen wollen

mir die Freude stehlen

und den Lebensmut rauben.

Ich kauere mich zusammen

verkrieche mich in meine Ecke.

Ich will nicht, dass sie nach mir hacken.

Ich will mich nicht kleinkriegen lassen.

Ich will nicht, dass sie mich finden.

Ich wäre am liebsten unsichtbar.

Aber ich habe vergessen, dass die Angst vor mir Angst hat.

Dass sie nur ein Phantom ist

eine aufgeblasene Wolke

die nur so tut, als ob sie Macht hat

soviel Macht, wie ich ihr gebe.

Ich entkauere mich.

Ich stelle mich auf meine Füße.

Ich richte mich auf zu voller Größe und recke das Kinn.

Und auf einmal -

ist die Angst verschwunden

genauso schnell, wie sie gekommen ist.

Sie kann es nicht ertragen, wenn ich ihr in ihre kleinen

schlitzäugigen Augen schaue.

Sie kann mir nicht standhalten.

Und mein Blick ist wieder frei.

Und ich schaue geradeaus.

Ich atme tief ein und fülle meine Lungen mit der

frischen Luft des neuen Tages.

Er liegt vor mir mit neuen Möglichkeiten und möchte

gelebt werden.

Auf ins Leben!

ChrisRud

.

Zeitungsspiel: Wir alle sind Menschen und dem Mensch ist zu eigen, dass er gerne spielt. Hier also das Zeitungsspiel. Ihr könnt das Spielfeld und die Anleitung auf den nächsten vier Seiten aus dem Heft herauslösen. Wir wünschen Euch viel Freude beim geselligen ausprobieren!

Wer sind wir?

Spieleranzahl: 2
Spieleralter: 10 +
Spieldauer: 10 bis 20 Minuten

Spielmaterial:
Das Spielfeld, 5 Tippsteine, 9 Ausschlusssteine und ca. 12 Treffersteine (Es bedarf also drei verschiedene Sorten von kleinen Dingen, um etwas auf dem Spielfeld zu markieren.)

Spielvorbereitung:
Das Spielfeld wird aus der Zeitung genommen und in die Tischmitte gelegt. Die Treffersteine und Ausschlusssteine werden bereit gelegt. Die fünf Tippsteine werden auf das Startfeld gelegt. In dieser Spielanleitung spielt beispielhaft Steffi gegen Peter.

Spielidee:
Steffi wählt zuerst eine Kombination aus zwei verschiedenen Spielfiguren, also Farben, aus und notiert die Farben geheim auf einem Zettel. Es darf also nicht zweimal dieselbe Farbe ausgewählt werden und die Reihenfolge der beiden Farben ist egal. Peter versucht nach dem Ausschlussprinzip dieser Kombination möglich nahe zu kommen oder sie ganz zu erraten. Er erzielt eine Punktzahl.
Die Aufgaben werden getauscht. Nun schreibt Peter nach den selben Regeln zwei Farben auf einen Zettel.
Steffi muss die Punktzahl von Peter überbieten. Errät Steffi die Kombination genau, gewinnt sie auf jeden Fall. Mindestens muss sie allerdings vier Punkte erzielen, auch wenn Peter vorher weniger Siegpunkte erzielt hat.

Erklärung der Spielfiguren und ihrer Eigenschaften:
Es gibt fünf verschiedene Spielfiguren, die jeweils einen Gegenstand in der Hand und somit eine Eigenschaft haben. Immer zwei Eigenschaften machen die/den Spieler*in verrückt.

Spielfigur rot:
Die Spielfigur hat Boxhandschuhe an. Sie trägt Konflikte offen aus.

Spielfigur blau:
Diese Spielfigur hat Pfeil und Bogen. Sie kämpft ohne Risiko.

Spielfigur gelb:
Diese Spielfigur betätigt sich gerade mit Seilspringen. Sie kommt nicht zur Ruhe und baut Energie ab.

Spielfigur schwarz:
Diese Spielfigur liest Gesetzestexte. Sie hat Bedenken, ob alles ihre Richtigkeit hat.

Spielfigur grün:
Diese Spielfigur trägt ein Schutzschild. Sie geht oft in die Defensive.

Erster Tipp

Zweiter Tipp

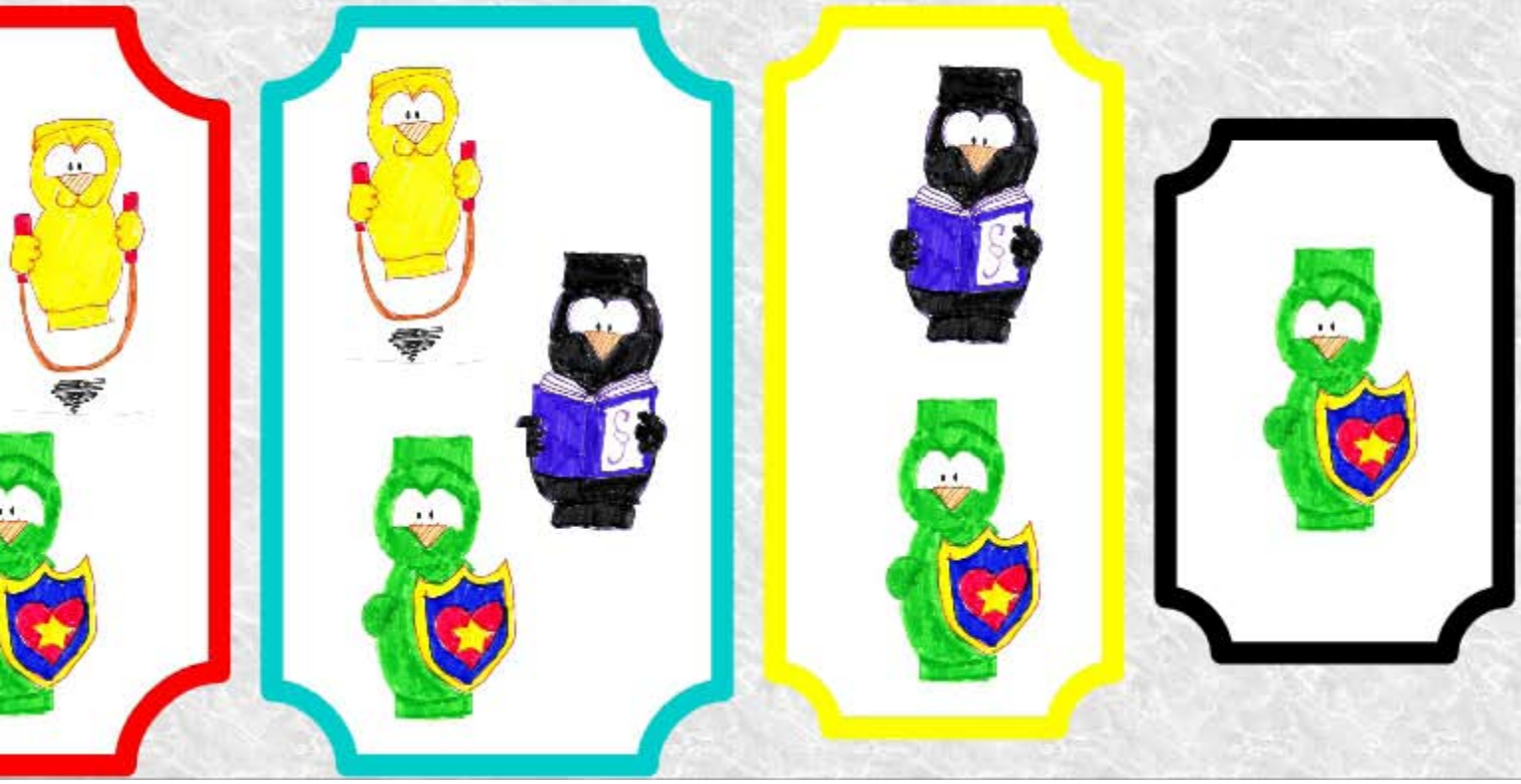
Dritte

Start

r Tipp

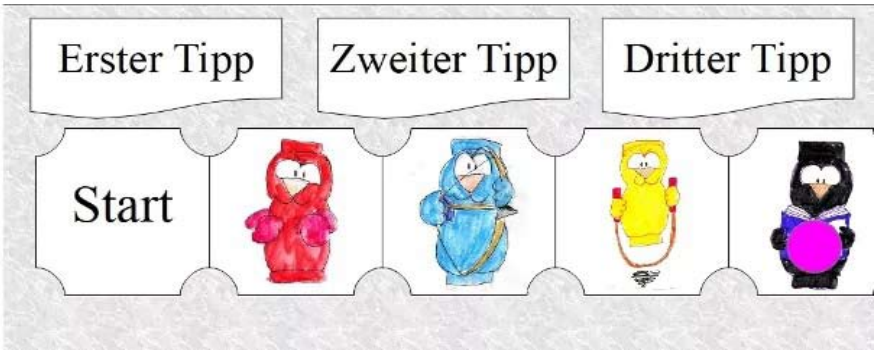
Vierter Tipp

Fünfter Tipp



Einsetzen der Tippsteine:

1) Peter setzt einen ersten Tippstein auf ein beliebiges Feld der Laufleiste, also auf eine Spielfigur. (Nur nicht auf die Erste, weil ein Feld mindestens übersprungen werden muss.)



