Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

# LAUT BRIEF RUND SPRECHER

Zeitung für Psychiatrie-Erfahrene in Deutschland

## Selbsthilfetag Köln
## aus der Selbsthilfeszene
## PE's im Interview

Bpω Heft 10 März 2023

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

Ehrenvorsitzende : Dorothea Buck † 2019
Ruth Fricke † 2021

## Inhalt - LautBriefRundSprecher


| | |
|---|---|
| Impressum | 2 |
| Vorstand | 2 |
| Editorial | 3 |
| Taser | 4 |
| Selbsthilfetag Köln | 6 |
| Betroffene berichten | 9 |
| Gesundheit | 11 |
| Coverbild | 13 |
| Interview | 14 u. 16 |
| Buchbesprechung | 15 |
| Einladung MV | 17 |
| Selbsthilfe | 18 |
| Kultur | 20 |
| Satire | 21 |
| LPE Seminare | 22 |
| Info & Beratung NRW | 24 |
| Aktuelles BPE | 25 |
| Beratung | 26 |
| Vereinsnachrichten | 27 |
| BPE AG´s | 28 |


## Impressum:


**Herausgeber:** Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e.V. Geschäftsstelle: Herner Straße 406, 44807 Bochum im Internet unter: www.bpe-online.de
**Redaktion dieses Heftes:** Claudia Siebold, Juli, Tobias Thulke, gajjjssa, Jan Michaelis (jami, v.i.S.d.P.)
**Titelbild und Rückseite:** gajjjssa
**Fotos, Bilder:** S.3 privat, S.4+5 Juli, S.7+8+9+10+21 jami, S.11+27 Kay Oliver Decker, S.12 Künstler: Andy, Foto Christiane Hoyer, S.13 gajjjssa, S.14 privat, S.15 Edition Assemblage, S.16 Wolfgang H., S.18 Oliver Schreiter, S.20 ChrisRud
**Layout:** Juli und Gajjjssa
**Kontakt zur Redaktion:** BPE-LautBriefRundSprecher-Redaktion, c/o BPE-Geschäftsstelle, Herner Straße 406, 44807 Bochum; Tel.: 0234 68 70 55 52; (Mo.+Do. 10 – 13 Uhr), E-Mail: lautbriefrundsprecher@bpe-online.de
**Redaktionsschluss:** nächstes Heft: 1.05.2023
**Erscheinungsweise:** viermal im Jahr
**Auflage:** 1700 Stück


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

## Geschäftsführender Vorstand

vorstand@bpe-online.de

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

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

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

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

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

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

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

## Erweiterter Vorstand

• **Baden-Württemberg: N.N.**

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

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

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

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

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

• **Hessen: N.N.**

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

• **Niedersachsen: Isabela Ohde**

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

• **Rheinland-Pfalz: N.N.**

• **Saarland: N.N.**

• **Sachsen-Anhalt: N.N.**

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

• **Schleswig-Holstein: N.N.**

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

Stand: 07.11.22

# Editorial

Liebe Leser,
mein Name ist Claudia Siebold und ich bin neu in der Redaktion und möchte gleich die Gelegenheit nutzen, um mich vorzustellen.
Beruflich bin ich vereidigte Übersetzerin für Französisch und ich bin seit langem in der Nürnberger Selbsthilfe tätig, indem ich die Schreibgruppe „Die Wilden Federn“ leite. Den Bpe habe ich durch den Nürnberger Selbsthilfeverein in Gestalt eines Seminars zu dem Thema, wie man die Psychiatrie verlassen kann von Mathias Seibt kennengelernt und war sofort von seinen Gedanken in den Bann gezogen und bin auch gleich dem Bpe beigetreten.
Im letzten November durfte ich für den Bpe in Bochum ein Schreibwochenende leiten, was sowohl den 12 Teilnehmern wie auch mir große Freude bereitet hat.

Als ich vor einiger Zeit in einer früheren Ausgabe des lautbriefrundsprechers blätterte, sah ich plötzlich, dass sie jetzt doch meinen psychiatriefeindlichen Artikel „Für alle Vergessenen und Unvergessenen, die wir alle nie vergessen werden“ abgedruckt hatten und ich freute mich sehr.
Und damit verbinde ich jetzt einen Aufruf an alle Mitglieder, für unseren Lautbriefrundsprecher Bilder und Texte zu schicken, wir freuen uns über jede Zusendung, wenn es auch nicht möglich ist, jedes Bild und jeden Text sofort abzudrucken. Wir sammeln alle Texte und Bilder, sie gehen nicht verloren.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein besseres Neues Jahr (als die letzten beiden).
Schreibt uns und schickt uns eure Bilder!
Ganz liebe Grüße von unserer Redaktion
*Eure Claudia*

# Die Besuchskommission sucht Verstärkung

Wir suchen neue Psychiatrie-Erfahrene für die NRW-Besuchskommission. Du bist bereit an Begehungen (Fahrtkosten und kleine Aufwandsentschädigung zahlt das Land NRW) in den NRW-Psychiatrien in Deiner Nähe teil zu nehmen.

Ferner bist Du bereit Dich 2x im Jahr mit Deinen PE-Kolleg/innen in Bochum aus zu tauschen.
Kontakt: Besuchskommission@psychiatrie-erfahrene-nrw.de
oder 0175 / 594 5501 Annette

# Deeskalation statt Taser bei der Polizei!

Vor einigen Jahren noch wurden Distanz-Elektro-Impuls-Geräte (DEIG) bzw. Taser nur von Spezialeinheiten der Polizei verwendet, doch es kommt zunehmend zur Erprobung und Nutzung dieser Waffen im normalen Polizeidienst. In Berlin, Brandenburg, Hessen und im Saarland werden Taser schon genutzt, in Rheinland-Pfalz sind sie in jedem Dienstwagen. Nach Bremerhaven startet aktuell in Hamburg ein Pilotprojekt (faktisch stillschweigende Einführung), in Bremen wurde das vorläufig verhindert, jedoch zeigen sich auch dort Politiker*innen von SPD, FDP und CDU offen für Taserschocker zur zukünftigen Erprobung. NRW schafft aktuell für 12 weitere Regionen Taser an und verfügt damit über 1392 Geräte. Die Gewerkschaft der Polizei (GdP) macht offensiv Druck und fordert Elektroschockwaffen für ganz Deutschland.

Bei Schussfunktion (neben Kontaktfunktion) schießen Polizeibeamt*innen mit bis zu 50.000 Volt elektrisch geladene Pfeilelektroden an Drähten über eine Distanz von bis zu sechs Meter auf Personen, um sie eigentlich handlungsunfähig zu machen. Doch bei Einsätzen sterben auch Menschen.

Befürworter argumentieren, dass die alleinige Androhung eines Tasers eine massiv abschreckende Wirkung hat, so dass es nicht zum tatsächlichen Einsatz kommt. Taser sollen eine vermeintliche Lücke zwischen Schlagstock und Pfefferspray zur scharfen Schusswaffe schließen. Da sie als nicht tödliche Waffen bewertet werden, sollen sie angeblich den Einsatz tödlicher Waffen reduzieren. Doch sie funktionieren auch selbst als potentiell tödliche Schusswaffen, Einstufung ist Ländersache.

Wir sehen auch die Gefahr, dass die Hemmschwelle zur Nutzung dieser Waffe sinkt und sie vermehrt in niedrigschwelligen Situationen benutzt wird. Da Taser bewusst auf Schockwirkung setzen, sind deeskalative Einsätze mit ihnen kaum vorstellbar. Mögliche Fehlfunktionen bedeuten zusätzliche Eskalationsgefahr.

Taser können nach Amnesty International „schwere Verletzungen bis hin zum Tod“ verursachen, besonders bei Personengruppen mit Herz-Kreislauf-Problemen, Asthmatiker*innen sowie Drogenkonsument*innen. Auch auf die fehlende Kategorisierung als Schusswaffe wird hingewiesen.

Bei acht tödlichen Polizeieinsätzen in den letzten vier Jahren war ein Taser involviert. Laut Presseberichten ist bei allen Opfern davon auszugehen, dass sie sich in psychischen Ausnahmesituationen befanden. Zum Teil wurden psychiatrische Vorerkrankungen bekannt.

Ein Mal ging es um den direkten Versuch einer Zwangseinweisung, bei einer anderen Person wurde getasert, um zwangsweise Medikamenteneinnahme zu bewirken. Ein bereits am Boden liegender gefesselter Mensch wurde getasert, und starb an einem Kreislaufzusammenbruch.

Der Berliner GdP Landeschef Stephan Weh sprach Ende September in einer Pressemitteilung genau davon, Taser gegen Menschen in „Ausnahmesituationen“ anwenden zu wollen:

„Menschen die sich oder andere schwer verletzen oder sogar töten wollen.“

Taser und Feuerwaffen werden sehr häufig gegen Menschen in psychischen sowie sozialen Ausnahmesituationen verwendet.

Seit 2015 wurden 92 Menschen in Deutschland von der Polizei getötet. Verschiedene Untersuchungen weisen auf psychische Krankheiten bei der Hälfte der Opfer hin.

Die Notwehrsituation der Polizist*innen wird meist gerechtfertigt und rechtsstaatlich legitimiert, beteiligte Polizist*innen bleiben fast immer straffrei.

Häufig heißt es nach Todesfällen, dass Opfer Vorerkrankungen, Herzprobleme etc. gehabt hätten, die zum Tod führten. Das liest sich so, als seien die Menschen in Gewaltsituationen zufällig kollabiert, und nicht durch die Folgen der angewandten Gewalt verstorben.

Der Kriminologe Thomas Feltes betont immer wieder, dass seitens der Polizei Fehler gemacht wurden, wenn Menschen bei Polizeieinsätzen starben.

Das Vorgehen der Polizei eskalierte häufig die Situation: Sofortiges Zugreifen, übereilter Griff zur Waffe, anstatt dem Menschen Zeit und Raum zu geben, die Lage zu beruhigen, gegebenenfalls Kontaktpersonen, Psycholog*innen etc. für emotional schwierige Situationen zu Hilfe zu holen.

Der Fall des 16-jährigen Mouhamed D., der im August 2022 in Dortmund in einem gerade mal drei-minütigen Polizeieinsatz zu Tode kam, verdeutlicht, wie katastrophal ein Polizeieinsatz eskalieren kann.

