

Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

Zeitung für Psychiatrie-Erfahrene in Deutschland

# LAUT BRIEF RUND SPRECHER



Jahrestagung  
Thomas S. Szasz  
Betroffene berichten

Heft **11** Juni 2023

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

**Bpo**

Ehrevorsitzende  
Dorothea Buck  
Ruth Fricke



2019  
2021

## Inhalt - LautBriefRundSprecher

Impressum	2
Vorstand	2
Editorial	3
Politik	4
Text von Thomas S. Szasz	5
Betroffene berichten	8
Selbsthilfetag Bochum	13
Interview	14 u. 16
Filmbesprechung	15
Bericht Madpride	17
Einladung MV	18
Vorstandsbewerbung	19
Kultur	20
Aus den Landesverbänden	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](http://www.bpe-online.de)

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

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

**Fotos, Bilder:** S.3 + S.5 + S.7 oben + S.21 + S.27 Juli, S.6 + S.9 + S.14 + S.17 Tobias Thulke, S. 7 unten Luan Engels, S.11 Claudia Siebold, S.15 jami, S.16 privat, S.22 Claus Wefing, S.23 S. Konrad

**Layout:** Juli und Gajjssa

**Kontakt zur Redaktion:** BPE-LautBriefRundSprecher-Redaktion, c/o BPE-Geschäftsstelle, Herner Straße 406, 44807 Bochum; E-Mail: [lautbriefrundsprecher@bpe-online.de](mailto:lautbriefrundsprecher@bpe-online.de)

**Redaktionsschluss:** nächstes Heft: 1.08.2023

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

### • Jurand Daszkowski

Carl-Petersen Str. 24a,  
20535 Hamburg

Tel: 040-822 96 133

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

### • Felix Freiherr von Kirchbach

Tel: 0234/6405102 Mi 11-14 Uhr  
(EX-IT-Beratung)

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

### • Karla Keiner

c/o Spättreff-Wohnzimmer  
Sandgasse 7, 35578 Wetzlar

Tel. 0157/54142596

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

### • Luise Wieg

c/o BPE e.V.

Hernerstr. 406, 44807 Bochum

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

### • Matthias Seibt

c/o BPE e.V.

Hernerstr. 406, 44807 Bochum

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

### • Silvia Hoffmann

[silvia.hoffmann@bpe-online.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:hinrich.niebuhr@lpe-hamburg.de)

### • Hessen: N.N.

### • Mecklenburg-Vorpom-

#### Astrid Braune

Am Krullgraben 5,

19294 Grebs OT Menkendorf,

Tel: 0151 63 333 937.

### • Niedersachsen: Isabela Ohde

### • Nordrhein-West-

#### falen: 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](mailto:selbsthilfedrei@yahoo.de)

### • Schleswig-Holstein: N.N.

### • Thüringen: Anne Wend

Thüringer Landesverband Psychi-

atrie-Erfahrener

Ammertalweg 7

99086 Erfurt

Tel: (Büro) 0361/2658433

Stand: 05.06.23

# Editorial

Liebe Leser\*innen,

druckfrisch erhaltet ihr das aktuelle Heft des LautBriefRundSprechers. Ausgabe elf.

Diesmal zeigte die Flasche auf mich, zog ich das kurze Streichholz, wählte das Los mich aus, um Heft 11 vorzustellen und euch Lust zu machen, es zu lesen.

Ich bin Juli und arbeite seit Heft 1 mit in der LBRS-Redaktion.

Ich finde es toll und wichtig, dass schon so viele Hefte, ob zuvor als Rundbrief und Lautsprecher, oder nun schon seit elf Ausgaben als fusionierter LautbriefRundSprecher mit Wut und Mut, Schmerz und Scherz, Erfahrungen und Perspektiven, bunt bis düster, sehr vielfältig gefüllt wurden. Ich möchte mich dafür einmal bedanken. Bei allen, die Beiträge einreichen, die sich um die Finanzierung kümmern, die den LBRS drucken und versenden, bei der Redaktion, bei den Menschen, die den LBRS korrigieren und bei den Menschen, die ihn lesen.

Wo und wie auch immer ihr die sommerlichen Temperaturen, das lange Tageslicht und die kurzen Nächte verbringt, welches Paradies auch immer für euch verschlossen ist, Ansichten von Psychiatrie-Erfahrenen bleiben wichtig und Psychiatrie-kritische Aussichten nötig.

Diesmal findet ihr einen Text von Thomas S. Szasz. Berichte vom Selbsthilfetag in Köln und die Einladung zum Selbsthilfetag in Bochum.

Wie immer, gibt es Interviews, Kulturseiten, Rezensionen, Übersichten über das Beratungs- und Selbsthilfe-Angebot des BPE's, sowie jede Menge Raum für die Stimmen von Betroffenen und einiges mehr.

Auch für die nächste Aufgabe freuen wir uns über eure Beiträge, ob Text, oder Bild.

Bis dahin wünschen wir euch einen schönen Sommer.

Juli, aus der LautBriefRundSprecherRedaktion



# Kritik am Landespsychiatrieplan NRW

Liebe LeserInnen des Lautbriefrundsprechers! Liebe NRW-Aktive! Im Inklusionsplan des Landes NRW 2022 war beim Kapitel „Psychiatrie“ das einzige Ziel: Reduzierung von Zwang. Das lässt sich nur über Kennzahlen bewerkstelligen. Das LZG NRW sammelt Zahlen und Daten über das Gesundheitssystem in NRW. Es hat seit weit über 2 Jahren zum PsychKG keine Zahlen mehr erfasst. Die entsprechende Antwort von Dr. Bormann aus dem LZG dazu siehe unten. Zahlen über die Zwangsmedikation wurden demnach erst gar nicht erhoben. Wir haben hier also eine folterähnliche

Menschenrechtsverletzung mit Freiheitsberaubung, die nicht einmal zahlenmäßig erfasst wird. Zum Landespsychiatrieplan NRW schreibt Minister Laumann nichts weiter als Ausbau der Psychiatrie (siehe Anlage) <https://www.landtag.nrw.de/home/der-landtag/tagesordnungen/WP18/300/E18-305.html> Das ist unakzeptabel, ein marodes System immer weiter auszubauen.

*Martin Lindheimer sachkundiger Bürger für Psychiatrie-Erfahrene im LVR*

## Schafft den psychiatrischen Maßregelvollzug ab! Er ist nicht reformierbar! Aufruf zur Demonstration

**Wann:** Freitag, 16. Juni 2023, 8.00 - 9.45 Uhr

**Wo:** Langenbeck-Virchow-Haus, Luisenstr. 58/59, 10117 Berlin – Mitte

**Warum:** Eine Tagung ist dort zu: Abschaffung des psychiatrischen Maßregelvollzugs? Oder Reform und Ertüchtigung? Siehe <https://www.forensik-berlin.de/junitagung/>

**Wie:** 1.100 Meter Fußweg vom Hbf Berlin oder M10 bis Invalidenpark, dort 480 Meter Fußweg oder Bus 147 bis Charité–Campus Mitte

Immer mehr Menschen kommen in Deutschland in den psychiatrischen Maßregelvollzug. Die Verweildauer dort wird immer länger. Ein Drittel der Einsitzenden sind dort wegen Bagatelldelikten. Durch den dort zu Unrecht einsitzenden Gustl Mollath wurde die Absurdität der Forensik bundesweit bekannt.

Wer nach § 63 Strafgesetzbuch verurteilt wird, gilt als schuldunfähig. Trotzdem wird er härter bestraft als ein Schuldfähiger. Nach § 63 muss man mit einer 3 bis 10-fach längeren Verweildauer als bei einer normalen Strafhaft rechnen. Man muss dort im Gegensatz zur Strafhaft mit Zwangsbehandlung rechnen (was

laut UN-Hochkommissariat für Menschenrechte als Folter oder folterähnlich angesehen wird). Für viele der nach § 63 Untergebrachten bedeutet dies ein verkapptes lebenslänglich. Selbstverständlich auch für Taten, für die es sonst keine lebenslängliche Strafe gibt.