2) Beispiel: Peter setzt den ersten Tippstein auf die schwarze Spielfigur (Tippstein: rosa Kreis). Steffi hat in der Spielvorbereitung „rot“ und „gelb“ geheim aufgeschrieben. Steffi muss zwei Treffersteine auf das Feld „Erster Tipp“ legen. Hätte Peter den Tippstein (rosa Kreis) auf die gelbe Spielfigur gelegt, dürfte Steffi lügen, weil der Tippstein genau auf eine Spielfigur gelegt werden würde, dessen Farbe sie geheim aufgeschrieben hatte. Sie könnte null bis zwei Treffersteine auf das Feld „Erster Tipp“ legen. Es kann die Wahrheit gesagt werden, auch wenn man lügen könnte.

3) Peter setzt den zweiten Tippstein auf ein Feld der Laufleiste, die mit dem Startfeld beginnt. Der zweite Tippstein muss nach dem ersten Tippstein eingesetzt werden. Es muss wieder mindestens ein Feld ausgehend vom ersten Tippstein übersprungen werden. Im folgenden werden nur die Felder zwischen dem ersten und zweiten Tippstein berücksichtigt.
Steffi legt Treffersteine oder auch keinen Trefferstein auf das Feld „Zweiter Tipp“. Es gelten die Regeln von Punkt 2).

Hinweise:
1) Die Felder, auf denen die Tippsteine stehen, zählen nicht als übersprungen, sondern zeigen ausschließlich an, wann gelogen werden darf.
2) Treffersteine dienen lediglich dafür, dass sich die Spieler*innen, nicht merken müssen, welche Anzahl an Treffer bei den fünf Tippsteinen genannt wurden.
3) Es dürfen maximal fünf Tippsteine eingesetzt werden.
4) Es können von einer Farbe mehrere Felder beim Überspringen gezählt werden. Die Spielfiguren (Felder) einer Farbe sind identisch.
5) Das Einsetzen der Tippsteine und Auschlusssteine kann beliebig miteinander kombiniert werden.
Beispiel:
Man kann die ersten beiden Tippsteine einsetzen, dann drei Ausschlusssteine und dann wieder einen Tippstein usw...

Ermittlung der Siegpunkte:

Beispiel:
Wenn man z.B. einen Ausschlussstein auf die gelbe Spielfigur (Seilspringen) setzt, ist die Kombination „gelb“ & „blau“ ausgeschlossen, weil die Figur gelb ist und die Umrandung der drei Figuren blau. Dieses gibt einen Siegpunkt. Sind alle drei Kombinationen dieser Umrandung ausgeschlossen, also mit Ausschlusssteinen belegt, gibt es zusätzlich zu den drei Siegpunkten einen Bonuspunkt. Dieses gilt für jede der vier dicken Umrandungen. Für das Ausschließen der Kombination „grün“ & „schwarz“ gibt es also direkt zwei Siegpunkte.

Wird ein Ausschlussstein auf eine Kombination gesetzt und dieses ist die geheim aufgeschriebene Kombination, ist die Partie sofort beendet und die ratende bzw. tippende Person bekommt null Siegpunkte. Sind neun der zehn Ausschlussfelder (Spielfiguren in dicken Rahmen nach der Laufleiste) mit Ausschlusssteinen belegt, ist die Kombination erraten.
Wenn die ratende Person keine Ausschlussteine mehr einsetzen möchte, endet die Partie und es werden die Siegpunkte ermittelt.

Spieleautor: Tobias Thulke
Für Regelfragen bitte direkt an Tobias wenden: E-Mail: Tobias.T.PE@gmx.de, Telefon: 0163 54 33 517
Illustratorin: Eva-Maria
Testpersonen werden nicht genannt.

Netzwerk Stimmenhören e.V.

Als Mitglied vom Netzwerk Stimmenhören e.V., kurz NeSt, habe ich Kontakt nach Berlin aufgenommen. Noch kein Mitglied, aber dem Netzwerk nahestehend, ist mein Interviewpartner.

Stelle Dich und das NeSt doch bitte kurz vor!

Ich bin Stefan Ronacher höre seit dem Jahr 2001 vereinzelt Stimmen, und seit März 2003 jeden Tag. Ich habe das NeSt zufällig im Internet gefunden. Dadurch bin ich zur Schreiberei (Schreibwerkstatt) und zur Online-Selbsthilfegruppe gekommen.

Was ist Deine Kritik an der Psychiatrie?

Dass sie mir das Maul mit Medikamenten vollstopfen, ohne dass es eine substanzielle Besserung gibt. Ich denke, die Medikamente sind nötig, aber nicht die ganze Lösung.

Warum machen unterschiedliche Erklärungsmodelle fürs Stimmenhören Sinn?

Alle Menschen sind anders und können daher auch andere Meinung über die Stimmen haben. Zur Zeit denke ich, dass das Konstruktionen des Geistes sind. Ich habe aber auch gedacht, dass die Stimmen von echten Personen kommen, oder von Traumfiguren. Ich habe auch gedacht, die Stimmen, die ich höre, sind ich selbst.

Welche Genesungswege gibt es ohne Medikamente?

Kunst, Sport, Entspannung, Meditation, Beten, Arbeiten. Wenn es mir innerlich schlecht geht (ein unguter Tag), höre ich schlechte Stimmen. Wenn es mir innerlich gut geht, höre ich gute Stimmen. In der Regel höre ich negative Stimmen.

Unter welchen Umständen ist eine Genesung mit Stimmen denkbar?

Ich mag keine Stimmen hören. Sie stören, lenken ab, ärgern mich, gehen mir auf den Geist.

Wie ist es mit Stimmen und Gefühlen? Wann treten z.B. Wut, Angst, Scham oder Schuldgefühle auf?

Die treten bei extremen Situationen auf, Stimmen können sehr provokativ sein. Ausserdem reagiere ich manchmal mit Gewalt bei Provokationen und dann wird es schlimmer.

Inwiefern kannst Du Dir vorstellen, Dich beim NeSt noch mehr einzubringen?

Ich bin Systementwickler und könnte bei der Webseite, bei der Datenbank oder generell bei IT helfen.

Ich danke Dir für das Interview!

Tobias Thulke

Demo gegen den Einsatz von Tasern bei der Polizei
(Ein persönlicher Bericht)

Am 23.09. machten wir vom LPE uns auf den Weg zum Polizeipräsidium in der Uhlandstraße, um gegen den Einsatz von Distanzelektroimpulsgeräten, den sogenannten Tasern, zu demonstrieren. Zufällig haben wir von der Ankündigung einer Pressevorführung der Taser auf der Internetseite der Polizei Bochum gelesen, bei der von nun an der Taser zur allgemeinen Ausstattung gehört. In Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland ist der Taser bereits fester Bestandteil der Ausrüstung der Polizei.

Die Medienresonanz im Bezug zu unserer Demo war einige Tage zuvor so, dass „man davon nur träumen kann", wie Matthias später sagte. Wir erfuhren später, im Vorfeld und im Nachhinein berichteten die WAZ, die Bild, Bochum Alternativ und Radio Bochum von der Kundgebung gegen den Taser.

Juli wurde einen Tag vor der Demo von Radio Bochum für den Morgen vor der Kundgebung eingeladen, um von unserem Vorhaben zu berichten. Luise, die sich selbst als Lerche in Bezug auf ihren Schlaf- Wach-Rhythmus bezeichnet, war wohl die einzige von uns, die den Beitrag live um 6:30 Uhr im Radio hörte. Doch auch die unter uns, die später aufstehen, konnten den sehr gelungenen kleinen Beitrag auch noch hören, da Radio Bochum uns netterweise den Mitschnitt zusendete.

Luises Einwand, dass ein/e PolizistIn meist in einer besseren seelischen und körperlichen Konstitution ist, als die Personen, die in Vergangenheit Ziel eines Tasers wurden, veranlasste Herrn Bauermann sich, ohne darauf einzugehen, langsam ins Gebäude zurückzuziehen.

