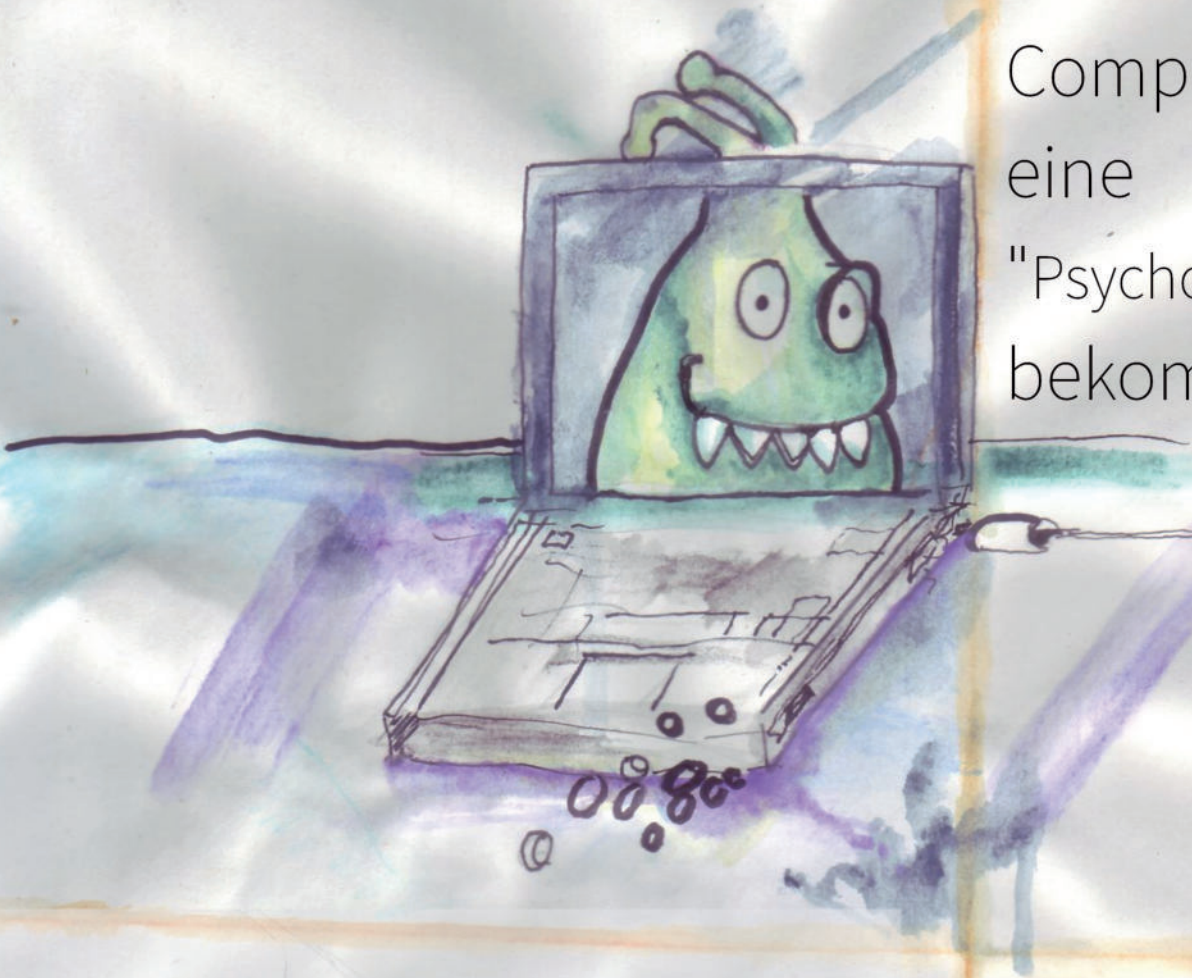


Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

Zeitung für Psychiatrie-Erfahrene in Deutschland

# LAUT Brief RUND SPRECHER

KANN  
ein  
Computer  
eine  
"Psychose"  
bekommen



Bpö  
Heft 21

**Ehrenvorsitzende**

Dorothea Buck † 2019

Ruth Fricke † 2021

ISSN (Print) 2702-7511

ISSN (Online) 2702-752X

## Inhalt - LautBriefRundSprecher

Impressum	2
Vorstand	2
Editorial	3
Niedersachsen	4
Polizeigewalt	5
Nachrufe	6
Jahrestagung	7
Fr. Konsul	11
Parlament der Menschen m.B.	14
Gedenktag	15
Diverses	16
Leserbrief	17
Prosa	17
Betroffene berichten	18
Mitgliederversammlung NRW	20
Stellenausschreibungen NRW	21
SHT Köln	22
LPE NRW	24
Beratung BPE	25
Verhaltenstest	26
BPE AG's	27

## Impressum:

**Herausgeber:** Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e.V. Geschäftsstelle: Herner Straße 406, 44807 Bochum im Internet unter: [www.bpe-online.de](http://www.bpe-online.de)

**Redaktion dieses Heftes:** Claudia Siebold, Juli, Tobias Thulke, gajjssa, Jan Michaelis (jami, v.i.S.d.P.)

**Titelbild und Rückseite:** Bild gajjssa, Layout gajjssa

**Fotos, Bilder:** S.6 +S.8+ S.19+ S.23+ S.27 aus der Kunst AG auf der Jahrestagung, S.14 LAGS Bremen, S.15 Anne B., S.5+S.17+ S.18 Juli, S.20 gajjssa, S.22 T.Thulke

**Layout:** Juli und T.Thulke

**Kontakt zur Redaktion:** BPE-LautBriefRundSprecher-Redaktion, c/o BPE-Geschäftsstelle, Herner Straße 406, 44807 Bochum;

E-Mail: [lautbriefrundsprecher@bpe-online.de](mailto:lautbriefrundsprecher@bpe-online.de)

**Redaktionsschluss:** nächstes Heft: 1.02.2026

**Erscheinungsweise:** viermal im Jahr

**Auflage:** 1400 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](mailto:vorstand@bpe-online.de)

### • Jurand Daszkowski

Carl- Petersen Str. 24a,

20535 Hamburg

Tel: 040-822 96 133

[jurand.daszkowski@web.de](mailto:jurand.daszkowski@web.de)

### • Felix Freiherr von Kirchbach

[felix.vonKirchbach@bpe-online.de](mailto:felix.vonKirchbach@bpe-online.de)

### • Luise Wieg

c/o BPE e.V.

Hernerstr. 406, 44807 Bochum

[swieg@web.de](mailto:swieg@web.de)

### • Matthias Seibt

c/o BPE e.V.

Hernerstr. 406, 44807 Bochum

[matthias.seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de](mailto:matthias.seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

[psychiatrie-erfahrene-nrw.de](mailto:psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

### • Bettina

c/oBPEe.V.

Herner Str. 406

44807 Bochum

[bettina@bpe-online.de](mailto:bettina@bpe-online.de)

### • Matthias Endruschat

c/o BPE e.V.

Herner Str. 406

44807 Bochum

[matthias.endruschat@bpe-online.de](mailto:matthias.endruschat@bpe-online.de)

[bpe-online.de](mailto:bpe-online.de)

### • Kristina Meyer-Estorf

Wellingsbüttler Weg 101 b,

22391 Hamburg

[meyerestorf@bpe-online.de](mailto:meyerestorf@bpe-online.de)

## Erweiterter Vorstand

### • Baden-Württemberg:

**Melissa** aus Mannheim

[melissamacher@gmx.de](mailto:melissamacher@gmx.de)

### • Bayern: N.N.

-BayPE e.V.-

-Geschäftsstelle-

Glückstraße 2

86153 Augsburg

Tel. 08 21//45 04 78 63

[kontakt@BayPE.info](mailto:kontakt@BayPE.info)

### • Berlin: N.N. c/o BOP&P e.V.

Naumannstr. 48 10829 Berlin

E-Mail: [boppev@web.de](mailto:boppev@web.de)

Tel.: 030 – 984 26 176

### • Brandenburg:

#### Christine Pürschel

Hans-Eisler-Str. 54, 10409 Berlin

E-Mail: [tine.puerschel@berlin.de](mailto:tine.puerschel@berlin.de)

[berlin.de](mailto:berlin.de)

Tel: 030/4241718

### • Bremen:

#### N.N.: [info@lvpe-bremen.de](mailto:info@lvpe-bremen.de)

[info@lvpe-bremen.de](mailto:info@lvpe-bremen.de)

### • Hamburg: Hinrich Niebuhr

c/o LPE e.V. Hamburg

Wichmannstraße 4 Haus 2

22607 Hamburg

Tel./Büro 040 / 85502674

[hinrich.niebuhr@lpe-hamburg.de](mailto:hinrich.niebuhr@lpe-hamburg.de)

[lpe-hamburg.de](mailto:lpe-hamburg.de)

### • Hessen: N.N.

[info@lvpeh.de](mailto:info@lvpeh.de)

### • Mecklenburg-Vor-

pommern: N.N.

### • Niedersachsen:

**Susanne Beutner**

[beirat@lpen-online.de](mailto:beirat@lpen-online.de)

### • Nordrhein-Westfalen:

**Martin Lindheimer**

Straßburger Str. 11

42107 Wuppertal

Tel.: 0175 / 440 5504

[martin.lindheimer@psychiatrie-erfahrene-nrw.de](mailto:martin.lindheimer@psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

[psychiatrie-erfahrene-nrw.de](mailto:psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

### • Rheinland-Pfalz: N.N.

### • Saarland: N.N.

### • Sachsen:

Ernst-August Elborg

[e.elborg.meinsberg@t-online.de](mailto:e.elborg.meinsberg@t-online.de)

### • Sachsen-Anhalt: N.N.

### • Schleswig-Holstein: N.N.

### • Thüringen: N.N.

TLPE Thüringer Landesverband

Psychiatrie-Erfahrener

Ammertalweg 7

99086 Erfurt

Tel.: (Büro) 0361 2658433

[buero@tlpe.de](mailto:buero@tlpe.de)

### • Ständiger Gast für den Bereich

#### Forensik

#### Doris Steenken

Forensik-AG, c/o BPE e.V.

Hernerstr. 406, 44807 Bochum

[doris.steenken@bpe-online.de](mailto:doris.steenken@bpe-online.de)

Stand: 29.09.2025

## Editorial

Liebe Leser:innen des Laut-BriefRundSprecher, liebe Mitglieder des BPE e.V. und der Landesverbände,

die Dezemberausgabe ist hauptsächlich die Zeitung für die Weihnachtstage, die manche leider alleine verbringen. Deswegen hoffe ich sehr, dass du dieses Heft vor den Feiertagen in den Händen hältst.

Die Ausgabe 21 ist aber auch die Nachbereitung der Jahrestagung im Oktober. Diese begann am Freitag Abend mit einem sehr wichtigen Programmpunkt der Tagung, nämlich den Rückmeldungen aus den Regionen. Diese sind Gradmesser dafür, was in unserem Verband „noch“ statt findet. Es machte mir Mut für die Zukunft in schweren Zeiten. In folgender Reihenfolge wurde für die verschiedenen Regionen gesprochen, wobei jede:r etwas sagen durfte, unabhängig von einer Funktion im Verband: Berlin, Hamburg, Bremen, München, Bayern, Saarland, Sachsen,

Potsdam, Brandenburg, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Schleswig Holstein, Flensburg, Niedersachsen und Baden-Württemberg.

Samstag Abend war es wieder Zeit für die Mitgliederversammlung. Es war eine harmonische MV und insgesamt betrachtet auch eine harmonische Jahrestagung. Mit einer kleinen Ausnahme, denn eine Vorstandkolleg:in von Matthias Seibt in NRW machte einen anonymisierten Vorwurf. Jede:r aus dem BPE Vorstand konnte gemeint sein. Da Matthias Seibt im Bundesvorstand ist und gleichzeitig die Versammlung leitete, blieb ihm, meiner Meinung nach, nichts anderes übrig, als diesen Vorwurf selber zurück zu weisen und dann an die Vorstandskolleg:innen im Bund weiterzugeben. Alle aus dem Bundesvorstand bezogen Stellung und distanzierten sich. Ich habe lange hin und her überlegt, ob ich das hier überhaupt ansprechen möchte, habe mich dann aber dafür entschieden, weil bei mir der Eindruck geblieben ist, dass das irgendwie

anders gehen muss. Nun sind nicht alle so Harmonie bedürftig wie ich und werden diesen kleinen Vorfall als „normalen“ Bestandteil einer MV betrachten. So belassen wir es auch bei diesem kleinen Kommentar meinerseits und ich stelle nun kurz das Heft vor.

Den Einstieg ins Heft bilden wie immer politische Stellungnahmen. Die Rubrik „betroffene Berichten“ findet in dieser Ausgabe wieder ausführlich statt. Der Selbsthilfetag in Köln wird angekündigt und die Stellen für das neue Patenschaftsprojekt in Köln, sowie die fürs Krisenzimmer in Bochum ausgeschrieben. Einmal im Jahr wollen wir über den Gedenktag der Psychiatrie-Toten berichten. Im diesem Heft ein Bericht über Bremen. Als ich das Editorial geschrieben habe war noch unklar, ob ein oder zwei Nachrufe dieses Heft abschließen.

*Herzliche Grüße  
Tobias Thulke*

## BPE-Jahrestagung 2026 Düsseldorf

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Tagungsteilnehmer, liebe Interessenten,

auch kommendes Jahr findet die Jahrestagung des BPE e.V. wieder in der Jugendherberge Düsseldorf statt.

Im gewohnten Rahmen von Freitag Nachmittag bis Sonntag Mittag, das heißt:

**vom 16.10.2026 bis zum 18.10.2026**

Das Motto dieser Jahrestagung lautet „Ohne Psychiatrie - denkbar?!“

Die direkt am Rheinufer gelegene Jugendherberge ist mit der S-Bahn vom Hauptbahnhof Düsseldorf aus sehr gut erreichbar.

Ich freue mich, Euch wieder am Tagungsempfang begrüßen zu dürfen.

Liebe Grüße und bis dahin

*Christian Döhler  
Tagungsorganisator*

# Hilfe statt Überwachung und Verfolgung!

## Nein zur Zweckentfremdung Reform des Niedersächsischen Psychisch-Kranken-Gesetzes (NpsychKG)

Die niedersächsische Landesregierung (SPD/Grüne) hat eine Reform des Psychisch-Kranken-Gesetzes beschlossen. Dieses Gesetz soll Anfang 2026 diskutiert und im Sommer 2026 verabschiedet werden. Die Reform markiert eine bedenkliche sicherheitspolitische Wende. Psychische Krisen werden nicht mehr hauptsächlich als soziale und gesundheitliche Aufgaben betrachtet, sondern zunehmend als Sicherheitsprobleme.