Es handelt sich also lediglich um eine weitere Diskriminierung von als „psychisch krank“ diffamierten Menschen.

Glücklicherweise hat sich die Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (DGSP) unserer Forderung nach der Abschaffung des Maßregelvollzugs angeschlossen!

Kommt bitte zahlreich und zeigt, dass wir keinen Maßregelvollzug wollen. Die auch sehr fragwürdige Strafhaft ist eindeutig humaner. Sie entwürdigt nicht so stark wie die psychiatrische Forensik.

Fragen und Anmeldungen zur Demonstration bitte an: Matthias Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener, Herner Str. 406, 44807 Bochum, [vorstand@bpe-online.de](mailto:vorstand@bpe-online.de)

V.i.S.d.P.: Matthias Seibt, c/o BPE, Herner- 406, 44807 Bochum

## Ohne Anhörung weggesperrt

In Stade wurde eine Richterin des Amtsgericht Rothenburg im März zu zwei Jahre und neun Monaten Haft verurteilt. Verteidigung sowie Staatsanwaltschaft forderten Freispruch für die angeklagte Richterin. Doch das Gericht verurteilte sie wegen Rechtsbeugung.

Vorgeworfen wurde ihr, Menschen ohne Anhörung in die geschlossene Psychiatrie gesperrt zu haben, in anderen Fällen fan-

den Anhörungen erst nach 54 oder 200 Tagen statt. Das Urteil ist noch nicht rechtskräftig, da die Verurteilte Revision eingelegt hat.

<https://www.kreiszeitung.de/lokales/rotenburg/rotenburg-ort120515/richterin-rechtsbeugung-haftstrafe-fuer-rotenburger-92128107.html>

*Juli*

# Die Dame in der Schachtel

Thomas S. Szasz

Syracuse, N.Y. – Von mehr als 35000 Menschen in New York Stadt sagt man, daß sie ihr »Heim« im Untergrundbahnsystem, in Toreingängen, in Kartons auf der Straße haben. Letzten Monat erfor eine von ihnen, eine 61-jährige Frau namens Rebecca Smith, in ihrer behelfsmäßigen Pappdeckelhütte. Vielleicht ist in Frau Smiths Leben und Tod eine Lehre für uns alle zu sehen.

Kompetent leben zu lernen, so daß wir für uns selbst und vielleicht, wenigstens eine Zeit lang, ebenso auch für andere sorgen können, ist eine Aufgabe, die zu meistern von uns allen erwartet wird.

Diese Aufgabe gleicht anderen wie sprechen lernen, kochen, ein Kind trösten, Tennis spielen. Manche Menschen zeichnen sich in der einen oder anderen Geschicklichkeit aus. Viele lernen genug, um im Leben weiterzukommen – aber einige von ihnen geben dann den Kampf auf. Manchen mißlingt es zu lernen wie man lebt, weil sie es nicht lernen können oder nicht lernen wollen – ein Unterschied, den wir oft nur schwer erkennen können.

Nicht jeder weiß, wie man kocht oder Tennis spielt. Warum also sollten wir dann erwarten, daß jeder wissen sollte, wie man lebt?

Wir haben diese Erwartung, weil jede gebildete Person heute »weiß«, daß Menschen, die nicht kompetent (»normal«) leben, krank sind – daß sie an der schlimmsten Art von Geisteskrankheit, die der psychiatrischen Wissenschaft bekannt ist, leiden: an »Schizophrenie«. Diese Idee ist angeblich hilfreich – für die Wissenschaft, für die Gesellschaft, und besonders für die »Patienten«, die an dieser angeblichen Krankheit leiden. Aber das ist nicht der Fall. In Wirklichkeit ist sie tödlich. Warum? Weil Ideen Folgen haben und diese besondere Idee tödliche Folgen hat.

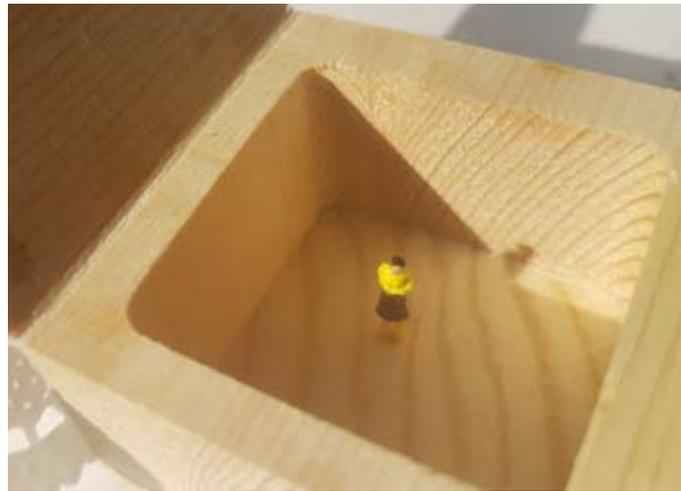
Beim Zeitunglesen erfuhren wir, daß Frau Smith während ihrer besten Lebensjahre, als ihre Tochter heranwuchs, in eine psychiatrische Anstalt mit der Diagnose Schizophrenie eingesperrt wurde.

Die erste Auswirkung der Idee von der Schizophrenie war damals für Frau Smith eine zehnjährige Einkerkering in eine Irrenanstalt. Die zweite Auswirkung war eine unfreiwillige Elektroschock-»Behandlung«. Die dritte Auswirkung war die medizinische Verabreichung von psychiatrischen Drogen. Und die vierte Auswirkung war das Entlassenwerden aus der Anstalt.

»Psychopharmaka« und »De-Institutionalisierung« (Entlassung aus der Anstalt, T.S.), Begriffe genauso grotesk und irreführend wie »Schizophrenie«, ergänzen und bekräftigen nun das Bild von dieser »Krankheit« und ihrer »Behandlung«.

Die traurige Wahrheit ist, daß Frau Smith ein Mensch war, der nicht auf sich achtete. Das weckt unser Mitgefühl. Was es tragisch macht, ist unsere Weigerung, diese Tatsache einfach als das zu nehmen, was sie ist – stattdessen legen wir die Schuld für ihr Schicksal in eine mysteriöse, in der Tat nicht bestehende Krankheit.

Wegen dieser Verlagerung und Mystifikation haben wir zunächst akzeptiert (und akzeptieren es immer noch), daß die unfreiwillige



Einsperrung in eine Anstalt, während dieser »Schizophrene« noch mehr desozialisiert werden als sie waren, eine Form von Therapie ist.

Aus diesem Grund nehmen wir auch hin, daß es Therapie ist, »Schizophrene« aus der Irrenanstalt, nachdem sie in ihr eine Heimat gefunden haben, wieder hinauszustoßen. Obwohl die institutionelle Psychiatrie durch und durch mit medizinischem Schwindel und Zwangsmaßnahmen durchsetzt ist, sind wir immer noch überrascht, daß die sogenannten Nutznießer dieser »Hilfe« diese nicht wollen. Nachdem Frau Smith gestorben war, kam ihre Tochter nach New York City, um die Leiche ihrer Mutter zu fordern. Als sie die Beerdigungsvorbereitungen traf – so stand es in der Zeitung – zeigte man ihr einen Sarg, der ein Druckschloß hatte. Sie verlangte einen anderen. »So kann ich meine Mutter nicht einsperren«, sagte sie, »das bräuchte ich nicht fertig«.

Aber Frau Smith war tot. Jetzt konnte man sie nicht mehr einsperren. Als Frau Smith noch am Leben war, hatte jemand sie eingesperrt. Diese Widersinnigkeit zeigt unsere grenzenlose Unbekümmertheit gegenüber geistiger Krankheit, persönlicher Freiheit und Tod. Gewiß, hätte man Frau Smith zu jenem Zeitpunkt nicht eingesperrt, wäre sie vielleicht noch eher gestorben. Und wäre sie überhaupt nicht eingesperrt und gegen ihren Willen »behandelt« worden, wäre sie nicht die Person geworden, die sie wurde.