Nachdem er nicht wie gewünscht auf Ansprache reagiert hatte, wurde der minderjährige Geflüchtete, der sich in einer suizidalen Krise befand und mit einem Messer an einer Wand lehnte, zuerst mit Pfefferspray angegriffen, dann zweifach versucht zu tasern und dann mit einer Salve aus einer Maschinenpistole erschossen. Der Einsatz des Pfeffersprays eskalierte die Situation, so dass

sich Mouhamed mit dem Messer in der Hand auf die zwölf (!) anwesenden Polizist*innen zubewegte.
Laut eigenen NRW Dienstanweisungen hätte der Taser weder nach einem Pfefferspray-Angriff, in einer sich entwickelten „dynamischen Lage“, noch in einem Einsatz, wo ein Messer involviert ist, verwendet werden dürfen.
Es ist ein Armutszeugnis für die deutsche Polizei und den Rechtsstaat, dass Polizist*innen immer wieder Situationen mit dem Tod von Menschen beenden, obwohl sich die Polizei meist in personell deutlich überlegener Situation befindet und der psychische Kontext für die Polizei oft vor dem Einsatz bekannt ist.
Häufig gibt es keine anderen konkret gefährdeten Personen, sondern nur Polizei und Opfer. Dass der GdP Landeschef Stephan Weh neben der Straße als Einsatzort für Taser von ÖPNV, Justizvollzugsanstalten, Krankenhäusern und privaten Räumen spricht, gibt uns sehr zu denken.
Wir positionieren uns klar gegen jede weitere Einführung und Nutzung von Tasern und gegen repressives Vorgehen der Polizei.
Mehr Waffen führen zu mehr Gewalt. Die bisherigen Todesfälle im Zusammenhang mit Tasern zeigen uns, dass Taser nicht Leben schützen, wie es die GdP propagiert, sondern es zusätzliche Tote zu beklagen gibt. Besonders für Menschen in psychischen und sozialen Ausnahmesituationen sind Taser lebensgefährlich. Personen, die Psychopharmaka einnehmen, sind zusätzlich gefährdet, sie sind oft in hohem Maß anfällig für Herz-Kreislaufprobleme und somit einem enormen Risiko ausgeliefert, durch einen Tasereinsatz schwerwiegende Folgen davon zu tragen. Dieses Risiko wird schlichtweg in Kauf genommen, ob bei der Anwendung von Tasern oder anderem aggressivem Vorgehen seitens der Polizei.

Nicht neue und mehr Waffen schützen Leben, sondern Menschlichkeit, emotionales Verständnis, Deeskalation. Wir fordern, dass die Polizei in Deeskalation geschult wird und solche Konzepte dann auch Anwendung finden. Auch fordern wir objektive Aufarbeitungen von Todesfällen und die Einrichtung von unabhängigen Beschwerde- und Kontrollinstanzen.
*Juli und Volker*

Quellen:

https://polizeischuesse.cilip.de/taser
https://www.amnesty.de/informieren/positionspapiere/positionspapier-zu-distanz-elektroimpulsgeraeten
https://netzpolitik.org/2022/jaehrlich-zwei-tote-mehrere-laenderpolizeien-fuehren-flaechendeckend-taser-ein
https://www.gdp.de/gdp/gdpber.nsf/id/de_kein-allheilmittel-aber-der-taser-kann-leben-retten
https://taz.de/Psychologe-ueber-toedliche-Polizeischuesse/!5408530/
https://www.rnd.de/politik/statistik-todesfaelle-durch-polizeischuesse-in-deutschland-6X73EKG6WZFLBC2ERJVSV5WZGY.html

**AG Gründung**

„Für uns alle besteht die Gefahr, dass wir in gefährliche Situationen mit der Polizei geraten. Deshalb wollen wir eine Arbeitsgruppe gründen, die sich mit dem Thema befasst. Was können wir selbst tun, was sollten wir als Psychiatriebetroffene in Notsituationen beachten, wie kann soziales und medizinisches Personal und Polizei besser geschult werden für richtigen Umgang? Interessierte an einer AG sollten sich über Verantwortung und mögliche Belastung klar sein. Auch ist Bereitschaft wichtig, sich fachlich mit der Thematik auseinander zusetzen, damit wir einen sinnvollen Austausch mit Betroffenen, Fachleuten und Behörden auf den Weg bringen können.
Kontakt: lautbriefrundsprecher@bpe-online.de

# Selbsthilfe: unsere Orte, unsere Worte

## Selbsthilfetag

## Samstag 01. April 2023
## von 11.00 bis 17.20 Uhr

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

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

| | |
|---|---|
| **Programm** | Moderation: Matthias Seibt |
| 11.00 | Begrüßung und Organisatorisches |
| | Grußbotschaft N.N. |
| 11.15 | **Vortrag: Doris Thelen: Konzept Psychiatrie-Patinnen und Paten e.V.** |
| 11.40 | Diskussion zum Vortrag |
| 11.55 | **Vortrag: Luise: Mein Weg aus der Psychiatrie** |
| 12.20 | Diskussion zum Vortrag |
| 12.35 | Vorstellung der Arbeitsgruppen |
| 12.50 | Mitgliederversammlung Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW |
| 13.20 | Mittagspause Mittagessen muss selbst organisiert werden. |

| **14.40** | **Workshops** |
|---|---|
| 1.) Doris Thelen (Aachen) | Konzept Psychiatrie-Patinnen und Paten e.V. |
| 2.) Luise (Bochum) | Mein Weg aus der Psychiatrie |
| 3.) Juli (Bochum) | Radikale Selbsthilfe |
| 4.) Enrico (Geldern) & Christiane (Brandenburg) | Selbsthilfe im Internet |
| 5.) Luan (Bochum) | Lebensentwürfe – Junge Psychiatrie-Erfahrene |
| 6.) Tobias Thulke (Köln) | Hörst Du das auch? - Stimmenhören |

| | |
|---|---|
| 16.00 | Kaffeetrinken |
| 16.55 | Rückmeldung aus den Workshops |
| 17.15 | Schlusswort und Verabschiedung |

**Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.**
Anmeldung wäre nett bei Tobias Thulke, Tel.: 0157-31133708, Email: Tobias.T.PE@gmx.de
Mitfahrgelegenheiten organisiert Brigitte Kaftan. Anfragen werden an Brigitte weitergeleitet.
Fahrtkostenerstattung für (Gruppen von) Bedürftige/n billigste Möglichkeit, höchstens NRW Gruppenticket „SchönerTagTicket NRW“ für 47,90 Euro. **Nur auf vorherigen Antrag möglich**.
Bahnhof Köln-Mülheim (12 bis 15 Minuten Fußweg), für Auswärtige, Ankunft:10.01 Uhr aus Bochum und 9.56 Uhr aus Aachen. Abfahrt: 17.57 Uhr nach Bochum und 18.02 Uhr nach Aachen.
Straßenbahnhaltestelle Grünstraße (Linie 4), für innerhalb Köln Reisende in der Nähe der Schule.

Gefördert durch die Krankenkassen des Landes NRW

# Vorstellung der Vorträge und Workshops für den Selbsthilfetag in Köln-Mülheim

## am Samstag, den 01.04.2023
## in der Trude-Herr-Gesamtschule, Standort Rendsburger Platz, (Es gibt noch einen anderen Standort)

**Konzept der Psychiatrie-Patinnen und Paten e.V. von Doris Thelen (Aachen)**

Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe und stehen dabei für eine humane Psychiatrie ein. Gemeinsam mit Betroffenen finden wir Wege aus der Isolation & Stigmatisierung und verbessern dabei die Arbeits-, Lebens- und Behandlungssituation. Kernstück unserer Arbeit sind dabei die Patenschaften. Darüber hinaus ist unsere Arbeit vielseitig.

Ich freue mich über die Möglichkeit unser Konzept auf dem Selbsthilfetag in Köln vorstellen zu können. Nach einer angeregten Diskussion zum Vortrag können wir in meinem Workshop die Aspekte unserer Arbeit weiter vertiefen.

*Indianer gesucht, Häuptlinge gibt es genug*

**Mein Weg aus der Psychiatrie - Wie Phönix aus der Asche von Luise (Bochum)**

Ich möchte euch von meiner Psychiatrie „Karriere“ berichten und wie ich den Weg daraus fand. Mein Schicksal ist sicher kein Einzelfall und soll Menschen, die da noch mittendrin stecken, sowie Menschen, die es ähnlich wie ich heraus geschafft haben, zusammen bringen.

Es bleibt nach dem Vortrag genug Zeit uns gemeinsam zu überlegen, wie man den Ausstieg schaffen kann. Für mich persönlich wäre das auch eine interessante Möglichkeit, herauszufinden, wie man sich gegenseitig unterstützen kann, habe ich doch meinen Weg aus dem System in reiner „Einzelkämpfer Manier“ geschafft.

**Radikale Selbsthilfe von Juli (Bochum)**

Ganz unter dem Motto: Ich bin nicht ´verrückt´, die Welt ist ´krank´, beschäftigen wir uns mit dem Verhältnis zwischen Mensch und Lebenswelt. Aus dem Blickwinkel, dass Diagnosen auch dazu beitragen, gesellschaftliche Verhältnisse zu individualisieren, indem Menschen als krank etikettiert werden, stöbern wir in Selbsthilfestrukturen anderer Länder, in der Vergangenheit und in uns selbst nach für uns hilfreichen Ansätzen.

**Selbsthilfe im Internet von Enrico (Geldern) und Christiane (Brandenburg)**

Einige Probleme und Befindlichkeiten, die Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung bzw. seelischen Verletzungen haben, sind sehr speziell und werden von anderen, die diese Erfahrungen nicht machen mussten, oft nicht verstanden.
Zudem haben wir, die wir uns zu dieser Gruppe zählen, oft einen hohen Redebedarf und meist ist weit und breit niemand, mit dem wir reden können.
In solchen Situationen ist es gut und wichtig, einen regelmäßigen Anlaufpunkt zu haben, wo mann/frau seine/ihre Sorgen teilen kann, ein offenes Ohr findet und andererseits auch andere mit ähnlichen Problemen unterstützen kann.
Seit der Pandemie haben wir uns daran gewöhnt, dass Meetings am Bildschirm stattfinden. Diese Möglichkeit über Zoom kann auch für eine Selbsthilfegruppe genutzt werden. Voraussetzung ist natürlich, dass man über einen internetfähigen PC verfügt (alternativ kann man sich auch über das Handy einwählen) und sich mit dem Format anfreunden kann.
Wenn du das erste Mal von so einer Möglichkeit gehört hast und neugierig geworden bist, dann ist dieser Workshop vielleicht für dich passend.
Enrico moderiert seit August 2022 die Online-Selbsthilfegruppe des bpe und wird seine Erfahrungen teilen.
Herzliche Einladung!

**Lebensentwürfe – Junge Psychiatrie-Erfahrene von Luan (Bochum)**

Gerade als junger Mensch gibt es noch so viel Leben zu leben und so viele Entscheidungen zu treffen - und eine Psychiatrie-Erfahrung kann dabei einiges durcheinanderwirbeln. Wir möchten uns daher austauschen, wie

verschiedene Lebensentwürfe und -Pläne mit Psychiatrie-Erfahrung aussehen, wie sie sich verändern und welche Chancen die Erfahrung eröffnet. Dabei kann es um Beruf und Ausbildung, Studium, (romantische) Beziehungen, Wohnen, Freizeitgestaltung und vieles mehr gehen. Ich lade ein, sich auszutauschen und zu vernetzen, um sich gegenseitig zu unterstützen und verschiedene Lebens-Möglichkeiten zu diskutieren, Perspektiven zu wechseln und von anderen zu lernen.