Anstatt Ursachen sozialer und psychischer Krisen, wie Armut, Wohnungslosigkeit, Überlastungen etc. zu bekämpfen und anstatt gewaltfreie, freiwillige, niedrigschwellige und alltagsnahe Hilfsangebote zu stärken, wird ein Bedrohungsnarrativ gegen Menschen mit psychischen Krisenerfahrungen aufgebaut, auf das die Politik mit Überwachung, Zwang und behördenübergreifendem Datenaustausch reagieren will. Menschen werden im Stich gelassen, von einem Hilfesystem, das sich aus der sozialen Verantwortung zieht und selbst Zwang und Gewalt gegen schutzbedürftige Menschen einsetzen kann, anstatt davor zu schützen.

Tatsache ist, dass von Menschen in psychischen Krisen kein erhöhtes Gefahrenpotential ausgeht wie von anderen. Im Gegenteil ist die Gefahr, als Mensch in psychischen Krisen Opfer von Gewalt zu werden um ein Vielfaches höher. Das haben zahlreiche Studien bewiesen. Immer wieder werden aber in der jetzigen Diskussion Einzelfälle ins Feld geführt, die als Grund für die Novellierung herhalten sollen. Sie veranschaulichen jedoch selbst das Versagen staatlicher Unterstützungssysteme. Kein Wort davon, wie die Person, die am 23. Mai 2025 mehrere Menschen am Hamburger Hauptbahnhof mit einem Messer verletzte, zuvor direkt aus der Psychiatrie in die Wohnungslosigkeit entlassen wurde.

Gesundheitsminister Andreas Philippi (SPD) betont zwar: „Keinesfalls wollen wir ein Register für psychisch Kranke.“ Doch der geplante behördenübergreifende Datenaustausch schafft dafür die Struktur. Wenn Polizei, Kliniken, Ämter und der Sozialpsychiatrische Dienst Informationen teilen, Fälle alle sechs Monate besprechen und die Daten speichern, entsteht in der Praxis ein Verzeichnis „psychisch erkrankter“ Menschen.

Psychiatrien werden so zum Handlanger von Polizei-Verfolgung. Die Botschaft ist: Wenn du bei uns Hilfe in deiner Krise suchst, sei dir gewahr, dass du damit schnell auf Listen und in „Sicherungsverwahrung“ gerätst. Logisch, dass sich Menschen in Krisen noch einmal mehr überlegen, solche „Hilfe“ in Anspruch zu nehmen. Resultat ist: Niemandem ist geholfen, nicht den Menschen in Krisen, noch denen, die unbegründet Angst vor ihnen haben.

Die Reform des NpsychKG sieht auch die Einführung des Begriffs „Dauergefahr“ vor. Zwangsmaßnahmen sollen künftig möglich sein, auch ohne akute Gefahr, wenn aber das „Eintreten einer Gefährdung“ jederzeit möglich ist. In einem NDR Interview führt Andreas Philippi das Beispiel der Psychopharmaka an. Die Logik, dass Menschen Psychopharmaka nicht freiwillig einnehmen, potenziell selbst- oder fremdgefährdend sein können und damit in das Raster eines „psychischen Gefährders“ geraten könnten, ist hochproblematisch. Prognosen über mögliche Gefahren beruhen auf subjektiven Einschätzungen, nicht auf überprüfbaren Tatsachen. Niemand kann in die Zukunft sehen, auch kein Arzt, keine Behörde und kein Gericht.

Das niedersächsische Gesetz steht im Kontext Zusammenhang einer bundesweiten repressiven Welle im Umgang mit „psychischen Erkrankungen“: Ambulante Zwangsbehandlung wird aktuell auf Bundesebene diskutiert, entgegen der Kritik des UN-Fachausschusses. Das „Gewaltschutzpapier“ der DGPPN von 2024 fordert „besseren Schutz vor psychisch Kranken“ – faktisch eine Ausweitung von Zwang und Kontrolle unter dem Deckmantel von „Sicherheit“. Gleichzeitig kürzt die CDU-geführte Sozialpolitik bundesweit bei Inklusion, Teilhabe und psychosozialer Unterstützung und führt Politik gegen arme und schutzbedürftige Menschen.

Die geplante Reform in Niedersachsen verstößt gegen zentrale Prinzipien der UN-Behindertenrechtskonvention:

Artikel 14: Kein Freiheitsentzug aufgrund psychischer Erkrankung

Artikel 22: Schutz der Privatsphäre Artikel 19: Recht auf Leben in der Gemeinschaft

Artikel 8: Pflicht zur Entstigmatisierung.

Wenn „psychische Krankheit“ als Gefahrenkategorie herhalten muss, bleibt Inklusion ein Lippenbekenntnis. Es wird Misstrauen, Angst und Zwang geschürt und ein weiteres Abdriften in autoritäres Denken vorangetrieben.

Wir fordern für Niedersachsen und überall menschenrechtskonforme sozialpolitische Verantwortung, Wohnraum und soziale Absicherung, freiwillige und niedrigschwellige Hilfsangebote, Respekt vor der UN-BRK anstatt Überwachung, Zwang und Verfolgung!

*Landesverband Psychiatrie Erfahrener Bremen e.V.*

*LVPE Bremen e.V.*

*Kontakt: [info@lvpe-bremen.de](mailto:info@lvpe-bremen.de)*

## Kind durch Polizeischüsse verletzt: Warum Polizeigewalt ein angemessener Begriff ist

Kind durch Polizeischüsse verletzt: Warum Polizeigewalt ein angemessener Begriff ist  
von Shrank

In Bochum wurde am 17.11. ein 12 Jahre altes Mädchen in der Wohnung ihrer Mutter durch Polizeibeamte angeschossen und lebensgefährlich verletzt. Sie war aus ihrer Wohngruppe in Münster vermisst gemeldet worden. Die Beamten hätten unter Druck gestanden, weil sie dem Mädchen lebenswichtige Medikamente haben bringen wollen. Das Kind selbst sowie ihre Mutter und ihr Bruder, die auch anwesend waren, sind gehörlos. Bereits am Tag der Schüsse noch verbreitete die Polizei ihre Version der Situation: Das Mädchen habe sie mit zwei Messern angegriffen. Außerdem gaben sie Entwarnung über den Gesundheitszustand des Kindes und nannten ihn „kritisch, aber stabil“. Diese Pressearbeit erweckte den Eindruck, dass die Beamten in einer Notwehrsituation waren und, dass die Folgen nicht so dramatisch sind. (Quellen: WDR, WAZ, taz)

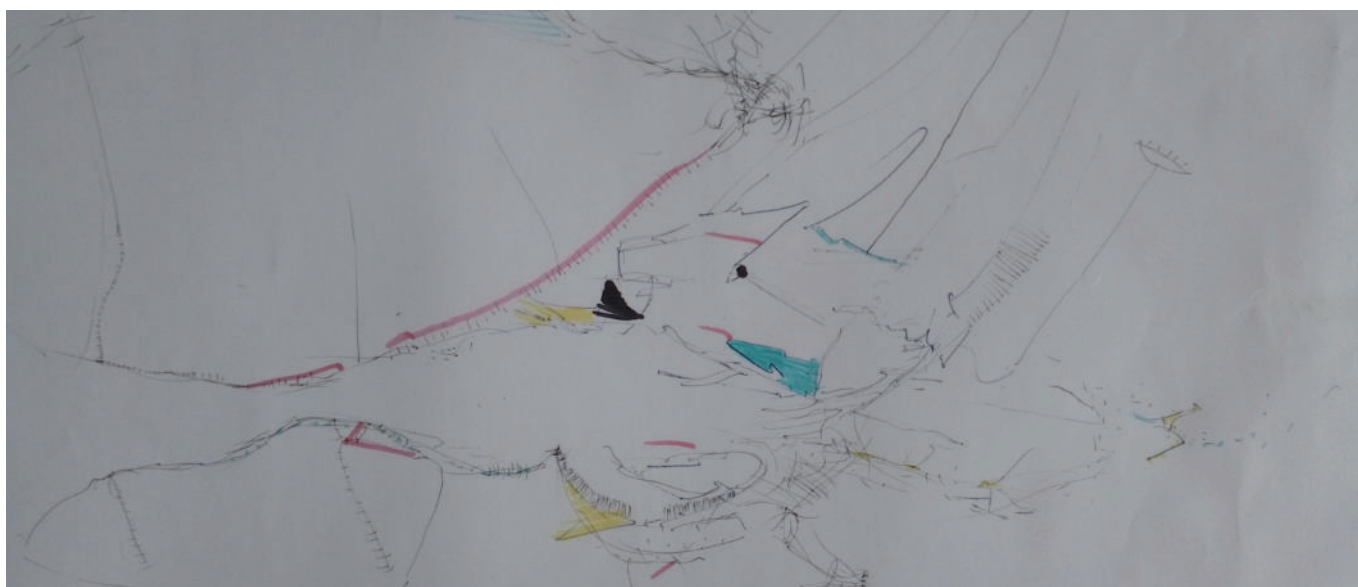
Erst mehr als eineinhalb Wochen konnte sich erst der Anwalt des Mädchens zu Wort melden. Er betont, dass die Polizei gar keine Informationen über den Gesundheitszustand haben konnte. Das Mädchen habe fortwährend um sein Leben gekämpft, musste zweimal notoperiert werden und ist noch nicht vernehmungsfähig. Außerdem schilderten Mutter und Bruder eine erschreckende Version des Einsatzes: So hätten die Beamten zuvor den Strom und damit das Licht in der Wohnung abgestellt. Die gehörlose Familie konnte so nicht mehr kommunizieren. Außerdem sei die Mutter zu Boden gedrückt und in Handschellen gelegt worden, direkt nachdem sie die Tür öffnete. (Quellen: nw, nd-aktuell, presseportal, taz)

Polizeiarbeit ist eine öffentliche Dienstleistung. Sie muss Rechenschaft ablegen: Gegenüber der Öffentlichkeit und gegenüber denen, die von einem Einsatz betroffen sind. Polizeiarbeit kann Gewaltarbeit

beinhalten (Schmidt, 2023). Dazu gehört der Einsatz von Zwang wie z.B. Festhalten, Wegziehen oder Fesseln. Dazu kann auch das gezielte Zufügen starker Schmerzen durch sogenannte Schmerzgriffe gehören. Und dazu kann der Einsatz von potenziell tödlichen Schusswaffen und Tasern gehören. Die Polizei muss verhältnismäßig handeln. Wenn der Einsatz von Zwang und Gewalt unverhältnismäßig ist, wird von Polizeigewalt gesprochen. Mit diesem Wort werden auch die dahinterliegenden Strukturen kritisiert: Zum Beispiel vertritt die Polizei problematische Werte wie Autorität, Härte und Durchsetzungskraft. Außerdem gibt es keine unabhängige Stelle, die die Arbeit der Polizei kontrolliert.

Ich glaube der betroffenen Familie. Die Polizei hat nicht der Aussage widersprochen, dass das Licht abgestellt und die Mutter gefesselt wurde. Es wurde auch nicht versucht, die Mitarbeiter der Jugendwohngruppe, die Gebärdensprache können, per Videocall dazuzuholen. Die Situation wurde durch die Polizei mit Gewalt eskaliert und im Verlauf nicht deeskaliert, z.B. durch Rückzug. Die Polizei trägt die volle Verantwortung für den schrecklichen Ausgang. Bezüglich der Frage nach Notwehr schreibt ein Sozialarbeiter (@artiethepocketwerewolf) auf Instagram: „[I]n meinen 15 Jahren als Sozialarbeiter in der Jugendhilfe haben, weder ich noch meine Kolleg\*innen jemals auf einen Menschen schießen müssen noch anders irgendwie Gewalt anwenden. Nur zur Klarstellung: wir waren u.a. mit Gaspistolen, Messern, Bratpfanne, Tischbeinen und einen Toaster(!) bedroht oder angegriffen worden. Wieso können wir Sozialdullis solche Situation deeskalieren, und die Polizei nicht?“ Den betroffenen Menschen wünsche ich Heilung und Gerechtigkeit.

von Shrank





## Nachruf auf Katrin Zöller

Wir nehmen Abschied von einer Freundin, Mitstreiterin, Weggenossin des LPE NRW e.V..

Katrin, die wie kaum eine andere zwischen den Welten lebte – mit einer Spiritualität die kraftvoll aus ihr sprudelte, wild in ihrer Freiheit, sanft in ihrer Zuwendung. Feministin im Herzen.

Ihre Wahrnehmung reichte tief, ein inneres Sehen, das mal Spiegel und mal Weg war.

Ihr Leben war ein Kreisen: Zeiten des Rückzugs, Zeiten des Aufflammens.

Die Krisen, durch die sie ging, waren herausfordernd, „Freiheit“ auf der Strasse“ und nach einem „runterkommen mit Psychopharmaka“ die Alltagschwierigkeiten auch nur einen Schrank zu sortieren

oder die Planung eines Einkaufes.

Sie suchte Heilung, suchte einen Weg, suchte einen Ort, an dem Körper und Seele sein konnten. Mit Hoffnung, mit Zweifel, im Konflikt mit einem System, das nicht sicher ist.

Ihr Tod erschütterte.

Zu früh, zu plötzlich, zu vieles ungeklärt.

Doch in dieser Stille eine Kraft – eine Spur von Mut, Intuition, Verletzlichkeit und Widerstand.

Katrin Zöller ist im Dezember 2024 völlig überraschend gestorben.

*Juli*

## Nachruf auf Rainer Löhnert

Rainer verbrachte 38 Jahre seiner 63 Lebensjahre im Maßregelvollzug. Ein Leben, dass er zum großen Teil hinter Mauern und unter strengen Regeln verbrachte. Selbst als er alt, krank und geschwächt war. Kein Erbarmen, keine Rücksicht auf seine Leiden – das System kannte weder Mitgefühl noch Gnade.

Er war ein Anarchist, ein Mensch, der sich dem einfachen Anpassungsdruck verweigerte, der seine eigene Haltung zur Welt, zur Gesellschaft und zu sich selbst nie aufgab. Eingesperrt wegen körperlicher Übergriffe und Sachbeschädigung in diesem Kontext.

Seine Weltanschauung wurde zur Diagnose. Seine Gedanken, seine Wahrnehmung und seine Wahrhaftigkeit blieben unverändert, unbequem.

Sein Leben war geprägt von Widerspruch und Widerstand. Jahrzehnte, in denen er weggesperrt war, haben seinen Geist nicht gebrochen. Auch in Isolation, in Krankheit, in einem Umfeld, das ihn entmenschlichte, bewahrte er ein Stück Freiheit in sich. Die Freiheit, sich selbst treu zu bleiben.