Das sind Dinge, die wir niemals erfahren werden. Was wir – so glaube ich – wissen, ist, daß Einsamkeit und Entwurzelung und die Unfähigkeit oder Unwilligkeit, ein eigenständiges Leben zu führen, nicht die Symptome einer Krankheit (wie Krebs oder Diabetes) sind.

Natürlich wird dieses Wissen, vorausgesetzt es ist wahr, nicht die Probleme lösen, die solche Menschen sich selbst und anderen stellen. Es wird uns jedoch helfen, die Probleme nicht noch schlimmer zu machen als sie sind. Aber es ist ein charakteristischer Zug der Geschichte des Heilens, daß den Menschen eine Behandlung, die tötet, lieber ist, als gar keine. Behandlungen, die sich gegen die nichtexistierende Krankheit Schizophrenie richten, sind überdies doppelt gefährlich: Sie zerstören nicht nur das Leben der »Schizophrenen«, sondern auch die Fähigkeit der Nicht-»Schizophrenen«, klar zu sehen, was den »Patienten« schadet.

*Im Original erschienen am 16.2.1982 in der New York Times unter dem Titel: »The Lady in the Box«. Die Übersetzung von Tina Stöckle wurde in Irren-Offensive Nr. 2.Externer Link veröffentlicht.*

# Berichte zu den Workshops vom Selbsthilfetag in Köln-Mülheim am Samstag, den 01.04.2023 in der Trude-Herr-Gesamtschule Standort Rendsburger Platz

## Auswertung AG „mein Weg aus der Psychiatrie“ von Luise

Da so unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen teilgenommen haben, entschloss ich mich dazu, allen erst einmal durch stichpunktartiges Aufschreiben Raum und Zeit zu geben.

Ich stellte drei für mich wichtige Fragen:

- 1.) Was kann ich für MICH tun?
- 2.) Wo finde ich UnterstützerInnen?
- 3.) Wie schaffe ich es, konsequent dranzubleiben?

Danach ließ ich die Blätter tauschen, so dass jeder die Antworten eines anderen vorlas.

Zu 1.) - was sehr oft zu lesen war, ist die Achtsamkeit auf sich selbst und seine Bedürfnisse.

- Durch Erfahrung z. B. auch die Trennung von falschen Freunden/Bekanntem/Familienmitgliedern.
- Unbedingt seinen Hobbys nachgehen.
- kritischer Umgang mit Psychopharmaka.
- Gesunde Ernährung, generell Essen und Trinken sind Elementarbedürfnisse!

Zu 2.) - Große Hilfe sind den meisten wohl Familie/Freunde, wobei die Freunde nicht unbedingt selbst Betroffene sein müssen.

- Auch Selbsthilfegruppen dienen als Anker.
- Vom Verein (BPE/LPE) profitieren auch sehr viele.
- Manche profitieren durch Tagesstrukturen die vom SPZ und Wohngruppen vorgegeben werden.

Zu 3.) - es gelingt den meisten nicht ganz so gut, konsequent an ihren Zielen „dran“ zu bleiben, den „inneren Schweinehund“ kann man schlecht überwinden.

- erfreulich ist, dass viele aber nicht aufgeben, auch wenn mal schlechtere Tage kommen.
- Tagesstruktur hilft ungemein. Kein „in den Tag leben“ auf Dauer. „Urlaub“ von der Struktur hingegen kann durchaus gut tun.



Zum Schluss hin kam noch eine sehr interessante Frage von einem Teilnehmer, der wissen wollte, wann und wodurch denn die einzelnen quasi „aufgewacht“ sind.

Da war von gesundheitlichen Schädigungen die Rede, die ein sofortiges Absetzen der Psychopharmaka notwendig machten.

Überhaupt sind es ja gerade die Nebenwirkungen, die jeden dazu bewegen, die Psychopharmaka zumindest reduzieren zu wollen.

Einige sind da auch schon auf einem guten Weg und einige sogar schon quasi „medikamentenfrei“.

Leider war unsere Zeit da aber dann um und ich musste unsere wirklich interessante Gruppe schließen. Es hat mir sehr viel Freude gemacht, mal die anderen Sichtweisen und Lebenswege kennenlernen zu dürfen.

## Bericht AG „radikale Selbsthilfe“ von Juli

In dieser AG wurden kurz das Icarus Project (jetzt auch Firewood-Collective), das sozialistische Patientenkollektiv und der Selbsthilfeansatz der Radikalen Therapie (Männer Radikal Therapie) bzw. FORT (Frauen Organisieren Radikale Therapie) vorgestellt. Dazu tauschten wir uns aus und schauten, wo wir stehen, ob Impulse und Ideen für unser



Leben und unsere Selbsthilfepraxis verwendbar sind und was uns sonst stärkt. Unsere Diskussion stand unter dem Fokus, dass psychischer Struggle nicht im luftleeren Raum entsteht, sondern eingebettet in politische und gesellschaftliche Gegebenheiten ist.

---

Das Sozialistische Patientenkollektiv war (1970/71) die erste Patient\*innen-Selbstorganisation in Deutschland. Anfangs waren es ca. 50 Patient\*innen um Psychiater Huber in der Poliklinik Heidelberg, am Ende rund 200 Patient\*innen und Unterstützer\*innen in einer Ersatzwohnung. Es gab Einzel- und Gruppen-Agitationen sowie Arbeitskreise.

Radikale Therapie ist ein strukturiertes Selbsthilfe-Konzept, welches in der Zeit der 68-iger Bewegung entstand. Es wird in „Männer“gruppen (MRT), „Frauen“gruppen (FORT) oder in LGBTQ\* (Lesbien, Gay, Bisexual u. Trans-Gruppen) gearbeitet. Zielsetzung ist die Achtsamkeit für Bedürfnisse und Gefühle von sich und Anderen, Bewusstwerden von und wirkenden Machtstrukturen und an-sozialisiertem Verhalten. In der radikalen Therapie soll erlebte Wirklichkeit reflektiert, analysiert und verändert werden.

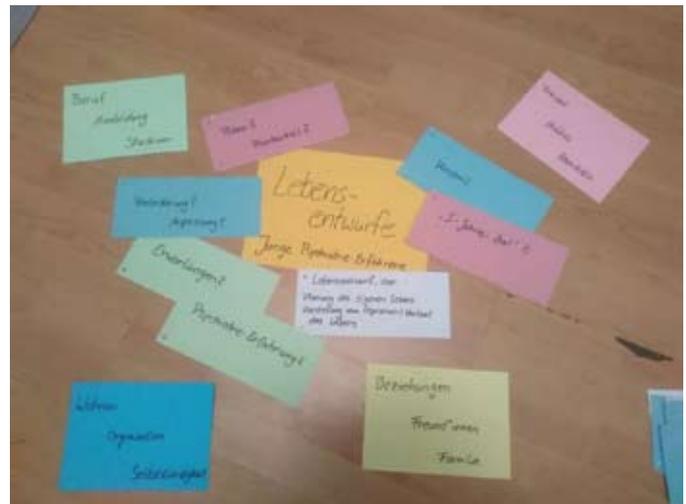
Das Icarus Project ist ein anti-psychiatrisches, auf Genesung und Selbsthilfe ausgerichtetes Medien- und Aktivist\*innen Netzwerk, das seit 2004 in den USA aktiv ist. Vom Icarus-Project gibt es zahlreiche veröffentlichte Texte, Broschüren, Emotionaler Erste-Hilfe-Tipps, Diskussionsforen, eine Webseite, Vorträge, Workshops, Peer-Krisentelefone, Chats etc.

