

LAUTSPRECHER

Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

Heft 49 September 2015

IM FLUSS DES LEBENS



- **Psychiatrieplan für NRW**
- **Alexianer in Münster**
- **Weiterbildungsangebote für Psychiatrie-Erfahrene**
- **SeelenLaute**
Kulturelle Selbsthilfeseiten von der Saar

Werde Mitglied!

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

Liebe Leserinnen und Leser,

wichtigstes Thema bleibt die Verhinderung der Zwangsbehandlung im Psychisch-Krankengesetz des Landes Nordrhein-Westfalen (PsychKG NRW). Hier ist es wichtig, dass Ihr Eure Landtagsabgeordneten anschreibt und diesen Eure Erfahrungen mit der Psychiatrie mitteilt. Eure Landtagsabgeordneten findet Ihr im Internet unter www.landtag-nrw.de, dann Abgeordnete und Fraktionen, dann Wahlkreise, dann auf Eure Stadt oder Euren Landkreis klicken. Wer kein Internet hat, ruft die Parteien vor Ort an und erfragt seine Landtagsabgeordneten dort.

Am Samstag, den 31. Oktober 2015, mache ich zum Thema „PsychKG NRW ohne Zwangsbehandlung!“ ein Tagesseminar in Köln.

Auf der Jahrestagung des BPE am 2. Oktoberwochenende sind noch Plätze frei. Also: Meldet Euch noch an!

Besonders empfehlen kann ich Euch das Seminar „Direct Action – Ideen für kreativen Protest“ mit Jörg Bergstedt Mitte November.

Die Finanzierung der Anlaufstelle Rheinland in Köln scheint bis Mai 2017 gesichert. Vertreter/innen von CDU und SPD (im Landschaftsverband Rheinland regiert eine große Koalition) sicherten uns ihre Unterstützung zu.

Mit den besten Grüßen aus dem Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW Matthias Seibt

LAUTSPRECHER

ISSN 1864-6255

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

Redaktion: Reinhild Böhme (ribo), Jan Michaelis (jami, v.i.S.d.P.), Anne Murnau; **Layout:** ribo; **Fotos:** Miriam Krücke: Titelbild, Seite 6; Anne Murnau: S. 27; ribo: Seite 3, 9, 11.

Beiträge, Artikel und Leserbriefe:

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Auf Wunsch werden Beiträge ohne oder mit falschem Namen veröffentlicht. Die Redaktion behält sich vor, eingereichte Beiträge redaktionell zu bearbeiten.

Redaktionsanschrift:

Lautsprecher c/o LPE NRW e.V., Wittener Straße 87, 44 789 Bochum.
Fax: 0234/640 5103 oder EMail an lautsprecher@psychiatrie-erfahrene-nrw.de.
Gegen Voreinsendung von 2 € je Heft sind Hefte nachzubestellen, soweit noch vorhanden. Größere Stückzahl telefonisch anfordern unter Tel. 0234/917 907 31.

Auflage: 800 Stück; **Erscheinungsweise:** vierteljährlich

Redaktionsschluss für Heft 50/2015: 25. Oktober 2015

Jahresabonnement kostenlos für Mitglieder des LPE-NRW e.V., 12 € für Nicht-Mitglieder (ermäßigt 8 € z.B. für ALG-II-Bezieher), 16 € für Institutionen.

Bankverbindung des LPE NRW e.V.: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE98370205000008374900; BIC: BFSWDE33XXX.

Inhalt Heft 49

Aktuelles

Landespsychiatrieplan 3
Kurznachrichten 12

Selbsthilfetag

Flow - im Fluss des Lebens 6
Raus aus der WfbM

Selbsthilfe

Die Alexianer 9
Kunsthau Kannen 10
STEPPS Erweiterung 17
Selbstbehauptung für Frauen 18
Demo (Psychiatrie-Tote) 26

Betroffene berichten 12

Kultur/Unterhaltung

Künstler Benno Ophaus 11
Die Opferrolle überwinden 20
Achtsamkeit 21
Heimat 22
Bücher 4
Filme 17

Serviceteil

Weiterbildung für PE 24
Veranstaltungen 19, 24-28
Beratungsangebote 27
Offene Cafés 27, 28

SeelenLaute

Kulturelle Selbsthilfeseiten von der Saar
arts & lyrics 13-16

Hinweis:

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

Landespsychiatrieplan NRW

Das Gesundheitsministerium will einen sogenannten „Landespsychiatrieplan“ erstellen, der die Grundlage für eine Änderung des PsychKGs bilden soll.

Zum Jahresende 2014 hat das Gesundheitsministerium NRW (MGEPA) dem Landtag einen Bericht darüber vorgelegt, welche Erfahrungen mit der Umsetzung des PsychKG NRW in den letzten fünf Jahren gemacht wurden (Landtagsvorlage 16/2622).

Aufgrund aktueller Rechtsprechung, der UN-Behindertenrechtskonvention und fachpolitischer Diskussionen sieht das Ministerium trotz vieler positiver Erfahrungen mit dem Gesetz auch erheblichen Reformbedarf und hat deshalb eine Novellierung des Gesetzes eingeleitet. Dabei bemüht sich das Ministerium, Betroffene, Angehörige und die an der Umsetzung beteiligten Personen bzw. Einrichtungen in die Diskussion um die als notwendig erachteten Änderungen des PsychKG's mit einzubeziehen.



Hotel Franz/Essen

Als ersten Schritt hatte das Ministerium am 27.5. 2015 zu einem offenen Diskussionsforum über den Bericht für den Landtag in das Hotel Franz in Essen eingeladen. Es gab im Veranstaltungsraum ca. fünfzehn große runde Tische, an denen sich die Teilnehmer so zusammensetzen sollten, dass möglichst an jedem Tisch mindestens ein Vertreter der Profis, der Betroffenen bzw. Angehörigen und der Verwaltungsfachleute saß. In diesen Runden wurde dann über verschiedene (vom Ministerium vorgegebene) Aspekte des Berichtes diskutiert und die Ergebnisse dokumentiert. Sie sollen in den Referentenentwurf zur Novellierung einfließen, der im Herbst 2015 vorliegen soll. Der LPE NRW e.V. hat sich mit ca. 15 Teilnehmern an dem Diskussionsforum beteiligt.

Weiterhin soll ein sogenannter „Psychiatrieplan“ für NRW erstellt werden. Darin sollen die Lage psychisch kranker Menschen ermittelt und die vorhandenen psychiatrischen

Hilfen festgestellt und kritisch bewertet werden. Daraus soll – auch unter Selbstverpflichtung der Leistungserbringer – festgehalten werden, welche Weiterentwicklung der psychiatrischen Hilfen sinnvoll erscheinen. Notwendig scheint der Psychiatrieplan, weil nach Prognosen für die kommenden Jahre die Zahl der Menschen, die psychiatrische Hilfe benötigen, zunehmen wird, nicht aber die zur Verfügung stehenden Geldmittel. Es geht also darum, psychiatrische Hilfen effizienter zu machen.

Vom Ministerium wurde ein sogenannter „Lenkungsausschuss“ berufen, der alle Arbeiten koordinieren und den endgültigen Plan aufstellen soll. Zu seiner Unterstützung sind sechs Unterausschüsse gebildet worden und zwar zu folgenden Themen:

- Gesundheitsförderung, Prävention, Antistigma/Inklusion
- Selbsthilfe und Partizipation
- Patientenzentrierte und Sektor übergreifende Behandlung (Klinik und ambulanter Sektor)
- Soziale Teilhabe/ Arbeit und Beschäftigung
- psychisch kranke ältere Menschen
- Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Alle Unterausschüsse haben inzwischen bereits zweimal im Gesundheitsministerium in Düsseldorf getagt. Weitere Sitzungen sind vorgesehen. Auch LPE-Mitglieder und Vertreter der Psychiatrie-Erfahrenen in den Besuchskommissionen nach PsychKG nehmen an den Ausschusssitzungen teil.

Bis Anfang 2016 soll der Landespsychiatrieplan fertig sein. Auf ihm aufbauend soll ein Gesetzesentwurf zur Novellierung des PsychKG's (Änderungsgesetz) bis Ende 2016 arbeitet werden. Das ist zumindest der derzeitige Zeitplan des Gesundheitsministeriums.

Der LPE e.V. setzt sich dafür ein, dass Zwangsbehandlung möglichst ganz abgeschafft oder zumindest stark eingeschränkt wird. ribo

»Der Menschheit Würde ist in eure Hand gegeben. Bewahret sie! Sie sinkt mit euch, mit euch wird sie sich heben.«

Friedrich Schiller

Plakat am Kulturpalast in Dresden

Die Kinderkrankmacher

Jens Wernike spricht mit Beate Frenkel über ihr Buch „Die Kinderkrankmacher“

Wir kennen sie aus unserer eigenen Schulzeit – den ewig Lauten, den Zappelphilipp, den Träumer – Kinder, die in irgendeiner Form auffallen. Die meisten kommen im Leben gut klar – ganz ohne spezielle Therapie. Doch wer heutzutage nicht funktioniert, bekommt schnell eine Diagnose und viel zu oft auch Medikamente. Tendenz steigend. Zur Frage, was hier eigentlich geschieht und warum mehr und mehr Kinder angeblich erkranken, sprach Jens Wernicke mit der ZDF-Journalistin Beate Frenkel, deren umfangreiche Recherchen zum Thema soeben in Buchform erschienen sind.

Frau Frenkel, in deutschen Schulen geht es seit einigen Jahren ziemlich rund. Da gibt es – etwa mit G8 – zum einen immer höheren Druck. Und da gibt es, sozusagen auf der anderen Seite, auch immer mehr Kinder, die als „auffällig“, „gestört“ oder „behindert“ klassifiziert werden. Eine regelrechte Industrie ist hier offenbar gerade am Entstehen, die den Betroffenen und ihren Eltern alsdann Hilfe und Therapie für diese, im Sein des Menschen verorteten Schwierigkeiten, offeriert. Mit ihrem neuen Buch „Die Kinderkrankmacher“, das Sie zusammen mit Astrid Randerath verfasst haben, verlassen Sie die soeben skizzierte Analyse-Achse von „Wer bei zunehmendem Druck schwächelt, ist gestört“ und fokussieren stattdessen auf das Geschäft mit unseren Kindern. Um was für ein Geschäft geht es da genau? Und wer betreibt dasselbe denn?

Der Pharmamanager einer großen Firma hat uns vor Jahren gesagt: „Jetzt knöpfen wir uns die Kinder vor. Die machen wir zu Kranken.“ Das hat offensichtlich funktioniert. Da wird ein Milliardengeschäft mit unseren Kindern gemacht. Es hat uns aber sehr überrascht, welches Ausmaß das inzwischen hat: Vor 20 Jahren gab es etwa noch 5.000 Kinder mit ADHS, jetzt sind es angeblich über 600.000. Jährlich schlucken sie 1,75 Tonnen Tabletten dagegen. Tabletten mit schwersten Nebenwirkungen, wie etwa jener, dass sie nicht so wachsen wie andere, Herzrhythmusstörungen oder Depressionen bekommen. Das fanden wir alarmierend. Was tun wir da unseren Kindern an, die das Wichtigste sind, was wir haben!

Verstehe ich das richtig: Für Sie ist zuallererst der steigende Druck auf unsere Kinder und auch andere Beteiligten im Bildungssystem das Problem. Und dieses wird dann sozusagen noch ausgebaut, indem – in Verschleierung der eigentlichen Misere, denn man so will – die Pharmaindustrie

„Medikamente“ offeriert, um die vermeintlich „kranken“ Kinder zu kurieren?

Nicht die Kinder sind das Problem, sondern die Erwachsenen – so hat es der bekannte Schweizer Wissenschaftler und Kinderarzt Remo Largo im Gespräch mit uns auf den Punkt gebracht. Viele Eltern fühlen sich unter Druck, weil sie Angst vor dem sozialen Abstieg ihrer Kinder haben. Sie geben im Jahr 1,5 Milliarden Euro allein für Nachhilfestunden aus – obwohl die Kinder oftmals gute Noten haben. Eltern haben Angst, dass ihre Kinder in der Schule versagen, wenn sie unkonzentriert oder zappelig sind. Und auch viele Lehrer sind unter Druck, weil sie in viel zu großen Klassen in immer kürzerer Zeit den Lehrstoff durchpauken müssen. Die Kinder sollen sich dem dann anpassen, notfalls eben mit Tabletten. Das ist ein fatales Signal und da brauchen Eltern und auch Schulen mehr Unterstützung, um andere, bessere Wege zu gehen. Manchmal helfen schon Sport, mehr Zeit, Zuwendung. Wir haben einige Initiativen in unserem Buch beschrieben, die da Mut machen. Tabletten können jedenfalls nur das letzte Mittel sein, nie das erste.

Aber helfen die Medikamente denn nicht? Meine: Sind sie nicht mehr Segen als Fluch? Die Kinder leiden doch offenkundig an der Schule und ihrer Rolle in ihr?

Das Problem ist doch: Viele Kinder bekommen Tabletten, obwohl sie gar nicht krank sind. Sie werden damit einfach ruhiggestellt, lernen aber nicht, mit Misserfolgen umzugehen, sich besser zu konzentrieren oder anderes. Viele haben zum Beispiel den Impuls, das Spielbrett beim Mensch-Ärger-Dich-Nicht umzuhauen, wenn sie verlieren. Aber: Wenn die dann nicht lernen, den Impuls auch mal zu unterdrücken, dann können sie das auch als Erwachsene nicht. Das Hirn entwickelt sich ja nutzungsabhängig. So bekommen wir Kinder, die auch später ohne Tabletten nicht leben und arbeiten können.

Haben Sie vielleicht ein Beispiel parat? Ich meine: Das Beispiel eines Kindes, das derlei Probleme hatte. Und wie dann mit diesem umgegangen wurde und was Ihrer Meinung nach wirklich hätte getan werden müssen.

Die Kinder schlucken Tabletten, die nicht für sie gemacht sind und von denen wir nicht wissen, was sie langfristig in den wachsenden Kinderhirnen bewirken. Wir haben mit

vielen Kindern und Jugendlichen gesprochen, die unter den Tabletten gelitten haben. Ein junger Mann, heute 19 Jahre alt, hat uns gesagt, er habe seine Kindheit und Jugend wie ferngesteuert, wie in Trance verbracht. Heute ist er ein toller junger Mann, der Klavier spielt, sportlich ist und Naturwissenschaften studiert – nur diese Talente konnte er als Kind nie entwickeln, sondern erst jetzt, wo er die Tabletten nicht mehr schluckt.

Und man muss sich eben klar darüber sein, dass diese Psychopharmaka schwerwiegende Nebenwirkungen haben können. Immer mehr Kinder bekommen beispielsweise Neuroleptika verordnet, die auch als Gehirnweichmacher bezeichnet werden. Bei erwachsenen Patienten hat man festgestellt, dass die Hirnmasse hierdurch schrumpft. Und diese Medikamente bekommen jetzt immer mehr verhaltensauffällige Kinder. Die Nebenwirkungen sind wirklich erheblich. Wir beschreiben in unserem Buch zum Beispiel die Geschichte von Josh, dem Brüste wuchsen. Er hatte mit 14 Jahren Körbchengröße C, hat darunter furchtbar gelitten und musste die Brüste schließlich amputiert bekommen. Seine Eltern klagen deshalb aktuell gegen den Hersteller – so wie über tausend andere Eltern in den USA auch. Das hat das Pharmaunternehmen schon viele Millionen gekostet. Aber das Geschäft lohnt sich offenbar trotzdem noch.