Mit seinem Tod ist der zweite Langzeitverwahnte Anarchist im Maßregelvollzug verstorben. Der ihm bekannte Rebell Manfred Peter beging im August 2020 Suizid, nachdem er nach 28 Jahren Inhaftierung ein halbes Jahr in Freiheit verbrachte (LBRS 1, S.11)

Rainer Löhnert starb am 5.Juni 2025 im MRV BedburgHau.

*Juli*

# Nachberichterstattung

## Jahrestagung Düsseldorf Ende Oktober 2025

### Kulturbeitrag

von Fred P. Lohr

Am 24. Oktober durfte ich den Kulturabend im Rahmen der Jahrestagung des BPE e.V. musikalisch gestalten. Unter dem Motto „Carcassi, Ponce Brouwer und auch was von mir“ wollte ich meinen Werdegang als Gitarrist darstellen. Im Laufe des Abends bin ich zunehmend vom vorgesehenen Ablauf abgewichen, um dem Wunsch des Publikums nach Stücken zum Mitsingen entgegenzukommen. Dadurch ergab sich eine sehr gemeinschaftliche Atmosphäre und im Anschluss verweilten noch einige ZuhörerInnen im Saal, um inspiriert durch meinen Vortrag, noch gemeinsam weiter zu singen.

### AG 01

von Ernst-August Elborg (Landesvertreter des BPE in Sachsen)

#### „Was können Betroffene dazu beitragen, um aus der Stigmatisierung herauszukommen?“

Möglicherweise habe ich mir mit dieser Frage zu viel vorgenommen. Das übliche Spektrum zum Thema Stigmatisierung handelt davon, wo erleben wir Stigmatisierung und wie gehen wir damit um. Abschließend kommt es dann immer zu der Erwartung und gar Forderung, die Gesellschaft müsse nur genügend aufgeklärt werden, dann würde die Stigmatisierung aufhören. Über Jahrzehnte, gar Generationen, müssen wir zugeben, dass auf diesem Weg die Stigmatisierung nicht aufhören wird. Wir trösten uns damit, dass wir den Mund aufgemacht haben und nicht ganz hilf- und sprachlos sind. Aus dieser Sackgasse möchte ich herauskommen. Ich erlebe in verschiedenen Bereichen, besonders in der Arbeit mit Selbsthilfegruppen, dass in den meisten Betroffenen eine Unmenge von Talenten und Ressourcen schlummert. Im vergangenen Workshop haben wir eine beachtliche Liste von Ressourcen herausgearbeitet.

In der praktischen Durchführung der Arbeitsgruppe wurde es dann schwieriger als ich es mir gewünscht habe. Mit der Teilnehmerzahl von 11 war ich sehr zufrieden. Auf die Zusammensetzung der Teilnehmer hat man keinen Einfluss. Die Frage nach den Erwartungen zu dem Arbeitsthema hat bereits den Rahmen gesprengt. Mehrere Teilnehmer haben mit gewaltigen Emotionen über ihre persönliche Krankheitsgeschichte erzählt. Das erzeugte ein emotional angespanntes Gesprächsklima. Das Positive war, dass einzelne Teilnehmer eine gewaltige Power besaßen. Sie hätten am liebsten einzelne Personen oder Institutionen verklagt und hinter Gitter gebracht. Würde das geschehen, kann ich mir nicht vorstellen, dass sich das Bild der Öffentlichkeit bzgl. psychisch Betroffener ändern würde. Es könnte die Ausgrenzung und Stigma-

tisierung sogar noch verstärken. Am Vormittag war es nicht möglich, emotional runter zu kommen, um ruhig über das eigentliche Thema zu sprechen.

Am Nachmittag wurde das Gesprächsklima ruhiger. Das haben wir als angenehm empfunden. Für emotional Betroffene ist es fast nicht möglich, sich mal, bildlich gesprochen, neben sich selbst zu stellen oder sich auch empathisch in die uns umgebende Gesellschaft hineinzusetzen. Für die Bearbeitung des eigentlichen Themas ist es erforderlich, über den eigenen Tellerrand hinaus zu schauen.

Mein Fazit fällt ambivalent aus: auf der einen Seite gab es einen sehr angeregten Austausch unter den Beteiligten. Auf der anderen Seite war es nicht möglich, ruhig über den Aspekt zu diskutieren, was wir Betroffene der Gesellschaft zurückgeben könnten. Ich denke, dass ich dieses Thema vielleicht zu einem Projekt entwickeln müsste, um kontinuierlich ein solches Thema voranzubringen.

### AG02

von Dr. Susanne Konrad und Silvia Fischer

#### „An den Rand gedrängt - Zwei Autorinnen erzählen“

Mir war die Idee dazu im Herbst 2024 gekommen, als ich eine schwere Diskriminierungserfahrung im Literaturbetrieb gemacht hatte, deren Folgen mich noch heute beeinflussen. Einer der Gründe für meine Situation war, dass ich unter meinem Klarnamen meine Krankheitserfahrung öffentlich gemacht und in meinen Büchern thematisiert habe. Vor dieser Gefahr wollte ich andere Schreibende warnen. Deshalb kam ich auf die Idee, die Autorin und Videokünstlerin Silvia Fischer (Pseudonym) aus Kassel mit ins Boot zu holen, um die Erfahrungen zu vergleichen. Auch Silvia Fischer hat schon mehrere Bücher geschrieben, so über ihr Leben als Vagabundin und über das Leben ohne Geld. Sie hat aber ihr Pseudonym immer geschützt und wird so auch nicht stigmatisiert, sondern kann sich auf ihren Lesungen frei bewegen und geschützt fühlen.

Vormittags kamen 8 Teilnehmende und nachmittags ebenfalls, wobei zwei Personen jeweils nur einen der beiden Blöcke besuchten. Meine Geschichte stand im Mittelpunkt der Vormittageinheit, zuerst mit einem Impulsreferat über mein Diskriminierungserlebnis, dann mit einem offenen Fragebogen für die Anwesenden zum Themenkreis „Diskriminierung - Stigmatisierung - Selbststigmatisierung“.

Nachmittags stellte sich Silvia Fischer mit ihren Büchern vor. Sie bekräftigte ihre Meinung, dass es besser ist, sich nicht zu outen. Silvia regte eine Diskussion zur Frage an, wie man Diskriminierungen am besten vermeidet und veranschaulichte die Ergebnisse am Flipchart.

Die wichtigsten Punkte präsentierten wir gemeinsam am Sonntagvormittag im Plenum:

- Such dir Verbündete, bevor du das Outen riskierst
- Zeige Selbstverantwortung statt Selbstsabotage
- Mach dich nicht angreifbar

Und wenn' s passiert ist: Solidarisiert euch und macht die Diskriminierung öffentlich!

Autorin und Literaturvermittlerin  
www.susanne-konrad.de

### AG03

von Jurand Daszkowski

#### „Diskriminierungsrisiken im Arbeitsleben aufgrund der psychischen Beeinträchtigung“

Die Arbeitsgruppe war mit 7 Personen gut besucht. Nach der kurzen Vorstellungsrunde wurden die Gruppenteilnehmer:innen nach ihren eigenen Erfahrungen mit Diskriminierung im Arbeitsleben gefragt. Alle Teilnehmer:innen, die in verschiedenen Berufen tätig waren, oder aktuell noch sind, haben Diskriminierungserfahrungen meistens aufgrund ihrer psychischen Beeinträchtigung erlebt und haben dieses Thema als wichtig erachtet. Teilweise konnten sie deshalb in ihren erlernten Berufen, beispielsweise als Ärztin, nicht mehr tätig sein und müssten in den Berufen mit geringerer Qualifikation arbeiten.

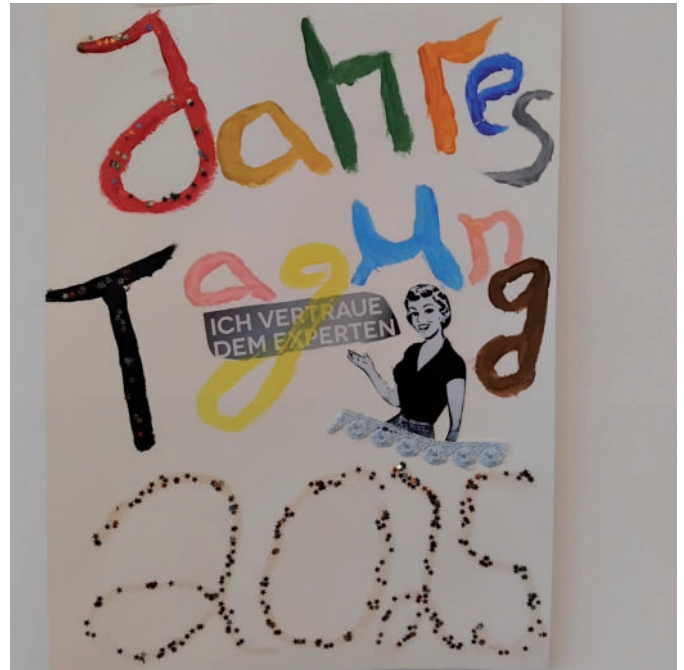
Ich habe danach das Projekt das im Auftrag der Antidiskriminierungsstelle des Bundes gegeben und durch das Institut für Arbeit und Qualifikation der Universität Duisburg-Essen durchgeführt wird und meine Arbeit im Projektbeirat vorgestellt.

Es gab eine lebendige Diskussion und Austausch zu diesem Thema und insbesondere zu Handlungsempfehlungen um der Diskriminierung im Arbeitsleben entgegenzuwirken. Eine Teilnehmerin hat betont dass good practice Beispiele verbreitet und implementiert werden müssten.

Es wurde auch über die Arbeit in den Werkstätten für Menschen mit Behinderungen kritisch und kontrovers diskutiert.

Auch hat sich die AG über das Thema rechtliche Betreuungen aus Betroffenen- und aus Angehörigen Sicht und die Zuständigkeiten der rechtlichen Betreuer:innen ausgetauscht, teilweise auch im Zusammenhang mit dem Thema Arbeit.

Insgesamt gab es ein positives Feedback aus dieser AG und auch ein Erkenntnis, dass noch viel getan werden müsste um die Arbeitsverhältnisse für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung und psychischen Beeinträchtigungen gleichberechtigt, inklusiv und diskriminierungsfrei zu gestalten.



### AG 04

von Juli Benz und Heike Osten-Weber

#### „Kunst und Ruhe“

Juli: Die Kunst AG hat es in kurzer Zeit geschafft, den sterilen Seminar-Raum in ein Kunstlabor zu verwandeln. Es wurde mit allerhand Material und Methoden gearbeitet. Ob Farben, Perlen, Streichhölzer, Pappeller oder Banksybilder. Alles musste herhalten für unsere Wut und Mut Werkstatt. Und da der Raum auch anschliessend weiter unter dem Motto „Kunst und Ruhe“ genutzt werden konnte und wurde, gab es Sonntag abschliessend noch eine richtig tolle Ausstellung der entstanden Werke.

Heike: Das Angebot war gut besucht, von Samstag Morgen, bis spät abends. Sonntags haben wir das Ganze mit einer Ausstellung abgeschlossen. Auch diese fand großen Anklang. Gerne würden wir im nächsten Jahr wieder ein ähnliches Angebot machen.

### AG05

von Sandra Errami

#### „Mein Inneres Team – ein fröhliches Durcheinander mit Sinn“

In uns drin ist ganz schön was los! Da gibt's den Antrieber, die Kümmerin, den Träumer, den Zweifler – und noch viele andere, die munter durcheinanderreden. Willkommen bei der Konferenz im Kopf, auch bekannt als das Innere Team nach Friedemann Schulz von Thun.

Manchmal tagt dieses Team erstaunlich harmonisch – und manchmal kracht's, als säßen wir in einer Sitzung, in der alle gleichzeitig reden. Doch eines haben die Stimmen gemeinsam: Sie meinen es eigentlich gut. Die einen wollen uns schützen, andere antreiben,

wieder andere sehnen sich einfach nach Ruhe.

In unserer gemeinsamen Teamsitzung haben wir all diese inneren Stimmen zunächst als Symbolfiguren dargestellt, sie gegenübergestellt und jeder Figur einen Schlüsselsatz gegeben. Diese Methode eignet sich wunderbar für zu Hause – oder lieber in Begleitung, wenn man sich dabei sicherer fühlt.

Das Ziel ist nicht, störende Stimmen zu verscheuchen, sondern sie kennenzulernen, zu verstehen und zu moderieren. Ja – auch die, die wir zunächst am liebsten ignorieren würden.

Im Idealfall übernehmen wir selbst die Teamleitung: freundlich, klar und ein bisschen wie die „inneren Ideal-Eltern“. Diese Leitung hört allen Stimmen zu, nimmt Ängste ernst und findet Lösungen, die dem ganzen Team guttun. In der begleiteten Form konnten wir gemeinsam die Bedürfnisse der einzelnen Anteile erforschen – manchmal überraschend, oft berührend, immer wertvoll.

Manchmal taucht auch ein Anteil auf, den wir jahrelang weggesperrt haben: ein ängstlicher, verletzlicher oder ganz leiser Teil. Ihn wieder ins Team zu holen braucht Mut – aber es lohnt sich.

Manchmal muss auch ein lange weggesperrter Anteil zurück ins Team geholt werden – der nicht gehört wurde, den wir früher vielleicht als „unpassend“ oder „schwach“ gelernt haben. Ihn wieder willkommen zu heißen, kann ein echter Kraftakt sein. Und natürlich melden sich dann sofort andere Anteile zu Wort: „Muss das sein?“ – „Das bringt alles durcheinander!“ Aber erst wenn alle Anteile gehört werden, kehrt innere Ruhe ein. Dann arbeiten sie miteinander statt gegeneinander – und das ganze Team atmet spürbar auf.

So sind wir vorgegangen

1. Ausgangssituation klären
2. Stimmen sammeln
3. Visualisieren (Zeichnung oder Figuren)
4. Inneres Teamgespräch
5. Sprecher bestimmen
6. Entscheidung ableiten

### Fazit

Wer sein inneres Team kennt, versteht und gut anleitet, lebt leichter, klarer und freundlicher mit sich selbst. Und ganz ehrlich: Ein bisschen Humor hilft immer – schließlich sitzt in jedem von uns eine ziemlich bunte Truppe.

Wer noch Fragen hat findet mich unter serrami@yahoo.de, und wer neugierig ist, vielleicht schaffen wir eine Inneres-Team-Gruppe zu bilden? Köln als Treffpunkt wäre möglich.

\*Der Bericht ist wegen der sehr persönlichen Anteile allgemeiner gehalten.

### AG06

von Janne Lauff

### „Diskriminierungskritik tut gut“

Was ist Diskriminierung und wie kann uns Antidiskriminierung Freude bringen? In dieser AG sind wir gemeinsam auf eine Schatzsuche gegangen: Die üblichen Schätze, Gold und Gier, haben wir dabei hinter uns gelassen. Stattdessen haben wir uns auf die Suche gemacht nach einem diskriminierungskritischen – genauer psychismuskritischen Bewusstsein. Dabei hat mich zu Anfang gleich eines sehr positiv überrascht: Alle Teilnehmer\*innen kannten den Begriff Psychismus bereits.