Der Workshop ist für alle Psychiatrie-Erfahrenen geöffnet. Es wird jedoch schwerpunktmäßig um einen Blick in die Zukunft gehen: Mehr ein „ich wünsche mir und ich möchte erreichen" als ein „ich habe es damals so gemacht". Wir erkennen an, dass wir viel von älteren Psychiatrie-Erfahrenen lernen können und möchten dies auch tun, uns jedoch zunächst mit der veränderten Lebensrealität und den Bedürfnissen in der heutigen Welt auseinandersetzen.

**Hörst du das auch? - Stimmenhören von Tobias Thulke (Köln)**

Nein, höre ich nicht. Denn weder in meiner eigenen sehr vielseitigen Erfahrung, noch in meiner Selbsthilfeerfahrung habe ich kennengelernt, dass Menschen in der Welt der Stimmen in Kontakt zu einander treten oder gemeinsam etwas hören.

Stimmenhörer*innen, Angehörige, Fachkräfte und einfach Interessierte sind eingeladen sich an einer Diskussion zu beteiligen:

Gibt es eine Genesung mit Stimmen?
Gibt es ein „normales" Leben mit Stimmen?
Und vieles weitere ...
In der Anlaufstelle Rheinland biete ich eine Gruppe zum Thema an. E-Mail: Tobias.T.PE@gmx.de
Telefon: 0163 5433517

Ich hätte da noch eine zündende Idee, Herr Spielberg, für das Drehbuch.

# Die Hirnschädigung oder vielleicht Geisteskrankheit, die gar keine ist

Mein Name ist Thomas Eissele, ich habe eine Lernbehinderung und eine Körperbehinderung. Ich leide sehr unter der Bezeichnung Hirnschädigung, mir war immer klar, dass es so etwas gar nicht gibt. Selbst Einstein vertrat die Meinung, dass wir nur ein Drittel unseres Gehirns benutzen und er hat wahrscheinlich auch da Recht.
Ich möchte heute auf einen Heiler namens Jesus eingehen, viele glauben, er sei der Sohn Gottes, das glaube ich auch, in diesem Ansatz geht es aber eher darum, wie Jesus Hirnschädigungen heilt, und welche Logik da dahinter steckt.

Fangen wir an mit Nebukadnezar, dem König von Babylon. Der Prophet Jeremia warnt das Volk Israel vor seinen bösen Wegen, und warnt vor Nebukadnezar, Israel kehrt nicht um und Nebukadnezar erobert Israel. Dann glaubt Nebukadnezar, er sei Gott und wurde dabei wahnsinnig.

Was hat das aber mit meiner Lernbehinderung zu tun? Ich hatte nie eine richtige Schulbildung! Ich hatte nie einen Lehrer, der mich für voll nahm. Ich erarbeitete mir mein Wissen durch „Was ist Was"-Sachbücher und verfiel dann in den Irrglauben, dass ich mehr weiß als alle anderen. Mir war vor 40 Jahren nicht klar, dass das ganz normale Schulbildung ist. Ich wusste, dass ich lernbehindert bin und ich überstrich den Schmerz mit dem Wissen aus den „Was ist was"- Büchern.

Im Jahr 1985 bekam ich eine Psychose, ich würde zu einem Messias und spürte die Wundmale von Jesus, mir war aber nicht klar, dass ich jetzt Jesus bin; im Katholizismus gilt das ja als besondere Erwählung, ich glaube, dass es eher das Gegenteil ist. Erst durch eine Bekannte aus dem Bpe wurde mir das klar, das war 35 Jahre nach diesem Erlebnis, ich lebte lang in dem Glauben, dass ich Wunder vollbringen konnte wie Jesus.

Was macht das aber mit meiner Intelligenz, ich lebte in dem Glauben, dass das Heil der Welt durch mich kommen wird, ich hielt mich für den bedeutendsten Menschen auf Erden. Das hatte zur Folge, dass ich normalen Vorgängen oder Gesprächen nicht mehr folgen konnte, ich arbeitete 20 Jahre in einer Werkstatt mit ganz einfachen Arbeiten, jetzt aber die Frage, war es eine Hirnschädigung oder war es der Umstand, dass ich glaubte, durch mich kommt das Heil der Welt, wenn durch mich das Heil der Welt kommt, dann brauche ich mich ja um den normalen Menschen gar nicht mehr kümmern, die sind ja alle sowieso unter meinem Niveau. Ich geriet in einen Dauertrancezustand, zu einer normalen Beziehung war ich nicht fähig, das war ja sowieso alles unter meinem Niveau.

Ich hatte einen Vater, der auch der Meinung war, dass durch ihn das Heil der Welt kommt. Mein Vater war ein

Konstrukteur bei Daimler Benz, er war Jahrzehnte bei der Entwicklung des Unimogs beteiligt. Als er in Rente kam, beschäftigte er sich nur noch mit seiner Errettung der gesamten Menschheit, die nur durch ihn kommt, die Folge war Alzheimer. War dieser Alzheimer eine Hirnschädigung? Nein, es war eine Folge dieses Wahns. Das tragische Ende meines Vater war aber, dass er den Computer nicht mehr verstand und glaubte, es läge daran, dass man nicht seinem Heilplan folgte. Auf diese Art verlor er im wahrsten Sinne des Worte den Verstand.

Was hat das aber mit dem wahren Jesus zu tun? Von Jesus sagt man, dass er sowohl der Höchste als auch der Verachtetste war, er wurde für uns zum Schuldigen gemacht und zum Übel allen Übels und auf diese Art wurde er der höchste. Vom Kreuz zur Krone.

Eine Frage an die Anarchisten, Was denken sie über einen Herrscher, der sowohl der Höchste als auch der Geringste war?

Ich möchte jetzt auf ein paar Lehren von Jesus eingehen. Wer sich erhöht, wird erniedrigt, wer sich erniedrigt, wird erhöht. In einer Erniedrigung schärfe ich meinen Verstand. Wie ich andere beurteile, werde ich beurteilt. Das Problem meiner sogenannten Lernbehinderung war, dass ich alle für dümmer hielt als mich selber. Zitat aus dem Spruch: Der Dumme hält sich selber für weise. Der Weise vermehrt sein Wissen, das fällt mir noch unheimlich schwer.

*T.Eissele*

# Dem Alkohol die Freundschaft gekündigt

Auf Partys lockerer werden, Silvester mit einem Glas Sekt anstoßen, im Sommer beim Grillen ein paar Bier und zur Weihnachtsgans ein Glas Wein trinken. Möchtest Du auf all dies verzichten? Ich verzichte schon mehrere Jahre, wobei ich alkoholfreies Bier und ganz selten auch Sekt oder Wein ohne Alkohol trinke. Auch auf einen Nachtisch mit Alkohol als Zutat, verzichte ich nicht, wenn der Alkoholgeschmack nicht zu stark ist. Ob das möglich ist, soll jeder individuell für sich entscheiden.

**Gründe für den Alkoholkonsum:**
Bier, Wein, Sekt, Champagner, Whiskey usw. gehören in den Bereich der Kultur. So sehe ich das zumindest. Der Grund, warum Menschen trinken, ist eine Mischung aus Geschmack und Droge. Aber wenn man ehrlich ist, schmeckt Alkohol nicht besonders gut. So habe ich harten Alkohol nur dann getrunken, wenn es unhöflich gewesen wäre, es abzulehnen. Ausnahmen waren Longdrinks und Cocktails, die ich meist gerne getrunken habe.
Ein kühles Bier ohne Alkohol ist für mich ein echtes Genussmittel. Triggert der Geschmack oder Restalkohol, der bei den meisten Sorten noch enthalten ist, an? Wenn ich ehrlich mit mir selber bin, vielleicht ein bisschen. Aber ein alkoholfreies Bier funktioniert nicht als Angstlöser. Es kann somit nicht als Medikament eingesetzt werden. Dieses habe ich lange Zeit gemacht. Jetzt nehme ich Tavor gegen Ängste. Ist das eine Droge, die noch problematischer ist?

**Alkohol und bzw. oder Tavor:**
Was wäre ein Leben ohne Jugendsünden. Auch wenn ich nicht mehr richtig jung war, als ich zuhause Tavor genommen habe und dann zu einer Party mit der Straßenbahn gefahren bin, um dann meine 2,5 Liter Bier zu trinken. Das ist die Grenze seitdem ich 16 Jahre alt bin. Dann verträgt mein Magen das Bier nicht mehr und mir wird übel. Ich habe mich mit der Kombi Tavor und Alkohol gut gefühlt. Klar, etwas schneller betrunken, aber keine Angst und Anspannung, sondern ein warmes Gefühl. Filmrisse, die auftreten können, hatte ich auch nicht. Glück gehabt oder es vielleicht nicht zu sehr übertrieben.
Ist es nicht besser gegen innere Anspannung und Ängste sich eine Flasche Bier aufzumachen, anstatt ein Medikament wie Tavor einzunehmen? Von mir aus kann man Tavor als Droge bezeichnen, ich sehe es aber noch als Medikament. Es macht viel schneller körperlich abhängig als Alkohol. Dafür ist der Absturz beim Alkohol in den meisten Fällen heftiger. Ich bin nicht abgestürzt, weil ich rechtzeitig aufgehört habe zu trinken oder weil ich übertriebener Weise komplett verzichte. Genau weiß ich das nicht. Vielleicht würde ich den Alkoholkonsum auch nochmal kontrollieren können. Im Moment erscheint mir der Verzicht aber als der bessere und einfachere Weg.

**Wann ist Alkoholkonsum problematisch?**
Anders gefragt: Gibt es überhaupt einen unproblematischen Alkoholkonsum? Wenn man sich auf das Feierabendbier freut oder noch weiter gedacht am Wochenende sich einen trinkt, wird der Verzicht schnell zu einer Kraftanstrengung und das sollte es nicht sein.

**Unterschied zur Zigarettenabhängigkeit:**
Ich habe mit 23 Jahren aufgehört zu rauchen und verzichte auf nichts im Leben, wenn ich Nichtraucher bin. Denn der erste Kaffee am morgen schmeckt auch ohne Zigarette. Weil ich die Sucht besiegt habe, bin ich sogar freier als vorher. Heute bin ich 42 Jahre alt und träume noch selten davon, dass ich wieder Kette rauchen würde, welches ich vier Jahre getan habe (1 bis 2 Packungen am Tag). Da sieht man, welchen starken Einfluss Drogen auf den menschlichen Geist haben.

**Kann eine Freundschaft am Verzicht zerbrechen?**
Sind Freunde, mit denen man sich zum Trinken verabredet ,echte Freunde oder ist der beste Freund dann der Alkohol? Es gilt kreativ zu werden und gemeinsam etwas zu machen! Wenn man z.B. anspruchsvolle Brettspiele spielt, ist Alkoholkonsum echt blöd, weil die Konzentration rapide nachlässt. Selber Musik machen, ist auch ein Ding, das ohne Drogen besser funktioniert. Die Generalprobe für einen Auftritt ist eine Mischung aus Arbeit und Freizeitgestaltung. Jedenfalls muss man bei der Sache sein und präzise arbeiten. Das schließt den Konsum von Alkohol ebenfalls aus.