Kurz nach unserer Ankunft begrüßte uns der leitende Polizeidirektor Michael Bauermann. Für mich persönlich, die eine kleine Abneigung gegen PolizistInnen hat, war es schwer Herrn Bauermann unsympathisch zu finden. Höflich begrüßte er unsere kleine Anzahl an Personen, war offen und uns zugewandt. „Auch, wenn es aus meinem Mund seltsam klingt, ich wünsche Ihnen viel Erfolg für die Veranstaltung", sagte er. Jemand von uns fragte Herrn Bauermann, ob es schon mal probeweise einen Schuss auf PolizeibeamtInnen gegeben hat, was der Polizeidirektor bejahte. Luises Einwand, dass ein/e PolizistIn meist in einer besseren seelischen und körperlichen Konstitution ist, als die Personen, die in Vergangenheit Ziel eines Tasers wurden, veranlasste Herrn Bauermann sich, ohne darauf einzugehen, langsam ins Gebäude zurückzuziehen. An der Stelle machte er es mir einfacher ihn unsympathisch zu finden.

Nach meiner Schätzung waren wir ungefähr 20 Demonstranten. Als ich mich unters Volk mischte um herauszufinden, wie die Leute von der Demo erfuhren, sprach ich unter anderem mit einem Paar der Initiative Polizeibeobachtung. Es erzählte beispielsweise, dass es bisher wirklich etwas brachte, wenn die Polizei die sich kenntlich machenden Personen der Initiative bei einer Demo sah und sich dann teilweise gemächlicher den Demonstranten gegenüber verhielt. Jemand von der Bochumer Linken war da, der sich selbst als potenzielles Opfer eines Tasers bezeichnete, da er auf Grund einer Erkrankung einen vergrößerten Herzmuskel ausweist. Ein junger Mann der berichtete, er sei vor ungefähr zehn Jahren ein Krisenzimmer- Bewohner gewesen hat ebenfalls mit uns demonstriert. Des Weiteren unterhielt ich mich mit einem jungen Mann, der bei Bochum Total vor ungefähr drei Jahren mit Juli zusammen Polizeigewalt am eigenen Leib erfahren musste.

Volker und Juli bereiteten Texte vor und sprachen sie ins Mikrofon, dass verbunden mit der mitgebrachten Box ihre Worte gut hörbar machte. Unter anderem klärten sie über Todesfälle nach Tasereinsätzen, der Tatsache, dass oft Menschen in psychischen Krisen und andere Minderheiten von einem Taser beschossen werden, der Gefahr, dass die Hemmschwelle sinken könnte, eine vermeintlich nicht tödliche Waffe wie den Taser zu nutzen und Alternativen zur Abwehr von Gefahren für PolizistInnen über eine Distanz hinweg.

Ein Highlight, wenn ich es so nennen darf, während der Kundgebung war, als Volker der Polizistin in ihrem Streifenwagen, die vermutlich mit ihrem Kollegen ein Auge auf uns haben sollte, in ihre Schranken wies als sie kicherte und quatschte während Juli eine Rede darüber hielt, dass häufig Menschen in psychischen Krisen Ziel eines Tasers werden, obwohl eine Fremdgefährdungs- Gefahr häufig auszuschließen ist. Als ich Volker sich dem Polizeiwagenfenster nähern sah, war mein erster Gedanke „oh no, er wird doch nicht...". Aber später dachte ich, „Ja man, die Polizistin gehört zurecht zurechtgewiesen und das gehört sich nicht zu kichern und zu tuscheln, wenn vier Meter neben dir jemand über Todesopfer durch Waffen spricht".

Unter anderem klärten sie über Todesfälle nach Tasereinsätzen, der Tatsache, dass oft Menschen in psychischen Krisen und andere Minderheiten von einem Taser beschossen werden, der Gefahr, dass die Hemmschwelle sinken könnte, eine vermeintlich nicht tödliche Waffe wie den Taser zu nutzen und Alternativen zur Abwehr von Gefahren für PolizistInnen über eine Distanz hinweg.

Mein Gefühl während und nach der Demo? Etwas eingeschüchtert und verunsichert. Weil es ungewohnt war im Vergleich zum Alltag, in dem es eher mein Ziel ist, keine Aufmerksamkeit zu erregen. Und dann mit Plakaten und Transparenten vor den Türen der „Grünen", wie mein Vater früher immer sagte, bevor es die Blauen waren, zu stehen, war schon eine Nummer für mich.

Deshalb Hut ab vor Leuten die solche Kundgebungen initiieren und einfach durchziehen.
Und trotz meiner beklemmenden Gefühle bin ich froh mitgegangen zu sein und die Vorbereitung dazu mitgekriegt zu haben, weil mir dieser unglaubliche Umstand um die vergangenen Einsätze von Tasern nicht bekannt war und ich einiges gelernt habe.

Da der Eingang des Polizeipräsidiums an keinem wirklich prominenten Ort ist, waren auch nicht viele Passanten oder Passantinnen anwesend, die wir mit Infomaterial hätten versorgen können. Vielleicht waren auch weniger Leute dabei, weil kurze Zeit später ganz in der Nähe die Fridays for Future Demo stattfand. Retrospektiv sehe ich das persönlich als auch gar nicht so wichtig an. Dass die Taser nun bei der Polizei Bochum endgültig angekommen sind, ist jetzt bedauernswerterweise so. Ich fand an unserer Kundgebung so ausschlaggebend, dass wir das nicht unkommentiert ließen. Dass wir das nicht einfach so stehen lassen, eine Aufrüstung der Polizei, die wie selbstverständlich passiert. Leider mussten wir gestern (19.10.22) durch die Medien erfahren, wieder ist jemand in Dortmund durch Polizeigewalt verstorben. Nach all dem, was man liest, war erneut ein Taser involviert. „Ob das zum Tod des Mannes führte, sei aber noch unklar", ist die Floskel, die man auch in diesem Zusammenhang fast gelangweilt liest, wenn es nicht so dramatisch wäre.

Ich hoffe inständig, dass sich durch diese unnötig drastisch steigenden Zahlen der Polizeigewaltopfer der Druck auf die Polizei bezüglich Aufklärung der Tatbestände und nachhaltigere, sinnvollere Ausbildung enorm erhöhen wird. Mein Mitgefühl an und für diejenigen, die vor ihrem Tod eigentlich eine kompetente, empfindsam helfende menschliche Hand gebraucht hätten, dessen TrägerIn einen kühlen Kopf hätte bewahrt, statt Gewalt.
Lisa

Nachgefragt!

Wir nehmen uns Zeit für Psychiatrie-Erfahrene an der Basis. Vereinsmitglied oder auch noch nicht.
Eine Interviewreihe kreuz und quer durch Deutschland.

Das achte Interview führt uns nach Hessen

Stelle Dich doch bitte kurz vor!

Ich heiße Janos Pletka, komme aus dem Lahn-Dill-Kreis, bin 30 Jahre alt, habe Sozialwissenschaften studiert in Gießen und Frankfurt am Main, bin aber seit längerer Zeit erwerbsunfähig.
Seit 2019 bin ich Mitglied beim Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen.
Seit 2021 schreibe ich für die Redaktion Newsletter beim Landesverband einmal monatlich einen Beitrag zu diversen Themen aus Psychologie, Psychiatriekritik, Ratgeber, Gesundheit, sowie eigenen Erfahrungswerten.

Wie kam es zu Deinem ersten Aufenthalt in einer Psychiatrie?

Ich bin in 2013 an einer paranoiden Psychose erkrankt, die stationär behandelt wurde. Doch bevor ich dort aufgenommen wurde, bestanden schon viele Jahre unterschwellige Symptome, dass ich immer weniger schulische „Leistungen“ z.B. bringen konnte. In der Schule war ich ein Außenseiter, hatte kaum Anschluss und war nicht richtig integriert.
Die Abkopplung vom Elternhaus habe ich während meiner Studienzeit nicht gut geschafft.
Ich habe mich viel mit Politik, Wirtschaft und Gesellschaft beschäftigt, was auch zu einer Flucht in politische Ideologie führte.
Nach vielen Jahren habe ich aber abgemildertere politische Einstellungen gewonnen, womit ich besser und zufriedener leben kann.

Was ist Deine Kritik am psychiatrischen System?

Meine Kritik am psychiatrischen System ist, dass dort finanzielle Interessen stark im Vordergrund stehen und der Patient nur oberflächlich, ja symptomatisch behandelt wird. Die Schizophrenie ist z.B. keine einfache Erkrankung und verursacht hohe ökonomische und soziale Kosten, außerdem ist man immer noch in der Gesellschaft stigmatisiert als „Kranker“.