Mit uns in der Runde waren zwei kleine Kinder. Das hat dazu geführt, dass wir zunächst dem Thema Psychiatisierung und Kinder bekommen – oder eben leider nicht bekommen – Raum gegeben haben. Ich hatte zwischen jedem inhaltlichen Abschnitt eine Mini-Pause mit Spielen für die Kinder geplant mit der Idee, dass es auch uns Freude und Lockerheit bringt. Jedoch war ein Spiel wie „verwandelt euch in Tiere“ wohl für die Meisten zu verrückt: Was beim Hippie-Festival wunderbar war, können psychiatrierte Menschen, die dermaßen zu „Normalverhalten“ getrieben werden, sich nicht so leicht erlauben. Was mir auch aufgefallen ist, war die Kritik und Ablehnung der Selbstfürsorge-Ecke. Die aktivistische Einladung von Audre Lorde, dass Selbstfürsorge Selbsterhalt bedeutet und damit einen Akt politischen Widerstand darstellt, konnte nicht darüber hinweg helfen, dass manches der angebotenen Mittel an psychiatrische Behandlung erinnert hat. Genauso war es mit einer verrückenden Achtsamkeitsübung. Meine Einladung, mit dieser Übung Normen hinter uns zu lassen und auf unkonventionelle Weise mit einer getrockneten Dattel in Verbindung zu kommen, erinnerte Manche\*n immer noch zu sehr an Achtsamkeitsübungen, die auch in der Psychiatrie angeleitet werden. Ich frage mich: Wie können wir uns da manches, was uns gut tun würde, zurück erobern? Uns von dem psychiatrischen Blick darauf befreien? Und wollen wir das überhaupt? Oder wie kann Freude, Wohlergehen und lebendig Sein sonst aussehen? Denn mehr Freiheit hätten alle von uns gerne in der einen oder anderen Form: z.B. dazu zu gehören, mehr Anerkennung, weniger Sonderbehandlung. Zum Schluss wurde sich mehr praktische Übung in antipsychistischer Gegenrede gewünscht. Eine spannende Frage und ich hab Lust, mit euch da zusammen herauszufinden, wie wir mit psychistischem Hass umgehen können. Gerne nächstes Jahr wieder so kreativ und mit interaktivem Material, das auf großen Gefallen gestoßen war.

**AG07**

von Matthias Latteyer aus Hamburg

**„Ernährung und seelische Gesundheit - Schwerpunkt: Einfluss der Ernährung“**

Es kamen 13 Teilnehmer aus der ganzen Bundesrepublik, wobei wir diesmal mehr Männer als Frauen in der Gruppe hatten.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde, in der auch die Fragen der einzelnen Teilnehmer aufgenommen wurden, haben wir uns Gedanken zu einem Schwerpunkt gemacht.

Die Erkrankungen der Teilnehmer stammten aus den Formenkreisen Depressionen, Psychosen und bipolare Störungen.

Wir haben dann einmal die 4 Grundtemperamente angesprochen:

Phlegmatiker, Choleriker, Melancholiker und Sanguiniker

Es sind keine Krankheitsbilder! Doch neigen die einzelnen Temperamente zu den verschiedenen Störungen.

Die Ernährung kann das Temperament beeinflussen. Wir betrachten aktuelle Studien (Prof. Dr. Nils Kroemer UNI Klinikum Bonn) aus der Ernährungswissenschaft, die im Ergebnis feststellen, dass bei einer Depression eine veränderte Vorliebe für bestimmte Lebensmittel auftritt, die zu Fettleibigkeit führt und das Fasten antidepressiv wirken kann.

In einer anderen Studie wurde erforscht, dass eine Low-Carb bzw. ketogene Ernährung (Omega 3 fettreich) die psychotischen Symptome lindern kann. Der Grund sei, dass die Omega 3 fettreiche Nahrung zu einer Sättigung der Synapsen führt. Auch können andere Krankheitssymptome wie Entzündungen gelindert werden. Daher sollte unserer Ansicht nach die Ernährungswissenschaft in die Heilbehandlung einbezogen werden.

Eine Ernährungsberatung wird immer empfohlen.

Grundsätzlich gilt bei psychischen Erkrankungen:

Eine ausgewogene, nährstoffreiche und pflanzenbasierte Ernährung.

Die Gruppe war insgesamt sehr interessiert und es wurden viele Fragen gestellt, die wir ausgetauscht haben.

**AG 08**

von Ingrid E. Johnson

**„Gemeinsam lesen und schreiben – Lyrik als Inspiration für eigene Texte“**

Zu Beginn haben wir eine kurze Achtsamkeitsübung gemacht, damit die Gruppe ankommen, durchatmen und sich erden konnte. In der Vorstellungsrunde brachte jede Person ein Wort ein, das sie mit Diskriminierung verbindet. Diese Begriffe wurden gesammelt, auf eine Tafel geschrieben und kurz diskutiert.

Wir haben dann Gedichte gelesen und darüber gesprochen, welche Gefühle, Erinnerungen oder Ge-

danken sie in uns ausgelöst haben. Außerdem habe ich kurz erläutert, wie Schreiben das eigene Wohlbefinden stärken kann — indem wir freundlich mit uns selbst umgehen, auf unsere Emotionen achten und uns erlauben, frei und ohne Bewertung zu schreiben.

In beiden Teilen der AG wurde kreativ geschrieben. Niemand musste etwas vorlesen, doch mehrere Teilnehmende haben sehr berührende Texte geteilt — einige davon wurden später sogar in der großen Runde am Sonntag vorgelesen.

Mich beeindruckt jedes Mal, wie tiefgehende Texte in Gemeinschaft entstehen können.

**AG 09**

von Eleonore Ernst

**Bericht über die Soteria AG**

Skripte verteilt

Aus dem Internet wurde der Soteria Gedanke über die Geschichte der Soteria insbesondere in Deutschland behandelt, Auszüge aus der Diplomarbeit von Kerstin Tiedtke die beim Verein zum Schutz vor psychiatrischer Gewalt Berlin arbeitet, angeschaut und über die ursprüngliche Soteria in Kalifornien sowie das Hermann Simon Haus der Klinik Gütersloh, was als besonders gelungenes Beispiel der Soteria Stationen in Deutschland hervorzuheben ist, gesprochen. Ein Bericht von meinem Besuch der Soteria im Hedwigs Krankenhaus Berlin-Mitte und der Text von Regina Belion aus Statt Psychiatrie2 von Peter Lehmann wurde besprochen.

Wie wir das Soteria Prinzip entdeckten, über Begleitung von Verrücktheitszuständen zuhause ohne Psychopharmaka und mit 1.1 Begleitung.

Ich habe einen Vortrag gehalten über die Geschichte der Soteria:

- Soteria Kalifornien wo mit Laien gearbeitet wurde, sowie

- Soteria Bern, die den „weichen Raum“ eingeführt haben.

Wir haben einen Film gesehen, wo Thomas Bock aus Hamburg, der auch mit Dorothea Buck gearbeitet hat Interviews über die Soteria im Hedwigs Krankenhaus Berlin gehalten hat.

Es wurden eine Genesungsbegleiterin sowie eine Patientin interviewt.

Einige der Anwesenden waren aus Hamburg und kennen Thomas Bock.

Bericht von meinem Besuch der Soteria Berlin.

Ich war ganz begeistert von der Station.

Wir konnten zwei Genesungsbegleiterinnen interviewen. Die Genesungsbegleiter sowie das Pflegepersonal heißen dort Alltagshelfer. Mittelpunkt der Therapie ist die Begleitung im Alltag. Mittelpunkt der

Station ist eine grosse Wohnküche, wobei das Mittagessen den Höhepunkt des Tagesablaufs darstellt. Patienten und MitarbeiterInnen kaufen gemeinsam ein und besprechen das Rezept. Es wird gemeinsam gekocht und Pflegepersonal Ärzte und Patienten essen gemeinsam. Die Teilnahme ist nicht verpflichtend. Ansonsten gibt es dort die üblichen Therapieangebote wie Ergotherapie, Musiktherapie, Bewegungstherapie etc.. Auch die Teilnahme ist nicht verpflichtend. Im Allgemeinen gibt es Doppelzimmer und zwei Einzelzimmer, wobei ein Einzelzimmer der weiche Raum ist. In den Einzelzimmern können Angehörige gratis mit übernachteten.

Auf der Soteria Berlin können nur Patienten bis 35. Lebensjahr aufgenommen werden. Die Soteria Berlin nimmt vorwiegend Patienten aus Berlin-Mitte auf.

Schliesslich haben wir über den Text von Regina Bellion gesprochen den ich verteilt hatte.

## Die Frau Konsul

Eines Tages rief Frau Stemmeisen-Spengler vom Konsulat für Sri Lanka an und sagte, ich hätte mich mal für diese Übersetzerstelle beworben, damals sei sie an erster Stelle gewesen und ich an zweiter, zum ersten September werde diese Stelle frei, weil sie nach Amerika heirate, ob ich noch daran interessiert sei. Das Gehalt seien 2300 Euro brutto, nicht viel, aber Sri Lanka sei eben ein Entwicklungsland und schließlich vereinbarten wir ein Vorstellungsgespräch für den kommenden Donnerstag.

Die Zugfahrt nach Bonn war schön, der Rhein mit den vielen Schiffen drauf und der kleine Flirt mit Dowood. Er war Maschinenbauingenieur und ebenfalls arbeitslos und er hatte mich nach meiner Telefonnummer gefragt, um mich anzurufen, ob ich den Job bekommen hätte und schließlich hatten wir unsere E-Mail-Adressen ausgetauscht.

Er hatte mir gesagt, ich bekäme den Job und ich fand das rührend.

Bevor ich ausstieg, gab ich ihm noch die Hand und wünschte ihm auch alles Gute.

Als ich in Bonn - Mehlem ankam, schlug mir die brütende Hitze entgegen. Ich hatte noch Zeit und ging noch schnell ein Glas Mineralwasser trinken und einen Döner essen. Auf der Toilette machte ich meinen Pferdeschwanz neu und fand, dass ich gut aussah. Auf der Mainzer Strasse sah ich links ein Haus mit der Aufschrift „Atrium-Haus“ und dachte, das konnte es nicht sein. Ich ging weiter und merkte plötzlich, dass ich schon bei Hausnummer 88 angekommen war und fragte Passanten nach der Nr. 47

Wir haben berichtet, welche Verrücktheitszustände wir erlebt haben und wie wir eine 1:1 Begleitung organisieren könnten. Dabei war die einhellige Meinung, dass die Selbsthilfegruppe vor Ort sehr geholfen hat.

Eine Idee war eine 1:1 Begleitung über persönliches Budget zu finanzieren. Dadurch kamen wir darauf uns über persönliches Budget auszutauschen. Ich habe von meinem Budget berichtet.

Die Diplomarbeit über Soteria von 1998 von Kerstin Tiedtke kann ich euch gerne als pdf zumailen sowie ein Link zu dem Film, der im Internet frei verfügbar ist.

Bitte E-Mails direkt an mich: noraernst@gmail.com

und dem Generalkonsulat von Sri Lanka. In letzter Minute fand ich es dank eines gegenüber postierten Ladeninhabers.

Ich ging zusammen mit einer Sri-Lankerin die Treppe hinauf zum Eingang. Ich erklärte dem Sri-Lanker an der Rezeption, dass ich einen Vorstellungstermin für 3 Uhr hatte (es war genau drei Uhr), aber er schickte mich erstmal ins Wartezimmer. Schließlich kam Frau Stemmeisen-Spengler und stellte sich vor. Die Frau Konsul hätte gerade keine Zeit, ich solle noch warten. Nach einer Weile durfte ich dann zu Frau Konsul gehen und ihr die Hand geben, die Frau Konsul hatte einen seltsamen laschen Händedruck und sagte auf Englisch, ich sei ja ziemlich knapp gekommen und ich entschuldigte mich und sagte, ich habe das Gebäude nicht gleich finden können. Die Unterlippe der Frau Konsul hing etwas herunter und sie trug einen bauchfreien Sari. Frau Konsul sagte dann zu mir, ich solle erst einen Test machen, dann sei ich schon weniger aufgeregt.

Frau Stemmeisen-Spengler führte mich in ihr Büro und gab mir die beiden Testblätter, die erste Seite war Handelskorrespondenz und die zweite zwei kurze Zeitungsartikel, die ich ins

Englische übersetzen sollte. Ich bekam noch einen Plastikbecher mit lauwarmem Mineralwasser.

Das Gebäude war nicht klimatisiert und das Futter meines Kleides fing an, an der Haut zu kleben.

Als ich zum ersten Mal speicherte, erschien ein Tintenfisch, der seine Tentakeln bewegte und währ

rend des langwierigen Speichervorgangs konnte ich nichts schreiben. Ich dachte, das musste eine sehr alte Word-Version sein.

Ich übersetzte einfach drauflos, oft, ohne den ganzen Satz zuerst gelesen zu haben und manchmal musste ich alles wieder ändern.

Zwischendurch nippte ich an dem lauwarmen Wasser.

Am Schluss wollte ich die Rechtschreibprüfung machen und sah die englische Meldung, die deutsche Rechtschreibprüfung konnte für diesen Text nicht gemacht werden. Ja, erkannte denn dieser doofe Computer mit seinem englischen vorsintflutlichen Word-Programm nicht, dass es sich um englische Texte handelte?

Ich machte stur noch einmal die Rechtschreibprüfung, dann erschien die Meldung, die Rechtschreibprüfung sei abgeschlossen. Ich wiederholte den „spelling check“, bis wieder die unglaubliche Meldung „spelling check completed“ erschien. Es war heiß, ich hatte eine Viertelstunde zu lang gebraucht und ich hatte keine Lust mehr, alles noch mal durchzulesen.

Ich stand auf und ging nach draußen, um von Frau Stemmeisen-Spengler zu erfahren, ich hätte um viertel nach vier abrechnen sollen und dass die Frau Konsul gerade einer Stenotypistin diktierte. Aber Frau Stemmeisen-Spengler erklärte mir im Wartezimmer noch einiges Wissenswertes über die Stelle, so zum Beispiel, dass an Sri - Lankischen Feiertagen immer alle ein Fest im Konsulat feierten und dass es dann das gute scharfe Sri - Lankische Essen gebe. „So scharf wie in Indien?“, fragte ich. „Noch schärfer“, sagte Frau Stemmeisen-Spengler. Es gäbe überhaupt keinen Stress bei der Arbeit, meinte sie, sie sei sich nicht sicher, ob sie so was in Amerika wieder finden würde - von der Bezahlung her sei die neue Stelle dagegen sicher besser. Es sei eine schöne Stelle.