*Ein Erfahrungsbericht von Tobias Thulke*

# Was gesund macht

Es wird viel über Krankheiten, Krankheitsursachen und deren Behandlung gesprochen. Weniger redet man darüber, wie man Krankheiten verhindern bzw. am besten gleich gesund bleiben kann.
Ich meine mit „gesund“ nicht unbedingt, dass alles o.K. ist, denn das gibt es meiner Meinung nach nicht – zumindest ab einem bestimmten Alter. Niemand ist ohne größere oder kleinere Wehwehchen – trotzdem kann man gesund im Sinne von „heil“ sein. – Mit sich selbst im Einklang, mit anderen versöhnt.
Manche Dissonanz in Beziehungen, die lange anhält, macht sich möglicherweise auch irgendwann in körperlichen Beeinträchtigungen bemerkbar (Bluthochdruck, Herzinfarkt...).
Mancher ist so auf seine Erkrankung fixiert, dass er sich vollständig damit identifiziert hat. Vor allem Menschen, die an der Seele leiden, tun das oft. Sie sagen: „Ich bin depressiv.“ – statt: „Ich habe eine depressive Episode.“.
Mir ging es auch schon so. Aber das stimmt nicht. Ich bin nicht meine Erkrankung; es ist ein Teil von mir, aber ich bin Christiane.
Dabei habe ich dann aus dem Blick verloren, welche Stärken ich habe, was mir gut tut und mich letztlich auch gesund macht.
Gerade in Krisenzeiten ist es wichtig, seine Kraftgeber – das, was einem gut tut – zu kennen und bewusst einzusetzen. Man darf sie auch gern als Date mit sich selbst in den Kalender schreiben. Oder auch mit anderen natürlich

Hier ist sie, die Liste meiner Highlights:

· Musik hören

· Fotografieren

· Kochen

· Radfahren

· Tanzen

· Stricken

· Tagebuch schreiben

· Yoga machen

· gemütlich eine Tasse Tee trinken

*ChrisRud*

# Ernährung, Darmbakterien, Gehirn

Allgemein wird zur Zeit die Mittelmeer-Diät propagiert, sie enthält viele Ballaststoffe, hochwertige Fette, viel Fisch und relativ wenig Fleisch.
Die Art der Ernährung beeinflusst auch die Zusammensetzung der Darmbakterien, die sich nach der Nahrungsaufnahme sehr schnell verändern kann. Was die Darmbakterien betrifft, ist noch vieles unbekannt. Auch können „gute“ Bakterien in einem anderen Darmabschnitt eine ungünstige Wirkung entfalten. Was man inzwischen weiß, ist, dass die Darmbakterien Vorstufen von Botenstoffen für das Gehirn produzieren. Eine Ballaststoff-reiche Ernährung mit vielen Mikronährstoffen, also viel Gemüse, Obst, Nüsse und auch in Bioqualität ist am besten. Biolebensmittel sind von mehr günstigen Bakterien besiedelt.
Grundsätzlich scheint aber zu gelten: Darmbakterien mögen nicht zu viele Kalorien.
Inzwischen wird nitrathaltiges Gemüse positiv gesehen. Unter anderem mit dem darin enthaltenen Vitamin C wird es bereits im Mund in entzündungs-hemmendes Nitrit umgewandelt.
Abgeraten wird von allen Lebensmitteln, die Pökelsalz enthalten, also Wurst, Schinken, Kassler. Bei der Verdauung entsteht Nitrosamin, was die Darmwand schädigt und wohl zu Krebs führen kann.
In industriell hergestellten Lebensmitteln sind viele Stoffe, die sich negativ auf die Darmbakterien auswirken und somit auch die Produktion der für das Gehirn wichtigen Stoffe reduzieren. Man sollte beim Einkaufen immer auf die Zutatenliste schauen, je kürzer, desto besser. Außerdem bestehen diese Lebensmittel oft aus minderwertigen Bestandteilen, die chemisch aufgepeppt werden. Auch bei Biolebensmitteln sollte man auf die Bestandteile achten, hier können Zucker, Salz oder Fettwerte ein Problem sein.
Es hat sich auch gezeigt, dass verarbeitete Lebensmittel weniger sättigen bei gleicher Kalorienmenge als ohne Zusatzstoffe zubereitete Lebensmittel, das gilt auch für Gebäck aller Art. Wie ich es sehe, sind als Fertigprodukte am besten Tiefkühlprodukte ohne alle Zusätze zu empfehlen, z. B. reines Gemüse ohne Soße, Fisch und Fleisch ohne Panade. Was mir aufgefallen ist, ist, dass besonders vegane Produkte oft hoch verarbeitet sind.

Zucker hat sich als Entzündungstreiber herausgestellt. Am besten wäre es auf ihn zu verzichten, man kann sich auch auf weniger Zucker umgewöhnen.
Süßstoff hat sich in einer Studie für einen Teil der Teilnehmer als schlecht herausgestellt. „Gute“ Darmbakterien starben, der Blutzuckerspiegel stieg an.
Für den Stoffwechsel sind allerdings auch noch andere Einflüsse wichtig, wie z. B. chronischer Stress mit seinen ungünstigen Auswirkungen auf viele Faktoren.
Für mich bedeutet eine weitgehend gesunde Ernährung allerdings auch, dass ich viel Zeit in der Küche verbringe.
Trotzdem „Guten Appetit“

*Ute Schäpe*

# Richterin vor Gericht

In Niedersachsen steht aktuell eine Richterin vor Gericht, weil sie Menschen die geschlossen untergebracht wurden, zu spät angehört hatte beziehungsweise richterliche Anhörungen gar nicht statt fanden.

Matthias Seibt kommentiert dazu in der Online Ausgabe der Taz:

„Nur die Spitze des Eisbergs ist hier zu sehen. Selbst wenn die „Anhörung“ statt findet, ist sie oft nur pro Forma. Richter/innen verstehen sich oft nur als Schreibgehilf/e/in des/der Psychiater/in/s. Da wundert es nicht, dass immer wieder einzelne Richter/innen glauben, ganz auf die „Anhörung“ verzichten zu können.“
Quelle: https://taz.de/Richterin-vor-Gericht/!5904892/

# Nachgefragt!

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

Das neunte Interview führt uns ins Ruhrgebiet:

**Stelle Dich doch bitte kurz vor!**
Ich bin Stefan, Leseratte und passionierter Klavierspieler.. Seit kurzem wohne ich im Ruhrgebiet. Wie kam es zu Deinem ersten Aufenthalt in einer Psychiatrie? Ich hatte durch flashbackartige Erinnerungen große Angst bekommen vor zwei Menschen, die mir in der Kindheit übel mitgespielt hatten und die mich weiterhin verfolgten. Zudem war ich sozial in einer prekären Situation, arbeitslos, sehr einsam und konsumierte zu viel Alkohol und Cannabis zu der Zeit ( Herbst 2011). Schließlich bekam ich so große Angst vor diesen beiden Menschen, dass ich nachts die Polizei rief. Da ich einen Abend zuvor schon freiwillig in der Psychiatrie war um mich nach Behandlungsmöglichkeiten zu erkundigen, wurde ich dorthin gebracht, gleich mit hohen Dosen Neuroleptika behandelt und erst mal für zwei Wochen nicht mehr herausgelassen. Diagnose: paranoide Schizophrenie. Wer durch so eine Diagnose diskreditiert wird und zudem noch zwangsbehandelt wurde, der geht so schnell nicht mehr zur Polizei, um die Täter*innen von einst anzuzeigen...

**Was ist Deine Kritik am psychiatrischen System?**
Die Psychiatrie ist ein menschenverachtendes System, in dem nicht nach den wirklichen Ursachen für Probleme geforscht wird, sondern das dazu dient, Patient*innen gefügig zu machen. Der kasernenartige Tagesablauf mit seinen seltsamen Arbeitstherapien ist für Menschen mit echtem und akutem Redebedarf und individuellen Problemen als meist völlig sinnlose Hilfe zu bewerten und ein Schlag ins Gesicht für all' diejenigen, die vielleicht vor der Einweisung noch glaubten, die Psychiatrie sei ein Ort um Vergangenes und aktuell Bedrohliches aufzuarbeiten bzw. offenzulegen. Mehrbettzimmer und stumpf machende Medikamente (Neuroleptika) sind für eine Genesung ebenso kontraproduktiv wie die auf biologistischen Hypothesen beruhenden „Diagnosen" der so genannten „Experten". Was sind Deine Selbsthilfemöglichkeiten vor Ort? Nach erneuter Psychiatrieerfahrung im August 2022 habe ich den Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener in Bochum gefunden und konnte dort für mehrere Monate im Krisenzimmer bleiben, bis ich endlich eine eigene Wohnung gefunden hatte. Ich wurde in der Zeit im Krisenzimmer durch die Mitarbeiter*innen sehr gut begleitet. Durch die Patverfü konnte ich eine Betreuung verhindern und lebe nun selbstbestimmt im Ruhrgebiet. Zudem schreibe ich jetzt endlich meine Erinnerungen an die Täter*innen von damals nieder.

**Wie stehst Du zum Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. und Deinem Landesverband?**
Der BPE e.V. ist eine wichtige Institution, in der sich Menschen treffen und austauschen, die es leid sind,

zu schweigen und als krank angesehen zu werden. Viel zu häufig sind sie vor allem Opfer gewesen. Leider erschafft das repressive psychiatrische System immer wieder neue Dauerpatient*innen, die nur noch an sich selbst und/oder ihrer Wahrnehmung zweifeln. Ich kann allen, denen es so geht, nur raten, Kontakt zum BPE e.V. aufzunehmen und in der Selbsthilfe aktiv zu werden.
Ich komme gerne regelmäßig ins Weglaufhaus nach Bochum und freue mich immer darauf, die Menschen, die mir so gut geholfen haben, wiederzusehen.

**Nachgefragt! Betroffene Menschen suchen oft nach einem Namen für ihre Probleme. Sind psychiatrische Diagnosen notwendig, um zu wissen, was gemeint ist?**
Psychiatrische Diagnosen verschleiern durch Verallgemeinerung und ihren seriösen Krankheitsanstrich mit biologischen Begründungen oft die wahren Ursachen seelischer Leiden. Mögen diese Ursachen auch noch so grausam sein oder sehr lange her, führt meines Erachtens jedoch kein Weg daran vorbei, sich seelische Verletzungen und krankmachende Umstände bewusst zu machen. Ohne diese Arbeit ist wohl keine echte Heilung hin zu einem glücklichen und ąngstfreien Leben zu erreichen.