Schwierig sehe ich auch die Langzeitverabreichung von Neuroleptika. Irgendwann kann man die Medikamente nicht mehr absetzen und Wirkungen von Folgeschäden lassen sich nicht mehr unterscheiden. Man wird abhängig von der Psychiatrie und gleichzeitig immer mehr behindert.

Als Mensch und mit Blick auf den sozialen Kontext der Erkrankung fällt der Patient schnell unten durch. Viele Probleme können nicht im Rahmen dieses Systems gelöst werden, vor allem auch psychologische Konflikte bei den Patienten. Die psychotherapeutischen Hilfen waren bei mir nie da, wenn ich sie gebraucht hätte.

Ich sehe auch, dass viele eine Art „psychiatrische Karriere“ durchmachen, welche Sie dauerhaft von sozialen Chancen fernhält und zu sozialem Abstieg führen kann. Das heißt, man landet immer wieder in der Klinik, und gewinnt keine andere positive Perspektive.

Die Helfersysteme haben auf breiter Front versagt, dass psychisch erkrankte Menschen genau dieselbe Anerkennung gewinnen können, wie jemand ohne Erkrankung oder Beeinträchtigung. Egal, ob Tagesstätten oder WfbMs. Viele, die in diese Systeme reinfallen, die kommen da nicht mehr raus.

Was sind Deine Selbsthilfemöglichkeiten vor Ort?

In Taunusstein-Hahn gibt es eine offene und aktive Selbsthilfegruppe, die öfters gemeinsam grillt und auch Tagesausflüge unternimmt.
Ich gehe dort sehr gerne hin, auch wenn die Fahrtkosten von meinem Ort aus sehr hoch sind.
In Herborn gibt es auch Gruppen über die Kirche/ Diakonie, aber parallel in verschiedene Selbsthilfegruppen zu gehen, da habe ich keine guten Erfahrungen gemacht, es ist gut, sich für eine zu entscheiden und dort nach Möglichkeit mitzuwirken.

Wie stehst Du zum Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. und Deinem Landesverband?

Ich finde gut, dass prominente Leute wie Nina Hagen für die Patientenverfügung werben und man durch diese vor psychiatrischen Zwangsbehandlungen geschützt werden kann. Ich finde gut, dass man in einen Austausch mit anderen Mitgliedern kommt. Vom Landesverband werde ich unterstützt, kann freie Beiträge schreiben und auch die Hessentreffen sind sehr gut.

Nachgefragt: Was hältst Du von der Begrifflichkeit „seelische Behinderung“ statt „psychische Erkrankung“?

Das sind zwei verschiedene Paar Schuhe:
Eine seelische Behinderung, davon spricht man nach einer durchgemachten psychischen Erkrankung, wenn noch starke Einschränkungen vorhanden sind. Persönlich finde ich den Begriff aber stigmatisierend und ungünstig.
Ist man selbst betroffen, so geht das natürlich nicht spurlos an einem vorbei.
Dass Chronifizierung und Behinderung aber Teil der Realität sind, das muss man Einsehen bei psychiatrischen Erkrankungen. Gut ist, wenn man sich nicht entmutigen lässt und weiter für seine Gesundheit kämpft.

Ich danke Dir für das Interview!
Tobias Thulke

Interview-Teilnehmer gesucht!
Wir freuen uns über Psychiatrie-Erfahrene, die an einem Interview in dieser Reihe interessiert sind. Nachname und Foto müssen nicht veröffentlicht werden! Schreibt einfach an lautbriefrundsprecher@bpe-online.de oder ruft Tobias an unter Tel. 0163 54 33 517.

Bericht Seminar Zukunftsgestaltung

Die Referentin Wiebke Kühl, 50 Jahre alt, und Mutter eines behinderten Kindes, versuchte das Thema Zukunftsplanung mal ganz anders anzugehen, als wir es von Reha-Beratern oder Sozialarbeiter kennen.
Bei ihrer Methode sucht sich der Betroffene seinen eigenen Beraterkreis. Das können Freunde, Bekannte oder auch Schwerbehinderten-Beauftragte aus einem Unternehmen sein. Wiebke Kühl übernimmt die Moderation und bildet gleichzeitig Moderatoren aus. In Aachen gibt es eine Frau Mauritz, die auch so eine Moderation macht.
Der Betroffene wird dann in eine Art Selbstfindung geführt, es werden Karten ausgeteilt, wo bestimmte Neigungen abgebildet sind, z.B. handwerkliche Geschick, soziale Fähigkeiten, planerisches Talent, politische Arbeit und vieles mehr.
Was Wiebke Kühl sehr wichtig war ist, dass der Betroffene das Sagen hat. Dies wurde auch mit speziellen Figuren dargestellt. Da gab es den König, der das Sagen hatte, der König war der Betroffene. Dann gab es ein Gespenst, es sollte die Angst des Betroffen und die Hindernisse seiner Planung darstellen. Dann gab es die gute Fee, die die Wünsche darstellte und noch andere Berater usw.
Dann versuchte wir uns gegenseitig zu beurteilen. Auf diese Art konnten auch Fähigkeiten entdeckt werden, die einem gar nicht bewusst waren.
Das Wiebke Kühl mit ihrem Konzept Erfolge hat, die keine Mensch für möglich hält, zeigt das Beispiel eines Mannes aus der Werkstatt, der jetzt mit normalem Lohn als Hilfsschaffner bei der Eisenbahn arbeitet.
Mir selbst hat das Seminar sehr viel gegeben. Wenn ich an meine Zeit in der neunten Klasse denke, wo es um eine berufliche Zukunft geht, wäre so eine Hilfe sehr sinnvoll gewesen.
Interessierte können sich auf der Seite www.Wiebke Kuehl.de weiter informieren. Es lohnt sich auf jeden Fall.
T. Eissele

Raum für Krisenbewältigung

Freiheitsentzug, Dämpfende Medikamente und Ablehnung durch die Gesellschaft,

mit diesen 3 Punkten werden wir Psychiatrie Erfahrene uns noch lange auseinandersetzen müssen, wobei ich persönlich den Freiheitsentzug am schlimmsten finde.

In einen Sterbebegleitungskurs habe ich gelernt, den sterbenden Menschen zu fragen, was er sich noch wünscht. Das sind manchmal ganz einfache Angelegenheiten.

Warum werden wir nicht gefragt, was wir uns wünschen, wenn wir in der Krise sind?

Ich denke, viele wünschen sich nix sehnlicher, dass ihre Krise vorbeigeht, wenn es ihnen da schlecht geht in der Zeit. Doch manchen Menschen geht es dann ja gut und werden dann der Freiheit beraubt, angeblich zu ihrem Schutz. Doch ist es immer noch in den Psychiatrien zu eng und das Personal kümmert sich nicht um einen so wie ich mir das gewünscht habe, so ist es meiner Erfahrung nach. Die sollen sich einfach unser Leid anhören.

Was brauche ich in der Krise hatte ich mich gefragt? Ich brauche einen Schutzraum, wo ich nicht der Freiheit entzogen werde und alle Dinge habe, die ich zum alltäglichen Leben benötige. Das nach mir geschaut wird, da habe ich nix dagegen, nicht zu viel Gesellschaft um mich rum, Rückzugs-möglichkeiten. Das wünschen sich auch Sterbende. Das Krisenzimmer Bochum ist eine Möglichkeit, es liegt über einen Einkaufsgeschäft und zur nächsten Stadtbahn ist es nicht weit.

Ich war kurz da und meine Psychose hatte sich tatsächlich in kürzester Zeit zurückgebildet. Dann ist aber leider mein Vater verstorben und die Krise brach erneut aus. Da ich leider zur Einnahme von Medikamenten genötigt wurde, hat sich wohl mein Hirnstoffwechsel so verändert, dass ein Absetzen fatale Auswirkungen hat, ich weiß nicht genau, was am Ende so eines Medikamentenentzugs steht. Selbst der Buddha hatte starke Probleme vor seinem Erwachen, die Erscheinungen los zu werden und auch Jesus ist in der Wüste versucht worden von seinem Ego.

Mein Schwiegervater ist auch verstorben und das brachte mich auch in eine Krise, ebenso, und das war am schlimmsten die folgende Ehekrise, die ich zwei Mal hatte.