Wie ich Ihrem Buch entnehmen durfte, sind auch Traurigkeit, Wut und Prüfungsangst inzwischen dabei, „Krankheiten“ zu werden. Wie kommt es zu so etwas? Und werden hier nicht mehr und mehr zutiefst vitale und sozusagen „gesunde“ Lebensregungen weil als störend erachtet unter ... „Generalverdacht“ gestellt?

Es ist keine körperliche Krankheit. Bei Diabetes misst man beispielsweise den Blutzucker – dann hat man die Diagnose. Bei ADHS ist es oft Auslegungsfrage, das bestätigten uns viele Experten. Der Schweizer Kinderarzt Remo Largo sagte uns: Ja, ADHS gibt es, aber nur ein Prozent der Diagnosen ist berechtigt.

Außerdem gibt es immer mehr neue Krankheiten. So haben Kinder, die öfter mal wütend sind, neuerdings angeblich eine sogenannte „Launenderegulationsstörung“ und auch dagegen gibt es schon die passenden Medikamente. Das hat Methode.

Für all diese Diagnosen gibt es ein amerikanisches Handbuch für Psychiater – an dem orientieren sich auch deutsche Ärzte. Jetzt ist aber rausgekommen: Die meisten Ärzte, die an diesem Handbuch schreiben, kriegen Geld von der Pharmaindustrie. Das heißt: Mit neuen Krankheiten wird ein neuer Markt geschaffen, und auf dem lässt sich prima verdienen – auf Kosten unserer Kinder eben.

Und wer genau sind diese „Krankheitserfinder“, wie Sie sie im Buch nennen? Und wie wird ihr Einfluss organisiert?

Die Pharmaindustrie verdient an jeder Pille, die verschrieben wird. Neue Krankheiten, gegen die es die passenden Tabletten gibt, sind also ein gutes Geschäft. Und auch Ärzte profitieren davon. Manche Ärzte lassen sich leider vor den Karren der Pharmaindustrie spannen. Ein Pharmainsider hat uns gesagt: Wir gehen schon früh an die Unis ran, an junge Wissenschaftler. Da entstehen Freundschaften fürs Leben. Die Pharmaindustrie zahlt Ärzten Fortbildungen oder Vorträge, lobt Preise aus, finanziert Studien. Da entstehen Abhängigkeiten. Das hat System.

Und wenn ich und die Leser nun etwas hiergegen tun wollten, gegen diese Entwicklung, meine ich: Was rieten Sie uns?

Wir raten Eltern, sich auf gar keinen Fall zu Medikamenten drängen zu lassen, sondern sich eine zweite ärztliche Meinung einholen. Bei der Arztwahl ist dann darauf zu achten, dass der Arzt pharmakritisch ist, zum Beispiel der Gruppe „Mein Essen zahl ich selbst“ angehört. Viele Eltern schämen sich zwar, doch damit sie Hilfe bekommen, sollten sie das Tabu brechen. Aber auch die Politik ist dringend gefordert, die Eltern und Lehrer nicht länger allein zu lassen. Wir waren sehr überrascht, dass in Deutschland ein Schulpsychologe durchschnittlich rund 8.600 Schüler betreut. Damit ist Deutschland fast Schlusslicht in Europa. Hier herrscht ein gesellschaftlicher Notstand, den die Politik endlich angehen muss.

Haben Sie vielen Dank für das Gespräch. Ich habe sowieso den Eindruck, dass hier die Gesellschaft als solche gefordert ist, viel mehr als bisher gegen Armut und soziale Segregation zu tun, die wohl die Hauptursachen für den schulischen Druck sind, der dann, wie Sie es beschreiben, von der Pharmaindustrie für ihre Zwecke instrumentalisiert wird.

Quelle: www.NachDenkSeiten.de - verantwortlich: Jens Berger

Das Buch: Die Kinderkrankmacher
Zwischen Leistungsdruck und Perfektion
Das Geschäft mit unseren Kindern
gebunden 19,99 € - Verlag Herder

Die Autorinnen: Beate Frenkel (*1964) und Astrid Randerath (*1965) sind Redakteurinnen des ZDF-Magazins Frontal 21. Frenkel arbeitete u. a. für Report Mainz (ARD) und als Auslandskorrespondentin in London. Randerath ist Pharma-Expertin und war Co-Autorin des Bestsellers „Schwarzbuch Deutsche Bahn“.



Miriam Krücke **Flow - Im Fluss des Lebens**

In meiner Vorstellung ist das Leben manchmal ein großer Fluss, mal wild, mal zahm. Alles verändert sich ständig. Wir können ihn nicht anhalten. Selbst im Schlaf werden wir älter und es geschehen Dinge um uns herum, die unser Leben beeinflussen. Und manchmal bin ich mit diesem Fluss ganz im Reinen, vertraue ihm und meinen Fähigkeiten, lasse mich treiben, reagiere wach und spontan auf das, was geschieht und dann geht alles fast wie von selbst. Wasser nimmt immer den einfachsten Weg.

Wer sich gegen Veränderungen sträubt wird leiden, heißt es im Buddhismus. Und da stelle ich mir vor, wie ich mich an einen Stein kralle, aus lauter Angst vor dem was kommen mag. Und wie das Wasser an mir zerrt bis ich schließlich keine Kraft mehr habe. Wie die Wellen über mir zusammen schlagen, ich Wasser schlucke und mir an den Steinen die Haut aufschürfe, passiv und ohnmächtig gegenüber den Fluten des Lebens. Mal fühlen wir uns sicher, vertrauensvoll und mit dem Leben verbunden, mal fühlen wir uns hoffnungslos ausgeliefert. Vielleicht gehört beides dazu, entspricht dem Rhythmus des Lebens, in dem nichts ohne sein Gegenteil auskommt.

Die einfache Übersetzung von Flow ist fließen. Auch deshalb gefällt mir das Bild mit dem Fluss so gut. Die Flow-Theorie, bezogen auf menschliches Erleben, wurde maßgeblich von dem ungarischen Geisteswissenschaftler Mihály Csíkszentmihályi geprägt. Gelebt wurde sie natürlich schon

vorher und vor allem in fernöstlicher Tradition finden sich ihre wesentlichen Inhalte wieder. Mihály Csíkszentmihályi, führt einige Beispiele zum Flow-Zustand auf. Er spricht von Sportlern und Künstlern, die völlig selbstvergessen in ihrem Tun aufgehen, von Kindern die beim Spielen die Zeit vergessen. Aber auch von Menschen, die Briefmarken sortieren, Teller waschen, spazieren gehen oder Tiere beobachten. Alles kann im Flow geschehen. Mit Flow ist der Zustand gemeint, in dem wir uns vollständig hingeben. In dem wir jeden Widerstand fallen lassen und uns unbekümmert von beschränkenden Gedanken einer Sache widmen. Im Flow sind Menschen nicht mehr getrennt von ihrem Tun. Sie sind im hier und jetzt, voll konzentriert auf das, was gerade ist. Alles andere spielt keine Rolle mehr. Flow ist ein schöner Zustand, ein leichter Zustand, ein Zustand in dem uns einiges geschenkt wird. In ihm sind wir verbunden mit all unseren Ressourcen, mit dem, was wir unbewusst in uns tragen und mit dem, was wir unbewusst von außen wahrnehmen. Winzige Hinweise werden intuitiv lokalisiert, blitzschnell ausgewertet und verwendet. Auch das ist ein Grund, sich mit Flow zu beschäftigen.

Flow ist der Zustand, in dem das Leben natürlicherweise funktioniert. Sportler erreichen Höchstleistungen, wenn sie im Flow sind. Bücher schreiben sich fast wie von selbst. Der Garten, um den wir uns kümmern, wird wunderschön. Die Torte, die wir im Flow backen, wird super lecker. Das Gespräch, das wir führen, erwärmt alle Beteiligten. Der

Ball, den wir werfen, trifft das Tor. Im Flow geschehen Wunder. Der richtige Mensch taucht im richtigen Moment auf. Wir gewinnen ein Glücksspiel nach dem anderen oder sind mit einer Frage beschäftigt, laufen durch die Stadt und die Antwort steht auf einem Plakat.

Manchmal bei so einem "Lauf" im Spiel, frage ich mich, ob meine Sinne jetzt gerade so geschärft sind, dass ich unbewusst wahrnehme, wo die Karten beim Mischen landen. Oder ob meine Wahrnehmung jetzt plötzlich Zeit und Raum überbrückt, weil ich schon ahne was kommen wird. Klar ist jedenfalls, dass sich in solchen Momenten ein ungeahntes Potential entfaltet. Aber wehe dem, der nach einer vollkommenen Kür meint, diese seinen Fähigkeiten zuschreiben und wiederholen zu können. Das geht meistens schief. Es fehlt die große Verbundenheit, die für die persönliche Meisterleistung nötig war. Hier treffen wir auf eine zweite buddhistische Weisheit: Du kannst nicht haben, was Du nicht bereit bist, auch nicht zu haben. Nur wer innerlich loslässt, sich voll und ganz hingibt und das Risiko des Scheiterns ehrlich in Kauf nimmt, kann etwas gewinnen. Nur mit ein bisschen Kontrollverlust entsteht Neues. Leider können wir auch nicht mit dem gewünschten Ergebnis rechnen, wenn wir in der Absicht loslassen, es zu erreichen. Wirkliche Hingabe interessiert das Ergebnis nicht und ist doch das Einzige, was zu herausragenden und ansprechenden Ergebnissen führt. Scheitern gibt es im Flow allerdings nicht mehr. Flow fühlt sich gut und richtig an, egal wohin er führt.

Da haben wir den Salat. Ich zumindest und viele andere Kinder westlicher Industrienationen, sind mit einer Kultur des rationalen Denkens aufgewachsen. Man hat uns beigebracht möglichst immer alles unter Kontrolle zu haben. Man hat uns gleich dazu gesagt, was richtig und was falsch ist und dass wir uns im Zweifelsfalle auf Gesetz und Wissenschaft berufen können. Unterschwellig steckte da immer eine Bedrohung mit drin: "Wenn Du das nicht so und so machst, passiert Schreckliches. Wenn Du das nicht beweisen kannst, ist es nicht wahr. Wenn Du Dich nicht daran hältst, droht Strafe, Untergang oder sogar die Hölle. Vorsicht, der Fluss des Lebens ist unberechenbar und nur mit eiserner Disziplin zu bezwingen." Das Ergebnis ist, dass wir uns lieber von unserer Angst leiten lassen, als von unserem Herzen. Viele Menschen haben Angst loszulassen, die Kontrolle zu verlieren, oder sogar Gefühle zuzulassen.

Dem Fluss des Lebens ist das egal. Er fließt weiter dahin, er lässt sich nicht kontrollieren. Es liegt an uns, welche Haltung wir ihm gegenüber einnehmen und ob es uns dadurch gelingt, häufig mit ihm in Einklang zu sein. Weil es sich

richtig anfühlt und glücklich macht. Oder weil es sich sogar sinnvoll anfühlt, verantwortlich und ausgleichend.

Für Flow gibt es keine Gebrauchsanweisung. Jedenfalls nicht so, wie wir es gewohnt sind. Flow ist einfach und kompliziert, lebt von Hingabe und Disziplin, von Begeisterung und stiller Neugier, vom Tun und vom Lassen. Manchmal habe ich den Eindruck, dass sich im Flow zwei gegensätzliche Zustände übereinander legen. Wenn ich mich auf eine Sache ganz einlasse, ist es, als würde sich jedes Teilchen in mir magnetisch danach ausrichten und einer geheimen Anziehungskraft folgen. Gleichzeitig bleibe ich maximal offen für alle Möglichkeiten. Diesen Zustand finden wir am ehesten in der Meditation wieder; konzentriert und dennoch ohne Erwartungen. Aber auch neurologisch lässt sich der Prozess gut begründen. Vielleicht kennst Du das, eine Information fällt Dir partout nicht ein und erst wenn Du nicht mehr darüber nachdenkst, ist sie plötzlich da. So kann unser Hirn am besten arbeiten: Ausrichten und loslassen. Ohne unsere störenden Zwischenüberlegungen, Zweifel und Erwartungen, kann sich das Unterbewusstsein in Ruhe auf die Suche nach der Lösung begeben. Ein Künstler kann z.B. vorhaben, ein Haus und einen Baum zu malen. Das einzigartig Besondere aber, welches andere später an seinem Werk anzusprechen vermag, das geschieht wenn er es lässt, wenn er sich dem Prozess des Schaffens hingibt und auftauchenden Impulsen spontan folgt.

Ich habe einen kleinen Leitspruch für mich entdeckt: Eins nach dem anderen, in meinem Tempo, tun was dran ist, lassen was nicht dran ist. Zu dem was dran ist habe ich irgendwie ein Gefühl entwickelt. Vor allem, wenn ich etwas tue, das gerade nicht dran ist, fühlt es sich eng an im Bauch. Wenn ich mich ehrlich frage, was gerade das Wichtigste ist, dann weiß ich es meistens schon. Ob jetzt eine Arbeit

IM FLOW...

- ... sind wir völlig versunken in eine Tätigkeit
- ... vergessen wir alles um uns herum
- ... sind unsere Sinne geschärft
- ... reagieren wir intuitiv und spontan
- ... geben wir automatisch unser Bestes
- ... funktionieren die Dinge wie von selbst
- ... entwickeln wir uns weiter und lernen schnell



keine passive Haltung, in der wir uns dem Geschehen der Welt fügen, ob es uns passt oder nicht. Flow ist davon abhängig, ob das Leben welches wir führen, unseren Begabungen, Fähigkeiten, Werten und Vorstellungen entspricht. Es geht um das Wesentliche.

Im Flow wird jede Information zum wertvollen Hinweis und jeder Impuls enthält neue Möglichkeiten. Impulse bringen eine spontane Energie mit, die wir nutzen können. Warten wir zu lange, ist sie wieder weg. Danach heißt es dran bleiben. Manchmal ist es gut eine Sache zu Ende zu bringen, obwohl die Aufmerksamkeit nachlässt. Wieder einzutauchen in die Strömung, obwohl es doch gerade auf der Sandbank so bequem ist, ist keine leichte Entscheidung. Aber mit ein bisschen herumprobieren, lässt sich auch hier herausfinden, was wann richtig ist.

anliegt, ob es gerade wichtig ist einen Menschen zu treffen, ob ich mich bewegen sollte, essen, ausruhen, oder ganz was anderes. Dabei geht es weder um Lust, noch um Disziplin. All das, was für mich persönlich anliegt, hat einfach eine Reihenfolge. Mal gefällt sie mir, mal nicht. Gefällt sie mir nicht und ich schiebe etwas vor mir her, legt es sich wie ein drohender Schatten über mich. Das ist so ein Wegweiser für Flow.

Es kann auch hilfreich sein, auf die Gedanken zu achten. Manche kommen immer wieder oder drängen sich richtig auf. Wer hinschaut, kann entscheiden ob es diesbezüglich Handlungsbedarf gibt. Wenn ja, sollten wir handeln, wenn nein, brauchen wir nicht weiter über die Sache nachzudenken. Kommen die Gedanken dennoch wieder, haben wir vielleicht etwas Wichtiges übersehen. Der geklärte Geist hilft dann dabei, eine Sache ganz und gar zu tun und an nichts anderes mehr zu denken. Wir brauchen auch keine Angst zu haben, dass alles andere dann einfach verschwindet. Auf unser Unterbewusstsein ist Verlass. Die wichtigen Dinge tauchen schon wieder auf. Das ist jedenfalls meine Erfahrung. Es läuft ja auch nicht besser, wenn wir gleichzeitig noch fünf andere Dinge tun oder denken. Da können wir uns auch gleich auf eins beschränken. Dadurch werden Kapazitäten frei und das kann richtig erleichternd sein.