„ Es gibt so viele von uns hier, die die Welt mit dünner Haut und schweren Herzen fühlen, die als verrückt bezeichnet werden, weil wir zu voll von Feuer und Schmerz sind, die wissen, dass andere Welten existieren und sich in dieser Version der Realität nicht wohl fühlen . ... Es ist an der Zeit, unsere unterirdischen Wurzeln zu verbinden und unsere vergrabenen Geschichten zu erzählen, stark zu werden und unsere Visionen über den gesamten Bereich

von vernarbten und beschädigten Böden in einer Gesellschaft zu zerstreuen , die so dringend Veränderungen braucht.“ (Zitat aus der Broschüre: Mindful Occupation | Rising Up Without Burning Out

### Workshop „Selbsthilfe im Internet“ von Enrico und Christiane

Wir, Enrico und Christiane, haben diesen Workshop zusammen vorbereitet und dann auch durchgeführt, obwohl die Teilnehmerzahl sehr klein war. Einige der Teilnehmenden waren Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe. So haben wir den Info-Teil etwas gekürzt und uns mehr Zeit für Gespräch und Austausch genommen. Es ging um die Fragen: - Wo vermissen ich in meinem Alltag Unterstützung bei meinen Problemen? - Wo habe ich selbst etwas zu geben/kann ich für andere eine Hilfe sein? Genau diese beiden Punkte sind es, die wir in der Selbsthilfe zumindest zum Teil abdecken können und das erleben wir in der Gruppe auch für uns selbst als große Ermutigung. Enrico und Christiane



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

Auf dem Selbsthilfetag 2023 in Köln fanden wir uns zu sechst zusammen, um über Lebensentwürfe, insbesondere aus der Perspektive von jungen Psychiatrie-Erfahrenen zu sprechen. Das Thema interessierte jedoch auch einige ältere Menschen, zwischen 25 und 81 waren die Teilnehmenden. Wir kamen weg von einer klassischen Lebensplanung, die ein 5 Jahres-Ziel formuliert und meistens an kapitalistischen und heteronormativen Idealen orientiert ist. Vielmehr konzentrierten wir uns auf die (Un-)Planbarkeit von Krisen in der Lebensplanung und den Einfluss von Psychiatrie-Erfahrung

auf verschiedene Lebensbereiche. In erster Linie ging es in dem Workshop darum, sich über die eigenen Vorstellungen und Wünsche auszutauschen, weniger darum, eine Lebensplanung zu erstellen.

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

Wir waren mit mir zu dritt und die beiden Teilnehmer\*innen machten eine Erfahrung, die ich auch

oft in meiner Selbsthilfegruppe erlebe. Es kann endlich mal über dieses schwierige Thema ganz offen gesprochen werden. Darüber hinaus konnten wir uns gegenseitig mit unseren unterschiedlichen Sichtweisen, die jeder Mensch notwendiger Weise hat, helfen und unterstützen. Ich stellte meine Genesung in vier Schritten vor:

1) Die Krise ist da! Die Stimmen werden als real wahrgenommen.

2) Die Krise beruhigt sich langsam! Mit Medikamenten oder

ohne? Erste Relativierung.

3) Das Stimmenerleben bleibt gleich.

4) Glaube versetzt Berge. Umdeutung der Stimmen.

## Happy Mothers Day

Zum Muttertag Der Schrei eines Mutterherzens, das seiner Gefühle beraubt wurde

Heute ist der zweite Sonntag im Mai, Muttertag. Ich hätte selbst gar nicht daran gedacht, wenn mir nicht eine andere Mutter dazu gratulierte hätte.

Ich bin Mutter seit fast 30 Jahren. 27 Jahre davon habe ich Neuroleptika verabreicht bekommen.

Kurz nach der Geburt meiner Tochter hatte ich eine Krise, die sich zu einer handfesten Psychose ausweitete, weil der Facharzt, zu dem ich gegangen war, als ich gemerkt hatte, dass es mir nicht gut geht, nicht rechtzeitig eingriff.

Ein paar Tage später bekam ich die Spritze und musste von einem Tag auf den anderen abstillen. Es fühlte sich an, als würde man mir mein Kind wegnehmen.

Mein damaliger Mann und seine Mutter haben vieles aufgefangen. Der Mann hat die Flasche gegeben, während ich schlief und die Oma hat sich um den Haushalt gekümmert. Ich war durch die Neuroleptika motorisch so eingeschränkt, dass meine Finger nicht mal die Windel zukleben konnten.

Ich weiß nicht, ob es richtig war, dass ich damals nicht in der Klinik war. Unserer Ehe hat es auf jeden Fall geschadet. Mein Mann ist in die Rolle des Pflegers geschlüpft, der darauf geachtet hat, dass ich regelmäßig meine Medikamente eingenommen habe. Damals dachte ich auch, das wäre so in Ordnung.

Durch die Medikamente konnte ich keine innige Beziehung zu meiner Tochter aufbauen, wurde meiner Gefühle beraubt und bin auch nicht an meine normalen Fähigkeiten und Begabungen herangerkommen. Das habe ich erst gemerkt, nachdem ich die Neuroleptika 27 Jahre später wieder losgeworden bin. Meine Chance war, dass der Psychiater gewechselt hat.

Einmal hatten wir einen Auslassversuch gemacht, weil wir vielleicht noch ein zweites Kind haben wollten. Aber die Schwester, die mir die letzte Spritze, bevor man sie wegließ, gab, sagte: „Das kommt wieder!“ – Natürlich, mit der Methode kann man ja auch Neuroleptika nicht ausschleichen. Ich denke, sie haben es nicht besser gewusst.

Meine Tochter hat viel abfangen müssen. Durch die Neuroleptika war ich oft nicht in der Lage, mich vom Sofa zu erheben. Ich habe immer gedacht, es wären Depressionen. Heute weiß ich, dass es keine waren, sondern Nebenwirkungen der Spritze.

Wenn ein Teeniemädchen sich alles Mögliche ausdenken muss, damit die Mama vom Sofa hochkommt und den Nachmittag über die Bühne bringt, ist es definitiv überfordert und die Rollen sind vertauscht. Das tut mir heute sehr leid, obwohl ich ja nichts dafür konnte. Meine Tochter und ich haben später darüber geredet und geweint.

Liebe Psychiatrie, danke, dass du mir so viele Jahre meines Mutterseins gestohlen hast. Danke für nichts!

Ich will diesen Artikel nicht negativ enden lassen, weil ich von Natur aus ein optimistischer Mensch bin.

Es macht mich zwar sehr traurig, dass ich viele Jahre mein Muttersein nicht leben und meinem Kind nicht die emotionale Zuwendung geben konnte, die es gebraucht hätte, aber...

Aber ich habe zwei Katzen, die eigentlich auch nichts weiter machen als da sein – und Blödsinn, ab und zu geht auch was kaputt – wie bei Kindern eben.

Wenn ich dann sehe, wie viel Geduld, Liebe und Humor ich für die Tiere aufbringe, habe ich Hoffnung für mich als Großmutter, sollte ich mal eine werden.

*\*eine, die nicht genannt werden möchte\**

# Stockholm

## Teil 1: Am Flughafen



„We have discussed the matter today and we now wish you welcome to Musterfirma in Stockholm and to the below mentioned projects. Please revert to me when you will arrive to Stockholm in order to prepare some practical details.“ Dies war die Zusage von Peter (Abteilungsleiter), auf die ich gewartet hatte. Es war der 24. August und ich hatte endlich Klarheit. Das einzige Problem, das sich nun noch stellte, war eine Unterkunft zu finden. Easyroommate bot den Usern zur Kommunikation Postfächer an, in denen andere Mitglieder Nachrichten hinterlegen konnten. Zusätzlich waren aber auch die privaten E-Mail-Adressen angegeben. Dass dieses zum Erfolg führen würde, hatte ich schon fast aufgegeben, als ich am 04. September eine Nachricht von Sven in meinem Postfach fand:

„Dear Tobias, in case you are still looking, please let me know.  
Kind regards,  
Sven“

Meine Eltern brachten mich am 09.09.2005 zum Flughafen nach Köln. Als ich am Arrival in Stockholm stand, war es 20:40 Uhr und um 21:00 Uhr war mein Date mit Sven. Aber dieser kam nicht und ich setzte mir 21:30 Uhr, als Deadline. Dann würde ich in ein Hotel gehen. Seine Handynummer hatte ich leider nicht. In meiner Geldbörse befanden sich etwas mehr als 40 Euro, 1000 Kronen (ca. 110 Euro) und eine EC-Karte. Auf eine Kreditkarte und mehr Bargeld von meinem Vater hatte ich verzichtet.

Um 21:30 Uhr begann ich an einem öffentlichen Computer im Internet nach einem Hotelzimmer zu suchen.