Ich hatte auch ein Buch gelesen, wo der verstorbene Zen Meister Glassmann aus New York in Ausschwitz Mediations- Reatreats abhielt. 1992 war ich mit der Schulklasse in Ausschwitz 1 und hatte dort tatsächlich das Orchester gehört, wie es auch der Kontemplationslehrerer Fernand Braun beschreibt. Ich fuhr dann die 1000 km dort hin und bin auf dem Gelände, dieses Mal in Ausschwitz 2 fast zusammengebrochen psychisch, da ich deutlich gespürt habe, dass dort schlimme Taten passiert sind, trotz alledem spürte ich einen großen Frieden auf dem Gelände. Ich fühlte mich mit den Opfern dort verbunden und sah auch innere Bilder, was da passiert ist. Dieser Frieden gab mir die Kraft, sicher nach Hause zu fahren.

Bevor ich nach Ausschwitz fahren wollte, fragte ich Psychiatrie Erfahrene aus Hessen, ob sie mitkommen mögen, ich habe noch Platz im Auto, die wollten aber nicht und verstanden das glaube ich irgendwie anders.

Auch Bedingt durch einer tiefen Spirituellen Erfahrung setze ich 2020 die Medikamente radikal ab, weil ich dachte, ich brauche sie nicht mehr. Leider brach dann eine Psychose aus und verstand auch die Welt nicht mehr, weil sich in der Corona Zeit alles so verändert hatte. Auch bei dem Konflikt im BPE war ich gespalten, zu wem ich halten soll, besser wäre es gewesen, ich hätte mich aus dem Konflikt rausgehalten.

Ich wünsche mir persönlich einen Schutzraum, wo ich die Krise hinter mich bringen kann, falls diese noch mal auftritt und eine ähnliche Begleitung, wie es in dem Buch „Verlockung des Wahnsinns“ beschrieben wird.

Claus Welfing

Leben einsperren – eine Erfahrung

Da war ich also. Im Aufnahmezimmer einer kleinen Provinzpsychiatrie, meine Mutter war meine Begleitung, und sie erzählte der Psychologin auf der Aufnahme ihre Sichtweise meiner psychischen Krise oder Erkrankung. Verfolgt würde ich mich fühlen. In der Wohnung ganz schwarz anziehen und Sonnenbrille tragen. Und andere Abstrusitäten. Ich konnte kaum schritthalten, so schnell und viel redete meine Mutter. Meine eigene Mutter, der ich bisher im Leben vertraut hatte und die Respektsperson war und dieser erstmalig erfahrene Vertrauensbruch. Die Frau Psychologin musste sich ja ein falsches, unvollständiges Bild von mir machen, denn ich kam da gar nicht selber zu Wort. Zwei Personen bestimmten über mich drüber, im heiklen Zusammenhang von Psychiatrie. Ich: schon da machtlos. In der Aufnahmesituation. Schlecht im verbalisieren, ich sagte nur „stimmt ja gar nicht". Meinte aber „das geht sie alles nichts an". War irritiert. Ein schiefgelaufenes Gespräch. Die Psychologin bot mir dann eine Tablette an „Nehmen sie die". Aufgrund der Überrumpelung verweigerte ich. Sie sagte auch nicht, „die wirkt beruhigend, das wird ihren aufgekratzten Nerven guttun", oder „denn wenn sie die Kooperation verweigern werden sie in die geschlossene Station überstellt". Und das ist nicht lustig. (Sagte sie auch nicht.)

Ja genau, es folgte mein erster Aufenthalt in einer geschlossenen Psychiatriestation, im „System" der Psychiatrie überhaupt. Man soll nichts unnötig verkomplizieren, aber kompliziert war es. Am Anfang also schon ein schiefgelaufenes Aufnahmegespräch. Wenn ich gewusst hätte was mich dann noch jahrelang aufgrund dieser Situation erwarten würde.....

Eingesperrt wurde ich. Mein ganzes Leben wurde eingesperrt. Mein Körper, der ja mein Leben ist, wurde plötzlich ein und weggesperrt. Der ganze Mensch wurde weggesperrt, mit all seinen Erfahrungen, seinem Wissen, seinem Studium an der Uni, dem kritischen Life-Event, das zur Aufnahme führte. Wäre nur meine Mutter nicht gewesen. Dann wär ich sicher der Psychiatrie entkommen, und hätte mich draußen nervlich erholt. Es war echt unnötig, diese Erfahrung zu machen, mit allem was dazugehört, auch der späteren Reflexion der Erfahrungen, der Einschnitte in mein noch junges Leben Mitte zwanzig. Ich ärgere mich so über diese Psychiatrien! Es erwischte mich ja körperlich total. Immer wieder vergriffen sich diese geschlossenen Wände an meinem Körper. Ich saß da in der geschlossenen Station herum und war so auf meinen Körper reduziert. Es ging halt in der Provinz zu wie in allen geschlossenen Stationen. Wie gesagt, eine unnötige Erfahrung. Hoffe jemanden mit Schreiben zu erreichen, der das auch weiß oder wissen will.

Es war nicht toll. Gekümmert hat sich um mich nach dem verkehrt gelaufenen Aufnahmegespräch nämlich keiner mehr wirklich. Im Aufnahmezimmer wurde ich plötzlich auf ein häßliches Bett geschnallt und niedergespritzt. In der Station lag ich dann, sicher außer Kraft gesetzt von der Spritze, einige Tage passiv im Zimmer herum. Disziplinaranstalt. Ungeschriebene Regeln, die auf dich zukommen, wo du dich gar nicht auskennst. Wie sich plötzlich verhalten? Und was stimmte eigentlich mit meinem Verhalten vorher nicht. Genannte „Uneinsichtigkeit". Es war schon herb, aber ich entdeckte wie viele andere Mädchen und Frauen dort das Raucherzimmer, und da ich in meiner Studentenzeit sowieso einige Zigaretten pro Tag rauchte war es praktisch. Ich glaube, der Raucherraum war damals in der geschlossenen für Frauen auch so ein Ventil für die Psyche. Dort konnten sie alles rauslassen und entkamen so irgendwie der Kontrolle.

Also ich hab dort in der Psychiatrie viel Ignoranz und Wegsehen vom Menschen erlebt. Da wurde ja gar nicht auf mich persönlich eingegangen, das Personal wäre schon abgestumpft gewesen? Ja wahrscheinlich hatte ich es mit der Berufsblindheit und Abstumpfung des Personals zu tun dort.

Man war halt irgendein Fall. Auf persönliches , nämlich dass das Studium schwer war, dass Druck aufs Diplom da war, dass man ein bisschen fantasierte draußen im Leben, viel las, regelmäßig Sport trieb, et cetera wurde ja gar nicht eingegangen. Dass man halt doch auch ein eigener, ganzer Mensch mit Eigenschaften und Aktivitäten ist. Es wurde auch nicht darauf eingegangen, dass sich die Situation verändert hatte, und man sich jetzt, genau jetzt in einer geschlossenen Psychiatriestation befand. Und das ist schon Veränderung. Ich fühlte mich vernachlässigt und gar nicht geliebt dort.

Die Folgen: Das gibt's glaub ich nur in Psychiatrie (und vielleicht noch im Gefängnis), dass man wenn man dort war und dann entlassen wird, „draußen" dann plötzlich einen schlechten Ruf hat und stigmatisiert wird. Wegen dem weggesperrt sein, wegen dem eingesperrten Leben. Da muss ja was nicht stimmen, mit so einem Menschen. Wie gesagt, der Ruf. Leider sind diese Dinge in großen Teilen der Gesellschaft unbekannt, werden nicht ausgesprochen und damit unterdrückt. Die anderen Menschen werden an der Oberfläche gehalten, was psychische Krisen und Erkrankung und auch die Abläufe der Psychiatrie betrifft. Nur Vorurteile. So geht's mir jedenfalls. Und die schlechten Erfahrungen wird man selber, innerlich, ja gar nicht mehr los.