Es nützt auch wenig, vom eigenen Tempo abzukommen oder die Dinge auf eine fremde Art und Weise anzugehen. Auch das finde ich sehr erleichternd. Flow kann nur entstehen, wenn wir sind wie wir sind. Kämpfen, verbiegen und konkurrieren stört den Lebensfluss. Trotzdem ist das

um probieren, lässt sich auch hier herausfinden, was wann richtig ist.

Intensive Flow-Erlebnisse entstehen übrigens vor allem dann, wenn sich Menschen einer Sache widmen, die eine besondere persönliche Herausforderung darstellt. Z.B. weil sie ihnen Angst macht, ganz neu für sie ist oder sie an die Grenzen ihrer Fähigkeiten bringt. Das liegt daran, dass eine solche Herausforderung ganz automatisch dazu führt, dass wir voll und ganz mit ihr beschäftigt sind. Wo wir maximal gefordert sind, werden Kräfte geweckt, die sonst verborgen in uns schlummern. Es ist durchaus der persönlichen Entwicklung dienlich, sich hin und wieder absichtlich solchen Herausforderungen zu stellen. Dabei sollten wir darauf achten, dass sie uns zwar fordern, aber nicht überfordern. Das führt zu Erfolgserlebnissen die Freude machen, uns Vertrauen und Zuversicht schenken und zu weiteren mutigen Taten anspornen.

IM FLOW FÜHLEN WIR UNS:

lebendig, frei, sicher, verbunden,
 klar, inspiriert, getragen, offen,
 selbstverständlich, fähig, leicht,
 beschenkt, bestätigt, energiegeloll...

Die Alexianer

Ordensbrüder und in ihrer Trägerschaft betriebene Krankenhäuser und soziale Einrichtungen

Die Alexianerbrüder

Die Ordensgemeinschaft der Alexianerbrüder ist ein katholischer Krankenpflegeorden, der sich seit über 800 Jahren um alte, kranke oder allgemein benachteiligte Menschen kümmert. Erste Klöster entstanden in Flandern und in den Niederlanden. Heute hat der Orden ca. 70 Ordensbrüder weltweit. Von ihnen leben 20 Brüder in Deutschland, sie gehören zum Mutterhaus in Aachen. Der Name „Alexianer“ taucht um 1480 zum ersten Mal auf. Alexius war damals wegen seiner Liebe zu Gott und den Ärmsten der Gesellschaft einer der populärsten Heiligen. Deshalb wählten ihn die Ordensbrüder wohl zu ihrem Namenspatron.

Alexianer GmbH

In Deutschland haben sich die sozialen Einrichtungen der Alexianer heute zu einem großen katholischen Unternehmen der Gesundheits- und Sozialwirtschaft entwickelt. Unter dem Namen Alexianer GmbH betreibt es über 230 somatische und psychiatrische Krankenhäuser, Einrichtungen und Werkstätten für Menschen mit Behinderungen, Senioreneinrichtungen und sonstige soziale Einrichtungen vor allem in der Mitte Deutschlands zwischen Aachen und Berlin. Die Alexianer GmbH mit Sitz in Münster ist die Dachgesellschaft aller Alexianer Einrichtungen in Deutschland.

Stiftung der Alexianerbrüder

2013 hat die Ordensgemeinschaft der Alexianerbrüder die Stiftung der Alexianerbrüder gegründet und ihr alle Anteile der Alexianer GmbH übertragen, die Stiftung ist damit die Eigentümerin aller Alexianer Einrichtungen.



Am Kannenbach

Alexianer in Münster (Amelsbüren)

Amelsbüren -1137 erstmalig urkundlich erwähnt - ist auch heute noch eine landwirtschaftlich geprägt Region, die seit ihrer Eingemeindung am 1.1.1975 den südlichste Stadtteil von Münster mit ca. 6000 Einwohnern bildet.

Im Juni 1887 erwarben die Alexianer hier das ehemalige Rittergut „Haus Kannen“ ca. 3 km vom Zentrum von Amelsbüren entfernt am beschaulichen Kannenbach. Am 31. 01.1888 nahmen die damals fünf Alexianerbrüder den ersten Patienten bei sich auf, zum 25 - jährigen Jubiläum 1912 gab es 45 Alexianerbrüder und 370 Patienten.



Hauptgebäude von 1912

1906 wurde das erste neue Gebäude errichtet, das heutige „Hauptgebäude“. Heute gibt es auf einem großen Gelände verschiedene psychiatrische Kliniken, Werkstätten, Wohnheime, eine Gärtnerei und einen Reitstall, auch ein Klostergebäude für die Alexianerbrüder. Eine Maßregelvollzugs-klinik für 54 straffällig gewordene intelligenzgeminderte Patienten erweitert den Standort Amelsbüren seit Mai 2011. Zusammengefasst sind alle örtlichen Einrichtungen in der „Alexianer Münster GmbH“

Als Patient oder Heimbewohner kann man hier in idyllischer ländlicher Umgebung oder auch gleich am Dortmund-Ems-Kanal spazieren gehen und trotzdem das Zentrum von Amelsbüren oder den Bahnhof Münster problemlos mit dem Bus erreichen.

Quelle: www.alexianerkloster.de - www.alexianer.de

Kunsthhaus Kannen

Das Kunsthhaus Kannen ist ein Kunstmuseum für Outsider Art und Art brut in Münster/Westfalen - eingegliedert in den Klinikkomplex der Alexianer Münster GmbH.

Schon seit den frühen 1980er Jahren wurde die künstlerische Betätigung und Entfaltung von talentierten Langzeitpatienten in Münster-Amelsbüren gefördert. Daraus entwickelte sich mit den Jahren ein Zentrum für outsider art und art brut, das im Jahre 2000 in einen eigenen Neubau - das Kunsthhaus Kannen - einziehen konnte.

Das Kunsthhaus Kannen ist ein Kunstmuseum für art brut und outsider art. Es beherbergt nach der Sammlung Prinzhorn in Heidelberg eine der umfangreichsten deutschen Sammlungen von outsider Kunst im psychiatrischen Kontext. Die seit der Gründung ständig erweiterte Sammlung umfasst mittlerweile ca. 5000 Bilder und Objekte von lebenden und bereits verstorbenen Künstlern. Als integrative Begegnungsstätte steht das Kunsthhaus mit Atelier- und Ausstellungsbetrieb, einer kleinen Fachbibliothek und einem Museumsshop jedem interessierten Menschen offen.

Atelier

Das Kunsthhaus stellt auf 150 qm in drei Räumen 15 Atelierplätze zur Verfügung. Hier können psychisch kranken und behinderten Menschen aus dem Alexianer Wohnbereich Münster unter fachlicher Betreuung ausgebildeter Kunsttherapeuten ihr künstlerisches Talent frei entfalten und neue Techniken erlernen. Außerdem gibt es einen großen Werkraum.

Ausstellungen

Aus dem Bestand der Sammlung organisiert und präsentiert das Kunsthhaus immer wieder Arbeiten im In- und Ausland. Im Kunsthhaus selbst steht ein großer Ausstellungsraum zur Verfügung, sodass es auch hier immer wieder Ausstellungen gibt.

Kunstmesse 2x2 Forum für Outsider Art

Seit 2009 findet alle zwei Jahre eine Kunstmesse „2x2 Forum für Outsider Art“ statt. Dabei ist 2x2 nicht nur Titel der Kunstmesse, sondern auch Programm: Ateliers, Kunstprojekte, Hochschulen, Galerien, und Museen aus Europa werden vom 1. bis 4. 10. 2015 im Kunsthhaus Kannen zusammenkommen, ihre Konzepte zeigen, Werke zum Verkauf anbieten und für Fragen, Anregungen und Diskussionen bereit stehen. Eine Fläche von 2x2 m steht jedem Aussteller für seine Präsentation zur Verfügung. Kompakt und doch vielfältig, begrenzt und doch individuell wird die Ausstel-

lungshalle des Kunsthhauses ausgefüllt werden. Ergänzt wird die Ausstellung durch ein vielfältiges Rahmenprogramm mit Workshops, Gruppendiskussionen und Vorträgen, Programm auf www.kunsthhauskannen.de. In diesem Jahr wird die Veranstaltung gefördert von der Stiftung Aktion Mensch, Kulturamt Stadt Münster und Alexianer GmbH. Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher für einen spannenden Austausch! Freier Eintritt!
geöffnet: 01 – 04 Oktober 2015, 11-17 Uhr

18. Jahres- und Verkaufsausstellung

Seit 1996 findet im Kunsthhaus regelmäßig eine Jahresausstellung statt. Auch in diesem Jahr bieten wir über eine Ausschreibung neuen und unbekannteren Künstlern aus Deutschland eine Ausstellungsmöglichkeit, um so ihre Werke einem breiten Publikum zu präsentieren. Zudem liegt uns das Schaffen einer Vernetzung von Outsider Künstlern auf regionaler Ebene sehr am Herzen. Zugelassen werden Künstlerinnen und Künstler, die durch psychische Erkrankungen geprägt sind und während dieser Zeit der Krise schon ein Œuvre aufgebaut haben. Die Kunstwerke werden bei der Jahresausstellung vom 18.10 bis 31.01.2016 zum Verkauf angeboten. Der Verkaufserlös wird in 70% für den Künstler und 30% für das Kunsthhaus aufgeteilt. Die Teilnahme ist erst ab dem 18ten Lebensjahr möglich. Erwünscht sind Werke aus Malerei, Zeichnung, Plastik, Fotografie und Druckgrafik.

Quelle: Flyer des Kunsthhauses Kannen; www.kunsthhaus-kannen.de



Hans-Jürgen Fränzen - Drei Teufel (Papier/Ölkreide)
Kunsthhaus Kannen - Münster



Bruno Ophaus (1920-1991)

Aus einer Rede von Elisabeth Scheunemann zur Eröffnung der gerontopsychiatrischen Station im Gemeindepsychiatrischen Zentrum (gpz) in Detmold am 23.09.2013. In Namen der Betroffenen und des Dialogs schenkte sie der Klinik eine Reproduktion des Bildes „Der Geist“ von Bruno Ophaus.

Bruno Ophaus kam 1943 im Alter von 23 Jahren in die Irrenanstalt Haus Kannen in Münster-Amelsbüren. Ich habe mich gefragt, wie er sich wohl gefühlt hat, in dieser Zeit – 1943 - psychisch krank zu werden. Im Nationalsozialismus galten Behinderte besonders seit den Kriegsjahren als überflüssige, nutzlose Esser.

Bruno Ophaus lebte schon vierzig Jahre dort in der Psychiatrie, als er 1983 - im Kunsthaus Kannen - begann zu zeichnen und zu malen.

Er hat zuerst nach Vorlagen von Bildern aus der Kunstgeschichte gemalt. Aus dieser ersten Zeit stammt ein Bild nach einem Fresko von Giotto in Padua - Gefangennahme Christi oder der Judaskuss - entstanden 1304 -1306 in einem ganzen Zyklus zur Leidensgeschichte Christi. Wenn man die Vorlage und das Bild von Bruno Ophaus vergleicht, ist erstaunlich, wie präzise und phantasievoll er alle Bildelemente dieses frühen Renaissancemalers erfasst - nur eine Sache hat er in seinem Bild abgewandelt: Die zentralen Figuren Jesus, Judas, ein Soldat - kenntlich an seinem Helm - und ein Bischof am linken Bildrand schauen alle direkt den Betrachter an - und ziehen ihn damit in das Geschehen selbst hinein.

Ein anderes Bild von Bruno Ophaus wurde bekannt, weil es abgebildet war auf dem Plakat zur Ausstellung der Werke von Patientinnen und Patienten im Kunsthaus Kannen in Münster-Amelsbüren zum 125-jährigen Jubiläum der früheren Irrenanstalt für Männer, heute eine der Kliniken der psychiatrischen Versorgung in Münster mit Schwerpunkt Gerontopsychiatrie in Trägerschaft der Alexianerbrüder. Ich hatte das Bild zuerst als Postkarte gesehen. Mir springt häufig als erstes der körperliche Gestus einer Darstellung ins Auge. Bei diesem zarten Wesen mit geradem Rücken hatte ich sofort die Vorstellung einer kleinen alten Dame, die auf der vorderen Stuhlkante sitzt und sich an ihrer Handtasche festhält. Der Eindruck blieb auch trotz des Titels des Gemäldes. Der Künstler Bruno Ophaus hat es „Geist“ genannt. Erst bei der Reproduktion auf dem Plakat ist mir aufgefallen, dass das Wesen am rechten unteren Bildrand sitzt. Wenn es aufstehen und einen Schritt weitergehen würde, wäre es aus dem Blickfeld verschwunden.

Damit sind wir wieder beim Geist. Es sieht uns an. Damit war meine Aufmerksamkeit auf das Gesicht und seinen Ausdruck gelenkt: große, fragende etwas hilflose Augen, kleiner Mund, etwas verstört. Ich kann mir gut vorstellen, dass sich ein alter Mensch so fühlt, wenn er - möglicherweise das



Bruno Ophaus - Der Geist - Kunsthaus Kannen - Münster

erste Mal in seinem Leben - Patient in einer Psychiatrischen Klinik ist. Dann sah ich, dass diese kleine Person da im Hemd saß. Gespenster werden häufig mit flatternden weißen Hemden dargestellt, aber diese kleine zarte Person auf der Stuhlkante im Hemde? Da ging mir auf: Der Maler hat es gut erfasst und als Bild gestaltet und damit auch den Betrachter ins Bild gesetzt, ihm bildlich vermittelt: In Zeiten schwerer psychischer Leiden stehen wir im Hemde da, weil die Repräsentation von beruflich Erarbeitetem, Verdiensten, Position im Leben und in der Familie in diesen Zeiten außer Kraft gesetzt sind.

Ich weiß nicht, ob Bruno Ophaus Zeit seines Lebens je in der Lage war, selbständig einen Kaufvertrag abzuschließen, er war seit 1943 unfähig, eine berufliche Tätigkeit auszuüben. Mit seinen Bildern, die er nach seinem 60. Lebensjahr malte und zeichnete, ist es ihm gelungen, dem Betrachter Eindrücke, Sichtweisen, Erkenntnisse und Ansichten, zu vermitteln, von denen ich mich bereichert fühle. Die ANSICHTEN können zustande kommen, weil seine Gestalten uns aus dem Bild angesehen haben und wir uns haben ansehen lassen.

*Betroffene berichten***Aus dem Maßregelvollzug**

Ich habe mit einigen meiner Mitinsassen im Maßregelvollzug über die psychiatrischen Behandlungsmethoden gesprochen und die meisten fühlen sich durch diese Methoden entwürdigt. Aber es gibt auch einige, die behaupten, dass es ihnen hilft und sie nehmen dreimal täglich ihre Medi's ein und fühlen sich in der Patientenrolle scheinbar wohl.

Ich habe mich öfter mit Dr. med. G., dem Stationsarzt, über die Situation in den Anstalten und die Therapeuten unterhalten und ihm gesagt, dass ich mich von ihnen nicht zerstören lasse, nur um in diese „beschissene“ Welt entlassen zu werden. Herr G. sagte, er habe eine kritische Haltung zur Psychiatrie und wolle auch was ändern. Einmal hat er mir eine Meditationsübung gezeigt. Ansonsten redet er nur über Tabletten. Ich vermeide den Kontakt mit ihm.