Dann kam das Interview mit Frau Konsul. Sie fragte mich zunächst auf Englisch, ob ich schon mit anderen Nationen zusammengearbeitet habe und ich sagte ja, in Berlin bei der Französischen Militärregierung. Sie wollte es erst nicht glauben, dass Franzosen in Berlin waren und ich erklärte ihr, Berlin sei aufgeteilt gewesen.

Sie sagte, das sei für sie eine sehr brauchbare Information und wie viele französische Militärbasen es denn in Deutschland gegeben hätte, aber das wusste ich nicht.

Dann fragte sie nach dem französischen Charakter und ich sagte, die Franzosen seien im Großen und Ganzen höflich, aber sie könnten auch hart sein. Sie lachte und sagte, diese Psychologie könnte ich für

die Sri - Lanker auch anwenden.

Ihr Englisch war gewöhnungsbedürftig, ich war gezwungen, mit ihr Kontakt zu halten, um sie überhaupt zu verstehen.

Dann wollte sie wissen, was ich persönlich vom Irakkrieg hielte und wie ich das Verhalten der deutschen Regierung beurteilte und ich sagte, der der Krieg sei rechtswidrig gewesen und die deutsche Regierung hätte generell richtig gehandelt, nur hätte sie den Amerikanern noch die Überflugsrechte entziehen können. Es stehe schon in der deutschen Verfassung, dass von deutschem Boden nie wieder ein Angriffskrieg ausgehen dürfe.

Sie sagte etwas von Diplomatie mit den Vereinigten Staaten und ich dachte, sie hatte mich nach meiner Meinung gefragt - erwartete sie, dass ich die jetzt plötzlich änderte?

Als sie mich fragte, ob ich die Konsulats - Angelegenheiten vertraulich behandeln könnte, sah ich ihr ausdrücklich in die Augen, um mein „Ja“ noch zu verstärken.

Frau Konsul fragte, ob ich über das Gehalt informiert sei und ich sagte Frau Stemmeisen-Spengler hätte mir gesagt 2.300 Euro brutto, woraus Frau Konsul schloss, dass ich noch nicht umfassend informiert war und Frau Stemmeisen-Spengler über das Telefon rief. Die sagte auf Englisch, es seien 2.200 Euro und sie habe mir das am Telefon schon gesagt. Ich brachte meinen Mund nicht mehr zu, weil ich eigentlich protestieren wollte, wer wusste, wie viel dann auf dem Arbeitsvertrag noch draufstand, schmutzige Zeitarbeitsstricks, dachte ich. Frau Stemmeisen-Spengler erklärte lachend - jetzt auf deutsch - dass die an die Krankenkasse nichts zahlen würden und man das - wie die Steuern -selbst zahlen müsste, aber die Steuern seien dafür nicht hoch, weil das extraterritorial sei, nur etwa 200 Euro alle 3 Monate.

Die Schmerzgrenze war jetzt zum dritten Mal empfindlich überschritten worden und ich sagte fassungslos: „Dann muss ich also die Krankenkassenbeiträge selbst zahlen“ und an meinem fragenden Gesichtsausdruck musste Frau Stemmeisen-Spengler abgelesen haben, das ich zu zweifeln anfang, ob bei der ganzen Trickserei überhaupt noch Geld für mich übrig blieb, denn sie sagte, ihr blieben ungefähr 1.100-1.200 Euro netto übrig.

Ich zuckte zusammen, wegen so einem Zeitarbeitsgehalt hatte ich schon mal nach 3 Monaten die Stelle gewechselt und sah zu auf meine Beine, richtig, das linke Knie hatte angefangen, zu wippen, aber das war jetzt weniger schlimm, als wenn ich laut aufgeschrien oder alles zusammengeschlagen hätte.

Hängende Unterlippe beugte sich zu mir nach vorne, um in ganz verschwörerischem Ton zu fragen, ob sie mich in meiner Freizeit jederzeit anrufen könne, falls sie mich für den Besuch einer VIP brauche und ich sagte mechanisch Ja, weil ich nur noch gehen wollte. Aber sie schien das bemerkt zu haben, denn sie wiederholte ihre Frage und diesmal sagte ich nein, sie solle mich vorher benachrichtigen, weil ich sonst im Zug nach Nürnberg zu meiner Mutter sitzen könnte und sie notierte sich das mit dem vorher benachrichtigen.

Mir fielen tausend Situationen ein, in denen mich mein Arbeitgeber nicht zuhause anrufen durfte und ich schwitzte noch mehr. Aber es schien keine Fangfrage gewesen zu sein, sie meinte das ganz ernst. Ich überlegte, ob diese Freizeitarbeit extra bezahlt würde, da fiel mir ein, dass das mit „private secretary“ gemeint war und dass es unter der Rubrik „secretary allowance“ schon in dem Zeitarbeitsgehalt enthalten war.

Ich hatte Frau Stemmeisen-Spengler am Telefon schon auf diesen Punkt hin angesprochen, aber auch da hatte sie mich beruhigt, das heiÙe nur, dass ich Frau Konsul zugeteilt war und dass ich für sie ans Telefon gehen müsste.

Für ein nach deutschem Arbeitsrecht unmöglichen Arbeitsverhältnis sollte ich jetzt auch noch den Handlanger für Hängende Unterlippe spielen...

Frau Stemmeisen Spengler erschien mit den Ausdrücken meines Tests und Hängender Unterlippe fielen sofort ein paar Tippfehler auf. Ich protestierte ich hätte den Spelling check gemacht, aber Frau Stemmeisen-Spengler sagte, es sei unmöglich gewesen, denn da sei die deutsche Rechtschreibprüfung eingestellt gewesen und ich dachte, dass mein Computer zuhause immer die Sprache selbständig erkannte und ich da nichts mehr einstellen musste.

Hängende Unterlippe bedankte sich freundlich für das Gespräch und ich brachte nur noch ein „Thank you“ heraus, weil ich nicht wusste, wofür ich mich jetzt noch bedanken sollte.

Als ich mich noch mal umdrehte, sah ich, dass auf dem Haus des Generalkonsulats von Sri Lanka „Atrium -Haus“ draufstand

*Claudia Siebold*

## 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-Erfahrene e.V. und des Landesverbands PE Nord-rhein 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 Zwangsmaßnahmen 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

## 30. Parlament der Menschen mit Behinderung

Am 5. Dezember, zwei Tage nach dem Internationalen Tag der Menschen mit Behinderung, fand in der Bremischen Bürgerschaft zum 30. Mal das Parlament der Menschen mit Behinderung statt. Das diesjährige Motto lautete: **„Wir lassen uns nicht die Butter vom Brot nehmen.“**

Veranstaltet wurde das Parlament wie jedes Jahr von der LAGS Bremen (Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen Bremen).

Zu Beginn der Veranstaltung gab es Grußworte von der Staatsrätin, der Senatorin sowie vom Landesbehindertenbeauftragten des Landes Bremen.

Anschließend folgte die Aktuelle Stunde, in der drängende Probleme und politische Herausforderungen diskutiert wurden.

Es wurde deutlich, dass das 30. Parlament in einer politisch besonders angespannten Zeit stattfindet. Der bundesweite Rechtsruck, die zunehmende Abwertung von Minderheiten und eine Sparpolitik, die soziale Infrastruktur und Teilhabeangebote gefährdet, bildeten den Hintergrund vieler Beiträge. Innerhalb dieses Rahmens diskutierte das Parlament vielfältige Herausforderungen:

- Barrieren in der Mobilität, die die gesellschaftliche Teilhabe vieler Menschen mit Behinderungen erheblich einschränken.
- Eingeschränkte freie Arztwahl, da viele Praxen weiterhin nicht barrierefrei sind – ein Problem, das durch fehlende Investitionen zusätzlich verstärkt wird.
- Gefährdete Inklusionsprojekte wie das Stadtführerprojekt Barrierefreies Bremen, das Empowerment-College und die Blaue Karawane, deren Finanzierung unsicher ist.
- Die exkludierende und unterbezahlte Arbeitssituation in Werkstätten für Menschen mit Behinderungen, die angesichts zunehmender sozialer Ungleichheit besonders kritisch betrachtet wurde.

Mit über 50 eingereichten Anträgen verzeichnete das Parlament eine Rekordbeteiligung.

Nach einer Vorauswahl durch die LAGS standen 15 Anträge zur Abstimmung, darunter:

- Lohnerhöhungen für Beschäftigte in Werkstätten
- Erhöhung der Steuern für Superreiche zur Finanzierung inklusiver Maßnahmen
- Finanzierung eines Gewaltschutzkonzeptes in Werkstätten für Menschen mit Behinderung
- Erhalt des Pflegegrades 1
- Reform der Pflegeversicherung für sehbehinderte und blinde Menschen
- Regelungen für Abstellflächen von E-Scootern und Leihfahrrädern
- Erhalt von Blauer Karawane und Stadtführerprojekt Barrierefreies Bremen



Auch der LVPE Bremen stellte drei Anträge. Zur Sicherstellung der Finanzierung des geplanten Krisenzimmer-Projektes, zur Einführung einer Todesfallstatistik für Bremen sowie Unterstützung bundesweiter Initiativen und zur Beendigung der Testphase von Polizei-Tasern am Hauptbahnhof zugunsten eines konsequenten Deeskalationsansatzes. Der kontroverseste Antrag der Sitzung, wie sich herausstellte.

Das Plenum konnte aus Zeitgründen nur über elf der 15 Anträge abstimmen. Alle wurden angenommen. Die vier restlichen Anträge gelten ebenfalls als angenommen, da sie aus Zeitmangel nicht besprochen werden konnten.

Sie werden nun der Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration übergeben, die aufgefordert ist, zu den Forderungen offiziell Stellung zu beziehen.

Gerade in einer politischen Lage, die geprägt ist von gesellschaftlicher Spaltung, dem Erstarken rechter Bewegungen und massiven Sparmaßnahmen im sozialen Bereich, setzt das Parlament der Menschen mit Behinderung ein wichtiges Zeichen.

Während politische Akteur:innen auf Bundes- und Landesebene Inklusion zunehmend als „freiwillige Aufgabe“ behandeln und wichtige Projekte gefährdet sind, zeigt das Parlament:

Menschen mit Behinderungen fordern ihr Recht auf Teilhabe aktiv und sichtbar ein und eine starke Selbstvertretung ist wichtiger denn je um Rechte zu schützen und auszubauen.

Besonders positiv war der barrierearme Rahmen: Es waren Gebärdensprachdolmetscher:innen im Einsatz, es wurde leichte Sprache mit direktem Wortrecht bei Verständnisproblemen verwendet.

Es gab Induktionston für Menschen mit Hörbeeinträchtigung und eine Echtzeit-Schrifteinblendung des gesprochenen Wortes.

Dieser Rahmen ermöglichte einen Austausch auf Augenhöhe – etwas, das im regulären Politikbetrieb leider noch zu selten Realität ist

Juli

# Gedenktag Psychiatrietoter - 2. Oktober in Bremen

**Untertitel: Reine Glückssache, wenn man die Psychiatrie überlebt.**

Am Vormittag machte ich mich auf den Weg zum Weserburg-Museum zur Ausstellung: "Cold as Ice", die Kälte in der Gesellschaft, dargestellt von verschiedenen Künstlern durch unterschiedliche Medien.

Auf der Brücke dorthin begegneten mir eine Frau und ihr Begleiter. Er ging weiter, während sie mich ansprach, nach etwas zu essen fragte und Kleingeld, um Essen zu kaufen. In der Tasche hatte ich Obst, auch ein paar Münzen gab ich ihr. Ich sah es ihr an, dass es ihr nicht gut geht. Es war ihr unangenehm, mich darum zu bitten. Ich sagte, dass ich es gern gebe.

Die Kälte als Thema zieht sich durch den ganzen Tag.

Oktober 2025: zum zweiten Mal bin ich in Bremen zum Gedenktag für die Psychiatrietoten. Jedes Jahr kommen zwischen 2000 und 2800 Menschen in der Psychiatrie und im psychiatrischen Kontext zu Tode. Unnatürliche Tode.

Menschen suchen selber Unterstützung oder werden zwangseingewiesen und sterben, anstatt gut behandelt zu werden. Letzteres eher eine Mär, an die viele Menschen immer noch glauben.

Die Gedenkveranstaltung wird in Bremen vom Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Bremen organisiert. Wir trafen uns an einem öffentlichen Platz am Ziegenmarkt, etwa 40 Teilnehmer. Viele Passanten gehen vorbei und bleiben auch stehen, um zuzuhören und mit uns zu sprechen.

Zuerst hielt Juli eine Ansprache, weitere Teilnehmer sprachen über ihre Erfahrungen.

In ERINNERUNG und an das GEDENKEN an eine PATIENTIN: Ich saß mit einer etwa 40 Jahre jungen Frau vor dem Arztzimmer auf ein Gespräch mit ihm wartend. Sie erzählte mir, dass sie große Ängste hat. Dann ging sie ins Zimmer zum Arzt, kam heraus und sagte: "Der Doktor meinte, ich soll nicht so ein Theater machen." WENIGE TAGE SPÄTER FAND MAN SIE TOT IM WALD. Suizid. Sie hatte Tabletten dabei, von Zuhause mitgenommen. Über zwanzig Jahre ist das her! Über 20 Jahre! 2001. Ich weiß noch den Namen des Arztes. Ja, den Namen habe ich bis heute nicht vergessen. An das Aussehen der Patientin kann ich mich noch erinnern, auch daran, wie ihr erwachsener junger Sohn ihre Sachen von der Station abgeholt hat.

Wenn ich an die Patientin denke, überkommt mich eine tiefe Traurigkeit, genauso eine Abscheu gegen



die grausamen Worte, das grausame Verhalten dieses Arztes.

Dann gab ich das Mikro weiter und trat zur Seite. Ich bemerkte nur wenige Schritte von mir eine Frau mit Fahrrad. Sie hatte zugehört. Ich sprach sie an. Sie erzählte mir von einer Bekannten, 36 Jahre jung, 3 Kinder. Die Bekannte war kurze Zeit in der Psychiatrie und wurde bald entlassen, obwohl sie dies nicht wollte. Ein paar Tage später beendete sie selber ihr Leben. Auch der Suizid nach dem Aufenthalt im Krankenhaus wird zu den Psychiatrie-Toten gezählt. Die Dunkelziffer kennt wahrscheinlich niemand.

Die Radfahrerin dankte mir dafür, dass ich darüber spreche und sie auch kurz angesprochen hatte: "Sie schauen mich an?" Ja, manchmal braucht es wenige Worte, dann reden die Menschen, dann kommt das heraus, woran man sonst ersticken würde.

Das System überlebt durch schweigen:

"Sei still"

"Sitz still"

"Du musst..."