Eva Renner-Martin
https://www.facebook.com/Eva-Renner-Martin-Autorin-108489067754856

»Der Mensch ist zudem sowohl geeignet als auch gezwungen, sich zu überschreiten, sich zu transzendieren – auf andere Menschen hin, auf die Zukunft hin, auf die Natur hin ... «

Nachruf Klaus Dörner

Am Sonntag, den 25. September 2022, verstarb Klaus Dörner im Alter von 88 Jahren. Er hinterlässt eine große Lücke – als Mensch und als Psychiater. Er inspirierte und überzeugte viele psychiatrisch tätige sowie betroffene Menschen zu einer grundsätzlichen Änderung des Umgangs mit seelischer Erkrankung und der Gestaltung von Hilfsinstitutionen. Und dies nachhaltig. Zusammen mit anderen entwarf er nicht nur eine Vision, sondern auch ein umsetzbares Konzept einer humanistischen, demokratischen, eben zutiefst menschlichen Psychiatrie. Klaus Dörner war nicht nur ein wegweisender Theoretiker der Sozial- und Gemeindepsychiatrie, sondern auch ein charismatischer und praxisnaher Redner und Autor. Er spannte in seinem Lebenswerk einen Bogen von der Verwicklung deutscher Psychiater*innen in die Verbrechen des Nationalsozialismus über die Notwendigkeit einer Deinstitutionalisierung der alten Anstalten und des notwendigen Aufbaus von Hilfen in der Lebenswelt der Betroffenen, über die Notwendigkeit bürgerschaftlichen Engagements als gelebte gesellschaftliche Verantwortung, über psychiatrische Versorgungspolitik, über Wohn- und Lebensformen im Alter – bis hin zu menschlichem, achtungsvollem Umgang mit seelisch erkrankten Menschen, ihren Familien, ihrer Nachbarschaft; dies alles bei guter Fachlichkeit und mit förderlicher und selbstreflexiver Haltung. Klaus Dörner ist sich bis zuletzt treu geblieben – und wenn es heute immer selbstverständlicher wird, Angehörige, Peers und Selbsthilfe, Gemeindeorientierung und Hometreatment als unverzichtbare Elemente des Recoveryprozesses zu begreifen, so hat er einen Anteil daran, der nicht hoch genug geschätzt werden kann. Wir trauern um ihn.

Klaus Dörner, 1993

Aktion psychisch Kranke e.V. Aktionsbündnis seelische Gesundheit
Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranke e.V.
Bundesverband Psychiatrieerfahrener e.V.
Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. Deutsche Gesellschaft für soziale Psychiatrie e.V.
Diakonie Deutschland e.V.
Netzwerk Sozialpsychiatrischer Dienste
NetzG
Psychiatrieverlag

Die EUTB ist verlängert!

Liebe Psychiatrie-Erfahrene,
die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener wurde verlängert. Mit neuen Berater*innen und 7 Jahren Finanzierung in der Tasche können wir nun richtig durchstarten. Das derzeit größte Beratungsangebot des Bundesverbands bleibt uns – und vor allem Euch – dadurch erhalten. Wir beraten zu allem was Ihr wissen wollt: Psychopharmaka und Rechte in der Psychiatrie, Teilhabe am Arbeitsleben, Freizeitgestaltung, Absetzen von Psychopharmaka, aber auch familiären und sozialen Problemen. Dabei sind wir parteiisch auf der Seite der Ratsuchenden und unterstützen auch bei Anliegen, die sonst von vielen Beratungsstellen abgelehnt werden, wie beispielsweise das Beenden einer Betreuung. Bei uns beraten ausschließlich psychiatriekritische Psychiatrie-Erfahrene. Ihr erreicht uns telefonisch oder per Mail, Chat, Besuch und Post. Wir freuen uns sehr von Euch zu hören und Euch zu unterstützen. Solidarisch und auf Augenhöhe.

Liebe Grüße von Carina Niedermann, Luan Engelns, Ramona Lettkamp und Björn Depel aus Bochum

Vernetzung

Liebe Verbandsmitglieder!
Mein Name ist Thomas Eissele, ich möchte versuchen mehr Vernetzung in unserem Verband zu ermöglichen. Aus diesem Grund habe ich eine Vernetzung - E-Mail geschaltet, sie lautet:
bpe-Vernetzung@web.de
Es werden Gruppen zum Thema:
Borderline und - Angststörungen gesucht.
Wenn ihr neue Themen habt und Austauschpartner sucht, könnt ihr euch melden, ich werde sie im Newsletter und auf der Bpe-Webseite veröffentlichen.
Ich möchte auf diese Art Kontakte fördern, man kann Gruppen gründen oder Bekannte in seiner Region suchen.
Außerdem plane ich eine Freizeit, um unsere Mitglieder enger zusammenzuführen. Es ich nur so eine Idee, wer Interesse an so einem Projekt hat, kann sich melden. Der Schwarzwald wäre vielleicht eine Reiseziel, da bekommt man auf die Kurtaxe ein gratis Ticket für den ÖPNV. Zuschüsse kann man beantragen.

Ich freue mich auf eure Nachrichten.
Liebe Grüße Thomas Eissele

Die Besuchskommission sucht Verstärkung

Wir suchen neue Psychiatrie-Erfahrene für die NRW-Besuchskommission. Du bist bereit an Begehungen (Fahrtkosten und kleine Aufwandsentschädigung zahlt das Land NRW) in den NRW-Psychiatrien in Deiner Nähe teil zu nehmen.
Ferner bist Du bereit Dich 2x im Jahr mit Deinen PE-Kolleg/inn/en in Bochum aus zu tauschen.
Kontakt: Besuchskommission@psychiatrie-erfahrene-nrw.de
oder 0175 / 594 5501 Annette

Selbsthilfetag in Köln:
„Selbsthilfe: unsere Orte, unsere Worte“

Es wird in Köln am Samstag, den 01.04.2023 wieder einen Selbsthilfetag des LPE NRW e.V. geben. Mit der Trude-Herr-Gesamtschule (Standort Rendsburger Platz) stellt uns die Stadt Köln Räumlichkeiten in der Nähe unserer Anlaufstelle Rheinland zur Verfügung.

Anfahrt:
Vom Bahnhof Mülheim geht der Fußweg über die Frankfurter Str., dann 2. links an der Anlaufstelle Rheinland (Graf-Adolf-Straße 77) vorbei zur Gesamtschule. Die erste Schule auf der rechten Seite, nach der Anlaufstelle, lassen wir rechts liegen und gehen weiter bis zum Kreisverkehr. Auf der rechten Seite gegenüber einer Esso-Tankstelle befindet sich die Trude-Herr-Gesamtschule. Der Fußweg beläuft sich auf 12 bis 15 Minuten, wenn man in Ruhe geht.
Neuigkeiten:
In der Märzausgabe des LautBriefRundSprecher (LBRS) werden wir aktuell den Selbsthilfetag bewerben. Dann hoffentlich mit allen Workshops, Vorträgen und einer/einem Grußwortsprecher*in.

Der Tagungsflyer wird auch auf der Internetseite des LPE NRW e.V. veröffentlicht: https://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de/index.html

Wir freuen uns auf den ersten Selbsthilfetag in Köln seit es Corona gibt. Der Selbsthilfetag hat in Köln, abgesehen von dieser Pause, eine längere Tradition.
Euer Anlaufstellenteam steht für Rückfragen zur Verfügung:

Brigitte Kaftan, Telefon: 0157 / 36 40 31 08, E-Mail: PPbrig@gmx.de Tobias Thulke, Telefon: 0163 / 54 33 517, E-Mail: Tobias.T.PE@gmx.de

LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENER NRW e.V.

 Pressekontakt vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

 Kasse LPE NRW e.V.
Sandy Drögehorn
s.droegehorn@gmail.com

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

Anlaufstelle Rheinland

des LPE NRW e.V., 51065 Köln, Graf-Adolf-Str. 77, Telefon: 0221 / 96 47 68 75
Tobias Thulke, Tobias.T.PE@gmx.de, Telefon: 0163 / 54 33 517
www.anlaufstelle-rheinland.de

 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 18.30-20 Uhr

 Selbsthilfegruppe „Seelische Gesundheit“ (telefonisch)
2. & 4. Do im Monat 19 Uhr

 JPEK: Junge Psychiatrie-Erfahrene Köln (18 bis 35 Jahre):
4. Do im Monat 18.00-20.00 Uhr

 SHG-Gruppe „Stimmen hören“
jeden 1. & 3. Do 18-20 Uhr

general information in english
0178 / 405 87 68
wednesdays (mittwochs) 13:00 - 14:30 h, Oliver

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

 Brettspielgruppe
jeden 4 Mi im Monat 18 - 21 Uhr
 Schreibgruppe „Schreib's Dir von der Seele“
jeden 2. Fr im Monat 18-20.00 Uhr,
 interkulturelles Kochen
jeden Mi 15-18 Uhr,

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.

 Selbsthilfegesprächsgruppe Psychiatrie-Erfahrener
jeden Montag 17.15 - 18.45 Uhr

 Selbsthilfegruppe für junge Psychiatrie-Erfahrene (18-35 Jahre) jeden Dienstag 17.30 - 19 Uhr Kontakt: f.onstein-SHG@gmx.net **(online, einmal im Monat als Präsenztreffen)**

 Selbsthilfegarten
Kontakt: Tel: 0177/3462452
Der Garten ist im Winterschlaf, es gibt unregelmäßige Treffen auf Anfrage.