Die Klinikseelsorge behauptet, dass sie den BPE e.V. kenne. Und sie behauptet, wir seien krankheitseinsichtig, weil wir über seelische Probleme reden und teilweise auch Arznei schlucken.

Die Putzfrau auf der Station ist nicht bei der Klinik angestellt. Sie lässt aber ab und zu ihre ‚psychisch kranke‘ Schwiegermutter in die Psychiatrie einweisen. Ich habe ihr gesagt, dass komische Verhaltensweisen Ausdruck der Persönlichkeit sein können und dass man darauf auch mal eingehen kann anstatt andere direkt in die Klappe abzuschieben.

Mit meiner Mutter habe ich seit einem Jahr keinen Kontakt mehr. Sie steht total hinter der Psychiatrie und meint, dass hier Ärzte arbeiten und mir helfen wollen. Ich soll die Psychiatrie nicht kritisieren und keine Bücher darüber lesen, und den BPE e. V. Bezeichnet sie als ‚gefährliche Sekte‘.

Einmal im Jahr habe ich eine Anhörung. Dann erzähle ich dem Richter, dass man in der Psychiatrie geschädigt wird und dass es keine objektiven Beweise für eine psychische Erkrankung oder eine Gemeingefährlichkeit gibt. Und die Richter ignorieren diese Tatsache und plappern einfach nach, was die Gutachter in ihren Stellungnahmen so von sich geben.

Einige der Patienten sind wegen einer einfachen Körperverletzung schon über 20 Jahre hier. Herr J. L. sitzt hier wegen versuchter Brandstiftung schon 20 Jahre, Herr B. wegen normaler Körperverletzung 23 Jahre und die anderen so im Durchschnitt zehn Jahre. Dan

Kurznachrichten**Genesungsbegleiter in LWL-Kliniken**

werden im klinischen Einsatz erprobt. Vorerst sollen dazu in den psychiatrischen Kliniken in Gütersloh, Herten, Lengerich und Münster Mitarbeiter eingestellt werden, die eine EX-IN-Ausbildung absolviert haben. In Gütersloh wurde bereits vor vier Wochen eine Frau eingestellt; die anderen Kliniken befinden sich offensichtlich noch im Auswahlverfahren. Genaue Aufgabenbereiche für die Genesungsbegleiter sind noch nicht abgesteckt, das heißt, die Kliniken selbst haben noch keine konkreten Erwartungen an sie. Das soll sich im praktischen Einsatz herauskristalisieren, Eigeninitiative der Bewerber ist offenbar erwünscht. Kontakt und Erfahrungsaustausch zwischen den Genesungsbegleitern der verschiedenen Kliniken ist angedacht. *ribo*

Keine Zwangsbehandlung gegen den Willen von Betreuten!

Betreuer dürfen keine Zwangsbehandlung für Betreute gegen deren Willen beantragen, das entschied das Bundesverfassungsgericht mit Urteil vom 14.07.2015 (siehe 2BvR 1549/14 und 2BvR 150/14). Hintergrund: Ein Frau war mit PsychKG in die Psychiatrie eingeliefert worden, Diagnose schizo-affektive Störung. Sie nahm Medikamente gegen ihre somatischen Leiden (Diabetes, Bluthochdruck), wollte aber keine Antipsychotika einnehmen. Darauf regte die Klinik die Bestellung eines Betreuers an. Der Schwiegersohn der alten Dame wurde ihr gesetzlicher Betreuer, sie hatte nichts dagegen. Doch er beantragte eine Zwangsbehandlung. Die Dame wehrte sich, trat bei allen Anhörungen „vernünftig“ auf. Es ging durch alle Instanzen, bis jetzt das BvG den Antrag für unzulässig erklärte. *ribo*.

Noch mehr Ärger mit Generika

Bereits im Dezember 2014 hatte das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) die Zulassung für Medikamente zurückgezogen (bzw. ruhen lassen), weil sich Studien der indischen Firma GFK Bioscience aus den Jahren 2008-2014 als mangelhaft erwiesen, mit denen die Wirksamkeit der Medikamente bewiesen werden sollte. Jetzt hat die Europäische Kommission Studien der indischen Firma aus den letzten zehn Jahren (2004-2014) überprüft und dabei weitere Mängel festgestellt. Sie hat daher das Ruhenlassen der Zulassungen für weitere Medikamente angeordnet, die zum 21.08.2015 in Kraft tritt. Betroffen sind weiterhin im wesentlichen Schmerzmittel, Blutdrucksenker und Antidepressiva. Die Liste mit den betroffenen Medikamenten wird ab 21.08.2015 auf www.bfarm.de veröffentlicht.

SeelenLaute

Kreative Selbsthilfeseiten Saar, RLP, Luxemburg – Kritisch, unabhängig, anders!

SeelenLaute Nr. 16 / 2015

Editorial, Berichte, Lyrik

Wunderwellen? – Die erlebten wir in den sympathischen Saarburger Kreativ-Workshoptagen, wo Selbsthilfe der Region nachhaltig zusammen wuchs. SeelenLaute ist jetzt neu im Netz, auch wenn wir keine Internet-Selbsthilfe werden wollen. Die Vorbereitungsarbeiten für die SeelenLaute-Veranstaltungen in den Wochen der Seelischen Gesundheit laufen. Referenten und Kulturschaffende aus ganz Deutschland beleuchten dann das Themenfeld Liebe und Beziehung, - in Glück, Störung und Außergewöhnlichkeit.

Weil Beziehung mehr als „Mann und Frau“ ist: Herzliche Einladung nach Völklingen (5.10.) und Wadern (15.10.)! i.A. *Gangolf Peitz*

Trauer ums Saarbrücker STaPE

bks/sl. So musste es kommen wie es kommen musste. Fehlende hauptamtliche Geschäftsführung, Quantität statt Qualität im inhaltlichen Angebot, unbewältigte Altlastgeschichten, mangelnde Außendarstellung, geringes sozialpolitisches Engagement gekoppelt mit entglittener Vernetzung und Kooperation mit der anerkannten agierenden Selbsthilfe Psychiatrie-erfahrener ließen das einst wie ein Leuchtturm aus der Selbsthilfebewegung geborene Projekt und als Gegenmodell zu Stätten der traditionellen Sozialsystemträger mühsam aufgebaute freie Tageszentrum vom alternativen Mit- und Selbstmach- zum herkömmlichen Konsumierzentrum werden (bis hin zum eingestellten Koch). Schließlich wurde der in den letzten Jahren problembehaftete Trägerverein HSsK zu farb- und kraftlos, um sich bei den politischen Stellen und gegen die Goliaths der Wohlfahrt zu behaupten.

Das geschluckt werden, der Tod, Ausverkauf. des Saarbrücker STaPE in der Mainzer Straße – wie auch immer man es symbolisieren mag – fand recht heimlich statt. Der HSsK teilt auf seiner Internetseite kommentarlos in einem lapidaren Kurzzeiler mit: „01.07.2015 hat die Trägerschaft des "STaPE - Saarländisches Tageszentrum Psychiatrie-Erfahrener" gewechselt. Der "HSsK - Hilfe zur Selbsthilfe in seelischen Krisen Saarland e. V." hat die Trägerschaft des "STaPE" an die "Barmherzige Brüder Rilchingen gemeinnützige GmbH" übergeben“. Es soll sich ja niemand aufregen.

Frühere und heutige Nutzer und Mitarbeiter, sowie Gründungsmütter und –väter des STaPE und des HSsK (viele mussten das verblässende, sinkende Schiff schon vor Jahren verlassen), welche dem Tageszentrum einen guten theoretischen Boden mit Trägersatzung und Leitbild erarbeitet und dies in Umsetzung verwirklicht hatten (eng orientiert an Prinzipien des BPE e.V.), trauern um das verlorene Kind in unserem Bundesland, das als einmaliges, anderes, zukunftsweisendes Modell in der Republik gestartet war. – RIP

Zwei

Zweigespalten in dir und mir
liegen totgeschwiegene Meere –
und an jedem verwunsch'nen Tag
branden deine Heere,
wie von Tobsucht befallen,
gegen fleischgewordene Palisaden
meines Bollwerkes ehern dort –
hörst du sie nicht Wehe klagen?

Zweigespalten in dir und mir
liegt eine Ballade ungebunden –
und es labt sich das Gewürm
an Rosmarin und Wunden,
in surrealen Schützengräben,
bar unter deinem Schimmer –
dort bist du hässlich, dass es graut,
und belügst mich noch immer.

Liam Ducray

Gut gestartet: www.seelenlaute-saar.de

sl. Dank Startförderung durch die Techniker Krankenkasse hat die kreative Selbsthilfe Psychiatrieerfahrener und ihrer Freunde im Saarland, Selbsthilfe SeelenLaute Saar jetzt eine eigene Netzpräsenz. www.seelenlaute-saar.de ist seit Juli 2015 im Netz und wird bereits viel besucht. Der frische, in gelb gehaltene Internetauftritt orientiert sich im Design am im Frühjahr neu produzierten Flyer. Publizistisch arbeitet die Website mit der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. zusammen.

Als Download gibt's hier gratis die aktuelle Ausgabe der SeelenLaute-Seiten im Lautsprecher. In „Termine“ stehen die öffentlichen Veranstaltungen unserer Selbsthilfe. Rund um die Uhr haben Interessierte Zugriff auf Infos zu den Gruppentreffen und weiteren Aktivitäten und Publikationen von SeelenLaute.

Radio Peilsender on the air

Live aus dem Pfalzkränikum auf 87,9

at/sw. Noch dominieren Musik und aufgezeichnete Liederwünsche, aber es gibt auch Magazinsendungen, die live aus dieser rheinland-pfälzischen Psychiatrie in Klingenkünster gesendet werden. Ein Kernteam aus sechs Patienten und Mitarbeitern um Rudi Pericki kümmert sich um Programm und Sendeablauf, aus dem Studio in einem Dachgewölbe der Klinik.

Drei Jahre lang kursierten die Sendungen des "Peilsenders" auf CD gebrannt auf dem Gelände. Eine gemeinsame Initiative von Geschäftsführer Paul Bomke, Oberarzt Michael Brünger und des pädagogisch-pflegerischen Leiters Michael Hübner bei der rheinland-pfälzischen Landesmedienanstalt ließ es am 29. April 2015 terrestrisch werden. Wenn auch nur im lokalen Umkreis empfangbar, ist UKW 87,9 MHz jetzt die Welle des Klinik- und Patientenradios "Peilsender" aus der Psychiatrie in Klingenkünster.

Stimmenhören – Qual und Gabe?

sl. Der Leser stelle sich ein Alltagsgespräch mit einem Freund vor. Daneben sitzt eine weitere Person und flüstert fortlaufend irritierende, auch bedrängende Sätze ins Ohr. Sie versuchen, das Gespräch trotzdem fortzuführen, was sehr schwierig ist. Man fühlt sich abgelenkt, konfus und auch besorgt. Der britische Stimmenhörer-Selbsthilfeaktivist Ron Coleman schlug dieses Experiment – eine dritte Person stört einen „normalen“ Dialog – Seminarteilnehmern vor, um das Erleben des Stimmenhörens unmittelbar nachvollziehbar, verständlicher zu machen.

So entstand der neue Band „Höllqual oder Himmelsgabe? Erfahrungen von Stimmen hörenden Menschen“, worin Herausgeber Hartwig Hansen eine wichtige und aufschlussreiche Lektüre bündelt.

H. Hansen (Hg.): Höllenqual oder Himmelsgabe? ISBN 978-3-940636-33-1, Paranus-Verlag 2015, 208 S., 19,95 €

Therapeutisches Zaubern

Die Hypnotherapeutin Annalisa Neumeyer gilt als die Expertin für therapeutisches Zaubern. In der vorliegenden kompakten Einführung erklärt die Autorin die Grundprinzipien, die Anwendungsfelder und die besondere Wirkung der Methode.

Sensible Beispiele und klare Beschreibungen regen dazu an, die Zauberkunststücke und -geschichten direkt in die eigene Praxis zu übernehmen. Denn mit Zaubergeist arbeitet es sich einfach leichter.

Annalisa Neumeyer: Einführung in das therapeutische Zaubern. ISBN 9783849700058, Car-Auer 2013, 121 S., 13,95 €



Mabuse zu Psychiatrie

Das aktuelle Heft der Zeitschrift Dr. med. Mabuse ist der Psychiatrie gewidmet, mit Artikeln wie „Verrückt? Na und! Ein Schultag zur seelischen Gesundheit“, „Von der Euphorie zur Ernüchterung. Neuroleptika in der Psychiatrie“ oder einem Beitrag über Filme zum Thema Psychose, Psychopharmaka und Psychiatrie.

Dr. med. Mabuse Nr. 216 (4/2015), Mabuse-Verlag, Frankfurt a. M., 82 S., 7,00 €. zeitschrift@mabuse-verlag.de

40 Jahre Psychiatrie-Enquete

Im September ist die Psychiatrie-Enquete 40 Jahre alt. In einem „Blick zurück nach vorn“ meint der Psychiatrie-Verlag.. (K)ein Grund zum Feiern. Aufgezeigt werden fortbestehende Mängel und notwendige heutige Veränderungen der psychiatrischen Versorgung. Zu Wort kommen Protagonisten von damals, psychiatrie-erfahrene und nicht erfahrene Aktivisten, Wissenschaftler und aktuell psychiatrisch Tätige.

Psychiatrie-Verlag 2015, ISBN 978-3-88414-616-3, 39,95 €

Dein Lächeln stimmt mich heiter

zu gehen auf dem Wege weiter.
Das Leben wie eine Leiter, auf der wir emporsteigen.
Wir tanzen im Reigen, wenn Wege sich verzweigen.

Ein Jeder sucht nach seinem Glück
und kehrt auf dem Weg zurück.
Erfasst mit einem Blick.

Und Lieder erklingen,
die wir singen,
ein Ständchen bringen.

Dein Lächeln zeigt die Schritte,
wir laufen durch die Mitte,
an Dich richtet sich die Bitte.

Die Bitte nach des Freundes Rat,
den er mir geben mag.
Dein Lächeln scheint dem Tag.

Arnhild Köpcke

Zwei Tage Künste für die Seele

Erfolgreiche Kreativ-Selbsthilfetage für seelische Gesundheit in Saarburg

Das junge besondere Selbsthilfe-Fortbildungsprojekt im rheinland-pfälzischen Saarburg hat sich in Kooperation mit dem Lokalen Bündnis für Familie e.V. und der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. überregional etabliert. Es fand 2015 in der letzten Juli-Woche statt.



Kreatives statt Tabletten

Hier bewies sich das gesunde Prinzip von Selbstbestimmung, Begegnung auf Augenhöhe, unter Einbezug von Dozenten mit Betroffenenkompetenz. Beeindruckend motiviert kamen die Teilnehmer aus dem Landkreis Trier-Saarburg, dem Saarland (bis aus Saarbrücken) und sogar aus Hannover nach Saarburg ins Soziokulturelle Zentrum Mehrgenerationenhaus „Alte Glockengießerei“. Die meisten belegten gar alle vier Workshops, um möglichst viel mitzunehmen. Keiner sollte und brauchte sich outen. Vielmehr floss in den Seminaren wie in den gemeinsam verbrachten Pausen der Erfahrungsaustausch unbefangen wie von selbst. Da berichtet eine ältere Dame, dass ihr ihr Malen nachhaltig gegen Depressionen hilft, eine jüngere Teilnehmerin mit schwierigen Ängsten erzählt, dass sie dank Zeichenblock keine Medikation braucht oder ein Herr schildert konkret, wie befreiend autobiografisches „von der Seele schreiben“ ist.