**Ich danke Dir für das Interview! Tobias Thulke**

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

# Über das Buch „Psychiatrie überwinden“ der Autorin Bonnie Burstow

*von Claudia Siebold (Juni 2022)*

Das hier besprochene Buch hat den Untertitel: Auswege aus dem Geschäft mit dem Wahnsinn
Herausgegeben 2021 vom DAMNAD Kollektiv in der edition assemblage
Englischer Originaltitel: „Psychiatry and the Business of Madness; an Ethical and Epistemological Accounting; Bonnie Burtsow, 2015
Die Autorin Bonnie Burstow war Professorin an der University of Toronto in Canada, Philosophin, feministische Therapeutin und Aktivistin der Antipsychiatrie – Bewegung.
Zitat aus dem Klappentext: „Burstow bringt ihre Empörung über die unterdrückenden und entfremdenden Praktiken der Psychiatrie zum Ausdruck und analsyiert sie nüchtern. Es ist ein herausragender Beitrag zum kritischen Denken über psychische Gesundheit und zu Ethik, Recht und sozialem Wandel – eine schonungslose, radikale Geschichte und Dekonstruktion aller modernen Praktiken der psychischen Gesundheit und ein ehrgeiziger, inspirierender, „eutopischer“ Vorschlag für deren Neuerfindung.“ (David Cohen, Professor für Sozialfürsorge, Universität von Kalifornien, Los Angeles, US) Dabei bedeutet Eutopie „Idealgesellschaft“.
In diesem Buch wird zunächst die Entstehung der Psychiatrie als Mittel der Unterdrückung durch die Herrschenden aufgezeigt, was für mich eine Lücke im Verständnis der Psychiatrie geschlossen hat.
Das Kapitel „Auf zum „Pharmaggedon“ dagegen spricht mir aus der Seele, da es alle meine eigenen Erfahrungen und Gedanken zum Kapitel Psychopharmaka bestätigt.
So gab es früher das Verfahren der „Lobotomie“, bei dem ein Teil des Gehirns herausgeschnitten wurde (Frontallappen), wodurch die Patienten in das Stadium von Kleinkindern zurückversetzt wurden, was in den USA millionenfach angewendet wurde, da das „Ruhigstellen“ an sich schon als „Erfolg“ betrachtet wurde.
Die gehirnschädigenden Neuroleptika wurden als „chemische Lobotomie“ entwickelt. Also auch hier das klare Ziel, das Gehirn zu schädigen und die Patienten dadurch willenlos zu machen.
Diese Medikamente bewirken eine chemische Störung des Gehirngleichgewichts, an das sich das neuroplastische Gehirn anzupassen versucht. Diese Tatsache macht einen „Entzug“ dieser Droge so schwierig.
Die Rebound-Effekte oder „Absetzpsychosen“ werden von Patienten wie auch Psychiatern oft irrtümlich für Manifestationen einer Krankheit gehalten, fälschlich bezeichnet als ein chemisches Ungleichgewicht im Gehirn, die es vor der Einnahme der gehirnschädigenden Medikamente gar nicht gab.
In dem letzten Kapitel mit der Überschrift „Neu anfangen“ verlangt die Autorin einen gänzlichen Verzicht auf die augenblicklich auf Gewaltanwendung konzentrierte Psychiatrie.

Seelische Krisen sollen von Familienangehörigen und/oder anderen Menschen in dem Umfeld desjenigen aufgefangen werden, der sich gerade in einer seelischen Krise befindet. Hierzu ist selbstverständlich ein gesellschaftliches Umdenken, um nicht zu sagen, ein Wandel in der ganzen Gesellschaft notwendig.
Burstow rät Menschen in seelischen Krisen und deren Angehörigen, sich NICHT an die Psychiatrie, sondern an Selbsthilfegruppen zu wenden.
Abschließend möchte ich sagen, dass das Buch für mich eine sehr wichtige Lücke im Verständnis geschlossen und gleichzeitig meine eigenen Erfahrungen, nämlich die, durch die Medikamente erst wirklich krank gemacht worden zu sein, bestätigt hat.

# Karin Haehn im Interview

**Stelle dich doch kurz vor:**
Mein Name ist Karin Haehn, ich bin 82 Jahre alt und verwitwet. Mein Sohn verstarb 2008 mit 46 Jahren. Lange Zeit habe ich in Bayern gewohnt, weil mein Mann Bayer war. Nach dem Ableben meiner Familie, bin ich zurück in meine Heimat Niedersachsen gezogen. Dort bin ich der Einsamkeit im Alter entflohen, da ich in Verden an der Aller in einem Mehrgenerationen- Wohn- Projekt lebe. Wir praktizieren dort selbstbestimmtes Wohnen. Das Besondere unserer Gemeinschaft ist, dass wir alle die Häuser betreffenden Probleme gemeinsam mit Hilfe unseres Hausvereins lösen und doch jeder seine abgeschlossene Wohnung hat.

**Was war dein wichtigstes Engagement für die Psychiatrie-Erfahrenen?**
Für den BPE bin ich 1994 aktiv geworden. Damals war ich im Vorstand aktiv. Der Rundbrief ging damals von einer Verantwortung in die andere über. Auch ich bin für einige Ausgaben alleine verantwortlich gewesen. Aus Überforderung schmiss ich diese Arbeit hin. Auch hier half mir ein Workshop, den ich auf der BPE Jahrestagung 2002 anbot. Wir erarbeiteten ein mehrköpfiges Redaktionsteam, das seinen Sitz in Berlin hatte. Das Team bröckelte, einer nach dem anderen legte sein Amt nieder. Reinhard Wojke blieb dann jahrelang wieder alleine verantwortlich. Die Redaktion ist aktuell in Bochum. Reinhard Wöjke beging leider nach der Abgabe seiner Verantwortlichkeit Suizid.
Unabhängig davon haben wir erarbeitetet, dass Vorstandsarbeit und Rundbriefarbeit einander ausschließen.
Als ich im BPE so intensiv mitwirkte, wollte ich einen eigenen Landesverband begründen. Ich lebte damals in Bayern. Mit Hilfe der MüPE und dem Dipl. Psychologen Uli Seibert (DGSP e.V.) gründete ich die Landesarbeitsgemeinschaft Bayern im BPE. Zehn Jahre arbeiteten wir sehr erfolgreich als Arbeitsgemeinschaft. Dann machten wir einen Verband daraus. Der BayPE e.V. arbeitet noch immer sehr intensiv in seinem Gebiet.

Nach dem Tod meines Mannes 2011 half ich noch in Augsburg mit, die Geschäftsstelle des BayPE einzurichten. Dann zog ich in meine Heimat Niedersachsen und arbeite dort im LPEN e.V. mit. Dort war ich ein paar Jahre im Vorstand und habe dann der Jugend Platz gemacht.

**Wie ist die Arbeitsgemeinschaft Geronto entstanden und wie arbeitet sie?**
Die Arbeitsgemeinschaft ist auf der BPE Jahrestagung 2018 aus einem Workshop entstanden, den ich geleitet habe. Deutschlandweit führe ich Briefwechsel mit BPE Mitgliedern zu diesem Thema und mache diese Arbeit nun auch für den LPEN in Präsenz. Wir besprechen mit den Mitgliedern, wo sie ambulante Hilfe bekommen können, um in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Vorsorgemaßnahmen und ambulante Hilfe können in Anspruch genommen werden, wenn sie notwendig sind.

**Wie arbeitet eine unabhängige Beschwerdestelle?**
Beschwerdestellen sollen trialogisch arbeiten. Von Beschwerdestellen, die ausschließlich von Betroffenen geführt werden, halte ich nicht viel. Diese Erkenntnis habe ich auf einer Schulung der DGSP e.V. entwickelt. Der BPE e.V. und der Angehörigen Verband waren Mitveranstalter.

In dem Tagungsbericht „Wehrt euch – beschwert euch“ von der Autorin Karin Haehn, erstmalig erschienen in der Zeitschrift „soziale psychiatrie 113“, Heft3 3/2006, wird beschrieben, dass es sich beim Aufbau einer unabhängigen Beschwerdestelle um eine anspruchsvolle Tätigkeit handelt, die auf Jahre angelegt ist.

Auch Ruth Fricke sagte dazu: „Wo Freiheitsrechte eingeschränkt werden oder Menschen in Abhängigkeit leben, werden Beschwerdeinstanzen benötigt.“ Aber was kann eine Beschwerdestelle leisten oder umgekehrt, was kann sie nicht leisten: „geltende Gesetze ändern, juristische Verfahren einleiten“ und weiteres. Ein wichtiger Aspekt ist, ob man mit Beschwerdestellen eine Angst vor Fehlern aufbaut. Diese Angst kann einer höheren Qualität von Behandlungen im Wege stehen. Es gilt miteinander ins Gespräch zu kommen. „Ergebnisse“, „Forderungen“ und weitere Schritte werden abschließend formuliert. Karin Haehn ist sehr wichtig, dass Psychiatrie-Erfahrene Beschwerdestellen aufsuchen, wenn sie Probleme in psychiatrischen Einrichtungen haben oder sogar Lust dazu haben mitzuarbeiten.
*Anmerkung von Tobias Thulke*

Seit dieser Zeit arbeite ich im Bundesnetzwerk unabhängiger Beschwerdestellen als Sprecherin mit. Auch diese Arbeit machen wir trialogisch und ehrenamtlich.

**Was möchtest Du an junge Menschen im BPE e.V. und den Landesverbänden weitergeben?**

Begrüßenswert fände ich es, wenn auch die Jugend wieder Lust bekäme, sich regelmäßig in Selbsthilfegruppen zu treffen, einander kennen und verstehen zu lernen. Der Umgang per Internet ist eine „Ersatzbefriedigung“, eine Notlösung! Das wirkliche Leben findet in der Realität statt.

**Und abschließend noch ein paar Worte zu Dorothea Buck:**

Sie hat mir jahrzehntelang in Sachen Trialog und Verbandsarbeit freundschaftlich zur Seite gestanden und war immer ein Vorbild. Viele Gespräche und Briefe waren unsere Gesprächsgrundlage.

**Ich danke Dir für das Interview!**

*Tobias Thulke*

# Mitgliederversammlung des LPE NRW

Liebe BPE-Mitglieder aus Nordrhein-Westfalen!
Hiermit laden wir herzlich ein zur Mitgliederversammlung
am Samstag, dem 1. April um 12.50 Uhr
in die Trude-Herr-Gesamtschule,
Rendsburger Platz 1-3, 51065 Köln-Mülheim
Haltestelle Grünstraße der Straba 4 oder 12 Fußminuten vom Bahnhof Köln-Mülheim

Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

1. Begrüßung
2. Wahl der Versammlungsleiterin und der Protokollantin
3. Regularien, d.h. endgültige Festlegung der Tagesordnung
4. Bericht Vorstand
5. Entlastung des Vorstands und Genehmigung Jahresabschluss 2022
6. Verschiedenes

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

# Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener – ein Ladenhüter

*... mit sich selber umzugehen,*

*was doch die größte Kunst vom Menschenleben ist.*

*Theodor Storm*

*Geh mit uns. Etwas Besseres als den Tod*

*finden wir überall.*

*Bremer Stadtmusikanten*

Seit 38 Jahren mache ich nun Selbsthilfe als Psychiatrie-Erfahrener. Seit 25 Jahren zusammen mit anderen Psychiatrie-Erfahrenen. Die letzten 16 Jahre bestreite ich meinen Lebensunterhalt damit.