Meine Eltern empfahlen mir, mit einem Taxi in die Stadt zu fahren.

Dann meldete sich Sven per SMS. Es war 21:48 Uhr als ich folgende Nachricht auf meinem Handy las:

„Dear Tobias, just send me a sms so I will give you instructions how we meet.  
Kind regards,  
Sven“

Dear Sven,  
I will do a practical training at Musterfirma.(Textteile fehlen)“

Ich versuchte ihm zu antworten, doch bekam ich immer wieder dieselbe SMS von Sven, welche meine Bemühungen unterbrach.

Es war nun schon 21:58 Uhr, als ich Sven endlich eine Antwort sendete:

„I'm waiting at the arrival / internet“

Die Antwort folgte um 21:59 Uhr:

„Dear Tobias, I just read your e-mail - I am ready to help You, Have been working the whole day and reading mail.  
Kind regards, Sven“

Eine weitere Nachricht von Sven erfolgte um 22:02 Uhr:

„Dear Tobias, at what position, Arlanda and the city terminalen Stockholm. Kind regards, Sven“

Es folgte die nächste SMS von Sven um 22:05 Uhr:

*„Dear Tobias, I guess when you mention internet it must be the City Terminal at the Stockholm Citycenter, I can walk over there if it is ok with you. Kin(Texteile fehlen)“*

Um 22:06 Uhr, schrieb Sven folgende E-Mail an meine freemail-Adresse:

*„Dear Tobias,  
if you are sitting by the Internet we can communicate this way.  
Best regards,  
Sven“*

Nachdem nun mal wieder eine SMS von Sven meine Bemühungen der Kontaktaufnahme unterbrochen hatte, schrieb ich um 22:07 Uhr folgende Nachricht:

*„It is terminal 2“*

Zwischenzeitlich hatte ich versucht ihn auf seinem Handy anzurufen, da ich seine Nummer ja nun durch die eingehenden Nachrichten hatte. Dieses funktionierte aber nicht, sondern ich hörte nur Pfeiftöne. Ich überlegte kurz, was das wohl bedeuten könnte.

Dann kam der Hammer. Es war 22:18 Uhr und Sven sendete mir folgende SMS:

*„It is terminal 2, Dear Tobias, I understand You are at the international airport Arlanda terminal 2? Kind regards, Sven“*

Auf diese Frage antwortete ich einfach nur mit „Yes“ und erst in diesem Moment kam mir der Gedanke, dass es in Stockholm vermeintlich zwei verschiedene Flughäfen gibt. Dann riefen meine Eltern wieder an, was mich nun einfach überforderte. Obwohl der Anruf mich nervte, war die Einschätzung meiner Eltern wieder richtig. Der einheimische Vermieter müsste wissen, dass es einen City Terminal und einen großen Flughafen außerhalb gibt. Aber ich suchte den Fehler in meiner Planung, die wirklich nicht gut gewesen ist. Zudem stand auf meinem Buchungsbeleg des Fluges nur, dass die Maschine in Stockholm landen würde.

Es war schließlich schon 22:39 Uhr, als ich wieder eine SMS von Sven bekam:

*„Dear Tobias,  
Stay where you are I am coming to you, Kind regards, Sven/Yes“*

Nun rief mein Vater wieder an: *„Hau da ab! Du weißt nicht, was das für Leute sind. Vielleicht ist das ja eine Bande, die sich darauf spezialisiert hat, Jugendliche auszunehmen. Was machst du denn, wenn die zu zweit kommen. Die können mit dir hinfahren, wo sie wollen!“*

Die Zeit verging jetzt schnell und es war 0:10 Uhr, als ich Sven eine letzte SMS schrieb:

*„Are you in the Airport?“*

Weitere zehn Minuten später war es dann so weit. Sven kam und wenn ich den Ratschlag meiner Mutter befolgt hätte, wäre ich nun gegangen, denn er war wirklich komisch.

Er hatte eine Stoffhose an, einen Pullover und darüber ein Mittelding aus Pullover und Jacke. Insgesamt machte seine Kleidung einen etwas schmutzigen Eindruck. Zudem hatte er eine Baseballkappe auf und trug eine Umhängetasche auf einer Schulter. Er hatte leicht gelockte blonde oder braune Haare, die über seine Ohren hingen und einen durchdringenden Blick, der etwas Angst einflößend war. Ansonsten war er wirklich komisch, aber machte auf mich keinen gefährlichen Eindruck. Und so hatte ich doch keine Angst!

Ich ging auf ihn zu und er fragte mich: *„So, you are Tobias?“*. Der Flughafen war mittlerweile fast menschenleer, weswegen die Identifikation kein Problem darstellte. Mehr für meine Eltern, als für mich selber, bat ich ihn erst einmal auf einer Sitzreihe Platz zu nehmen, damit wir uns kurz unterhalten konnten. Sven war etwas überrascht und verwies darauf, dass der letzte Bus bald in die Stadt fahren würde. Dieses versetzte mich wiederum in Erstaunen, da ich schon davon ausgegangen war, mit einem Auto abgeholt zu werden. Ich zeigte ihm, dass auf meinem Ausdruck von der Fluggesellschaft in keiner Weise vermerkt war, dass ich außerhalb landen würde. Dies schien ihn nicht sonderlich zu interessieren. Stattdessen holte er ein Notebook aus seiner Umhängetasche, klappte es auf und nutzte es zusammen mit einem Handy, welches eine Infrarot-Schnittstelle hatte, und einem Headset für ein Telefongespräch. Die Sprache identifizierte ich als schwedisch, obwohl ich kein Wort verstand.

Diese technische Ausrüstung gab er als Begründung dafür an, dass er so schnell SMS verschicken konnte. Über den Computer könne er darüber hinaus kostenlos oder sehr billig auf der ganzen Welt telefonieren. Auf meine Frage, was er denn beruflich machen würde, antwortete er selbstsicher, dass er Wissenschaftler sei und mit ein paar Kollegen zusammenarbeiten würde. Dieses passte zu seinem merkwürdigen Lebensstil und die Angabe, dass er eine Frau hat, ließ mein Misstrauen weiter sinken. Diese würde aus Thailand oder den Philippinen kommen, kennen gelernt hätte er sie aber in Schweden.

Als ich, wie von meinen Eltern gewünscht, die Personalien von Sven sehen wollte, verwies er darauf, dass der letzte Bus zeitnah abfahren würde. Den Personalausweis könnte er mir auch noch im Bus zeigen. Ich ließ mich darauf ein, da ich im Bus ja schließlich sicher sei. Auf den Bus haben wir tatsächlich noch einige Minuten gewartet, was sich mit der Angabe von Sven widersprach.

*Ein Erfahrungsbericht von Tobias Thulke*

## Der rote Teppich

Es war an einem heißen Sommertag. Ich fuhr mit dem Zug nach Verlangen, wo der Kommunikationskurs meiner Zeitarbeitsfirma stattfand. Das Hotel war schön, ich fragte nach dem Kurs und die Rezeptionistin zeigte auf die Treppe. Die Treppen waren mit dunkelrotem Teppich ausgelegt.

Als ich den Raum betrat, in dem das Seminar stattfand, sah ich, dass fast alle auf den schlechteren Seitenplätzen saßen. Zu meiner großen Freude gab es einen schönen großen roten Teppich im Raum und ich schritt über den roten Teppich zu einem der beiden Plätze am Kopf der beiden Stuhlreihen. Ich hatte es toll gefunden, über den roten Teppich zu schreiten und mir vorzustellen, ich sei jemand, to be someone, wie Tracy Chapman singt.

Als der Dozent erschien, waren dann alle Plätze besetzt.

Er stellte sich vor, erklärte, wie wichtig eine gelungene Kommunikation im Geschäftsleben sei.

Nach der Vorstellung schlug der Dozent ein Streitgespräch mit dem Thema „Zeitarbeit ja oder nein“ vor. Von dem Gespräch und dem Ergebnis war ich dann sehr enttäuscht, da die Zeitarbeit als Sieger hervorging, ein wichtiges Argument dabei war, dass sich die meisten gar nicht fest an einen Arbeitgeber binden wollten.