 Abtauchen mit Gabor jeden Donnerstag 18.30 - open end

 Internet für Alle jeden Freitag ab 17 Uhr und nach Verabredung mit Gabor

 Aktiventreffen jeden ersten Mittwoch im Monat ab 18 Uhr **(wieder in Präsenz)**

 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 - 17 Uhr & 19 - 21 Uhr
unter Tel. 0212 / 53641

einml die Woche ist ein Corona-Test notwendig, um die Anlaufstelle zu betreten

Nachrichten vom BPE

LautBriefRundSprecher online

Seit Ausgabe 6 veröffentlicht die LBRS-Redaktion jede Ausgabe auch online. Nun verfügbar: funktionales Lesen, Kommentieren & Teilen.

Erreichbar unter: www.lbrs-online.de und www.lbrs.online per Smartphone oder Desktop-PC/Notebook.

BPE Newsletter

In unserem Newsletter informieren wir monatlich über aktuelle Aktivitäten des BPE und aus den Landesverbänden. Anmeldung unter: https://bpe-online.de/anmeldung-fuer-den-newsletter. Kontakt zur Redaktion: newsletter@bpe-online.de.

BPE Online Selbsthilfegruppe

Jeden Montag, von 18 Uhr bis 20 Uhr, lädt Enrico herzlich zur BPE Online- Selbsthilfegruppe ein. Diese bietet einen geschützten Raum, für den Austausch von persönlichen Erfahrungen, Problematiken im Alltag, Psychopharmaka und Psychiatrie.

Wir möchten uns hier gemeinsam selbst helfen und inspirieren lassen.
Interessierte können sich sehr gerne bei Enrico melden per E-Mail: selbsthilfegruppen@bpe-online.de

Aufgaben des Vorstandes

Jurand Daszkowski
 Vertretung des BPE in politischen Gremien

Karla Keiner
 Vertretung des BPE in politischen Gremien
 Personalverantwortung
 Öffentlichkeitsarbeit
 Mitgliederbetreuung

Felix Freiherr von Kirchbach
 Öffentlichkeitsarbeit
 Mad-Studies
 Presseanfragen (mit Matthias und eigentlich allen anderen)
 Stellungnahmen
 Ansprechpartner für junge Psychiatrie-Erfahrene
 Schwerpunkte:
-Psychopharmaka reduzieren und absetzen
-Suizidalität
-psychiatrische Diagnosen überwinden /eigene Worte finden
-gesetzliche Betreuung
-PatVerFü

Luise Wieg c/o BPE e.V.
 Pauschal- u. Projektmittelanträge
 Finanzen
 Personalverantwortung
 Organisation Jahrestagung / Mitgliederversammlung

Matthias Seibt
 Pauschal- u. Projektmittelanträge
 Presse
 Personalverantwortung
 Finanzen
 Organisation Jahrestagung / Mitgliederversammlung

Sandy Drögehorn
 Pauschal- u. Projektmittelanträge
 Finanzen
 Organisation Jahrestagung / Mitgliederversammlung
 Vertretung des BPE in politischen Gremien

Silvia Hoffmann
 BPE- Kulturnetzwerk
 Ag´s / Netzwerke / interne Gremien
 Ansprechpartnerin der Landesverbände

Telefonberatung
Safe Haven: Offener Austausch über Suizidgedanken und andere Schattenseiten

Wir möchten einen Raum bieten in dem offen über Suizidgedanken und alles, was zu diesen geführt hat, gesprochen werden darf. Wir kennen Suizidalität von innen und wünschen uns einen respektvollen Umgang miteinander. Im Vordergrund steht Ihr als Menschen mit Eurer Lebenssituation und Eurer Biografie, nicht vermeintliche Diagnosen.

bundesweite ergänzende unabhängige Teilhabeberatung EUTB

Unsere Teilhabeberatung (EUTB) hat den Schwerpunkt Psychiatrie-Erfahrung. Beratung machen aktuell Carina Niedermann, Ramona Lettkamp, Luan Engelns und Björn Depel.

Ex-it

Die Beratung „Ex-it“ zeigt Wege auf, wie das psychiatrische System verlassen werden kann. Wir schauen gemeinsam, auf welchem Wege sich im Voraus der Gang in die Psychiatrie vermeiden lässt. Welche Vorkehrungen sind zu treffen, welche Hindernisse zu beachten? Wen kann ich mit einbeziehen? Um wen mache ich lieber einen Bogen, wenn Verrücktheit naht?

BUNDESVERBAND
Psychiatrie-Erfahrener, e.V.
Herner Straße 406, 44807 Bochum
www.bpe-online.de

Geschäftsstelle des BPE e.V.
Mitgliederverwaltung, Infomaterial, Pressekontakt: Anne Murnau
Tel. 0234-917 907 31
Mail: kontakt-info@bpe-online.de
Sprechzeiten: Do 10-13 Uhr

Kasse: Luise Wieg
Tel. 023491790733
sabine.wieg@bpe-online.de
Bankverbindung:
Bank für Sozialwirtschaft, Köln,
IBAN: DE74370205000007079800

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
Tel: 0234 / 70 890 520
Mo, 9-12 Uhr: Carina Niedermann
Di 10-13 Uhr Ramona Lettkamp und 14-17 Uhr Carina Niedermann
Mi 9-12 Uhr Carina Niedermann
Do, 14-18 Uhr Luan Engelns
Fr 9-15 Uhr Luan Engelns und Ramona Lettkamp
Die Berater*innen sind auch per Mail zu erreichen: Björn Depel, depel@eutb-bpe.de; Luan Engelns, engelns@eutb-bpe.de; Ramona Lettkamp, lettkamp@eutb-bpe.de; Carina Niedermann, niedermann@eutb-bpe.de
Auch per Telegram unter @NiedermannEUTB oder @EngelnsEUTB erreichbar!

Erstkontakt und Beratung,
Tel.: 0234 / 68705552
Mo 10-13 Uhr: Mile Lex Franke
Milelex.Franke@psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Do 10-13 Uhr: Layla Bach,
layla.bach@gmx.de

Beratung „EX - IT: Das psychiatrische System verlassen“,
Tel. 0234-640 5102
Mi 11-14 Uhr. Felix von Kirchbach,
felix.vonkirchbach@bpe-online.de

„Mit Suizidgedanken leben?
Suizidalität und Selbsthilfe“
0234-7089 0510,
So. 15-18 Uhr Saskia

Beratung Safe Haven: Offener Austausch über Suizidgedanken und andere Schattenseiten des Lebens“
Tel: 023458442693
Freitags 20-23 Uhr. Felix von Kirchbach, safe.haven@bpe-online.de und Leilani Engel, safe.haven@bpe-online.de

Landesverband PE Hessen
Das offene Ohr 0176/43281713
machen Sonja und Toni
Wir sind eine einfache Begleitung, keine Rechtsberatung und keine psychologische Beratung
Di und Do 16-18 und So 13-17 Uhr

Stand: Dezember 2022

Psychopharmakaberatung aus Betroffenensicht

Projekt ausgelaufen! !!! Das Thema wird in anderem Rahmen bearbeitet.

Telefonzeiten
unter 0234 / 640 510-2:
Dienstag 10-13 Uhr und 14–17 Uhr
und Mittwoch 11-14 Uhr,
unter 0234 / 70 890 520:
Freitag 9-15 Uhr

Wir, Matthias, Martin, Felix und Layla, stehen den Selbsthilfegruppen für Vorträge und Arbeitsgruppen zu Psychopharmaka, Selbsthilfe bei Psychosen und „Verücktheit steuern“ gegen Fahrtkosten (Bahncard 50) zur Verfügung. Wir haben eine bundesweite Liste von Psychiater/inn/en bzw. Ärzt/inn/en, die (deutlich) zurückhaltender als der Durchschnitt beim Verschreiben von Psychopharmaka sind oder die sogar beim Absetzen unterstützen. Bitte teilt uns mit, wenn ihr bei Euch vor Ort so jemand kennt.

Wir organisieren bundesweite Seminare, auf denen sich Psychiatrie-Erfahrene zum Thema Psychopharmaka usw. weiterbilden. Interessent/inn/en, die so ein Seminar bei sich vor Ort wollen, bitte bei uns melden. Gern schulen wir Psychiatrie-Erfahrene, die selber im Rahmen ihrer Selbsthilfeaktivitäten zum Bereich Psychopharmaka beraten wollen. Da die Nachfrage hier sehr überschaubar ist, werden individuelle Wünsche genau beachtet.

Selbsthilfegruppen und Landesorganisationen beraten wir in allen organisatorischen Fragen.Weitere Informationen unter: 0234 / 640 5102 oder 0234 / 70 890 520 oder unter Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de oder unter Felix_PlanB@posteo.de oder unter Layla.Bach@gmx.de.