Was hat es gebracht?

So bitter mich der erste Psychiatrieaufenthalt auch ankam, so dumpf und verzweifelt die anschließenden sieben Jahre unter Neuroleptika auch waren – letztlich war es ein Glück für mich, dass ich gezwungen wurde, über die Themen „psychisch krank“ und „Psychiatrie“ nachzudenken.

Mein Leben wäre wahrscheinlich langweiliger verlaufen, wenn ich als junger Mensch das System Psychiatrie nicht kennen gelernt hätte. Ich hatte großes Glück im Unglück. Wie fast alle Psychiatriepatienten hatte ich die Lüge von der Stoffwechselstörung geglaubt.

Doch war mir und meinen Eltern klar, dass der stationäre Psychiatrieaufenthalt überhaupt nichts gebracht hatte. Der niedergelassene Psychiater (1) ließ mir freie Hand mich selber zu dosieren. „Herr Seibt, wie der Diabetiker muss auch der psychisch Kranke lernen, wie viel Medikamente er benötigt.“ Mein bester Freund nahm eine der Tabletten, von denen ich täglich zehn Stück nahm. Er schlief 14 Stunden am Stück und fühlte sich wie nach einem durchsoffenen Wochenende. „Matthias, wenn Du dieses Zeug nimmst, wirst Du im Leben nichts erreichen.“

So gelang es mir, die sieben Jahre dauernde Abhängigkeit zu beenden. Das Verzeichnis lieferbarer Bücher (2) machte mich anschließend auf die Irrenoffensive in Berlin und die Bücher von Thomas Szasz aufmerksam. Eine mir sehr fremde Sichtweise auf „psychisch krank“ und „Psychiatrie“ kämpfte in meinen Gedanken mit der psychiatrischen Ideologie (3).

1991 begann ich zusammen mit anderen PE mit Selbsthilfe in der Gruppe. Seit 1999 sind wir etwa alle drei Monate mit einem Zeitungsartikel in den beiden Tageszeitungen vertreten.

Eine Zeit lang hängte die örtliche Psychiatrie unsere Werbung auf. Trotzdem waren von den mindestens 20.000 (4) Bochumer Psychiatrie-Erfahrenen nur etwa 100 bis 200 bei uns.
Warum so wenige?

Ich habe dafür verschiedene Erklärungen.

a) Wir sind eine Sekte. Die Psychiatrie ist die Kirche. Zudem sind wir ehrlich (5).

b) Psychiatrie-Erfahrene sind keine besseren Menschen. Sie haben genau so wenig Lust auf seelisches und soziales Leid wie der Rest unserer moralisch auf den Hund (6) gekommenen Gesellschaft. In der PE-Selbsthilfegruppe begegnet (7) man zwangsläufig diesem Leid.

c) Alles muss besser werden. Aber nichts darf sich ändern. Wer über diese Haltung seiner Klient/inn/en hinweg sieht (8), kann sich als Psychotherapeut/in dumm und dämlich verdienen. Für Selbsthilfe ist das keine ausreichende Grundlage.

d) Wer von Psychopharmaka weg (9) will, hat eine größere Aufgabe als ein Alkohol- oder Nikotinabhängiger vor sich. Er/sie muss gleichzeitig (oder auch nacheinander) Substanzentzug und Sektenausstieg meistern. Nur dass die Sekte in diesem Fall die anerkannte allseits hochgeschätzte (10) Kirche Psychiatrie ist.

e) Zumindestens früher wurde in Bochum von den Psychiatrie-Professionellen in übler Weise (11) gegen unsere Arbeit gehetzt. In der nichtöffentlichen Sitzung des Gesundheits- und Sozialausschusses wurde daraufhin von der Opposition überlegt, unsere Arbeit zu verbieten. Das geht nicht, die glauben daran, war die Antwort der Regierung. Das beantragte Geld bekamen wir trotzdem nicht.

f) Wir haben kein eindeutiges, einfaches Rezept. Die Anonymen Alkoholiker haben ein Zwölf-Schritte-Programm. Vielleicht sind aber auch „Die Wichtigkeit des Schlafs“ und „Tipps und Tricks um Ver-rücktheiten zu steuern (12) “ nur noch nicht bekannt genug.

g) Wir gehen gegen eine Sichtweise an, die immer populärer wird. Kinder sind nicht mehr lebhaft oder ungehorsam, sondern hyperaktiv (ADHS).

h) Einige Psychiatrie-Erfahrene hassen uns. Unsere Sicht macht aus ihnen statt psychisch Kranken normale Menschen, die ihre Probleme mit ärztlich verschriebenen Drogen bekämpfen. Unsere Sicht macht aus dem Halbgott in Weiß eine „dampfende Geldmaschine im Ärztekittel“ (Thomas Bernhard).

Letztlich denke ich, dass alle diese Gründe eine Rolle spielen. Wer mir mitteilen möchte, warum er/sie sich trotz Psychiatrie-Erfahrung von der PE-Selbsthilfe nichts verspricht, kann dies unter Matthias Seibt, c/o BPE, Hernerstr. 406, 44 807 Bochum oder Matthias. Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de . Es interessiert mich.

Wo bleibt das Positive?

Einige wenige Menschen wurden durch unsere Arbeit nicht vom System Psychiatrie zu Patientengut (13) zermahlen.

Obwohl wir (14) nur wenige sind, haben wir politisch u.a. Folgendes erreicht:

Die ambulante Zwangsbehandlung wurde 2005 nicht ins Betreuungsrecht geschrieben. In 2009 wurde die Patientenverfügung und der/die Bevollmächtigte im Betreuungsrecht verankert (§ 1901 a BGB). 2011/12 änderten Bundesverfassungs-gericht und Bundesgerichtshof ihre Rechtsprechung zur Zwangsbehandlung. Seitdem heißt Zwangsunterbringung nicht mehr automatisch auch Zwangsbehandlung.

---

(1) Das war ein 1 zu 10.000 Treffer.
(2) Heute kann jede/r so gebildet wie Kant oder Leibniz sein.
(3) Ideologie ist bei Marx die Weltanschauung der herrschenden Klasse in den Köpfen der Beherrschten.
(4) Bundesweit gehe ich konservativ geschätzt von 4 bis 8 Millionen Menschen mit stationärer Psychiatrie-Erfahrung aus. Zur Zeit gibt es etwa 1 Million Psychiatrie-Aufenthalte im Jahr.
(5) „Sind Sie ehrlich?“ „Dass es weh tut.“ Raymond Chandlers Detektiv Phillip Marlowe.
(6) Altenheime, Psychiatrien, Kinderheime, Massentierhaltung ....
(7) „Habt Ihr denn auch schwere Fälle bei Euch?“
(8) Mindestens 90% dieses Berufsstands tun das.
(9) Ist nicht der wichtigste Punkt der PE-Selbsthilfe. Selbstbestimmung und Selbsterkenntnis schon eher.
(10) Herr Doktor, was hat mein Sohn (Tochter, Frau usw.) nur? Enteignung des Bewusstseins nannte Ernst Klee das.
(11) Das ist nicht weiter verwunderlich. Wer Menschen zur Einnahme stark lebensverkürzender Psychopharmaka überredet und häufig auch zwingt, hat auch sonst wenig Skrupel.
(12) Wer es psychiatrienäher braucht, liest „Wege zur Selbststabilisierung“. Wer es psychiatrisch braucht, liest die „Kleine Selbsthilfe für die Seele“. Google oder Ecosia helfen beim Finden.
(13) So lautet der Fachausdruck.
(14) „Wir“ sind unscharf ausgedrückt die, denen die „Grundsätze zu „psychiatrischer Erkrankung“ und Psychiatrie“ gut gefallen. Siehe www.bpe-online.de/infopool/recht/bpe/grundsaetze.pdf

# Beratung zu Spiritualität für PE´s

Liebe Leute,
ich biete kostenlose Telefon- und Mailberatung für Menschen mit Psychiatrieerfahrung und gleichzeitig spirituellem Interesse an unter 05263-406 9994 oder info@krisenunderwachen.de

Der Spirituelle Markt ist unüberschaubar geworden und manche Menschen könnten durch manche spirituellen Praktiken in die Irre geleitet werden oder von Scharlatanen in die Irre geführt werden.

Diese Beratung ist aus der Integralen Lebenspraxis entstanden und wird von mir durchgeführt.
Ich bin Schüler eines Meditationslehrers Schwerpunkt Integrale Mystik und bin auch in seiner Gruppe live morgens bei Zoom und dienstags vor Ort.
Auch habe ich die Ex in Ausbildung absolviert und weitere Kurse zu finden unter: https://krisenunderwachen.de/ausbildungen/
*Claus Welfing*

# Raucherklima

Der Raucherraum ist längst nicht so gemütlich, wie er es einmal war.

Statt der Sofas stehen da Plastikstühle und ein Tisch, der ständig voller Asche ist. Immer sind die Fenster gekippt. Es ist Winter. Wir ziehen uns warm an zum Rauchen. Rosie dreht regelmäßig die Heizung bis zum Anschlag auf und kriegt regelmäßig von den Schwestern einen drauf, die auch zum Rauchen kommen. Es muss nämlich Energie gespart werden.

Die Schwestern rauchen nicht mehr in ihrem Zimmer. Wenigstens ein kleines Stück Gleichberechtigung. Das heißt aber nicht, dass sie mit uns reden.

Ich habe laufend Schnupfen. Besser wäre es, nicht in dieses arktische Zimmer zu gehen. Aber ich muss rauchen. Außer dem Tee gibt es sonst nichts, woran man sich festhalten kann. Und der Tee, na ja. Am Schlimmsten Ist Malve. Und davon gibt es den Meisten.

Wir dürfen keine Tassen mitnehmen. Wir dürfen nur Zigaretten haben. Und zwar drei Minuten lang. Die Devise der Station lautet, eine Kippe, dann wieder raus auf den Flur, wo wir herumtigern bis zur nächsten Zigarette.

Rosie missachtet dieses Gebot. Sie bleibt einfach sitzen bei geöffnetem Fenster und aufgedrehter Heizung. Ich sehe, dass es möglich ist und gehe das jetzt auch an. So freunde ich mich mit Rosie an. Da kommen schon wieder zwei von denen. Rosie muss zum Arztgespräch. Die Schwestern scheuchen sie hoch und schicken sie raus. Sie wirft ihre brennende Kippe in den Aschenbecher. Das kümmert die Schwestern nicht. Ohne ein Wort gehen sie. Mich lassen sie sitzen. Die Heizung läuft auf vollen Touren. Haben sie das nicht bemerkt? Der Arzt war wohl wichtiger. Ich drehe sie runter. Rosie wird das gleich wieder ändern.