Das geringe Gehalt bei den meisten Zeitarbeitsfirmen wurde dabei gar nicht erwähnt, auch nicht die fehlenden Arbeitnehmerrechte gegenüber der Einsatzfirma.

Das Gespräch wurde von dem Dozenten noch bewertet, was mich weniger interessierte, dann gab es einen Gesprächsblock für alle.

Es ging um telefonische Reklamationen, die ich von der Frankreich-Abteilung bei dem Bleistiftgrafen gut kannte.

Als Einleitung gab uns der Dozent den Rat, die Gefühle der Kunden abzufangen, indem wir Verständnis zeigten für ihren Ärger, als Beispiel sagte er den Satz: „Ich verstehe Ihren Ärger...“

Ingrid, eine kompakte Dame von vorne, stand auf und rief: „Und was ist mit unseren Gefühlen?“

Ich freute mich tierisch, das lag ganz auf meiner Linie. Es ging noch eine Weile so hin und her, bis ich sagte:

„Ich kenne die Situation auch aus der Sicht einer Kundin. Als ich bei der Telekom-Hotline anrief, sagte mir eine Sachbearbeiterin: „Warum schreien Sie mich eigentlich so an?“ und ich sagte: „Gut, dass Sie mir das sagen, ich habe gar nicht mehr gemerkt, dass ich schreie.“

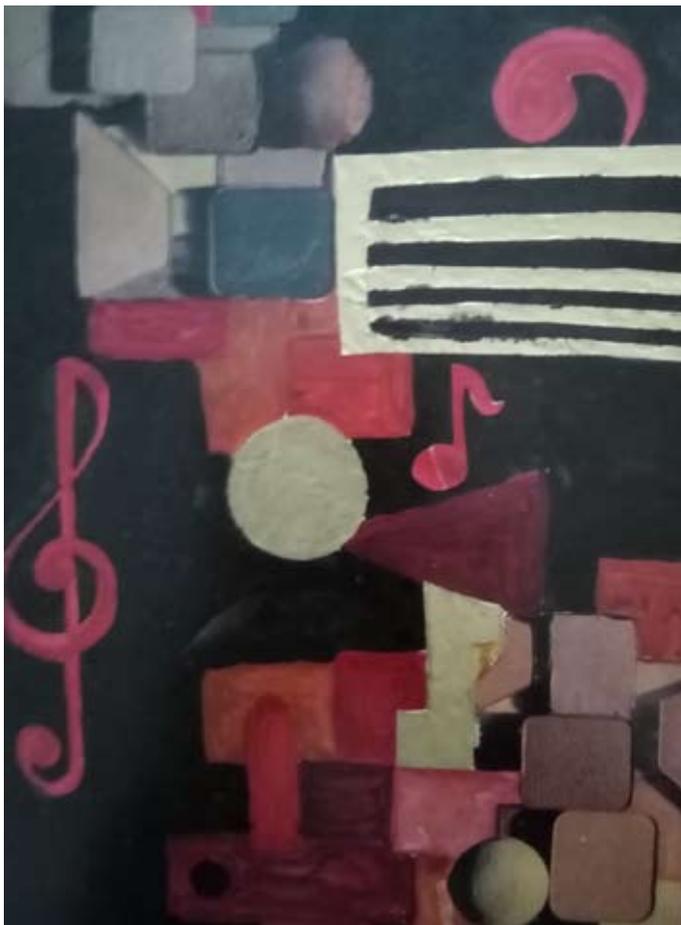
Aber im Gefühlsabfangkatalog des Dozenten war diese Lösung nicht drin, unsere Gefühle hatten bei Reklamationen der Kunden gar nichts zu suchen.

Dann erwähnte der Dozent noch, Schweigen sei auch ein wirksames Kommunikationsmittel.

*Mir fiel ein, dass sich wegen dieses Schweigens französische Kunden und Vertreter über mich beschwert hatten und dass ich zu einem Telefontraining nach Paris geschickt worden war.*

*Mein ganz legales Schweigen hatten sie mir austreiben wollen, dachte ich ärgerlich, Persönlichkeitsbrechseminare sind das alles...*

*Vertriebsgerechte Persönlichkeitsbrechung, wie soll ein*



*Kunde denn glauben, dass es sich um ein seriöses Produkt handelt, wenn es ihm in unterwürfiger Säuselstimme präsentiert wird.*

*Wenn ich selbst von solchen Leuten angerufen wurde, kriegte ich immer Angst um ihren Geisteszustand, manisch sind die, diese ganze verlogene Geschäftswelt ist doch manisch...*

„Selbstverständlich bleibt das alles anonym“, sagte der Dozent plötzlich.

*Anonym, dachte ich, das hatte die Telefontrainerin in Frankreich damals auch gesagt, das bleibt alles unter uns, und nachdem sie mich zwei Jahre später rauswerfen wollten, hatte mir der Betriebsrat die vernichtende Beurteilung dieser fetten Kuh gezeigt, überhaupt nicht belastbar, lautete sie, aber trotz dieser Beurteilung hatte ich danach noch zwei Jahre arbeiten dürfen und das letzte Jahr war ich verantwortlich für den Frankreich-Export gewesen und es war alles gut gelaufen.*

*„Ich musste an meinen Bruder denken“, hatte ich beim Mittagessen gesagt, um mich für das Heulen im Kurs zu entschuldigen, „meinem Bruder ist gerade gekündigt worden und er redete von Selbst-mord...“ „Da kannst du ihm nicht helfen“, sagte die Telefontrainerin, die selber gerade eine Therapie machte, „mein Bruder hat sich gerade umgebracht, da kann man nichts machen, jeder ist für sich selbst verantwortlich.“ Mit diesen Worten hatte sich die Zwei-Zentner-Frau ein großes Stück Steak in den Mund gesteckt...*

Als wir nach der Mittagspause zurückkamen, war der

rote Teppich plötzlich ganz brennend rot geworden, ich wollte schon jemand fragen, was da los sei, bis mir einfiel, dass ein Teppich nicht roter werden kann, *ich bin wieder krank, dachte ich, jetzt bloß nichts anmerken lassen, aber es ist sicher sowieso schon viel zu spät, der Kerl hat das gedanklich schon notiert, dass ich die ewige Nervensäge bin und aussortiert werden muss... alles anonym... dass ich nicht lache.*

Der Teppich wurde immer roter, es war ganz unerträglich, er kam auch irgendwie auf mich zu und ich sah wieder zu dem Dozenten, um nicht mehr auf den Teppich schauen zu müssen.

Kurz danach machte der Trainer dann die Runde und als er zu mir kam, sah er mir ganz provozierend in die Augen, er war so nah, wenn ich ein Hund wäre, hätte ich längst zugebissen, aber ich dachte, mach nur, dir werd ich's zeigen und hielt seinem ekelhaften Blick stand, bis er endlich ging.

Wir bekamen dann noch ein Diagramm, das die frühere brutale Durchsetzungsart zeigt und die neue, einzig wahre beschrieb, mit Offenheit und Dialog und Nachgeben... Es war genau die Strategie, die ich dummerweise immer verfolgt hatte und mit der ich immer von den brutaleren Mobbern ausgetrickst worden war.

Er hatte das so dargestellt, als sei das alles Realität mit den sanfteren Durchsetzungsstrategien und der Teppich erblühte wieder in einem neuen, noch intensiveren Rot.

Es war ein schwüler Sommernachmittag und die anderen gingen nachhause, gaben den roten Teppich frei, der jetzt so rot war, dass dieses Rot fast den ganzen Raum ausfüllte.

Ich ging über den Teppich zu dem Trainer.

„Das, was Sie da beschrieben haben, ist vielleicht eine Wunschmodell für die Zukunft“, sagte ich. „Aber die Realität, die ich erlebt habe, sieht ganz anders aus. Ich habe nur Siege von Brutalen erlebt, nicht von den anderen“.

Er sagte gar nichts mehr.

Ich ging nach draußen und die Farben waren alle wieder normal.