Der Arzt: "Machen Sie nicht so ein Theater"  
Sei still. Sei artig.

Sonst wirst du bestraft!

Anpassung bis zur Selbstaufgabe!

Weitergehen und Klappe halten?

Das System ist krank. Es braucht Untertanen, die sich widerstandslos kommandieren und bevormunden lassen.

Das Problem ist die Kultur: sie normalisiert Täuschung, Machtmissbrauch...Kälte.

Katrin, Tanja...in der Forensik Eickelborn gestorben. Nikole, Viktor, Lara...Mareike, Alexander, Peter, Ingo, Michael...

Dem BPE sind nicht alle Opfer namentlich bekannt. Im Jahr 2000 hat der BPE den 2. Oktober zum Gedenktag für die Toten in der Psychiatrie ausgerufen.

Ich habe die Psychiatrie überlebt. Glück gehabt. Nie wieder dort hin!

Es gibt noch jemanden, an den ich erinnern will: ein Mann, der in meinem kleinen Ort aufgewachsen ist, hat sich wenige Tage nach seinem 52. Geburtstag das Leben genommen. Er lebte in einer Großstadt,

hatte Familie, 2 Töchter, er war Arzt. Der Vater Berufsschullehrer. Seine ältere Schwester war Lehrerin, für ein paar Jahre meine Klassenlehrerin. Lehrer können brutal sein.

Ich erinnere an die Opfer, die Toten. Wir dürfen nicht schweigen. Wir müssen laut darüber sprechen und einfordern, respektvoll als Mensch behandelt zu werden. Das kranke System muss an der Wurzel gepackt werden, damit Zwang und Gewalt im Krankenhaus beendet werden.

SELBSTBESTIMMUNG  
WIDERSTAND und SELBSTERMÄCHTIGUNG

Das Herz und die Seele sind warm. Nur die Füße kalt an dem Abend.

*Es grüßt Euch Anne B. im Oktober 2025*

## Selbsthilfetag OWL

Der Selbsthilfetag Owl war gut besucht. Insgesamt 21 Menschen waren auf dem Owl Selbsthilfetag. Wir hatten uns länger mit Dr. Wiebke Eddar SPD MdB unterhalten und Sie wird auf die Presseerklärung des Bpe und der die Bpe antworten. Sie scheint auf unserer Seite zu sein und bat uns, mit unseren Anliegen direkt an Sie zu wenden, auch wenn Sie im Haushaltsausschuss ist und nicht im Gesundheitsausschuss.

Ich fand es stimmig und gut auf den Tag und dafür, das noch viele abgesagt hatten wegen Corona war er im Kontext zum Bochumer Selbsthilfetag fast genauso gut besucht, auch wenn für den Owl Selbsthil-

fetag etwas weniger Geld beantragt wurde. Die größte Arbeitsgruppe hatte Matthias Wiegmann aus Osnabrück. Der Vpe Bielefeld war auch da, will aber mit uns zusammen keinen Selbsthilfetag machen. Ich beantrage hiermit, den Owl Selbsthilfetag wieder 2026 in den gleichen Räumen durchzuführen, zum Samstag vor Totensonntag. Die Reste der Lebensmittel habe ich dann verschenkt, die übrig blieben. Im Ganzen habe ich weniger Geld ausgegeben, als beantragt.

*Lg Claus*

## Aufruf Bewerbung Referenten BPE-Jahrestagung 2026 Düsseldorf

Liebe Leserinnen, liebe Leser, liebe Vereinsmitglieder,

aktuell suchen wir für die Jahrestagung 2026 ReferentInnen bzw. AG-LeiterInnen.

Das Thema unserer Jahrestagung 2026 lautet „Ohne Psychiatrie - denkbar?!“

Die Jahrestagung findet wieder in der Jugendherberge Düsseldorf (Düsseldorfer Str. 1, 40545 Düsseldorf) statt.

Von Freitag Nachmittag, den 16.10.2026 bis zum Sonntag Mittag, den 18.10.2026.

Schickt uns bitte, bei Interesse, Eure aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen mit dem Thema Eurer AG, Eures Vortrags bzw. Eures Kulturbeitrags und fun-

dierten

Informationen zum Inhalt bis zum 15.01.2026 an die E-Mail-Adresse

„jahrestagung@bpe-online.de“ oder per Post an die Geschäftsstelle in Bochum

„BPE e.V., Herner Str. 406, 44807 Bochum“.

Die Aufgabe besteht aus der Planung, der Organisation sowie der

Durchführung einer AG (Arbeitsgruppe), eines Vortrags bzw. des Kulturbeitrags im Rahmen unserer Jahrestagung 2026.

Mit freundlichem Gruß  
Christian Döhler

## Antwort auf Leserbrief zum Artikel „Dann zünde ich die Welt an“ LBR 20, S.23 (Original SZ 11.8)

Sehr geehrter Herr Dr. Zinkler, ich lese gerade Ihren Leserbrief an die Süddeutsche Zeitung, der im Laut-BriefRundSprecher abgedruckt wurde. Ihren Punkt zu Zwang in der Psychiatrie kann ich gut nachvollziehen, aber die Forderung nach "jederzeit vorhandenen Arbeitsmöglichkeiten (nicht in Werkstätten für Behinderte, sondern zum Mindestlohn)" bedarf für mich der Erläuterung.

1. Inwiefern ist Lohnarbeit an sich "heilsam"? Wer entscheidet, was die Menschen da überhaupt arbeiten, die Betroffenen selbst oder der Staat oder die möglichen Kunden (also der Markt)? Was passiert, wenn jemand nicht gut arbeitet (wenn das der Staat oder der Markt zu entscheiden hat)?

2. Der Mindestlohn ist ja je nach Zeit (und ggf. Ort) variabel. Warum sollen die Menschen exakt zum Mindestlohn arbeiten, was ist daran per se heilsam oder förderlich?

[1] Es gibt ja auch Menschen, die die Liebe zur Lohnarbeit für etwas wahnhaft halten, siehe dazu

<https://bge-rheinmain.org/jobismus> oder den Vortrag von Prof. Stephan Lessenich zum Recht auf Faulheit ("Liebe zur Lohnarbeit ist so eine Art Stockholm Syndrom") <https://www.youtube.com/watch?v=fPzA98HTwtI>



Mit freundlichen Grüßen Eric Manneschmidt

<https://bge-rheinmain.org/>  
<https://carerevolution-rhein-main.org/>  
<https://www.politik-werkstatt.de/>

## Wo sind die Babys? Wo die Mütter?

Im Sturzflug schießt ein Falke herab und tötet mit einem Biß in den Nacken seine Beute.

Eine junge Mutter geht mit ihrem Baby im Kinderwagen die Straße entlang. Plötzlich stürzt ein Falke herab und will nach dem Baby greifen.

Eben schien noch die Sonne, ein Tag im Juni, hell und warm-sommerlich. Woher kommen die schwarzen Wolken? Und der Sturm? Wie aus dem Nichts erscheint eine Gruppe von sieben Geiern am Himmel.

Plötzlich stand eine Frau vor ihr mit roten Augen, aus denen Funken sprühen und einem grotesken, grauenvollen Lachen. Dann der Satz: "Du hast ja immer noch einen Bauch! Dein Kind wird sich mal schämen." So sagte sie es zur jungen Mutter, die gerade erst ein Baby auf die Welt brachte. Die rotäugige Teufelin lief laut lachend weiter.

Aberwitzig. Absurd.

Schnell will die Mama nach Hause zum Papa des Kleinen. Es fühlt sich wie ein Albtraum an, sie kommt nicht vom Fleck. Große schwarze Vögel kreisen über den Häusern der Dorfmitte.

Jetzt kommen sie, die Geier, sie haben es auf die Mutter abgesehen. Sie hetzen die Mutter, bis sie erschöpft zusammenbricht. Sie ist so schwer verletzt, dass sie nicht mehr aufstehen kann. Wird sie ihr Baby noch ernähren können?

Wie aus einem Traum erscheint vor ihr ein weißes Pferd mit einem Reiter in einem hellen Umhang und einer weißen Taube auf der Schulter. Er steigt ab, nimmt das Baby und die Mutter behutsam mit seinen starken Armen hoch und setzt Beide auf das Pferd. Die junge Frau schaut in die besorgten und liebevollen Augen des Reiters, der Vater des Kindes und ihren fürsorglichen, geliebten Mann.

Alle sind gerettet und in Sicherheit.

Anne B. im Oktober 2025

## Der Gott meiner Kindheit

Ich bin mit einem Herrn irgendwo räumlich über mir aufgewachsen. Dieser Herr war allmächtig, tendenziell unzufrieden mit mir. Ich hatte lediglich eine schwache Existenzberechtigung. Ich musste sie immer beweisen durch ein „Gott gefälliges“ Verhalten.

Dieser Gott hatte wenig Wertschätzung für mich. Ich lernte, dass Stolz auf mich, Freude über Erfolge, in meinem Umfeld Ärger für mich bedeutete.

Meine Mutter hatte einige Stärken, lobte sich nie und schmälerte die Leistungen fast aller Menschen in ihrem Umfeld. Vielleicht war der zerstörerische Neid in ihrer Familie eine Folge der Selbstentwertung im Namen Gottes.

## Ein Fenster zum Himmel

Lass dir keine Grenzen setzen in deiner Liebe, nicht Art, nicht Maß, nicht Dauer.“ (Friedrich Schleiermacher)

Als mich die Pastoralreferentin bei der Besprechung der Beerdigung für meine gerade verstorbene Mutter fragte, wie es mir gehe, sagte ich: „Gut. Meine Mutter und ich glauben an die Auferstehung.“

Im ersten Augenblick erschrak ich etwas über das für uns beide verwendete Präsens, aber dann dachte ich, das ist schon in Ordnung so, denn es drückt ja gerade das aus, woran wir glauben, nämlich, dass der Geist meiner Mutter nicht mit ihrem Körper zusammen gestorben ist, sondern noch lebt.

Die Pastoralreferentin war sehr verblüfft und meinte, so hätte es ihr noch keiner gesagt, denn wenn es für die Leute selbstverständlich sei, würden sie nicht darüber reden.

Ich hatte es auch schon oft erlebt, dass mich jemand erschrocken ansah, wenn ich ein Bibelzitat gebracht hatte und habe dann - selbst auch erschrocken - zurück gefragt: „Darf man das jetzt auch schon nicht

Dieser Gott verlangte Gehorsam, Aufopferung, Geben ohne etwas zu erwarten. Er durfte für mich ungesunde Grenzen setzen. Ich lernte einen Sinn darin zu erkennen.

Ich war unglücklich.

Ich hatte Verhaltensideale, die ich versuchte zu leben, die selbstzerstörerisch waren.

Ähnliches kann einem mit einer Parte, einem Guru oder mit geistigem Missbrauch im Allgemeinen passieren.

*anonym*

mehr sagen? Das steht doch in der Bibel.“

Ich bin mit einer bibelfesten katholischen Mutter aufgewachsen, die zu fast jeder Situation ein Bibelzitat parat hatte.

Da es zur Zeit Mode ist, nicht an Gott zu glauben, haben es die Religionsgegner leicht. Am Abend vor meinem dritten Geburtstag war ich mit meinen Eltern und Brüdern an der Adria. Ich betete zu dem lieben Gott mit der Bitte, das Meer möge an meinem dritten Geburtstag ruhig sein, damit ich schwimmen könnte. Das Meer war tatsächlich ruhig.

Mein „Kinderglauben“ an einen liebenden und gnädigen Gott ist mir trotz der Rückschläge in meinem Leben erhalten geblieben. Inzwischen wird die Religion von der Psychiatrie nicht mehr verteufelt; es ist sogar die Ansicht angekommen, dass Glaube Resilienz fördernd ist.

Mein christlicher Glaube ist mein Fenster zum Himmel.

*Claudia Siebold*

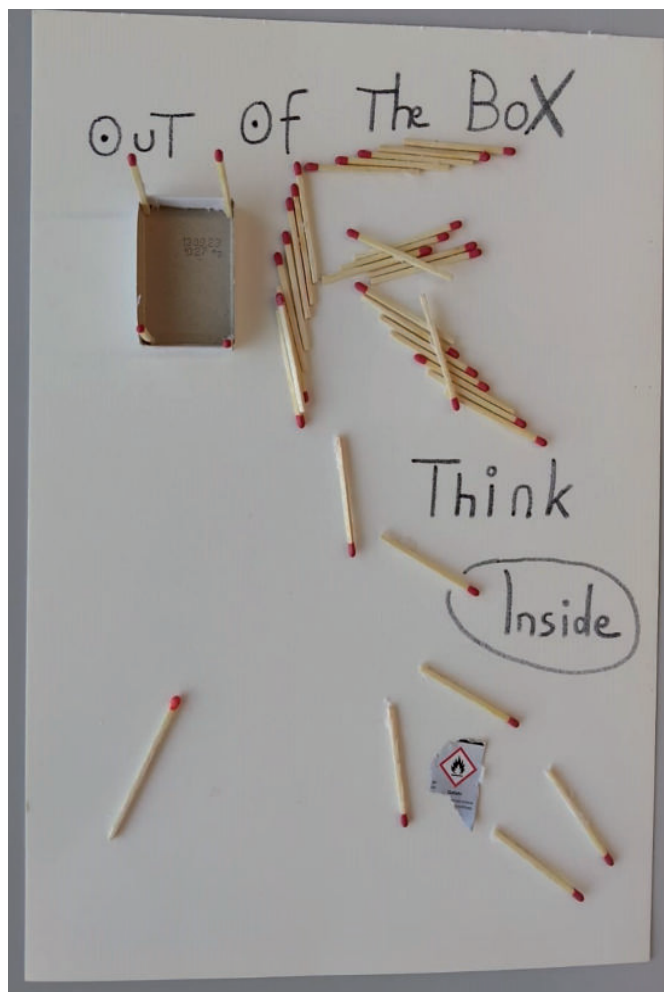


# Stigmatisierung

Ich fühle mich stigmatisiert. Stigmatisiert durch die Diagnose die ich bekommen habe, das "Krankheitsbild".

Ich bin der Meik und viele im Verein kennen mich und ich bin "Stimmenhörer".