Singen mit allen Sinnen

Im „Singen mit allen Sinnen“ mit Referentin Ute Leuner (Hamburg) wird in Kombination mit Bewegung „Dampf abgelassen“ und die menschliche Stimme fürs Wohlfühlen genutzt. Im Workshop „Gedichte schreiben – hilft“ heitert eine vor Ort entstandene dadaistische „Gemeinschaftsverdichtung“ auf. Selbst verfasste Gedichte und Songs verdeutlichen die seelisch hilfreiche Verarbeitung individueller Erlebnisse.

Die simplen gesundheitsförderlichen Prinzipien lauten: Ventil statt Sublimierung, Natürliches statt Künstliches, Eigeninitiative, im vertrauten Miteinander der Gruppe. Das kommt bei der fürs ausgefallene Qi Gong durchgeführten meditativen Wanderung entlang der Saar mit Verweilen am Wasserfall gleichfalls zum Tragen. Silentium beim gemeinsamen Gehen und die von der Leiterin vorgetragenen Kurztexte intensivieren entspannende Wahrnehmungen.

Outsider Art als Teilhabe

Outsider Art heute – Kunst als Teilhabe und Genesung? Das wird mit Liberto Balaguer (Dortmund) vom inklusiven Kunstprojekt Art-Transmitter erörtert. Dabei stellt man fest, dass in Europa vor allem in Deutschland bis heute Vorbehalte gegenüber der (so genannten) Outsider Art bestehen, vor allem wenn sie von psychiatriee erfahrenen Künstlern stammt. Dies habe seinen Grund in der spezifischen deutschen Zeit- und Kunstgeschichte, sicher auch in der „German Angst“, der schier neurotischen Angst (der „Normalen“) vor Neuem und Anderem. Balaguer zeigt imposante Malerei-Beispiele aus der Sammlung Art-Transmitter. Der Begriff Outsider Art sei heute z.B. in England, Frankreich oder USA längst ein positiv besetzter, als eine zunehmend begehrte Kunstmarke, hieß es.

Informationsaustausch

Der öffentliche Literatur- und Informationsstand „Seelische Gesundheit und Kreativität“ im Flur wurde auch vom Café- und Museumsbesucher-Publikum des Hauses „Alte Glockengießerei“ und einigen Saarburger Bürgern besucht. Mehr Interesse hätte man sich hier von den örtlichen sozialpsychiatrischen Einrichtungen und Profis gewünscht. Immer wieder lädt die Selbsthilfe zum dialogischen Erfahrungsaustausch und Kennenlernen von Alternativen ein, um Scheu, Vorurteile und Fehlinformation abzubauen. Erfreulich, dass Elke Thees vom Trierer SEKIS-Büro gekommen war und ein spontanes begeistertes Grußwort sprach.

Die Medien informierten engagiert. So das Saarburger Amtsblatt, Trierischer Volksfreund oder im Netz bpe-online.de und art-transmitter.de. Empfehlend gefördert wurden die Selbsthilfetage wieder von AOK, DAK, IKK und Knappschaft. Projektinitiator und Leiter Gangolf Peitz vom Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar zeigte sich im Feedback überrascht vom großen Erfolg der zweiten Auflage. Der Ansatz der Kreativ-Selbsthilfetage habe sich bewährt. Erstaunlich sei das ambitionierte Mitmachen der Teilnehmer. bks/pg

TERMINE 2015

Öffentliche Veranstaltungen von Selbsthilfe SeelenLaute Saar

- Zu den Wochen der Seelischen Gesundheit:
- **Mo 05.10.**, 18 - 20 Uhr, Stadtbibliothek VÖLKLINGEN
„Von gestörter und beglückender Liebe“
Der Selbsthilfe-InfoKulturabend von SeelenLaute
 - **Do 15.10.**, 14 - 18 Uhr, Stadtmuseum im Oettinger
Schlösschen WADERN: „Wunderwellen“
Der Selbsthilfe-InfoKulturtag von SeelenLaute

Weitere Informationen zeitnah in den Monatstreffen, in Tages- und Fachpresse und auf www.seelenlaute-saar.de. Die allgemeinen Selbsthilfefinfos von SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP veröffentlichen wir an dieser Stelle nur noch in der ersten Ausgabe des Jahres. Fast allen Heften im Jahr liegen Printflyer bei. Infos 24 h über die Website

TRIER. Diesmal weisen wir freundlich auch auf die Aktivitäten der Trierer PE-Selbsthilfefreunde hin. Treffen jeden 2. und 4. Dienstag ab 17 Uhr in der Tagesstätte „Alte Schmiede“, Petrusstr. 22, Trier. Kontakt für Interessierte: Bernd, 0651 9916971. Besucher von SeelenWorte RLP und SeelenLaute Saar könne hier gerne teilnehmen, und umgekehrt.

Unser umfangreiches Gesundheitsengagement wird partnerschaftlich gefördert von Gesetzlicher Krankenversicherung, ministeriellen Stellen, Landkreis- und Kommunalverwaltungen. Dank gilt auch Privatpersonen, Praxen und Tageszentren für Spenden, sowie uns verbundenen beruflichen Fachkräften für „man power“-Unterstützung unserer vielfältigen ehrenamtlichen Arbeit. Um Qualität und die weite Verteilung der Publikation zu gewährleisten sind wir auch auf Leser-Spenden angewiesen. Helft mit, dass es uns immer gibt! **H e r z l i c h e n D a n k**

Spendenkonto SeelenLaute: IBAN DE 56 59350110 1370213744

Die wichtige Selbsthilfe-Medienarbeit, mit der Produktion dieser Seiten und der weiten Verteilung der Zeitschrift in Saarland und Rheinland-Pfalz, ist möglich dank freundlicher Unterstützung der GKV-Gemeinschaftsförderung für Basis-Selbsthilfearbeit, in RLP 2015 ergänzend gefördert von Advita BKK, Bahn BKK, BKK Pfalz, Debeka BKK, Deutsche BKK, Heimat Krankenkasse und Salus BKK

**Orakel-Story auf O**

Oh Oma, ohne Opa online. Oder?
Oweia, O Backe, O Maiju! Oh Oma, oh Opa!
Obere Ochsen ordnen ohne Ordner
ordentlich ohne Oma.

Ohne Oma Otilies Ohrensessel offenbart Opa Otto
ohnehin oftmals olle Ohrwürmsongs on tour.

Oller Onkel organisiert Opel als Ohrenschmaus.
Die Oldtimer lieb ich so, denn sie knattern
durch die Zeit. Oh du alte Welt!

Oh Otto, alter oberfränkischer Ochse, alter Opa
oben ohne, ohrfeigst Ohrwürmer ohne Ohren.

Otto orakelt ostwärts ostfriesische Ottomanen. Oh! Oh!
Odile Ochse oder Odyssee – Och, Ohm ..

Der offene Ofen macht offene Wärme. Im Oktober
der offene Ofen, der die offene Wärme bringt.

© Saarburer Schreibcrew Juli 2015

(Arnhild, Birgit, Gangolf, Gertrud, Hans-Peter, Josefine, Karina,
Patric, Roland, Sandra, Stefanie, Sylvie, Ursula)

▪ **SeelenLaute** – Vierteljährliches Informationsorgan der Selbsthilfen SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP

Schlussredaktion (V.i.S.d.P.): Gangolf Peitz. Journalistisch-publizistische Assistenz: Medienstelle der Europ. Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund) – **Druck:** c/o Lautsprecher/LPE NRW / Teil-Nachdrucke im Eigendruck. **Printauflage/Verteilung Saarland/Rheinland-Pfalz:** 200-260 Ex. pro Ausgabe, im Jahr über **1.000 verbreitete Hefte** und Auszüge allein in unserem Lesegebiet. **Heftabgabe an Einzelleser kostenlos** (postalisch gegen Versandkostenersatzung 2 € vorab in Briefmarken), **bzw. auf Spendenbasis.** – **Verteilung/Versand** über SH SeelenLaute und SeelenWorte RLP im Monatstreffen, über die o.g. Medienstelle/Großverteiler, über/regional auf Gesundheits- und Kulturtagen an Infoständen, sowie an festen Auslagestellen (u.a. **städtische Rathäuser/Bibliotheken** im Einzugsgebiet, **Saarbrücken:** KISS, Futterstraße / Tageszentrum Försterstraße; **Merzig:** TRIAS, Gutenbergstraße; **Losheim am See:** Praxis Doenges, Trierer Straße; **Wadern:** Per la Vita, Morscholz; **Trier:** SEKIS, Balduinstraße; **Saarburg:** Mehrgenerationenhaus, Staden 130, u.v.a.m.) – **Abonnement** im 10 Ex.-Paket pro Ausgabe für Einrichtungen, Praxen, Selbsthilfen etc. im Verbreitungsgebiet, auf 20 €-Spendebasis im Quartal, fortlaufend bis auf Widerruf. **Bestellungen** schriftlich plus Überweisung aufs o.g. Konto. Einzel-Abo bei regelmäßiger Monatsspende für mind. 1 Jahr. © **AutorInnen dieser Ausgabe:** Arnhild Köpcke, Liam Ducray, Gangolf Peitz und die Saarburer Juli-Schreibcrew, unterstützt von den Meeting-Teams SH SeelenLaute und SH SeelenWorte. **Vereinbarte allgem. Quellen:** art-transmitter.de, BKS Saar. **Bildnachweis:** S.2 Verlag, S.3 L. Balaguer/Archiv SL, S.4 A. Köpcke. Dank auch an die Büro- und Verteilungshilfe Fr. Becking, in Merzig an Hr. Blatt

Publizistische Regeln: Die SL-Seiten sind redaktionell unabhängig. Verantwortlich für Einzelbeiträge sind die jeweiligen AutorInnen (© Urheberrechte). **Nachdruck nur mit Genehmigung und Belegexemplar.** Vorbehaltlich Auswahl, Kürzung und üblicher redaktioneller Bearbeitung der Beiträge, mit deren Zurverfügungstellung das Einverständnis der Verfasser zu Veröffentlichung und Redaktionsregeln gilt. Rücksendungen nur bei frankiertem Rückkuvert. Eine Veröffentlichungsgarantie besteht nicht. Bei gedruckten Beiträgen erhält der Autor 1 Beleg-Freixemplar. **Mitmachen!** Erbeten: kurze *selbst verfasste* Texte, *die ins inhaltliche Format passen:* bei den Treffs abgeben, bzw. immer (möglichst) per mail, in formatierbarer Datei, an: selbsthilfe_seelenlaute-saar@email.de

Nicht alles schlucken

Ein Film über psychische Krisen und Psychopharmaka
von Jana Kalms, Piet Stolz und Sebastian Winkels

Im Kino seit Mai 2015
Im Handel als DVD ab Sept. 2015
Psychiatrie Verlag 24,95 €
ISBN 978-3-88414-619-4



Plakat zum Film

Quelle: www.nichtallesschlucken.de

Die Macher

Jana Kalms ist Diplompolitologin, freie Fernsehjournalistin und Regisseurin u.a. für das öffentlich rechtliche Fernsehen. Als Angehörige eines Psychiatrie-Erfahrenen ist sie seit 2001 Mitglied im Potsdamer Psychose-Seminar, über das sie zusammen mit Peter Stolz und Torsten Striegnitz in den Jahren 2003 bis 2005 den Film „Raum 4070“ drehte, der 2006 veröffentlicht wurde. Seit 2011 ist sie Referentin beim Aktionsbündnis seelische Gesundheit.

Peter Stolz ist Nervenarzt und Psychoanalytiker in Berlin und war lange Moderator des Psychose-Seminars in Potsdam. Im Bayrischen

Rundfunk (Bayern2 - Kultur) gibt er im Interview über den neuen Film zu, dass Medikamente nicht heilen, sondern beruhigen, ruhig stellen oder – wie ein Betroffener im Film sagt - sie „machen platt“. Er sagt weiter, was „verrückt“ oder was „normal“ ist, das entscheiden die Angehörigen, die merken, wenn was nicht stimmt. (Eine Ansicht, der man sich als Betroffener nicht einfach so anschließen mag).

Sebastian Winkels ist Co-Autor und Dokumentarfilmer.

Der Film

Über das Thema Psychopharmaka und Nebenwirkungen wird offen gesprochen, Betroffene, Ärzte, Pflegepersonal und Angehörige kommen zu Wort. Jeder stellt seine Position dar, erzählt wie er sich in unterschiedlichen Situationen fühlt, setzt sich aber nicht mit der Position der jeweilig anderen auseinander. Die Sprechenden werden meistens in Großformat (Porträt) gezeigt, bisweilen sieht man auch zwei oder drei Teilnehmer nebeneinander sitzen, die ganze Gruppe gleichzeitig wird nie gezeigt. Und mehrfach stehen die Leute auf, verlassen den Raum und kommen dann nacheinander alle wieder herein – es entsteht so der Eindruck, dass die Gespräche in mehreren aufeinander folgenden Sitzungen geführt werden. Aber eine richtige Handlung gibt es keine. Trotzdem ist der Film nie langweilig und gibt sicher viele Ansatzpunkte für Diskussionen (über die eigene oder die Positionen anderer). *ribo*

STEPPS - Erweiterung?

STEPPS ist ein Trainingsprogramm für Menschen mit einer ‚Borderline‘-Persönlichkeitsstörung. Es will spezielle Fertigkeiten im Umgang mit Emotionen und zur Steuerung des eigenen Verhaltens vermitteln - und das in einem über 20 Wochen dauernden Kurs mit wöchentlich zweistündigen Sitzungen in Seminarform. Das Programm stammt aus den USA. Der Dachverband STEPPS setzt sich für die Verbreitung dieses Programms auch bei uns in Deutschland ein. Sein Sitz befindet sich in Warstein. *Quelle: dachverband-stepps.de*

An der LWL-Klinik in Warstein bemüht man sich auch um die Erweiterung von STEPPS zu einem Trainingsprogramm für Angehörige. Ziel des Programms ist, den Angehörigen Informationen über die Erkrankung ihrer Angehörigen zu vermitteln und sie darin zu unterstützen, auch für sich selbst zu sorgen und außerdem ihr eigenes Verhalten im Umgang mit ihren ‚erkrankten‘ Familienmitgliedern kritisch zu reflektieren bzw kritisch zu hinterfragen. Die angestrebten Ziele erinnern mich an einen Kurs für Angehörige dementiell erkrankter Personen, an dem ich teilnehmen konnte und von dem ich sehr profitiert habe. Der Unterschied ist offensichtlich, dass Schulungen von Angehörigen dementiell erkrankter Personen selbstverständlich von der Kranken- bzw. Pflegekasse bezahlt werden. Das gilt aber nicht für die Schulung oder Unterstützung der Angehörigen ‚psychisch‘ Erkrankter. In Warstein hat man daher in einem ersten Versuch einen Kurs bei der VHS Warstein angeboten. Eine Wiederholung scheidet bisher offensichtlich an den Kosten (die bisher die LWL-Klinik Warstein getragen hat). Man ist sich wohl auch nicht sicher, in wieweit solches Angebot bei den Angehörigen ankommt. Ob die Betroffenen es schätzen werden, wenn ihre ‚gesunden‘ Angehörigen solche Kurse besuchen, wird von den Inhalten abhängen, die in den Kurse vermittelt werden.