Der Raucherraum ist bei Weitem nicht so bevölkert, wie er es früher war. Damals hat man sich hier getroffen, hat ganze Tage hier verbracht! Heute kommen nur noch die ganz Harten.

Die Reinigungskraft bittet mich, das Zimmer zu verlassen. Es muss gelüftet werden. Gelüftet? Die Fenster sind doch sowieso immer gekippt. Nun gut, diskutieren ist in der Psychiatrie in jedem Fall zwecklos. Doch vielleicht wischt sie wenigstens mal den Tisch.

*Martin Stoffel*

# Gegen die Leere

Lasst uns singen, tanzen, dichten,

Tafeln füllen mit Gerichten.

Lasst uns schäkern, lieben, lachen,

auch mal dumme Dinge machen.

Lasst uns lesen, sinnen und studieren

über den Sinn des Ganzen meditieren.

Lasst uns vor allem solidarisch sein.

Keiner steht allein.

Weil gemeinsame Gedanken

überwinden Länderschranken.

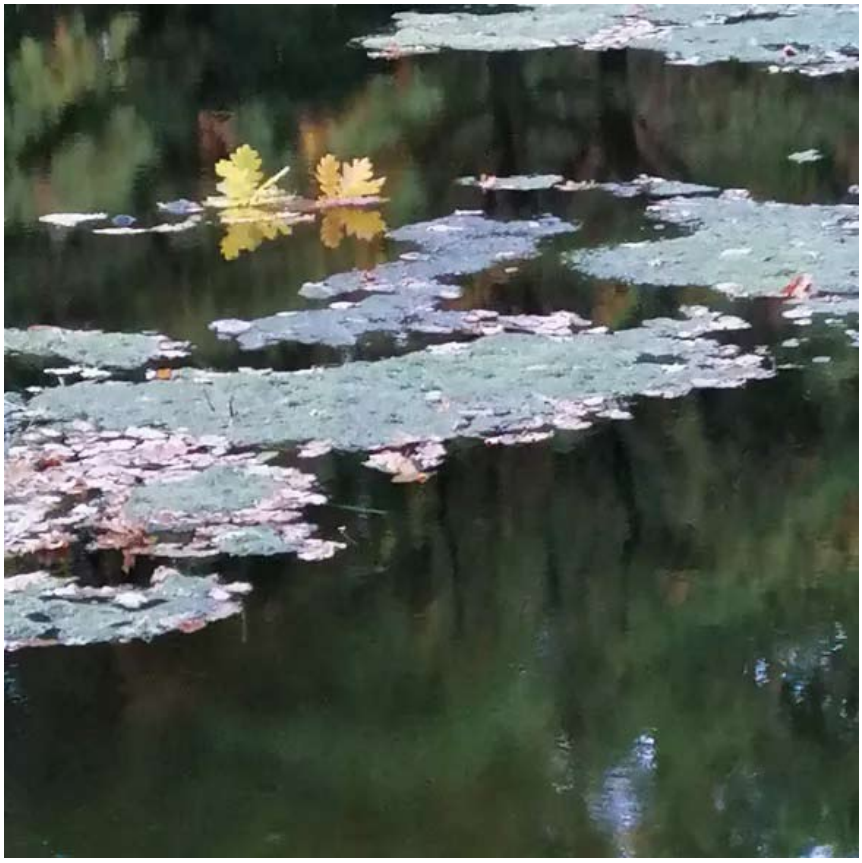
Gegen die Leere in den Herzen

derer, deren Taten schmerzen,

um vielleicht sie zu erweichen,

wieder uns die Hand zu reichen.

*Weihnachten 2022,*
*Hendrik Jung,*



# Friedrich der Große in Nürnberg

„Wo bin ich?“, fragte Friedrich, als er aufwachte. „Sie sind im Nordklinikum, in der psychiatrischen Abteilung. Sie wurden gestern auf der Straße aufgegriffen, wo Sie behaupteten, Friedrich der Große zu sein. Sie hatten keine Papiere bei sich und wir
versuchen immer noch herauszufinden, wer Sie wirklich sind.“

„Ich bin Friedrich, der König von Preußen und werde Friedrich der Große genannt“; sagte Friedrich bestimmt. „In welcher Stadt bin ich eigentlich gelandet?“ „In Nürnberg“, antwortete der Psychiater und sagte: „Können Sie mir sagen, welchen Tag wir haben?“ „Den vierundzwanzigsten dritten siebzehnhundertdreiundsechzig“; antwortete Friedrich wie aus der Pistole geschossen. „Nun hören Sie aber mal auf mit Ihrem Blödsinn“, meinte der Psychiater verärgert. „Heute ist der dritte August zweitausendneun.“

„Donnerwetter“, sagte Friedrich, „dann hat mich meine Zeitreise also bis ins einundzwanzigste Jahrhundert geführt, das hätte ich mir nie träumen lassen...“ Der Psychiater seufzte. „Zeitreise! Da versuchen wir mühsam, Sie wieder in die Wirklichkeit zurückzubringen und dann haben Sie immer neue Phantasien...“

Friedrich setzte wortlos seine Flöte an den Mund und begann, darauf zu spielen. Der Psychiater lauschte aufmerksam. Als Friedrich fertig war, sagte er: „Philip Emanuel Bach. Glauben Sie mir jetzt, dass ich Friedrich der Große bin?“

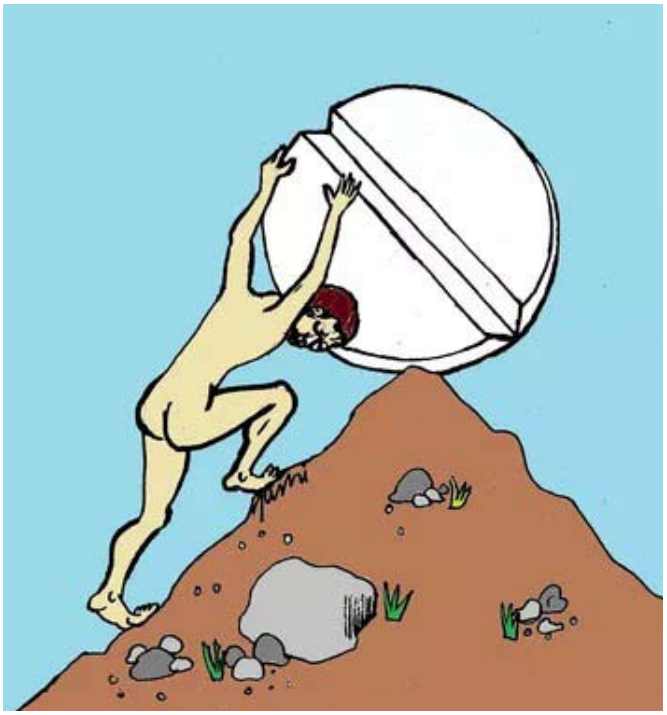
Der Psychiater seufzte verzweifelt: „Ach, die Infos und die Noten, die kann man sich doch aus dem Internet besorgen.“ „Was ist Internet?“; fragte Friedrich interessiert. „Eine Erfindung des einundzwanzigsten Jahrhunderts“, sagte der Psychiater müde.

Am nächsten Tag wurde Friedrich in ein Vierbettzimmer verlegt, wovon sich die Psychiater einen Fortschritt erhofften.
„Da ist der Essensplan für die nächste Woche“, erklärte ihm eine Krankenschwester. „Den müssen Sie ausfüllen, damit wir wissen, was Sie nächste Woche essen wollen.“

„Nächste Woche?“; fragte Friedrich entgeistert. „Aber nächste Woche will ich nicht mehr hier sein.“

„Das geht nicht so einfach“; erklärte ihm die Krankenschwester. „Sie kommen erst wieder hier heraus, wenn Sie geheilt sind.“
„Du kommst hier erst wieder heraus, wenn Du nicht mehr behauptest, Friedrich der Große zu sein“, übersetzte ein Mitpatient Friedrich.

„Um Gottes willen!“, rief Friedrich aus. „Ich glaube, ich bin hier in einem Irrenhaus gelandet, ojeminee, was mach ich bloß...“ „Irrenhaus ist ein hartes Wort“; sagte die Krankenschwester, „Wir nennen das hier psychiat-



rische Klinik. Sie haben eine gute Chance, wieder herauszukommen, wenn Sie sich an die Regeln halten...“

Am Abend ging Friedrich mit den anderen in den Fernsehraum. Er ging um den Fernseher herum und wunderte sich. „Wer hat die da alle in diesen Kasten eingesperrt?“, wollte Friedrich wissen. „Wie kann man die bloß wieder befreien?“ und er ging nochmal um den Fernsehapparat herum, um zu sehen, ob es eine Öffnung gab.

Der Fernsehapparat erinnerte Friedrich irgendwie an seine Zeitreisemaschine und er fing an, eine bestimmte Weise auf seiner Flöte zu spielen. Dadurch wurde die Zeitreisemaschine hergeholt und mitten in der Klinik, vor den Augen der erstaunten
Psychiater und Patienten, verschwand Friedrich in der Zeitreisemaschine in einem gewaltigen Wirbel.

*Claudia Siebold*

# Seminare 2023 für Psychiatrie-Erfahrene

## Veranstalter: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

### Basiswissen Psychopharmaka

Dieses Seminar vermittelt grundlegendes Wissen über Psychopharmaka sowie den Umgang mit Ver-rücktheit.
Themenschwerpunkt „Psychopharmaka“:
• Was sind Psychopharmaka?
• Wie wirken verschiedene ausgewählte Psychopharmaka?
• Wie lerne ich die individuelle Wirkung der Psychopharmaka auf mich selbst kennen? Psychopharmaka in der Krise; Psychopharmaka zur Vorbeugung.
• Reduzieren und Absetzen von Psychopharmaka. Psychopharmaka und Niedergeschlagenheit (Depression).
Themenschwerpunkt „Ver-rücktheit steuern“:
• Erkennen, „wann es wieder losgeht“.
• Psychopharmaka selbstständig dosieren.
• Alternative Methoden.
• Begleitung durch Freunde oder Bekannte (oder in der Selbsthilfe).
• Alltagspraktische Tipps (Ernährung, Schlaf, Arbeit usw.)
Unter www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de / Psychopharmaka und Ver-rücktheit sind Texte (Die Wichtigkeit des Schlafs, Tipps und Tricks um Ver-rücktheiten zu steuern, Basiswissen Psychopharmaka, etc.) zur Vorbereitung. Das Seminar beginnt aber „bei Null“.

**Referent: Matthias Seibt (63 J.)**: Seit 1991 in der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener aktiv. Spezialgebiete: Psychopharmaka, Rechte Psychiatrie-Erfahrener, Krisenbegleitung.