Nach etlichen Aufenthalten auf verschiedenen psychiatrischen Stationen in verschiedenen Krankenhäusern und Behandlungen ( Neuroleptika, Psychopharmaka.....), bei unterschiedlichen Ärzten und etlichen Diagnosen ( Borderline, depression.....), wurde bei mir zuletzt die Diagnose "paranoide Schizophrenie" attestiert. Damit fühle ich mich stigmatisiert, denn wenn ich Nachrichten höre und erfahre, dass jemand auf Leute einsteigt oder mit dem Auto in Menschenmengen fährt und dann noch höre, die Person war oder ist " paranoid Schizophren", dann empfinde ich es so, als wenn ich auch so ein Mensch wäre der so etwas zumindest tun könnte, stigmatisiert halt. Ich bin da jetzt mal offen, ich habe ab und zu Gedanken, die mit Gewalt einhergehen. Aus Wut / weil ich mich von jemand anderen verletzt fühlte / aus Enttäuschung / Verzweiflung / oder weil ich sensibel bin..... . Doch erstens steuern mich die Stimmen nicht, denn ich gehorche ihnen nicht und zweitens sind es Gedanken und keine Taten. Ich finde es schlimm, ab und zu solche Gedanken zu haben, aber ich habe gelernt meine Gedanken zu "steuern". Ich behaupte mal, dass ich mich beherrsche und mich selbst / meine Gedanken selber steuern kann. Dennoch fühle ich mich mit der Diagnose stigmatisiert, als abnorm gesehen, als jemand der gestört ist und behandelt werden muß, ruhig gestellt mit Tabletten, weggesperrt. Ich glaube, dass ich nicht der einzige auf diesem Planeten bin, der sich mit einer Diagnose ( oder aber auch aus anderen Gründen, Eigenarten....) stigmatisiert fühlt. Und manche Diagnosen.....zum Beispiel "Borderline", jemand der über seine Grenzen hinaus geht, was ungesund ist und der daher behandelt werden muß, mit Tabletten ( die auch ungesund sind.....). Demnach wäre meinem Verständnis nach jeder Hochleistungssportler oder extrem Bergsteiger / Sportler ein borderliner und gehört in die Klinik, muss behandelt werden. Oder eine Schülerin, die großen bewegungsdrang hat und nicht still sitzen kann.....ADHS.....gehört in die Klinik, muß behandelt werden, ruhig gestellt mit ( zerstörerischen ) Tabletten, denn sie stört die anderen. Schlimm finde ich ist, dass Kinder und Jugendliche in Kliniken sind und mit ( ungesunden ) Tabletten ( und schlimmeren aufgezwungenen Behandlungen ) "voll gestopft" werden. Vielleicht benötigt diese Schülerin einfach mehr Bewegung und der Fokus in der Schule sollte bei ihr auf Sport ausgerichtet werden. Doch Individualismus oder die Förderung des einzelnen scheint unmöglich in den meisten Schulen und in diesem System.



Was ich auch schlimm finde, ist, dass die Politik möchte, dass Menschen mit sogenannten psychischen Störungen erfasst und gelistet werden..... stigmatisierung.

Und wenn ich auch noch höre, dass auch Trans-Menschen erfasst und gelistet werden sollen.....wie weit soll das gehen und welchem Zweck dient das ? Alles und jeden erfassen und Listen, speichern, die nicht der "Norm" entsprechen ??? Dient das den Menschen die es betrifft ? Oder fühlen die sich dann wie ich.....stigmatisiert ?

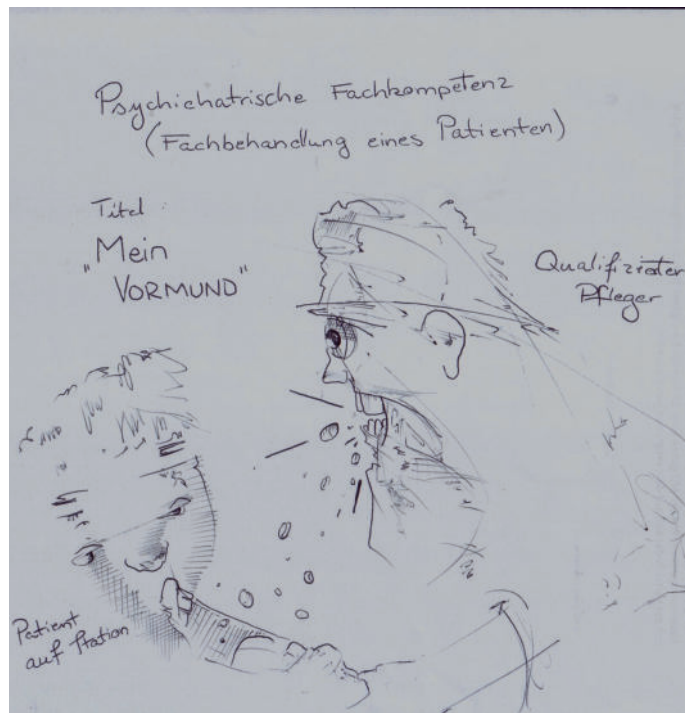
Mit der Hoffnung der entstigmatisierung und dass solche "Listen" nicht geführt werden dürfen, wünsche ich Euch die Freiheit, so sein zu dürfen, wie Ihr seid und ich das auch darf und nicht mehr soviel in "Krankheitsbildern" gedacht wird, sondern das eventuelle wertvolle Potential zu erkennen, dass eine so betitelte Störung haben kann.

Ich danke meinem Herz, dass mich zu solchen Gedanken inspiriert hat.

Lieben Gruß  
MC 68

## reininterpretierei -

Zum Aufenthalt in einer Psychiatrie und Überhaupt, zur Zwangsunterbringung gehört die Kunst der reininterpretierei. Ganz nach der Wahrheit "Tu irgendetwas, egal was. Irgendetwas wird Irgendwer dort reininterpretieren und dich in einer Rausch hervorgezogen von aktivsten Chemischen Substanzen baden lassen." Egal ob es stimmt oder nicht. Selbst wenn du nichts machst wird irgendetwas reininterpretiert. Deswegen sei dir bewusst das du mitbestimmst was in dich hineininterpretiert wird und wie lange du gegen deinen Willen in der Geschlossenen verwahrt wirst." Mit einer Psywill, einer PatVerfue oder auch einer Bochumer Willenerklärung nimmst du definitiv den Leuten Raum für die Kunst der Reininterpretierei und sagst ganz klar und verständlich was passieren soll. Bzw. sagst Du was Dir gut tut. Neige nicht davon ab die zusätzliche Kunst der Unverständlichkeit zu benutzen sollte jemand sich mit seiner unverschämten Unverständlichkeit bei dir durchsetzen zu müssen. Oder du gehst in eine von der Psychiatrie unabhängige Selbsthilfegruppe. Zum Beispiel vom bpe. Auch Mitpatienten können nicht davon ab die Kunst der reininterpretierei abzulassen. Gefährlicher oder auch schwieriger wird es dann bei "der Zwang zum reininterpretieren". & "sich selbst interpretieren".



by gajjssa Reininterpretiermeistere.

## Mitgliederversammlung des LPE NRW

Liebe BPE-Mitglieder aus Nordrhein-Westfalen!

Hiermit laden wir herzlich ein zur Mitgliederversammlung am Samstag, dem 14. März 2026 um 12.35 Uhr in die Trude-Herr-Gesamtschule, Rendsburger Platz 1-3, 51065 Köln-Mülheim Haltestelle Grünstraße der Straba 4 oder 12 Fußminuten vom Bahnhof Köln-Mülheim

Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

1. Begrüßung
2. Wahl der Versammlungsleiterin und der Protokollantin
3. Regularien, d.h. endgültige Festlegung der Tagesordnung
4. Bericht Vorstand
5. Bericht Kasse
6. Bericht Kassenprüferinnen
7. Entlastung des Vorstands und Genehmigung Jahresabschluss 2025
8. Wahl eines LPE NRW Vorstands
  - a.) Festlegung der Anzahl der Vorstandsmitglieder nach § 10 Abs. 1 der Satzung
  - b.) Vorstellung der Kandidatinnen
  - c.) Wahl der einzelnen Vorstandsmitglieder
9. Wahl von zwei Kassenprüferinnen und von 2 stellvertretenden Kassenprüferinnen
10. Verschiedenes

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

## Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. Stellenausschreibung

Wir suchen mit Dienort Bochum - Stellenumfang Minijob 450-Euro-Stelle - 7,5 Stunden / Woche

eine/n Mitarbeiter\*in für unsere zwei Krisenzimmer (m/w/d)

Wir nehmen Menschen bis zu 3 Monate lang in unseren Krisenzimmern auf. In dieser Zeit erledigen wir mit den Bewohner/innen Behördenangelegenheiten (Bürgergeld, Sozialhilfe) und helfen bei der Wohnungssuche.

Anforderungen an die Bewerbenden:

ein guter Umgang mit Menschen in seelischen Krisen und Wohnungslosigkeit

Umgang mit Textverarbeitung, E-Mails und Telefon

Nach der Einarbeitung selbständiges Arbeiten

Grundkenntnisse in Internetrecherche

Teamfähigkeit

Du möchtest in Bochum-Riemke arbeiten?

Bewerbende sollten möglichst selbst Erfahrungen mit der Psychiatrie gemacht haben.

Arbeitsbeginn 1. Januar oder 1. Februar 2026

[www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de/downloads/200331\\_Bochumer\\_Krisenzimmer\\_Online\\_Einzelseiten.pdf](http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de/downloads/200331_Bochumer_Krisenzimmer_Online_Einzelseiten.pdf)

Angebote der Arbeitsstelle:

Es erfolgt eine Einarbeitung während der Tätigkeit (Learning on the job). Es gibt einen festen Ansprechpartner. Vergütung als Minijob. 30 Tage Urlaub auf Basis einer 5-Tage-Woche, kein Urlaubsgeld, keine Jahressonderzahlung.

Ein anspruchsvolles und abwechslungsreiches Aufgabengebiet mit flexibel wählbaren Arbeitszeiten, gezielten Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten, ein gutes bestehendes Team.

Schwerbehinderte Bewerberinnen und Bewerber werden bei gleicher Eignung bevorzugt berücksichtigt.

Bewerbungen nach Möglichkeit per Email als PDF an [vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de](mailto:vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

Kontakt: Matthias Seibt 0157 / 531 96 958



## Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. Stellenausschreibung

für die Anlaufstelle Rheinland in Köln-Mülheim (Graf-Adolf-Straße 77, 51065 Köln)

Wir suchen für den Standort Köln-Mülheim psychiatrie-erfahrene Menschen, die als Paten/Patinnen in unserem neuen Patenschaftsprojekt mitarbeiten:

- ein Minijob 206-Euro-Stelle - 3 Stunden / Woche

- drei Aufwandsentschädigungen mit jeweils 140 € / Monat

Du hast Deine eigene Psychiatrie-Erfahrung reflektiert?

Du möchtest deinen Lernprozess im Umgang mit Psychiatrie- und Krisenerfahrung anderen Menschen weitergeben?

Du möchtest Menschen, die Unterstützung wollen, auf Augenhöhe begegnen und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ganz praktisch umsetzen?

Geplant ist ein mindestens wöchentlicher Kontakt in der Anlaufstelle. Jede/r Pate/Patin kümmert sich um 1-2 Personen.

Bei uns bekommst du dafür Raum für die Einarbeitung. Eine Patenschaft bedeutet eine eins zu eins Beziehung und beruht auf gegenseitigem Vertrauen. Wir unterstützen dich in der Vermittlungsphase für eine passende Patenschaft.

Bewirb dich beim LPE NRW e.V. Seit 1995 fördern wir die Selbstbestimmung und Selbsthilfe von PEs. [www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de](http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de) und [www.anlaufstelle-rheinland.de](http://www.anlaufstelle-rheinland.de)

Arbeitsbeginn ist der 01.01. oder 1.2.2026

Bewerbungen bitte als pdf per Email an: [vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de](mailto:vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

Kontakt:

Matthias Seibt (Vorstand) 0157 / 531 96 958

Heike Osten-Weber (Projektleitung) 0157 / 84 11 68 01

# Selbsthilfetag

## Vor der Krise, in der Krise, nach der Krise



SAMSTAG 14. März 2026  
von 10.30 bis 17.15 Uhr

In der Trude-Herr-Gesamtschule in Köln-Mülheim  
Standort Rendsburger Platz 1-3  
51065 Köln

<b>Programm</b>	Moderation: Matthias Seibt
10.30	Begrüßung und Organisatorisches Grußbotschaft: N.N.
10.45	<b>Vortrag von Heike Osten-Weber: Patenschaftsprojekt in Köln</b>
11.10	Diskussion zum Vortrag
11.30	<b>Vortrag von Claus-Dieter Wefing: Seltsame Fügungen in der Krise</b>
11.55	Diskussion zum Vortrag
12.15	Vorstellung der Arbeitsgruppen
12.35	Mitgliederversammlung Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW
13.00	Mittagspause

### 14.30

- 1.) Heike Osten-Weber (Bonn)
- 2.) Claus-Dieter Wefing (OWL)
- 3.) Tobias Thulke (Köln)
- 4.) Franz Reimering (Köln)
- 5.) Nikolaus Keuter (Köln)
- 6.) Kira, Beraterin (Bochum)

### Workshops

- Patenschaftsprojekt in Köln
- Seltsame Fügungen in der Krise
- Vereinszeitung! Wie geht das?
- Recovery College Cologne (RCC)
- „Psychose“: Darstellung in pen and paper Rollenspielen
- Projekt PsyWill (Psychiatrische Willenserklärung)

15.55	Kaffeetrinken
16.45	Rückmeldung aus den Workshops
17.10	Schlusswort und Verabschiedung



**Eintritt, Kaffee und Kuchen frei!**  
**Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!**

Anmeldung wäre nett bei Tobias Thulke,  
Tel.: 0157-31133708, Email: [Tobias.T.PE@gmx.de](mailto:Tobias.T.PE@gmx.de)

Fahrtkostenerstattung für (Gruppen von)  
Bedürftige/n billigste Möglichkeit, höchstens NRW  
Gruppenticket „SchönerTagTicket NRW“ für 56,60  
Euro. Nur auf vorherigen Antrag möglich.

Bahnhof Köln-Mülheim (12 bis 15 Minuten Fußweg),  
Straßenbahnhaltestelle Grünstraße (Linie 4), für  
innerhalb Köln Reisende in der Nähe der Schule.

Gefördert durch die Krankenkassen des Landes NRW

## Matthias Seibt

Ich bin Matthias Seibt aus Bochum, 66 Jahre alt und seit 1991 in der Selbsthilfe aktiv. Ich kandidiere für eine weitere Amtszeit im Vorstand des LPE NRW, weil ich noch Kraft habe und mir die Arbeit Spaß macht. Meine Spezialgebiete sind Psychopharmaka und Rechte-Psychiatrie-Erfahrener. In alten Lautsprechern und auch in der bundesweiten Nachfolgezeitschrift Lautbriefredner kann man auf [www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de](http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de) nachlesen, was ich so gemacht habe und wofür ich stehe. Besonders stolz bin ich auf die Bochumer Krisenzimmer.

Viele von Euch werden mich kennen.

Ich freue mich Euch bald in Köln zu sehen. Rückfragen sind unter [Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de](mailto:Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de) möglich.