Quelle: Vortrag Ch. Tilly LWL-Angehörigen-Symposium am 05.09.15 in Paderborn

Gudrun Gerold **Wendo - Selbstbehauptungsseminar für Frauen**



Am Samstag, den 06. Juni 2015 fand in Bochum bei der Körperwerkstatt, Hermannshöhe 7 B, von 10-15 Uhr ein Selbstbehauptungsseminar mit der Leiterin Carola Heinrich statt. Alltägliche Belästigungen und Übergriffe gegen Frauen standen im Mittelpunkt dieses Seminars. Klarheit und Entschlossenheit sind die Basis, wenn es darum geht, die eigene Würde, Gesundheit und Lebendigkeit zu schützen. Zur Durchsetzung der eigenen Interessen und Entscheidungen ist es wichtig, sich selbst zu klären und zielgerichtet zu handeln.



Es geht um Grenzüberschreitungen im Bekanntenkreis und am Arbeitsplatz oder Angsträume in der Öffentlichkeit, hierzu werden individuelle Lösungsmöglichkeiten entwickelt. Dabei spielen innere Abgrenzung, Körpersprache und Stimme, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken eine wichtige Rolle, um überzeugend aufzutreten.

Vom PTV Solingen aus waren wir vier Frauen (Sonja, Nicki, Tina und Gudrun) und sind um 8.45 Uhr mit dem Auto nach Bochum gefahren und um 9.45 Uhr waren wir dort. Um 10.15 Uhr begann das Seminar mit der Vorstellungsrunde. Vorerst sollten wir uns Bilder anschauen, und jeder sollte ein Bild aussuchen und beschreiben, was es für einen persönlich aussagt. Die Leiterin Carola Heinrich hat dann angefangen, von sich zu erzählen. Danach haben dies die anderen neun Teilnehmer gemacht. Ich habe mir auch zwei Bilder ausgesucht. Das erste Bild war eine Frau am Strand, es hat mich an den Urlaub mit meiner Mutter erinnert, auf dem zweiten Bild war ein kleines Mädchen zu sehen, das aus dem Fenster geschaut hat, und dies hat mich an meine Kindheit erinnert. Sonja Kulac hatte sich ein Foto ausgesucht, das ein Bild von einer alten Frau zeigte, die die Zunge herausstreckt. Danach haben wir uns bewegt, und es wurden uns mehrere Verteidigungsgriffe gezeigt. Nach der Mittagspause haben wir an der inneren Abgrenzung, Körpersprache und Stimme geübt. Gegen 14 Uhr hat uns Frau Heinrich gezeigt, wie man ein Brett mit dem Fuß oder der Faust zerschlagen kann. Ich habe mich nur getraut, dies mit dem Fuß zu machen. Danach haben wir noch eine Schlussrunde absolviert. Es ist ein interessantes Seminar gewesen, und ich habe viel Neues gelernt. Um 16 Uhr waren wir wieder in Solingen.

Fotos: Gudrun Gerold



Bärbel Lorenz: privates Foto

Psychiatrie-Patinnen und -Paten e.V. Aachen

Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen in seelischen Krisen

Tel.: 0241 - 5 15 00 15 Fax: 0241 - 9 51 69 60 ppev@gmx.de

Raus aus dem Leid - rein in das GLÜCKLICHSEIN

Vortrag am Freitag, 27. November 2015 18:00 Uhr
Adalbertsteinweg 123 · 52070 Aachen ·

Auf dem Weg zur Stabilisierung und auch dem festen Vorhaben nicht mehr in die Psychiatrie zu müssen, begegneten mir optimale Möglichkeiten und gut gangbare Wege, die Selbsthilfe hat mir ebenfalls sehr geholfen. Wichtig war, dass sich meine Seele wieder wohl fühlt in meinem Körper. Als das erreicht war stellten sich oft Glücksgefühle ein. Ich würde mit Euch gerne reflektieren wie man in seinen eigenen Lebensfluss kommen kann, somit auch ins Glücklichein.

Referentin:

Bärbel Lorenz, 65 Jahre jung, auf dem Weg der Genesung.
1997 war ich das letzte Mal in der Psychiatrie, seitdem beschäftige ich mich mit dem Thema „Stabilisierung“, also auch „Wie schaffe ich es, der Psychiatrie zu entkommen?“.

Selbsthilfegruppe zum Thema

Umgang mit Neuroleptika

gegründet. Wir treffen uns jeden 2. Montag im Monat um 19 Uhr bei den Psychiatrie Patinnen und Paten e.V. Adalbertsteinweg 123, Aachen. Info`s unter 0241-5150015. Ansprechpartnerinnen: Ursel Kar und Doris Thelen

Rechte

Psychiatrie-Erfahrener

Seminar
Am Sa 09. April 2016 von 11-17 Uhr in Aachen (genauer Ort wird noch bekannt gegeben).

Aktiv 90 - Gronau Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener

www.aktiv-90.de

Die Selbsthilfegruppe Aktiv 90 feiert ihr 25-jähriges Bestehen mit Grußworten und einem Vortrag von Wilma Boevink zum Thema

„Erfahrungswissen von Psychiatrieerfahren teilen“.

Wilma Boevink wird darüber sprechen, wie man lernt, mit psychischen Krisen umzugehen, daran zu wachsen und was zur HEILUNG beiträgt. Sie hat selbst Psychosen durchlebt und Erfahrung als Psychiatriepatientin.

Wilma Boevink ist Niederländerin und Gründerin des HEE Teams aus Urecht, einer von Betroffenen geleiteten Ausbildungs- und Beratungsgruppe zu den Themen Recovery, Empowerment und Expertentum durch Erfahrungswissen. Wegen ihrer Offenheit und der Kombination von eigener Erfahrung und wissenschaftlicher Arbeit am Trimbos Institut und an der Universität Maastricht hat sie eine klare Botschaft sowohl für Menschen mit psychischen Erkrankungen als auch für professionell Tätige.

Sa 26. 09.2015 11-14 Uhr
anschließend ist Zeit für Gespräche bei einem kleinen Imbiss

im Walter-Thiemann-Haus,
Alfred Dragstra Platz 1,
48599 Gronau.

Eintritt frei,
Anmeldung erwünscht unter
Tel. 02565-5724.

Lumbatriedl Die Opferrolle überwinden

Man hört in Funk und Fernsehen, was Schlimmes geschieht in der Welt. Missbrauch, Gewalt, Mord. Andere Menschen scheinen schlimme Dinge zu erleben. Doch in der Psychologie sind Opfer nicht allein Betroffene von Gewalt: Die Opferrolle ist eine psychische Grundhaltung, die Menschen unterlegen macht und damit zu schwach für den alltäglichen Überlebenskampf

Silke ist stets bemüht, eine gute Mutter, gute Partnerin, gute Freundin zu sein. Sie reibt sich auf für das Wohl anderer. Sie ist beliebt und wird von anderen geschätzt. Doch wenn sie sich mit ihren Freundinnen vergleicht, die erfolgreicher im Job sind, öfter in Urlaub fliegen, mehr mit Freunden unternehmen, stellt sie fest, dass sie eigentlich nur das Leben anderer lebt, nicht ihr eigenes. Manchmal fragt sie sich, wer sie wirklich ist? Amazone oder Putzfrau, Königin im eigenen Reich oder Handlanger der anderen. Die anderen leben bequem, doch auf wessen Kosten? Opfer gibt es nicht nur durch Messerangriffe und Pistolenschüsse, das Problem ist mehr die alltägliche Ausbeutung durch andere. Silke kann dem Kreislauf aus Liebenswürdigkeit und Ausnutzung nicht entgehen. Ihr Leben zieht an ihr vorüber, ohne dass sie es wirklich genießen kann. Sie hofft auf die Zukunft, wenn die Kinder groß sind, wenn sie in Rente ist. Nur im Hier und Jetzt, wo sie noch jung ist, wo sie ihre Träume erfüllen und all ihre Ziele noch erreichen könnte, da scheint alles gegen sie zu stehen.

Die Gutmenschenfalle

Als Silke noch ein Kind war, wurde sie von ihren Eltern oft gelobt. Sie fand das toll, doch eigentlich bekam sie Liebe immer nur dann, wenn sie tat, was andere wollten. Silke glaubt, es sei wichtig, andere glücklich zu machen. Wenn es dir gut geht, geht es mir auch gut. Sie richtet sich nach anderen, hält deren Gedanken für klüger als die eigenen. Eltern und Kollegen haben mehr Lebenserfahrung als sie, außerdem will sie niemanden verärgern, denn die anderen haben schon Probleme genug. Sie stellt fremde Interessen über die eigenen. Immer mehr stellt sie ihre eigenen Belange zurück und führt ein Leben, das sie gar nicht führen will, aber glaubt, führen zu müssen. Sie fühlt sich gefangen, wie in einem goldenen Käfig. Sie macht alles richtig, doch genau das scheint falsch zu sein. Ein Kreislauf, aus dem sie keinen Ausweg findet. Sicherlich sollte man nett sein, aber man kann auch viel zu nett sein, nämlich dann, wenn man alles mit sich machen lässt. Als Erwachsene vermisst sie das Lob der anderen, denn niemand käme auf die Idee, auf sie Rücksicht zu nehmen. Andere nehmen sich von Silke, was

sie brauchen, und Silke gibt es freiwillig und umsonst. Ihr fehlt die Gabe, auch einmal „Nein“ zu sagen. Ihre Gutmütigkeit, die ihr als Kind so viel Lob einbrachte, wird ihr im Erwachsenenalltag zu Verhängnis. Was in der Kindheit richtig war, funktioniert in der Erwachsenenwelt, in der Wettbewerb und Konkurrenz herrschen, einfach nicht mehr.

Alltägliche Stolperfallen

Everybodys Darling is everbodys Depp! sagt der Volksmund. Das liebe Mädchen ist zum Scheitern verdammt. Man kann es nicht allen recht machen. Andere glücklich machen zu wollen ist ein sinnloses Unterfangen. Je mehr man gibt, desto mehr verlangen andere von einem. Verantwortung für andere Menschen tragen zu wollen führt also nur dazu, von ihnen ausgebeutet zu werden. Man macht es den anderen bequem, ohne jemals ein Dankeschön dafür zu ernten. Silke reibt sich auf für Job und Familie, doch statt Dankbarkeit für ihre herausragenden Leistungen erntet sie nur die Kritik eines gestressten Chefs und das Genörgel verwöhnter Kinder. Sie macht es anderen zu leicht. Es lohnt also nicht, die Wünsche anderer über die eigenen zu stellen. Ich Sorge für andere, doch wer sorgt für mich, wenn nicht ich selbst? Ein gesunder Egoismus ist also keineswegs falsch. Auch wenn Silke immer auf andere hört, weil sie sich für zu dumm hält, eigene Antworten zu finden, macht sie das zum Opfer. Niemand würde ihr Tipps geben, mit denen er sich selbst schlechter stellt. Ratschläge anderer sind also nicht immer gut gemeint, sondern spiegeln nur deren höchst eigene Interessen wieder. Erst wenn Silke herausfindet, was sie selber will und sich auf die Suche nach Wegen macht, wie sie es erreichen kann, löst sie sich aus destruktiven Abhängigkeiten. Sie darf ihre eigenen Gefühle nicht von den Launen anderer abhängig machen, sondern muss sich lösen von der Erwartung, andere müssten sie glücklich machen. Sie ist ein freier Mensch, ihr eigener Herr. Sie selbst ist es also mit ihrer Opferhaltung, die sich selbst das Leben schwer macht. Sie fürchtet, den Aufgaben und Konflikten, die eigene Ziele mit sich bringen, nicht gewachsen zu sein und hat Angst vor der Veränderung. Ungern möchte sie die Sicherheit, die sie in ihrem alten Leben verspürt, gegen die Aufregungen der Veränderung tauschen.

Opferverhalten

Fremde Ansprüche über die eigenen stellen, nicht „Nein“ sagen können, die Angst, andere zu enttäuschen, die eigenen Gefühle von anderen abhängig machen. Silke ist ein braves Mädchen voller Sorgen, und hofft, dafür von andere geliebt zu werden. Doch ihre Freundlichkeit zieht gerade jene Men-

schen an, die nur einen Dummen suchen, der sich ausbeuten lässt. Niemand anderes gibt sich für die Drecksarbeit her, deswegen bleiben gerade die unangenehmen Aufgaben immer wieder an Silke hängen. Schwäche lockt die Hyänen. Ihre Freundlichkeit wird nicht mit Freundlichkeit beantwortet, sie zieht im Gegenteil sogar den Unmut der anderen auf sich. Wer zu brav ist, bietet sich als leichte Beute an.

Raus aus der Opferrolle

Es gibt einen, der schlimme Dinge tut, und einen, der es mit sich machen lässt. Silke muss also erkennen, dass auch sie einen Anteil hat an ihrem Unglück. Dieser Anteil gibt ihr die Kontrolle zurück, denn sie hat die Möglichkeit, daran etwas zu ändern. Silke hat extrem hohe Werte und Ideale, will ein guter Mensch sein, es allen recht machen und von allen geliebt werden. Doch gerade mit diesen hohen Erwartungen setzt sie sich selbst unter Druck. Niemand ist perfekt, und auch Silke darf so etwas nicht von sich erwarten. Sie muss also an ihrer Grundhaltung etwas ändern, um sich im Alltag vor den kleinen Übergriffen der anderen besser schützen zu können. Sie ist nicht für alles verantwortlich, muss nicht perfekt sein, braucht nicht jeden glücklich zu machen. Für ein Lob täte sie fast alles, doch niemand zollt ihr die Anerkennung, die sie so vermisst.

Für sich sorgen lernen

Silke muss sich nicht für alles verantwortlich fühlen. Außer für sich, trägt sie für keinen anderen Menschen auch nur den Hauch einer Verantwortung. Die anderen sind erwachsene Menschen wie sie selbst, und sie ist nicht für deren Glück zuständig. Ein gesunder Egoismus sollte sie davor bewahren, sich für andere aufzureiben. „Nein“ sagen lernen ist wichtig, um sich gegen die Ansprüche anderer abzugrenzen. Grenzen setzen, Grenzen wahren. Sie muss die Freiräume selbst schaffen und schützen, in denen sie sich entfalten kann. Silke ist selbst verantwortlich für die Vertretung und Durchsetzung ihrer Interessen. Sie gibt die Verantwortung

für andere auf und übernimmt stattdessen mehr Verantwortung für sich selbst. Wenn ihr Chef immer Überstunden fordert, kann sie Freizeitausgleich verlangen, mehr Gehalt fordern oder sich gar einen neuen Job suchen. Silke wehrt sich, stellt Forderungen. Es ist nicht mehr selbstverständlich, dass sie alle Arbeiten erledigt. Sie fordert Respekt und Anerkennung für ihre Leistungen. Silke ist nicht mehr länger die schwächere Partei, sondern lernt, ihre eigenen Interessen zu vertreten. Sie gibt nur noch, wenn sie sich auch etwas davon verspricht.

Der Gute muss nicht der Dumme sein

Silke lernt, dass auch ihre Gedanken und Interessen wichtig sind. Von jetzt an ist sie nicht mehr der gutmütige Verlierer, sondern achtet vermehrt auf Win-Win-Situationen: Aktionen, von denen beide profitieren, auch sie selbst. Silke ist hilfsbereit, doch sie lernt dafür zu sorgen, dass sie dabei selbst nicht mehr zu kurz kommt. Sie schafft Raum für sich, sie nimmt sich Zeit für sich. Auf ein erfülltes Leben muss sie auf diese Weise nicht erst warten, bis sie alt und grau ist.