.... aus der Geschäftsstelle

Anwälte, Psychiater, Psychologen gesucht

In der Geschäftsstelle werden Daten von empfehlenswerten Anwälten, Psychiatern und Psychologen gesammelt. Damit die Listen aktuell bleiben und die Berater und die Geschäftsstelle Euch im Fall der Fälle weiterhelfen können, gebt die Daten von Rechtsanwälten, Psychiatern bzw. Psychologen, mit denen Ihr gute Erfahrungen gemacht habt bzw. die unseren Ansichten nahe stehen, an die Geschäftsstelle weiter.

LautBriefRundSprecher per Mail oder online

Der LautBriefRundSprecher ist statt per Post auch als PDF-Datei per Mail erhältlich. Bei Interesse in der Geschäftsstelle Bescheid geben. Der LautBriefRundSprecher ist auch online auf der BPE Seite zu finden.

Bei Umzug bitte melden

Wenn Ihr privat umzieht oder Eure Selbsthilfegruppe einen anderen Tagungsort oder Tagungstermin wählt, teilt dies bitte der Geschäftsstelle des BPE e.V., Herner Straße 406, 44807 Bochum mit. Nur so können wir gewährleisten, dass Ihr regelmäßig Informationen des BPE bekommt und dass wir Hilfesuchende an die örtlichen Selbsthilfegruppen weiter vermitteln können.Telefon: 0234 917 907-31; Email: kontakt-info@bpe-online.de

Dorothea Buck

Die 90-seitige Festschrift „Psychose als Selbstfindung“ von Elena Demke und Mirko Olostiak-Brahms zum 100. Geburtstag von Dorothea Buck ist weiterhin erhältlich gegen Einzahlung von 7 € pro Heft auf das BPE - Konto IBAN DE74 3702 0500 0007 0798 00 unter Verwendungszweck: Dorothea-Buck und Lieferanschrift.

Rechtshilfefonds für Zwangspsychiatrisierte

Auf Grund der fortgesetzten und immer zahlreicher werdenden Verstöße psychiatrischer Täter/innen gegen die gültigen Gesetze hatten sich die Vorstände des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener e.V. und des Landesverbands PE Nordrhein Westfalen e.V. im Jahr 2006 zur Einrichtung eines Rechtshilfefonds für zwangsweise psychiatrisierte Menschen entschlossen. Dieser Fonds soll dazu dienen, aussichtsreiche Klagen gegen illegale psychiatrische Zwangsmaßnahmen oder aussichtsreiche Klagen gegen gesetzwidrige Entscheidungen oder Verfahrensweisen der deutschen Justiz zu unterstützen.

Illegale psychiatrische Zwangsmaßnahme sind z.B. die ambulante Zwangsbehandlung oder die stationäre Zwangsbehandlung ohne richterlichen Beschluss. Eine rechtswidrige Verfahrensweise der Justiz liegt z.B. vor, wenn bei einer richterlich angeordneten Zwangsmaßnahme, der/die davon Betroffene nicht angehört wird.
Um es klar zu sagen: Die Chancen für den Rechtsweg sind nicht gut.
Psychiatrie-Erfahrene haben, egal was passiert ist, oft unrecht. Daher brauchen wir eindeutige Fälle. Diese Fälle müssen aktuell sein. Um zu prüfen, ob es ein aussichtsreicher Fall ist, brauchen wir Kopien oder pdf-Scans der wichtigsten Unterlagen.
Wir werden pro Jahr nur ein, höchstens zwei Prozesse unterstützen. Fürs Erste haben wir 4.000,- € zur Verfügung gestellt. Wer meint, sein/ihr Fall eigne sich, wendet sich bitte an:

BPE e. V. und LPE NRW e.V.
Herner Straße 406,
44807 Bochum
vorstand@bpe-online.de
vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

Fragen werden von Matthias unter 0234 640 5102 oder 0175 12 12 304 beantwortet. Bitte googelt vorher die wichtigsten Eurer Fragen!

Die Vorstände von BPE und LPE NRW im Juli 2020

Soteria AG:

Auf der Jahrestagung 2006 haben wir diese AG gegründet. Wir wollen diese Behandlungsform allen Mitgliedern des BPE nahe bringen und in der Gremienarbeit auch die Angehörigen und Profis davon in Kenntnis setzen, dass wir uns diese Behandlungsform (mehr Gespräche - weniger Psychopharmaka) - vor allem in Krisen - wünschen. Gedanken - Erfahrungen nehmen wir auf dem Postweg entgegen. Eure Mitarbeit wird uns Ansporn sein, auf unserer Jahrestagung einen Arbeitsbericht vorzulegen. Kontaktadresse: Soteria AG c/o Bernd Thomaßen, Mühlenstr. 23, 45731 Waltrop

Arbeitskreis Forensik:

Zur Zeit nicht besetzt. Interessierte Personen, die sich im Feld Forensik einbringen möchten, melden sich bitte beim Vorstand des BPEs: vorstand@bpe-online.de

AG Geronto:

Auf der BPE Jahrestagung 2018 leitete ich einen Workshop „AG-Geronto-Vorurteile“. Wir erarbeiteten dort Themen, die uns für ein selbstbestimmtes Alter wichtig sind.
1. Hinweise und Tipps zur Gestaltung des Lebens.
2. Vorurteile zwischen den Generationen.
3. Suche nach Ruhe und Weisheit.
4. Zukunftsplanung und Vorsorge.
5. Von der Wichtigkeit positiver Vorbilder.
Daraus entwickelte sich mit einigen Mitgliedern ein Briefwechsel. Wir wollen die AG bundesweit fortführen. Alle Briefe werden beantwortet. Ich werde jährlich einen Bericht über unsere Arbeit auf der Jahrestagung geben.
Desweiteren wird Karin Haehn bei Ihr eingehende Berichte (per Brief) über aktuell erlebte Gewalterfahrungen in ambulanten oder stationären psychiatrischen Einrichtungen an die DGSP e.V. weiterleiten, da sie dort dem Fachausschuss „Psychiatrie ohne Gewalt“ angehört.
Karin Haehn, Cluventalstraße 2, 28283 Verden / Aller

Kulturnetzwerk:

Wie suchen, bundesweit, regionale AnsprechpartnerInnen, EinzelaktivistenInnen, Gruppen, etc. zur besseren Vernetzung von Kunst u. Kultur der Psychiatrie-Erfahrenen.
Zurzeit sammeln wir uns bei Telegram: t.me/BPE-Kulturnetzwerk
kulturnetzwerk@bpe-online.de
Schreibt oder kommt vorbei!

Antifolterkommission:

Die Antifolterkommission des Europarates führt in regelmäßigen Abständen Kontrollbesuche in den Staaten durch, die zum Europarat gehören. Im Vorfeld derartiger Besuche wird der BPE e.V: regelmäßig aufgefordert, Verstöße gegen die Antifolterkonvention des Europarates zu melden. Hier sind wir auf Eure Mithilfe angewiesen. Bitte meldet uns sofort Verstöße gegen die Antifolterkonvention des Europarates, wenn sie Euch persönlich widerfahren sind, damit wir Eure Erfahrungen in unseren Bericht einfließen lassen können. Bitte schickt Eure Erfahrungsberichte an: Mail: vorstand@bpe-online.de, Post: BPE Geschäftsstelle Herner Str. 406, 44807 Bochum

Unabhängige Beschwerdestelle Psychiatrie:

Beratung beim Aufbau und zur praktischen Arbeit/Umsetzung dieser Stellen, sowie eine Übersicht über bestehende Stellen findet Ihr beim Bundesnetzwerk unabhängige Beschwerdestellen im Internet unter:
http://www.beschwerde-psychiatrie.de
Kontakt:
bundesnetzwerk@beschwerde-psychiatrie.de

AG BPE-Schlichtung:

Wir sind eine Arbeitsgruppe, die sich für die Lösung von BPE-internen Konflikten und für eine konstruktive Diskussionskultur innerhalb der PE-Selbsthilfe einsetzt. Wir treffen uns zu Zoom-Konferenzen und kommunizieren per Mail über Anfragen, die uns erreichen. Möchtet Ihr aktiv bei der AG mitarbeiten? Habt Ihr schon Kenntnisse in den Bereichen gewaltfreie Kommunikation, Mediation o. ä., die Ihr gerne einbringen möchtet? Gibt es einen Konflikt mit Bezug zum BPE e.V., bei dem Ihr Euch eine Schlichtung wünscht? Oder möchtet Ihr weitere Informationen über unsere AG bekommen? Dann könnt Ihr uns gerne unter der folgenden Mailadresse kontaktieren: schlichtung@bpe-online.de