Im Zug überlegte ich, was ich machen sollte. Ich wusste, dass ich wieder krank war, aber ich wollte auf keinen Fall in eine Klinik und vom Leben abgeschnitten sein.

Ich wollte einfach weitermachen.

Ich dachte an meinen dänischen Vorgesetzten, in den ich heimlich verliebt war und daran, dass es meine zweite Probezeit war und dass ich die ersten drei Einsätze hintereinander vermässelt hatte – und dass ich zum ersten mal seit Jahren wieder 4200 DM brutto verdiente.

Ich musste weitermachen, einfach weitermachen.

Und ich hoffte, ich könnte die Krankheit abschütteln und einfach in dem Raum liegenlassen, zusammen mit dem kranken roten Teppich...

von Claudia S.

## Selbststärkung auch durch Achtsamkeit

Ich kann selbst etwas tun, um meine seelische Stabilität zu erhöhen. Es ist meist ein Bündel von Ursachen, das uns ein Gefühl von Ohnmacht und Hilfsbedürftigkeit verleiht.

Besonders in einer Akutstation können wir uns ausgeliefert fühlen. Alles in allem können wir versuchen, möglichst gut für uns zu sorgen. Das können Kleinigkeiten sein, z. B. Essenswünsche so oft zu äußern, bis sie umgesetzt werden.

Hilfreich ist es, sich vor jeder Visite Stichpunkte zu machen und darauf zu beharren, dass alles vorgetragen werden kann. Beharrlichkeit ist gerade in der Psychiatrie notwendig. Gut, wenn man die Kraft dazu aufbringen kann oder jemanden findet, der einen ermutigt. Häufig werden Wünsche anfangs als Fantasien abgetan, genau wie ernsthafte körperliche Beschwerden.

Ich habe gemerkt, dass ich Blockaden habe, gut für mich zu sorgen, gut auf mich aufzupassen, Mitgefühl mit mir zu haben, freundlich zu mir zu sein.

Ich bin schnell entmutigt, traue mir weniger zu, als ich kann, oder lasse mich leicht von meinem Umfeld entmutigen. Vieles davon habe ich mir in meinem familiären Umfeld abgeschaut oder es ist mir angewöhnt worden. Seit mir diese Schwäche bewusst ist, hilft es mir, mich immer wieder selbst zu ermuntern, mir z. B. selbst laut zu sagen: „ich schaffe das“.

Unser Gehirn merkt sich besonders gut Negatives. Deshalb gibt es eine Menge Tipps, positive Eindrücke be-

wusster Wahrzunehmen und sich länger zu merken, z. B. die „Dankbarkeits Tagebücher“. Besonders gut finde ich, mich am Ende des Tages daran zu erinnern, zu welchen positiven Erlebnissen ich aktiv beigetragen habe. Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit solchen Phänomenen.

Auch eine ausgewogene Ernährung kann sich angeblich gut auf unsere Stimmung und auf unser Verhalten auswirken. Genügend Eiweiß in der Nahrung soll uns verträglicher machen. Unsere Muskeln können bei regelmäßiger mittlerer Belastung 400 Botenstoffe ausschütten. Täglich 20 bis 30 Minuten leicht anstrengender Bewegung verbessern die allgemeine Leistungsfähigkeit, die des Gehirns und damit unsere Belastbarkeit. Um motiviert zu bleiben hilft es, auf seinen Körper zu hören und sich für kleine Erfolge zu loben, auch wenn wir die einzigen sind, die diese Fortschritte bemerken. Wir sollten immer von unserem eigenen Leistungsvermögen ausgehen und uns erreichbare Ziele setzen. Das Einüben von neuen Gewohnheiten klappt besser, wenn wir das Neue mit möglichst angenehmen Gefühlen verbinden können. Beharrlichkeit und Geduld können den Stress bei erwünschten Verhaltensumstellungen verringern.

Dr. Ute Schäpe

**LPE** | Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

# WIE PHÖNIX AUS DER ASCHE – DAS KANN SELBSTHILFE !

**Selbsthilfetag**

**Samstag, 5. August 2023  
von 10.30 bis 16.45 Uhr**

**Ev. Hochschule Rheinland-  
Westfalen-Lippe,  
Immanuel-Kant-Str. 18-20  
44803 Bochum**

**4 Haltestellen vom Bochumer Hbf**



**Eintritt, Kaffee und Kuchen frei!**

**Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!**

**Programm:**

Moderation: Matthias Seibt (Bochum)

10.30 Begrüßung, Grußwort, Organisatorisches

**Vorträge mit Diskussion:**

10.50 Kristina Shrank Dernbach (Herne) – Menschenrechte und Krisenunterstützung  
11.40 Christiane Rösler (Sörth) – Selbstfürsorge: Erkennen - Staunen - Handeln ...  
mit meinen Möglichkeiten

12.30 Vorstellung der Arbeitsgruppen

12.45 Mittagspause (Mittagessen muss selbst organisiert werden)

**14.00 – 15.30 Parallele Arbeitsgruppen:**

- 1) Kristina Shrank Dernbach (Herne) – Menschenrechte und Krisenunterstützung
- 2) Luise Wieg (Bochum) – Wie Phönix aus der Asche – Wie Genesung geht
- 3) Thomas Eissele (Gelsenkirchen) – Inklusion - Der Wille findet einen Weg
- 4) Luan Engels (Bochum) – Skills in der Selbsthilfe
- 5) Brigitte Kaftan (Aachen) – Patenschaften im Verein – ein Projekt
- 6) Juli (Bochum) – Farbe, Schere, Kleber, Stift, Papier. Malen. Collage. Kreativität.  
Ausdruck. Sei eingeladen deinem Vogel Gestalt zu geben.
- 7) Thomas Austermann (Essen) - Alltagsbegleiter - Schwierigkeiten und Erfolge

15.30 Kaffeetrinken

16.10 Rückmeldung aus den Workshops

16.30 Schlusswort und Verabschiedung

**Info:** Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V., Anmeldung wäre nett bei  
Vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de, 0234 / 640 50 84 hier Mitfahrgelegenheiten  
(Auto und Bahn); alternativ 0234 / 70 890 520.  
Fahrtkostenerstattung für (Gruppen von) Bedürftige/n billigste Möglichkeit, höchstens  
Quer durchs Land-Ticket der Bahn AG. Nur auf vorherigen Antrag möglich.

**Anfahrt:** Ab Bochum Hbf Straba 302 oder 310 Ri Laer, Langendreer oder Witten bis H Mettestrasse.  
**Abfahrt:** Um 16.47 RE16 Ri Hagen und Siegen, um 16.55 RE1 Ri Düsseldorf, Köln, Aachen, um 17.03  
RE1 Ri Hamm. In Hamm Anschluss Ri Bielefeld und Münster.

# Nachgefragt!

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

Das zehnte Interview führt uns nach Bayern:

## Stelle Dich doch bitte kurz vor!



Mein Name ist Thomas bin Mitte 20 und lebe im Bundesland Bayern. Derzeit absolviere ich eine Maßnahme der Arbeitsagentur und erhalte auch ALG1. Ich hab auch schon Praktika hinter mir und die Chefs waren zufrieden mit mir. Derzeit befinde ich mich ebenfalls in einer Einrichtung mit entsprechender Wohnung, in der ich lebe. Davor war ich in einer anderen Einrichtung gewesen. Dieses war allerdings mit einem Zwang verbunden, dort hinzugehen.

**Wie kam es zu Deinem ersten Aufenthalt in einer Psychiatrie?** Mein allererster Psychiatrie Aufenthalt war absolut nicht notwendig und sinnlos, wie die 3 weiteren. Im Jahr 2017 habe ich in einer Firma ein Praktikum durchlaufen. Ich habe zwar was negatives gesagt, aber nicht, dass ich eine schlechte Absicht hätte und was schlimmes tun würde. Dritte Personen haben mich gezwungen zum Psychiater zu gehen. Dabei versuchte man gar nicht auf mich einzugehen. Letztlich blieb mir nur die Möglichkeit in die Danuvius Klinik nach Pfaffenhofen zu gehen, ganz widerwillig.