Achtsamkeit:

Die Kunst loszulassen

Der Begriff ACHTSAMKEIT steht für ein Denkkonzept, das mit der Besinnung auf das Hier und Jetzt zu tun hat. Der Buddhismus lehrt, dass man Dinge nicht beurteilen soll, denn erst unsere moralischen Bewertungen sorgen dafür, dass wir unter den Dingen leiden. Im aktuellen Augenblick ist meist alles in Ordnung, es sei denn, man liegt mit einem gebrochenen Bein im Krankenhaus, aber wir machen uns diesen eigentlich glückseligen Augenblick kaputt, indem wir über jene Dinge nachdenken, die uns traurig oder missmutig stimmen. Wir trauern über die Vergangenheit oder Sorgen uns um die Zukunft. Im Grunde produzieren wir selbst unser Leid, und zwar jeden Tag aufs Neue. Der Augenblick ist ein sauberer, leerer Teller, aber man legt dauernd seine Probleme dort hinein. Im Hier und Jetzt zu verweilen und Probleme loslassen, das ist das Konzept. Es ist, als sei man auf einer Party und hätte die Gelegenheit, sich zu amüsieren, doch statt ausgelassen Witze zu reißen, klagt man dort nur über das Wetter. Und wenn das Wetter besser wird, klagt man über die misslungene Partie. Oft „kleben“ wir an unseren Problemen. Loslassen bedeutet nicht, seine Probleme zu ignorieren, sondern nur, ihnen nicht absolute Macht über unser Denken zu geben. *lumbatriedel*



Gabor

Workshops und Seminare für Psychiatrie-Erfahrene 2015

Veranstalter: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e. V. - gefördert aus Landesmitteln des Landes NRW

● Ihr habt mehr Rechte als Ihr denkt!

Ein vom Land NRW gefördertes Projekt gibt uns jetzt die Möglichkeit, Euch bei der Durchsetzung Eurer Rechte besser zu unterstützen

Ich kann ja doch nichts machen, denken viele Psychiatrie-Erfahrene. Die bevormundenden Handlungen von wohlmeinenden Ärzten, Betreuern, Angehörigen und Sozialarbeitern lassen oft nur ein Gefühl der Ohnmacht entstehen.

Die nackte Rechtslage aber ist viel besser. Nach den Gesetzesänderungen von 2009 (Patientenverfügung) und 2013 (Zwangsbehandlung im Betreuungsrecht) sowie den Urteilen von BVerfG und BGH in 2011 und 2012 zur Zwangsbehandlung sind wir trotz psychiatrischer Diagnose vollwertige Bürger.

Wie so oft ist das Machtgefälle nicht tatsächlich vorhanden, sondern wird durch beide Seiten hergestellt. Die Helfer nutzen Drohgebärden und Appelle, die Psychiatrisierten unterwerfen sich oder leisten überlegten Widerstand, der durch verstärkte Repressionen rasch gebrochen wird.

Aus diesem Teufelskreis auszubrechen, soll unser vom Land NRW gefördertes Projekt „Rechte Psychiatrie-Erfahrener“ möglichst vielen in die Psychiatrie verstrickten Menschen Anregung und Unterstützung bieten.

Im Laufe der Zeit werden wir die Projekt-Homepage unter <http://rechte-psychiatrie-erfahrener.de/> mit Texten zum Thema füllen.

Wir laden Euch ein, die Angebote dieses Projekts zu nutzen. Als da sind:

Telefonische Beratung

durch Martin Lindheimer und Matthias Seibt
Dienstag von 14 bis 17 Uhr unter 0234 / 51 62 1974.

Beratung per Email

unter: rechte@psychiatrie-erfahrener-nrw.de.

Seminare für Psychiatrie-Erfahrene in NRW zum Thema „Rechte Psychiatrie-Erfahrener“. Das erste dieser Seminare wird am Sa, 9. April 2016 von 11-17 Uhr in Aachen stattfinden. Wer ein solches Seminar in seiner NRW-Stadt haben möchte, spricht uns bitte mindestens 4 Monate vorher an.

● Achtsamkeitstag

mit Claus Wefing und Sabine Wolfrum in der Anlaufstelle Rheinland in Köln,

Erster Tag (Claus Wefing),

Bei den Achtsamkeitstag wollen wir aus der Hektik des Alltages einmal pausieren und uns ganz uns selbst widmen. Bei diesem Achtsamkeitstag werden einfache Taize- Qui Gong, und Thai- Chi -Übungen vermittelt, die später im Alltag verwendet werden können.

Des weiteren werden die sogenannten Körpergebete erlernt, die ich von meinem Meditations-Lehrer Helmut Dörmann, Minden (Westf.) erlernt habe und die auf dem Benediktushof (Westöstliche Weisheit Zen Meister Willigis Jäger) entwickelt wurden. Zwischendurch wird meditiert. Grundlage des ersten Tages ist das stille Sitzen. - Voraussetzung für die Teilnahme an dem Kurs ist eine gewisse Stabilität und keine schlechte Erfahrung mit der Meditation.

Zweiter Tag (Sabine Wolfrum),

Oft glauben krisenerfahrene Menschen, dass sie das, was sie erlebt haben, fast wie be-sinn-ungslos macht und es

schwierig erscheint, wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen und sich selbst (wieder) etwas Gutes zu gönnen. Und denn doch finden sich Wege aus dem besinnungslos sein hin zu den Sinnen, die uns zurückholen zu dem zur Ruhe kommen, um das Leben als solches wieder (neu) zu begreifen. Ein ressourcenorientierter Tag um sich und anderen zu begegnen. Im Wechsel zwischen Ruhe, Bewegung und bewegt sein wollen, können wir an diesem Tag verschiedene Wege zu unseren Empfindungen, Spannungen und Energien in uns und unserem Körper ansprechen. Spiel und die Freude am Tun umrunden diesen Tag.

Termin:

Samstag, 24.10. und
Sonntag, 25.10.2015, jeweils von 11 – 18 Uhr
in der Anlaufstelle Rheinland des LPE NRW in Köln,
Graf-Adolf-Str. 77, Nähe Bahnhof Köln-Mülheim



Bild von www.direct-action.de

VERANSTALTUNGEN

LAUTSPRECHER

HEFT 49/2015

| 23

• Direct Action - Ideen für kreativen Protest

Wochenend-Workshop mit Jörg Bergstedt

Du findest, in der Welt läuft einiges verkehrt? Und fühlst Dich ohnmächtig, weil Du oft nicht weißt, wie das Bessere gelingen oder durchgesetzt werden kann? Umweltzerstörung, Menschenrechtsverletzungen in Zwangsanstalten, Diskriminierung und Ausbeutung - so vieles passiert täglich, aber kaum etwas hilft dagegen?

Dann könnte dieses Direct-Action-Training (oder dieser Workshop) helfen. Denn ganz so ohnmächtig, wie es scheint, sind wir nicht, im Gegenteil es gibt viele Aktionsformen, die wir kennenlernen und üben können, um uns wirksamer wehren zu können, um lauter und deutlicher unsere Stimme zu erheben oder uns politisch einzumischen: Kommunikationsguerilla, verstecktes Theater, gezielte Blockaden oder Besetzungen, intelligente Störung von Abläufen und vieles mehr schaffen Aufmerksamkeit und bieten Platz für eigene Forderungen und Visionen.

Wir werden konkrete Aktionsideen besprechen, den rechtlichen Rahmen durchleuchten und einiges ausprobieren.

Ziel eines Trainings ist es, die Idee kreativen Widerstands nicht nur kennenzulernen, sondern auch zu üben, um in konkreten Situationen aus vielen Handlungsmöglichkeiten auswählen zu können und möglichst nie wieder ohnmächtig daneben zu stehen. An konkreten Beispielen soll gezeigt werden, wie Langeweile und Wirkungslosigkeit politischer Arbeit überwunden werden kann. Je nach Interesse der Teilnehmenden werden dann Situationen geübt und ganz konkrete Tipps ausgetauscht.

Schwerpunkt dieses Trainings sollen der Schutz vor Psychiatisierung, die Kritik an Zwangsbehandlungen (Einsperren, Fixieren, Medikamentierung usw.) und der Protest gegen die Einteilung in Krank-Gesund sein.

Termin:

Sa 14. und So 15. November 2015, jeweils 10 - 17 Uhr
in der LPE-Anlaufstelle Bochum
Wittener Str. 87, 44789 Bochum

• PsychKG NRW ohne Zwangsbehandlung!

Seminar am 31. 10.2015 von 11-17 Uhr

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

Die Änderung des PsychKG NRW steht an. Es gibt einen 26-seitigen Bericht, wie sich das PsychKG nach Ansicht des NRW-Gesundheitsministeriums (MGEPA) bislang bewährt hat. Ich sende ihn auf Anfrage (Matthias.Seibt@psychiatrieerfahrene-nrw.de) zu. Wir, die organisierten Psychiatrie-Erfahrenen, wollen, dass die Zwangsbehandlung im neuen PsychKG keinen Platz mehr hat. Wie aber schaffen wir das? Wir begeben uns in diesem Seminar in die Kölner Anlaufstelle des LPE NRW, dort stehen drei PCs mit Internetanschluss. Wir finden die für jede/n von uns zuständigen Landtagsabgeordneten der fünf im Landtag sitzenden Par-

teien (SPD, CDU, Grüne, FDP, Piraten) heraus. Wir schreiben eine Email, dass wir sie wegen der Abschaffung der Zwangsbehandlung im neuen PsychKG sprechen wollen. Ferner üben wir eine Gesprächssituation: Zwei Personen spielen die PE-Lobbyist/inn/en, eine Person spielt die/den Landtagsabgeordnete/n, der/die nicht versteht, warum man magersüchtige, demente oder ver-rückte Menschen nicht zu ihrem Glück zwingen darf. Habt Freude an der Arbeit!

Nähere Auskünfte:

Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de oder
Te. 0234 / 640 5102

Allgemeine Teilnahmebedingungen

Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei.
Eine Teilnahme ist **nur nach Anmeldung** beim LPE NRW Doris Thelen unter **Tel. 0241 / 9976831** oder per E-Mail an d.thelen@gmx.de möglich!
Für eine verbindliche Anmeldung sind vorab 10 € Reuegeld auf das LPE NRW Konto zu überweisen.

Diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE98370205000008374900 BIC: BFSWDE33XXX Fragen zur Anreise und Essen bei der Anmeldung erfragen.

Heimat

Aus der Schreib- und Malgruppe von Kunsthaus Kannen in Münster



Dürken - Kunsthaus Kannen - Münster

Als ich einmal Heimweh hatte...

1980 war ich ein paar Wochen lang Au Pair in Rom, bei einer jungen Familie mit zwei kleinen Jungs, drei und vier Jahre alt, denen ich deutsch beibringen sollte. Es war eine neue, fremde Umgebung. Rom ist eigentlich eine Stadt für Verliebte und ich war ganz allein. Ich hatte Heimweh und wollte nach Hause. Das junge Ehepaar ging wohl mal einen Tag mit mir durch Rom und zeigte mir die Sehenswürdigkeiten, aber das war auch alles. Italiener lieben einen gewissen Geräuschpegel um sich herum! Das Radio läuft, jemand singt, ein Hund bellt, Kinder schreien auf dem Hinterhof. Bei einem schönen Essen bei klassischer Musik und Kerzenschimmer würde einen Italiener das Gruseln packen. Einige Wochen hielt ich es in meiner Einsamkeit aus. Dann, als die Familie bei einem Verwandtschaftsbesuch in Norditalien war, fasste ich meinen Entschluss. Ich packte meinen sieben Sachen, nahm mir belegte Brötchen, Joghurt und Saft mit, packte alles in meinen himmelblauen Käfer und fuhr, nur mit kleinen Pausen und Snacks, 16 Stunden in einem durch nach Saarbrücken. Dort angekommen, übernachtete ich bei den Eltern meiner Freundin, die ich rücksichtsloser Weise aus dem Tiefschlaf klingelte. Aber sie waren nicht sauer. Am nächsten Tag fuhr ich noch mal 500 km zu meiner Familie ins Münsterland. Wie hatte ich dies alles vermisst! Diese grünen Wiesen, diese idyllisch gelegenen, reetgedeckten Bauernhäuser, die kleinen gemütlichen Kneipen auf dem Lande, mit schönen, bleiverglasten Butzenscheiben. Der lange Weg war ein ewiges Heimkommen. Endlich zu Hause.

Marion Albrech 2009

Heimat

Wenn ich an die Heimat denke,
meine Schritte nordwärts lenke,
weht dort noch der gleiche Wind,
den ich kannte schon als Kind.
Zeit vergeht im Stundenglase,
Rosen welken in der Vase.
Bin inzwischen grau geworden.
Wieder zieht's mich in den Norden.
Möchte dort meinen Frieden machen,
singen, tanzen und auch lachen.
Eine Frau fürs Leben finden,
mich vielleicht für ewig binden.

Wolfgang Brandl

Zuhause in der Fremde - in den USA

Jetzt ist ein Jahr vergangen,
ein Blick zurück mit Bangen,
vom deutschen Lande weit weg,
nagendes Heimweh „Oh Schreck!“
Es war eine schwere Zeit,
es gab viel Tränen und Leid.
Quälende Langeweile
schrieb ich Zeile für Zeile.
Mein Praktikum für ein Jahr
in einem Hotel war für wahr,
dort eine seelische Pein
und es war alles nur Schein,
neun Stunden standen wir da
und doch kein Gast kam uns nah.
Und schließlich zu guter Letzt,
meine Arbeit wurde nicht geschätzt.
Dann noch Anschläge und Mord,
nur weg von diesem Ort!
Das waren die USA -
so Orlando, Florida.

Sabine Gehlen 2009

Raus aus der Werkstatt (WfBM) - rein in die Selbsthilfe

Arbeitsgemeinschaft auf dem Selbsthilfetag am 22. August 2015 in Bochum von Uwe Truncal

Mit mir waren wir sieben Mitglieder in der Arbeitsgemeinschaft. Zuerst haben wir Pro und Contras für die WfBM's und die Selbsthilfe gesammelt.

WfBM - Pro und Contra

Pro:

Z. B. die Tagesstruktur, Förderung persönlich und fachlich, Außenarbeitsplatz ist möglich, vielleicht erst als Praktikum oder auch für längere Zeit, sogar auf dem ersten Arbeitsmarkt.

Man kommt nicht so viel ins Grübeln. Man kann soziale Kontakte pflegen

Contra

Das ist z. B. zu fummelige Arbeit oder die Leute sind zu ernst, man kann ein Gefühl wie im Kindergarten haben, weil man so von den Fachkräften behandelt wird, ein Ausbeutungsgefühl kann entstehen, weil der Lohn sehr niedrig ist. Manche fühlen sich beobachtet durch die Fachkräfte, Wenn man ausrasten, kann das Geld reduziert werden, für Blinde ist die WfBM nicht geeignet (laut Aussage eines blinden AG -Teilnehmers).

Selbsthilfe - Pro und Contra

Pro:

z. B. der Tag ist ausgefüllt. Selbsthilfe kann lebensrettend sein (z. B. bei Suizidgedanken).

In der Selbsthilfe kann man seine Begabungen besser entfalten.

Man hat auch eine Tagesstruktur und es ist eine Alternative zur Psychiatrie.