## Doris Bohl

Mein Name ist Doris Bohl, 61 Jahre alt. Dipl. Bauingenieurin, EX-IN Genesungsbegleiterin, Peer-Beraterin, Ehrensenatorin der FH Aachen, Ehrenmitglied des PPe.V.

Seit dem 04.01.1993 durfte ich Erfahrungen in der Psychiatrie sammeln. Die jetzige LVR Klinik Düren war der Start in ein neues Leben.

Seither habe ich verschiedene Methoden ausprobiert, um dem psychiatrischen System zu entringen.

Zwangsunterbringung, Fixierungen, Zwangsmedikationen gehörten immer dazu, um mich auf den richtigen Genesungsweg zu bringen.

Im Mai 1997 gründet ich mit 8 weiteren Menschen den Psychiatrie Patinnen und Paten e.V. in Aachen, um die Situation der Betroffenen im psychiatrischen System zu verbessern.

Auch auf Landesebene war ich politisch unterwegs. Zeitweise im Vorstand des LPE NRW e.V.

Nach längere Krankheitsphase bin ich wieder da. Ich werde meine über 30 jährige Erfahrung in der Selbsthilfe, jetzt in die politische Arbeit des Verbandes einbringen.

Ziel muss es sein, die Stärkung der Betroffenen auf allen Ebenen zu erreichen.

Im nächsten Jahr 2026 wird wahrscheinlich das PsychKG NRW verschärft. Dagegen können wir jetzt was tun.

*Doris Bohl 05.12.2025*

## Annette

Ich bin Annette aus einer Kleinstadt im schönen Münsterland und ich möchte erneut für den Vorstand des Landesverbandes Psychiatrie Erfahrener NRW e.V. kandidieren. Ich wurde 2021 erstmalig in den Vorstand des LPE NRW e.V. gewählt und möchte meine Tätigkeit dort gerne fortsetzen.



Ich organisiere bereits seit mehreren Jahren die Seminare des LPE und die Demonstrationen bei Parteitagen in NRW. Ich bin außerdem in der Besuchskommission nach § 23 PsychKG NRW tätig und bin Mitglied der Soteria AG im BPE.

Seit einiger Zeit bin ich in die Bereiche Kasse, Anträge und Abrechnungen mit eingebunden und möchte die Buchhaltung als Vorstandsmitglied gerne weiter begleiten.

Kontakt: [annette.nrw@gmx.de](mailto:annette.nrw@gmx.de)

## Mile Lex

Hallo liebes LPE NRW Mitglied,

Mein Name ist Mile Lex Franke (keine oder nicht-binäre Pronomen), ich bin 34 Jahre alt und seit 2021 im NRW Vorstand.

Da mir die Arbeit im LPE wichtig ist, kandidiere ich erneut.

Ich vertrete die Psychiatrieerfahrenen in verschiedenen politischen Gremien und möchte dazu beitragen, dass die UN-Behindertenrechtskonvention umgesetzt wird. Im Bereich der Psychiatrie ist das vor allem das Verbot jeglicher Zwanganwendung.

Für den BPE schreibe ich den Newsletter. Wenn Du den Newsletter liest, bekommst Du einen guten Eindruck davon, wofür ich stehe und was mich beschäftigt.

Ein freundliches und gewaltfreies Miteinander, auch bei Meinungsverschiedenheiten, ist mir wichtig.

Antipsychiatrische Grüße

Kontakt: [milelex.franke@psychiatrie-erfahrene-nrw.de](mailto:milelex.franke@psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

## Heike Osten-Weber

Ich bewerbe mich für den Vorstand des LPE NRW. Für diesen bin ich zur Zeit im Landesbehindertenrat und in der Landesselbsthilfe für LWL, tätig. Unsere politische Vertretung ist mir sehr wichtig.

Ich bin 54 Jahre alt und seit 2016 in der Selbsthilfe aktiv. Auch bei der Interessensvertretung SeLe bin ich dabei, so wie in der Behindertengemeinschaft Bonn. Zuletzt war ich 2010 in der LVR Klinik in Bonn. Vor dem Ausbruch meiner Erkrankung war ich Erzieherin in leitender Position. Seit 2010 beziehe ich eine Erwerbsunfähigkeitd Rente.

## LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENER NRW e.V.



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

☐ **Kasse** LPE NRW e.V.  
Shrank Dernbach  
kasse@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

☐ **Selbsthilfe bei Psychosen, Psychopharmakaberatung, Rechte Psychiatrie-Erfahrene**  
**Tel. 0234/ 640 5102**  
zu den Telefonzeiten der EUTB

☐ **PsyWill**  
Hattinger Str. 88  
44789 Bochum  
Beratung  
Tel: 023458442693  
E-Mail: beratung@psywill.de

Allgemeine Fragen zum Projekt, Seminaranfragen etc.  
Tel: 023458442643  
kontakt@psywill.de

### 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: 0157/31133708  
Selbsthilfe Seele Köln: <https://www.facebook.com/groups/851199042963240>  
[www.anlaufstelle-rheinland.de](http://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. Do im Monat 19 Uhr

☐ **Brettspielgruppe**  
jeden 4 Mi. im Monat 18 - 21 Uhr

☐ **Schreibgruppe „Schreib's Dir von der Seele“**  
immer am 2. Donnerstag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr

☐ **Aktive Selbsthilfegruppe (ASK)**  
Sa 14-tägig 14:30 Uhr - 16:30 Uhr immer parallel zum Samstagscafé Erfahrungsaustausch und Freizeitaktivität

Bei allen Angeboten, außer den offenen Cafés, bitte mit Anmeldung in der Anlaufstelle Rheinland

### 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](http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

☐ **Offene Cafés**  
jeden Montag 15 - 17 Uhr & jeden Freitag 14 - 17 Uhr

☐ **Selbsthilfegesprächsgruppe Psychiatrie-Erfahrene**  
jeden Montag 17.15 - 18.45 Uhr

☐ **Selbsthilfegruppe für junge Psychiatrie-Erfahrene (18-35**

**Jahre)** zur Zeit nicht, bei Interesse melden (vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

☐ **Pythongang**  
nach Absprache mit Gabor etwa alle 14 Tage

☐ **Abtauchen**  
nach Absprache mit Gabor etwa alle 14 Tage

☐ **Aktiventreffen** jeden ersten Mittwoch im Monat ab 13 Uhr (neue Uhrzeit)

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

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

**Erstkontakt und Beratung**  
**0234 / 68 70 5552**  
zu den Telefonzeiten der EUTB

**Geschäftsstelle des BPE e.V.**  
**Mitgliederverwaltung, Infomaterial, Pressekontakt: Ramona Lettkamp und Susanne Wegener-Tieben**  
**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 (EUTB)**  
**0234 / 70 890 520 und 0234 / 6405 102**  
Mo, 9-12 Uhr: Shrank Dernbach, 10-14 Uhr offene Beratung Susanne Wegener-Tieben  
Dienstag: 10 - 13h Nadine Kuchenbrod 14 - 17 h Susanne Wegener-Tieben  
Mittwoch: 9 bis 12 h Shrank Dernbach  
Donnerstag: 10 - 13 h Ramona Lettkamp 14 -18h Shrank Dernbach  
Freitag 9-15h Nadine Kuchenbrod und Ramona Lettkamp  
Die Berater\*innen sind auch per Mail zu erreichen:  
Shrank Dernbach, dernbach@eutb-bpe.de;

Nadine Kuchenbrod, kuchenbrod@eutb-bpe.de;

Ramona Lettkamp, lettkamp@eutb-bpe.de; Susanne Wegener-Tieben, wegener-tieben@eutb-bpe.de  
Auch per Telegram unter @LettkampEUTB erreichbar!

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

**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

**Internetpräsenz:            Telegramkanal:**

**<https://bpe-online.de/>**

**[t.me/BPE\\_e\\_V](https://t.me/BPE_e_V)**

**Stand: Oktober 2025**



### Psychopharmakaberatung aus Betroffenenensicht

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.

# Der große Verhaltenstest von Dr. Ha. Ha. M. Stoffel

## Sind Sie ein guter Psychiatriepatient?

**Versuchen Sie, die folgenden Fragen möglichst wahrheitsgemäß zu beantworten, und Sie werden erkennen, dass die Leute eben so sind, wie sie sind.**

### Frage 1:

Am Tag meiner Aufnahme auf Station...

- a) laufe ich fröhlich pfeifend über den Flur und drücke jedem einen fetten Kuss auf die Backe.
- b) Ich bin still und schüchtern und warte, dass mich jemand anspricht.
- c) Ich stelle mich vor das Dienstzimmer und fange sofort Streit an.

### Frage 2:

Die Medikamente:

- a) Ich werfe sie ein, wie Smarties, ist doch schön, was zum kauen zu haben.
- b) Ich nehme sie, nachdem die Schwester mir erklärt hat, wofür sie gut sind, und wie sie wirken.
- c) Ich verweigere sie und will meinen Anwalt sprechen.

### Frage 3:

Das Raucherzimmer:

- a) Ich rauche zwar nicht, doch hier sind die lustigsten Leute. Irgendwann lasse ich mir Eine geben.
- b) Ich meide es, weil ich Angst vor den Rauchern da drinnen habe.
- c) Ich beziehe hier Quartier und rauche eine nach der anderen. Jedem, der hereinkommt, werfe ich finstere Blicke zu.

### Frage 4:

Der Arzt:

- a) Er gehört zu meinem Spiel. Wahlweise Engel oder Teufel. Ich habe viel Spaß mit ihm.
- b) Ich weiß nicht, was ich ihm erzählen darf, doch ich glaube, ich kann ihm vertrauen.
- c) Er ist der Feind, denn er gehört zum System. Ich schalte auf stur.

### Frage 5:

Das Essen:

- a) Ich schaufele alles in mich hinein und versuche, von den Nebentischen so viele Nachtische wie möglich zu bekommen.
- b) Ich esse auch das, was ich nicht mag, um nicht unhöflich zu wirken.
- c) Ich lasse es stehen und versorge mich mit Süßigkeiten von draußen.

### Auswertung:

Überwiegend a)

Sie haben das Gefühl, Sie sind in Urlaub. All Inclusive. Doch passen Sie auf! Sie werden Probleme bekommen, wenn Sie anfangen, ein paar Realitäten zu erkennen. Zum Beispiel, sollten Sie einmal ein Fenster öffnen wollen..

Überwiegend b)

Sie sind ein pflegeleichter Patient und machen keine Probleme. Doch: Eigeninitiative stünde Ihnen gut. Lernen Sie, aktiv an Ihrer Genesung mitzuarbeiten.

Überwiegend c)

Skepsis ist generell gut, doch, wenn Sie sich allem verweigern, wird ein Klinikaufenthalt keinen Sinn für Sie haben. Versuchen Sie, Ihre Vorbehalte mit Objektivität zu mischen, und geben Sie Ihren Mitmenschen eine Chance.

Wenn Sie sich zu keiner dieser Kategorien zugehörig betrachten, waren Sie entweder noch nicht in der Psychiatrie, oder Sie sind mir nicht begegnet.

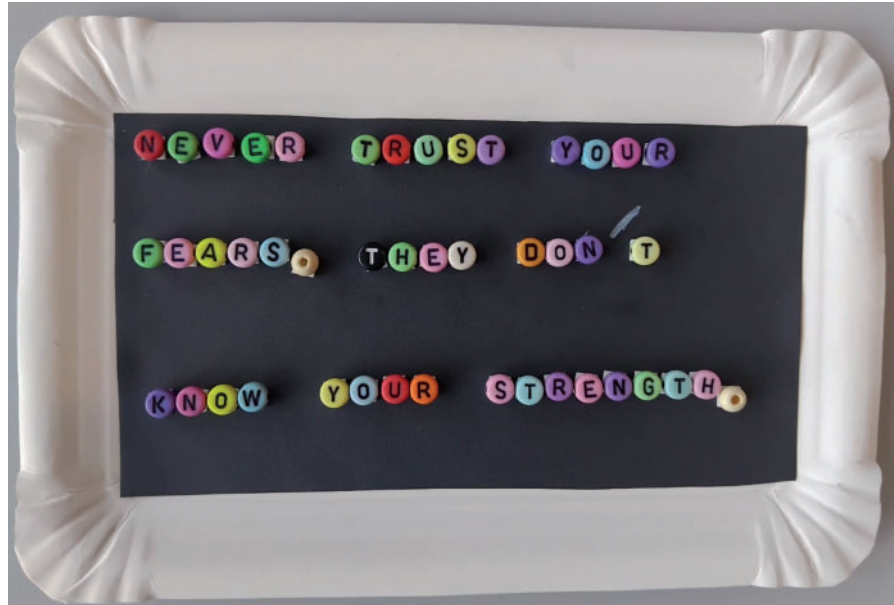
## BPE AG's

### Barrierefreiheit

Wir haben alle unsere Herausforderungen im Alltag. Da Barrierefreiheit für physischen Behinderungen ein noch wenig beachtetes Thema ist, tut sich die Gesellschaft wesentlich schwerer unsere Barrierefreiheit umzusetzen.

Es liegt an uns zu formulieren was wir wirklich brauchen und wünschen.

Um uns ein Konzept zu erarbeiten, das wir im Verband und in der Politik verwenden und vorlegen können, lade ich Euch in die AG BARRIEREFREIHEIT ein. Schreibe mir eine Mail, wenn Du Lust hast mit zu wirken an: [chr.oesterlein@web.de](mailto:chr.oesterlein@web.de)



### AG Psychiatrie-Tote

Es gibt die Idee, kontinuierlich über das Jahr hinweg zum Thema Psychiatrie-Tote zu arbeiten. Habt ihr Interesse meldet euch unter: [gedenktag-psychiatrie-toter@bpe-online.de](mailto:gedenktag-psychiatrie-toter@bpe-online.de)

### AG bedingungsloses Grundeinkommen

Die Mitgliederversammlung am 7.10. hat die Gründung einer AG zum Bedingungslosen Grundeinkommen beschlossen. Wer dort mitmachen möchte, meldet sich bitte bei Eric Manneschmidt: [eric.manneschmidt@posteo.de](mailto:eric.manneschmidt@posteo.de)

### AG Soteria

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

### 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.

**neue Adresse:** Karin Haehn, Josephstr. 9, 27283 Verden/Aller

### 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](mailto:vorstand@bpe-online.de), Post: BPE Geschäftsstelle Herner Str. 406, 44807 Bochum

### AG Spiritualität

Ziel der Ag Spiritualität ist es, Wege der Heilung zu finden und trotz allem ein glückliches Leben zu führen, dabei kommen uns Themen aus der Spiritualität entgegen. [www.krisenunderwachen.de](http://www.krisenunderwachen.de)  
Ansprechpartner: Claus Wefing  
[info@krisenunderwachen.de](mailto:info@krisenunderwachen.de)  
Tel. 05263/ 406 999 4