3 Tagesseminare u.a. in Bielefeld: 13.05.2023

### Neue Psychiatrie-Erfahrenen-Literatur

Kreatives Schreiben ist heilsam für die Seele. Aber manchmal möchte man mehr, möchte Erlebtes und Erlittenes in gute Erzählungen, ja Romane umsetzen, die auch andere interessieren. Wie macht man das?
Es gibt viele Bücher, die Psychiatrie-Erfahrung thematisieren. Gibt es eine besondere Schreibe aus Betroffenensicht? Kann man Psychiatrie-Erfahrenen-Literatur gar als Genre verstehen, wie etwa Migrantenliteratur? Antworten auf diese Fragen suchen wir gemeinsam anhand zahlreicher Beispiele aus der Literatur.
Am ersten Tag werden zunächst verschiedene Bücher vorgestellt. Dadurch nähern wir uns den Besonderheiten einer „Literatur der Psychiatrie“ an. Danach geht es um Fragen, ob sich das Genre „erschöpft“ hat oder ob es auch Neues, noch Ungesagtes gibt. Am zweiten Tag besteht zuerst die Möglichkeit, ein Exposé für einen eigenen Psychiatrieroman oder Essay zu entwickeln. Anschließend schreiben wir - ebenfalls vor Ort - eine Passage oder Szene und kommen darüber ins Gespräch. Verschiedene Herangehensweisen wie autobiografisches, autofiktionales oder fiktionales Schreiben werden vorgestellt und verglichen.

**Referentin: Susanne Konrad (57 J.):** Studium der Fächer Deutsch und Geschichte in Konstanz und Frankfurt am Main. Seit 1992 Leitung zahlreicher Schreibwerkstätten. 1995 Promotion über Goethes „Wahlverwandtschaften“. Seit 1998 Mitglied im BPE e.V. Veröffentlichung von Beiträgen, Romanen und Erzählungen. Debüt: Camilles Schatten (Brandes & Apsel, 2005). 2017 und 2021 Arbeitsstipendien vom Land Hessen. Februar 2022 Veröffentlichung des Autorenratgebers „Kreativ und mutig. Der Weg zum eigenen Buch trotz psychischer Belastungen“ (Antheum Verlag). www.susanne-konrad.de

Wochenendseminar in Bochum: 17./18.06.2023

### Kreativer Protest - wie wir uns wirksam wehren und die Welt verbessern können

Kleine Aktionen mit großer Wirkung: Wie wir es schaffen, auch in kleinen Gruppen und mit wenig Aufwand unsere Forderungen sichtbar zu machen.
Demos, Infostände...ja, das geht, aber wen interessieren die denn wirklich? Gibt es keine anderen, kreativeren Ideen für Aktionen, die dann auch mehr wirken? Doch die gibt es - und in unserem Wochenendtraining wollen wir viele davon kennenlernen und auch ausprobieren. Es geht um ganz einfache Mittel, die völlig legal und im Alltag immer möglich sind - von Kreidemalen bis zum wunderschön nutzbaren § 25 Absatz 2 der Straßenverkehrsordnung. Wir wollen kennenlernen, was das Versammlungsrecht hergibt. Hinzu kommen Kommunikationsguerilla, verstecktes Theater und einiges mehr. Nach dem Wochenende habt ihr hoffentlich einige Ideen und einiges Wissen mehr im Kopf, wie ihr Euch besser wehren oder die Welt ein Stück besser machen könnt.

**Referent: Jörg Bergstedt (58 J.):** Er ist seit fast 45 Jahren als Aktivist unterwegs. Er hat viele der Aktionsmethoden selbst entwickelt, die heute vielerorts politischen Protest wirksamer machen. Von ihm stammen Bücher wie „Direct Action“, „Anti-Auto-Aktionsbuch“ und „Provoziert!“. Einige Jahre hat er auch Antipsychiatriegruppen unterstützt. Von ihm stammt die Bilderschau „Pippi im Folterland“ (auf YouTube einsehbar).

Wochenendseminar in Bochum

### Selbsthilfe Crash Kurs
### Selbsthilfe - Warum? Wieso? Weshalb?

Grundsätzliches zur Selbsthilfe, Möglichkeiten und Grenzen - wie finde ich Selbsthilfegruppen in meiner Stadt oder meiner Region? Was brauche ich, wenn ich selbst eine Gruppe gründen möchte?
Grundpfeiler der Psychiatrie-Kritik und was hat die UN-Behindertenrechtskonvention eigentlich mit mir als Psychiatrie-Erfahrenen zu tun?
**Krise! Was nun?**
Kann ich mich auf eine akute Krise vorbereiten? Was mache ich dann eigentlich? Was gibt es? Worin bestehen Vor- und Nachteile?
Die Patientenverfügung für die Psychiatrie - wie funktioniert das? Wie kann ich eine Vorsorgevollmacht nutzen und was muss ich beachten?
**Wer nimmt gerne Tabletten?**
Psychopharmaka: Wirkung, Möglichkeiten und Nachteile. Wie kann Reduzieren oder komplettes Absetzen gelingen und wie vermeide ich typische Fehler?

**Referent: Martin Lindheimer (42 J.):** Seit 2002 in der Selbsthilfe aktiv. Derzeit sachkundiger Bürger im Beirat für Inklusion und Menschenrechte des LVR und Fachreferent für Psychiatrie bei der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe. Ausgebildet als Kaufmann IHK (2007), Peer-Berater (2015) und Sozialarbeiter B.A. (2022).

2 Tagesseminare in Münster und Köln

### Resilienz

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz schwierig erlebter Lebenseinflüsse gestärkt aus einer Situation hervorzugehen. Manche Menschen fühlen sich mit dem, was sie erleben, überfordert. Wie kann es gehen und gelingen, aufzustehen oder Dingen nachzugehen, die einem gut tun, wenn andere sagen, dass es falsch wäre? Resilienz ist kein Seelentröster, dass es doch irgendwie gut geht in diesem Leben, sondern ein sich bewusst werden über Möglichkeiten und eine innere Einstellung, nicht gleich aufzugeben.
Dieses Seminar eignet sich auch für psychiatrie-erfahrene Menschen, die bereits das Seminar im Vorjahr besucht haben.

**Referentin: Sabine**: Seit 13 Jahren in der Selbsthilfe Bochum aktiv. Zur Zeit ist es mir u.a. wichtig, in einem unserer Projekte einen Menschen, der in einem unserer Krisenzimmer gelebt hat, langfristig zu begleiten.

Tagesseminar in Köln

**Allgemeine Teilnahmebedingungen**

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

# Psychiatrie-Erfahrene/r für Newsletter gesucht

Der BPE e.V. sucht ab sofort eine/n Redakteur/in für den monatlichen Email-Newsletter.
Aufgabe ist die Pflege und Erweiterung des Emailverteilers sowie die monatliche Erstellung
und Versendung des Newsletters. Dieser soll vor allem Termine aber auch 1-2 inhaltliche
Beiträge enthalten.

Wir zahlen monatlich 250 € Aufwandsentschädigung.
Aussagekräftige Bewerbungen
bitte an Vorstand@bpe-online.de

# Referenten für die BPE-Jahrestagung 2023 gesucht

wird unter dem Titel

**Kraftwerk Selbsthilfe**

vom 6.-8. Oktober in der Jugendherberge Düsseldorf stattfinden.

Wir brauchen zwei Vorträge Samstag- und Sonntagmorgen, 9 Arbeitsgruppen am Samstag und einen Kulturabend am Freitag. Der BPE e.V. freut sich über Eure Bewerbungen bis zum 31. März 2023 an vorstand@bpe-online.de oder an BPE, Herner Str. 406, 44807 Bochum

# LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENER NRW e.V.

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

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

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

## Anlaufstelle Rheinland

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

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

 **Selbsthilfegruppe „Lebenswert“**
1. & 3. Do im Monat 18.30-20 Uhr

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

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

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

**general information in english**
appointment under:
0178 / 405 87 68
general-information@gmx.de

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

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

## Anlaufstelle Westfalen

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

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

 **Selbsthilfegesprächsgruppe Psychiatrie-Erfahrener**
jeden Montag 17.15 - 18.45 Uhr

 **Selbsthilfegruppe für junge Psychiatrie-Erfahrene (18-35 Jahre)** zur Zeit nicht, bei Interesse melden (vorstand@ psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

 **Selbsthilfegarten Bochum**
Kontakt: Tel: 0177/3462452
jeden Mittwoch Gartengruppe 14 Uhr Treff Weglaufhaus
jeden Donnerstag Garten für Eltern und Kids (Treff nach Absprache)
neu: ab April jeden 1. u 3. Dienstag Garten für Flinta*Personen 14 Uhr Treff Weglaufhaus

 **Abtauchen** mit Gabor jeden Donnerstag 18.30 - open end

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

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

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

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

**neu: die Corona-Test und Maskenpflicht ist abgeschafft**

# Nachrichten vom BPE

## LautBriefRundSprecher online

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

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

## BPE Newsletter

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

## BPE Online Selbsthilfegruppe

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

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

# Aufgaben des Vorstandes

**Jurand Daszkowski**
 Vertretung des BPE in politischen Gremien

**Karla Keiner**
 Vertretung des BPE in politischen Gremien
 Personalverantwortung
 Öffentlichkeitsarbeit
 Mitgliederbetreuung

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

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

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

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

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

## Telefonberatung
## Safe Haven: Offener Austausch über Suizidgedanken und andere Schattenseiten

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

## bundesweite ergänzende unabhängige Teilhabeberatung EUTB

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

## Ex-it

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

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

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

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

**Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung**
**Tel: 0234 / 70 890 520 und 0234/6405102**

Mo, 9-12 Uhr: Ramona Lettkamp, 10 - 14h offene Beratung Björn Depel
Di 10-13 Uhr Ramona Lettkamp und 14-17 Uhr im Wechsel
Mi 9-12 Uhr Björn Depel
Do, 10 - 13h Ramona Lettkamp und 14-18 Uhr Luan Engelns
Fr 9-15 Uhr Luan Engelns und Ramona Lettkamp

Die Berater*innen sind auch per Mail zu erreichen: Björn Depel, depel@eutb-bpe.de; Luan Engelns,engelns@eutb-bpe.de; Ramona Lettkamp, lettkamp@eutb-bpe.de

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

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

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

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

**Stand: Februar 2023**

## Psychopharmakaberatung aus Betroffenensicht

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

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

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

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

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

## .... aus der Geschäftsstelle

### Anwälte, Psychiater, Psychologen gesucht

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

### LautBriefRundSprecher per Mail oder online

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

### Bei Umzug bitte melden

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

### Dorothea Buck

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

## Rechtshilfefonds für Zwangspsychiatrisierte

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

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

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

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

Die Vorstände von BPE und LPE NRW im Juli 2020

**Soteria AG:**

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

**Arbeitskreis Forensik:**

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

**AG Geronto:**

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

**Kulturnetzwerk**:

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

**Antifolterkommission:**

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

**Unabhängige Beschwerdestelle Psychiatrie:**

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

**AG BPE-Schlichtung:**

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