Contra

füllt den Tag nicht aus, man kann sich auch überfordern, weil manche nicht abgeben können.

Damit Selbsthilfe funktioniert, braucht man viele Aktive.

Es gibt kein gesichertes Einkommen.

Es gibt WfBM's für Körper- und für geistig Behinderte sowie für Psychiatrie - Erfahrene. Die Arbeit ist jedoch ähnlich. Weil jedoch geistig Behinderte ein anderes Wertgefühl zur Tätigkeit haben als Psychiatrie - Erfahrene, kann es sein, dass Psychiatrie Erfahrene sich abgewertet fühlen, weil sie eine Tätigkeit ausüben die „wertlos“ erscheint oder zumindest die tatsächlichen Fähigkeiten weit unterschreitet. Das führt zur Unterforderung und damit zu Stress.

Stress entsteht, auch wenn Psychiatrie-Erfahrene eine Tätigkeit haben, bei der man sich dauerkonzentrieren muss, wobei die Arbeit an sich sehr stupide ist und immer wiederkehrende Handgriffe ausgeführt werden. Kann diese Dauerkonzentration - ich nenne sie mal leere Konzentration, die sich von der Konzentration, die man braucht, um etwas Neues zu Lernen, dadurch unterscheidet, dass die leere Konzentration sehr anstrengend und ermüdend ist, wohingegen das Lernen Spaß macht. Dazu kommt, dass Psychiatrie-Erfahrene in WfBM's fast alle Medikamente bekommen, die sehr müde machen und die leere Konzentration noch zusätzlich erschweren.

Raus aus der WfBM

Wenn man raus aus der WfBM möchte und rein in die Selbsthilfe, dann kann man folgendermaßen vorgehen: Erst einmal muss man den Gedanken fassen, dass man aus der WfBM raus möchte. Dann kann man Kontakt aufnehmen mit Selbsthilfegruppen

in seiner Nähe z. B. über Selbsthilfekontaktstellen in den Städten und Kreisen oder durch Internetrecherche. Hat man nun eine Selbsthilfegruppe oder Anlaufstelle gefunden, kann man zu den Angeboten wie offene Cafe's oder Selbsthilfegruppen gehen und die Menschen dort kennenlernen. Wenn die Chemie stimmt, kann man regelmäßig an den Angeboten teilnehmen, wobei man aber immer noch in der WfBM beschäftigt ist. Wenn man auf Dauer zu müde ist, um WfBM und Selbsthilfe parallel laufen zu lassen, kann man die WfBM - Arbeitszeit verkürzen. Wenn man im Arbeitsbereich ist, muss man mindestens 15 Stunden pro Woche in der WfBM arbeiten, man bekommt dann aber entsprechend weniger Werkstattentgelt.

Wenn man im Arbeitsbereich einer WfBM ist, gilt man automatisch als voll erwerbsgemindert und kann eine volle Erwerbsminderungsrente beantragen. Hat die Rentenversicherung die volle Erwerbsminderung festgestellt und die Rente, die man nun beziehen kann, ist sehr niedrig, so steht einem aufstockend die Grundsicherung nach SGB XII für voll Erwerbsgeminderte zu. Also weniger als eine angemessene Miete und den Regelsatz (z. Z. 399,00 €) bekommt man nicht. Oft lohnt es sich - zumindest finanziell - nicht, in der WfBM zu arbeiten. Denn viele bekommen Grundsicherung und ein kleines Werkstattentgelt, das auch noch teilweise auf die Grundsicherung angerechnet wird. Und die angeblich so hohen Renteneinzahlungen sind auch nicht wirklich hoch. Denn wenn man die nächsten 30 bis 35 Jahre 100% der Bezugsgröße (= mittleres Einkommen in Deutschland) einzahlt, bekommt man gerade mal soviel wie

bei der Grundsicherung raus. Und in der WfbM werden nur 80% der Bezugsgröße abgeführt. Also wegen der Rente lohnt es sich auf keinen Fall, in der WfbM zu bleiben, es sei denn, man ist bald in der Altersrente.

Nun hat man sich von der Werkstatt unabhängig gemacht und kann voll in die Selbsthilfe einsteigen. Wenn man gezeigt hat, dass man zuverlässig und motiviert ist, kann man vielleicht mal ein offenes Café oder eine Selbsthilfegruppe anbieten oder sich anderweitig in der Selbsthilfe seinen Interessen und Fähigkeiten entsprechend einsetzen.

Wie wirkt Selbsthilfe?

In der Selbsthilfe lernst Du Menschen kennen, die ähnliches erlebt haben wie Du. Das ist erst einmal beruhigend, denn Du stellst fest, dass Du nicht alleine bist mit dem, was Du erlebt hast. Du kannst Dich nun mit anderen austauschen über die Erfahrungen, die Ihr gemacht habt und Euch gegenseitig Lösungsvorschläge für Eure Probleme machen.

Claus Wefing Demo in Bielefeld

Am 06.06.2015 kamen etwa acht Demonstranten vom BPE um 8 Uhr zum Bundesparteitag der Linken in Bielefeld an die Stadthalle. Wir verteilten Handzettel an die Delegierten und Besucher des Bundesparteitages und wollten die an ihre Versprechen erinnern. Manche fanden den Inhalt sehr provokant und ärgerten sich, mit manchen kamen wir ins Gespräch. Ein Delegierter aus Brandenburg sagte mir, „Politik ist ein Geschäft der Kompromisse. Wir können nicht alles einhalten, was wir versprechen. Wir müssen uns mit den anderen Parteien auseinander setzen und eine Einigung finden. Da bleiben dann manche Versprechungen auf der Strecke“. Eine ehrliche Meinung! Dafür meinen Dank! Wir brauchen also mehr Lobby.

Manche Abgeordnete der Linken waren richtig nett und verstehen unser Anliegen, manche waren aber auch sehr arrogant. Was mir gefiel, war die Darstellung des Themas „Bedingungsloses Grundeinkommen“ vor der Stadthalle, „doch dafür war Gysi nicht zu haben“. Ich bin ein Anhänger von dieser Idee und kann damit leben, dass manche dann gar nix mehr tun,

denn das wird die Minderheit sein. Wir kamen mit vielen Delegierten ins Gespräch, manche waren uns auch schon durch andere Aktionen bekannt. Wir haben Ideen und Adressen ausgetauscht.

Mich haben die Größen der Linken nicht sehr beeindruckt, ihre Bodyguards haben mich mehr interessiert und der Inhalt unseres Anliegens. Es lohnt sich, die Leute, die man sonst nur aus dem Fernsehen kennt, mal hautnah zu sehen. Da merkt man, dass die auch genauso wie wir ihr Geschäft machen, wie auch immer ich das jetzt meine. Ihr seid zu solchen Aktionen des LPE /BPE gern zum Mitmachen eingeladen. Näheres zu solchen Aktionen unter: <http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de/> unter Aktuelles.

In eigener Sache!

Die Redaktion des Lautsprechers sucht Verstärkung! Ihr könnt Euch ganz nach Neigung in verschiedenen Arbeitsfeldern einbringen. Meldet Euch bei lautsprecher@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

Gedenktag der Psychiatrie-Toten

Der LPE e.V. ruft zur Demonstration am Freitag, den 2. Oktober ab 15 Uhr in der Bochum auf und bittet um rege Teilnahme!!

Der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener hat den 2. Oktober zum Gedenktag der Psychiatrie-Toten erklärt. Seit dem Jahr 2000 wird an diesem Tag der in Folge psychiatrischer Behandlung verstorbenen Menschen gedacht. Aus diesem Grund ruft der LPE NRW e.V. auch in diesem Jahr wieder zu einer Demonstration in der Bochumer Innenstadt auf

Zum Gedenken an die Verstorbenen findet um 15 Uhr ein Gottesdienst in der Pauluskirche in Bochum statt. Die Demonstration beginnt um 16 Uhr vor der Pauluskirche. Die halbstündige Route führt von dort durch die Bochumer Innenstadt und endet gegen 16 Uhr 30 mit einer Abschlusskundgebung auf dem Dr.-Ruer-Platz.

Weitere Informationen bei: LPE NRW e.V., Pressestelle, Anne Murnau, Wittener Str.87, 44789 Bochum
Telefon: 0234 / 917 907-31,
E-Mail: lpe-nrw-presse@gmx.de,
unter der Tel. 0234 / 640 5102 und
beratung@weglaufhaus-nrw.de.



Beratung Informationen

• Cornelius Kunst berät zum Thema Selbsthilfe, Selbsthilfegruppen, Krisen, Betreuung, Unterbringungen, bei Problemen mit Behörden, montags von 14.30 -17 Uhr und 19-21.30 Uhr unter Tel. 0212-5 36 41. Außerdem mi 14-19 Uhr persönlich in der Graf-Adolf-Str 77 in Köln-Mülheim und unter Tel. 0221-96 46 1835

• Claus Wefing, Koordinator Region Ostwestfalen-Lippe, berät zum Thema (drohendes) PsychKG NRW und Seelischen Krisen sowie zu spirituellen Themen nur telefonisch unter 05222/283459 oder per mail unter Claus.wefing@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

• Karin Roth
Beratung und Unterstützung bei der Beantragung des Persönlichen Budgets Tel. 0231-16 77 98 19
e-mail: karin.roth@yael-elya.de
Nähere Infos bei www.yael-elya.de

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

• Matthias Seibt
Psychopharmaka-Beratung
di 10-13 Uhr und 14 -17 Uhr
Tel. 0234 - 640 51 02

• Matthias Seibt/ Martin Lindheimer
Rechtsberatung
di 14-17 Uhr
unter Tel. 0234-9162 1974 oder unter rechte@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

Bundesverband
Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Geschäftsstelle

Wittener Str. 87, 44789 Bochum
E-Mail: kontakt-info@bpe-online.de

KASSE UND MITGLIEDERVER- WALTUNG, INFOMATERIAL, PRESSEKONTAKT

Anne Murnau
Sprechzeiten: Do 10-13 Uhr
Tel. 0234-917 907 31
Fax 0234-917 907 32
Kontakt-info@bpe-online.de
www.bpe-online.de

ERSTKONTAKT UND BERATUNG FÜR PSYCHIATRIE- BETROFFENE

Martin Lindheimer
Sprechzeiten: Di & Do 10-13 Uhr
Tel.: 0234 / 68705552

Veranstaltungen

- **Sa. 26.09.15 in Gronau**
11-14 Uhr; 25 Jahre Selbsthilfegruppe Aktiv 90 (siehe Seite 19)
- **Fr. 02.10.2016 in Bochum**
15.00 - 16.30 Uhr
Gedenktag der Psychiatrietoten
- **Sa/So 23/24.10. 2015 in Köln**
jeweils 11-18 Uhr; Achtsamkeitstage (siehe Seite 24).
- **Sa/So 14./15. 11.2015 in Bochum**
jeweils 10-17 Uhr; „Direct action-Ideen für kreativen Protest“ (Siehe Seite 25)
- **Sa. 27.11.2015 in Aachen**
18 Uhr; Vortrag von Bärbel Lorenz „Raus aus dem Leid - rein ins Glücklichein“ (Siehe Seite 19)
- **Sa. 09.04.2016 in Aachen**
11-17 Uhr; Rechte Psychiatrie-Erfahrener (siehe Seite 24)

Anlaufstelle Rheinland

des LPE NRW e.V.
51065 Köln, Graf-Adolf-Str. 77.
Tel. 0221-964 768 75

www.psychiatrie-selbsthilfe-koeln.de

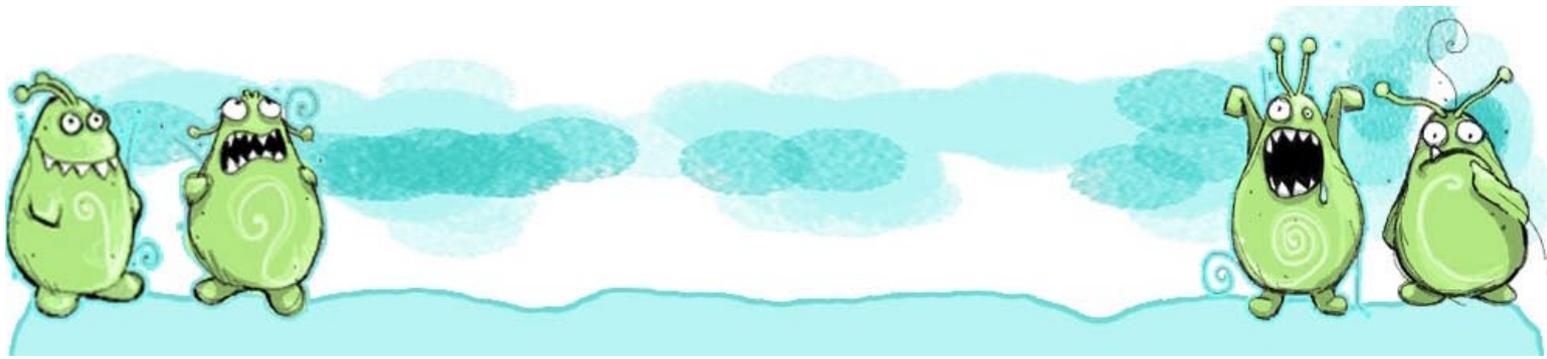
- Selbsthilfberatung des LPE NRW e.V. Mo 14.30-17 Uhr, 19-21.30 Uhr unter Tel. 0212-53 641
- Offenes Café: Mo, Fr 16-19 Uhr. Mi 14-19 Uhr mit Beratung
- Kreativgruppe, in der man voneinander lernen kann. Materialien selbst mitbringen, jeden 2. Dienstag im Monat von 15-18 Uhr.
- Frauengruppe „Aktiv für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

Anlaufstelle Westfalen

des LPE NRW e.V.
Wittener Straße 87, 44 789 Bochum
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de

- Regelmäßige Veranstaltungen siehe Rückseite dieses Heftes!
- Am Freitag, den 06.11.2015 von 13-17 Uhr feiern wir das einjährige Bestehen der Anlaufstelle Westfalen mit einem Tag der offenen Tür.

• online-Ausgabe des Lautsprechers:
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de
e-mail-Version auf Anfrage bei
lautsprecher@psychiatrie-erfahrene-nrw.de



SELBSTHILFE

Die ALTERNATIVE zur Psychiatrie:

LPE Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.
Wittener Str. 87 44 789 Bochum, Haltestelle Lohring
Tel. 0234 / 640 5102 oder 0234 / 68 70 5552
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de

Offene Cafés

jeden Montag 15 Uhr bis 18 Uhr &
jeden Freitag 14 bis 17 Uhr

Selbsthilfegesprächsgruppe für Psychiatrie-Erfahrene
jeden Montag 18 Uhr bis 20 Uhr

Selbsthilfegruppe „Abtauchen“

Versenkung: Achtsamkeit, Tee, Reis, Meditation
jeden Dienstag 17 bis 19 Uhr 30
und jeden Donnerstag 17 bis 19 Uhr 30

Aktiventreffen

jeden 1. Mittwoch im Monat 18 Uhr

Beratung und Café für Frauen

jeden Donnerstag 15 - 17 Uhr

Computing:

Umgang mit Internet, Computer, Programmen
jeden Samstag 15 bis 20 Uhr

Psychopharmaka Beratung

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

Selbsthilfeberatung des LPE NRW e.V.

unter Tel. 0212 / 53641 jeden Montag 14 Uhr 30 bis 17 Uhr & 19 Uhr bis 21 Uhr 30

Gefördert durch die Techniker Krankenkasse.