## Was ist Deine Kritik am psychiatrischen System?

Da kann ich Ihnen eine lange Liste schicken. Der Psychiatrie fehlt generell eine wissenschaftliche Grundlage und deren Diagnosen sind auch keine medizinischen Erkrankungen. Es gibt keine Labortests, Gehirncans, Röntgenaufnahmen oder Tests zur Bestimmung eines chemischen Ungleichgewichts, die bestätigen können, dass psychische Erkrankungen von einer körperlichen Fehlfunktion herrühren. Was mich noch stört ist, dass die Personen über Risiken beim Absetzen oder die Notwendigkeit eines langsamen Ausschleichens nie informiert werden.

## Was sind Deine Selbsthilfemöglichkeiten vor Ort?

In meinem ganzen Leben habe ich nie eine Krise gehabt. Aber was ich empfehlen würde, wäre auf pflanzliche Mittel zurück zu greifen, anstatt auf das Chemische. Was ich noch vermute ist, dass Krisenzimmer in Bochum für Betroffene sehr hilfreich sind und würde sie deswegen auch empfehlen.

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

Dem Verein stehe ich sehr positiv gegenüber. Mit der Hilfe und Unterstützung hat sich meine missliche Lage gebessert. Den BPE würde ich gern an andere Personen weiterempfehlen, die auch Probleme mit dem System haben und raus wollen. Ich finde auch gut, wenn den Betroffenen Selbsthilfemöglichkeiten entgegengebracht werden, statt immer nur Tabletten zu schlucken. Was ich noch besonders gut hervorbringen möchte ist, dass aufgeklärt wird wie man von den Tabletten herunterkommt.

## Nachgefragt: Was kann eine Selbsthilfegruppe Deiner Meinung nach leisten?

Eine Selbsthilfegruppe kann natürlich Ratschläge erteilen, wie man von Psychopharmaka runter kommt. Oder erklärt, wie man die Verrücktheit steuert, wenn eine vorhanden wäre. Und die Rechte der entmündigten Menschen erklärt, wenn die einen Betreuer haben. Die Teilnehmer sollen dementsprechend über Drogen informiert werden. Auch über mögliche Alternativen zu Psychopharmaka soll aufgeklärt werden.

## 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](mailto:lautbriefrundsprecher@bpe-online.de) oder ruft Tobias an unter Tel. 0163 54 33 517.

## Drei sehenswerte Psychriefilme

**Engel des Universums**, Island 2000, 102 Minuten. Der junge Mann Paul wird an einer zerbrochenen Liebe ver-rückt. Während sein bester Freund Rögnvald Medizin studiert, Zahnarzt wird und eine Familie gründet, rutscht Paul immer tiefer in Ver-rücktheit und Psychiatrie. Pauls Ver-rücktheiten sind voll Angst, Wut und Aggression. Bei einem Treffen der beiden Freunde sagt Rögnvald: „Pauli, ich sag dir was. Kleppur (so heißt die Psychiatrie) ist überall.“ Kein Happyend.

Basiert auf der Lebensgeschichte des Bruders des Drehbuchautors.

Äußerst beeindruckend.

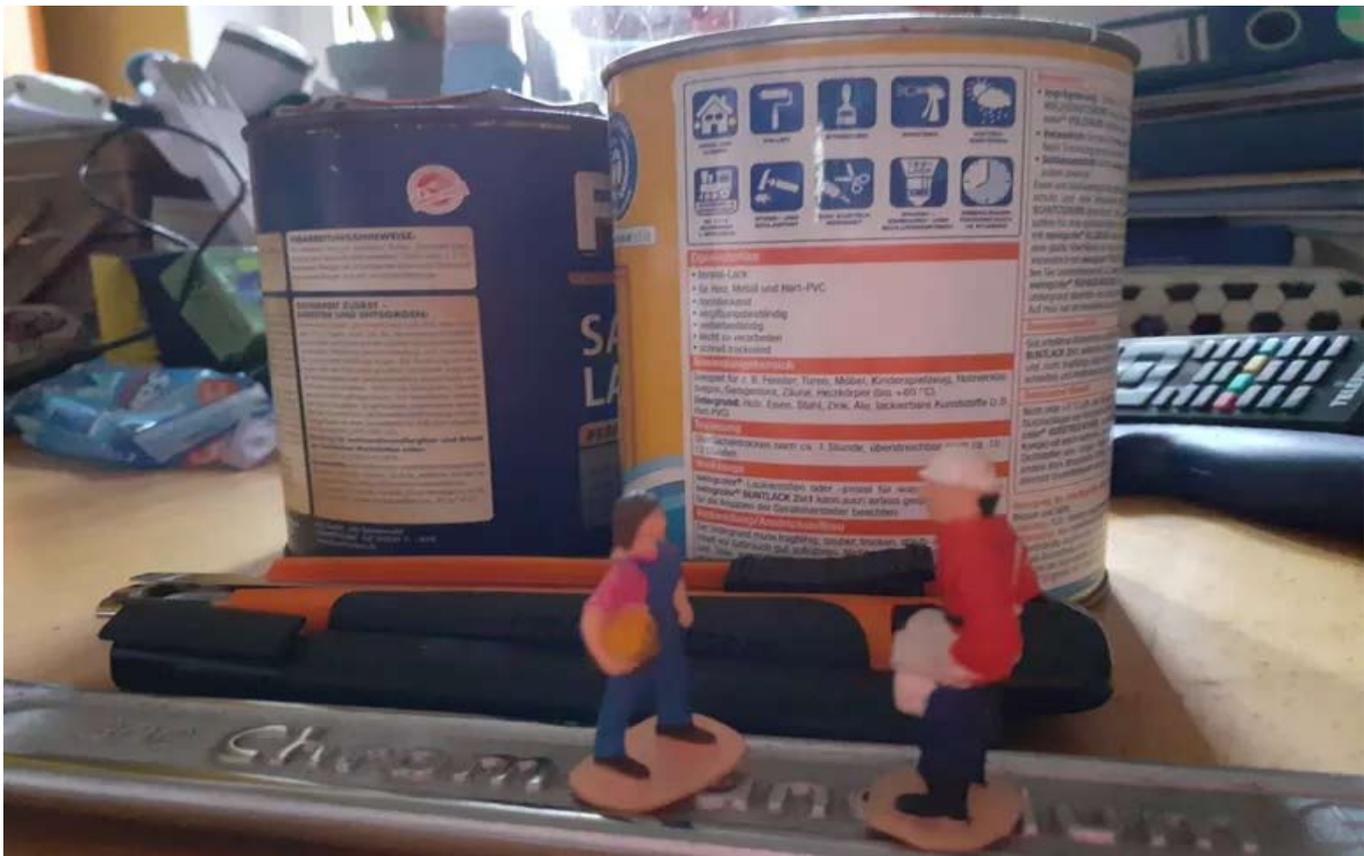
**Todesursache unbekannt**, Norwegen 2018, 55 Minuten. Seit Jahren hatte die Schwester der Regisseurin Anniken Hoel an psychischen Problemen gelitten. Sie war von zahllosen Ärzten untersucht und diagnostiziert worden, wurde immer wieder in Kliniken eingewiesen. Ihr Tod im Jahr 2005, als sie nur 34 Jahre alt war, kam dennoch überraschend - und wurde nie geklärt. Todesursache unbekannt - das sagten zumindest die behandelnden Ärzte. Mit dieser Antwort wollte sich Anniken Hoel nicht zufriedengeben und begab sich auf eine langwierige Recherche. Dabei deckte sie kaum zu glaubende Machenschaften der Pharmaindustrie auf,

die Milliarden umsetzt und vorgeblich das Wohl der Menschen im Sinn hat. Anniken Hoel sucht Antworten nicht nur auf den Tod ihrer Schwester, sondern auch für den Tod Zehntausender von Menschen weltweit, die ein ähnliches Schicksal hatten und haben.

Für antipsychiatrisch denkende Menschen in keiner Weise überraschend und alles altbekannt. Alle Anderen sollten ihn sich anschauen.

**Dialogues with madwomen**, USA 1994, 90 Minuten. Leider nur Englisch mit deutschen Untertiteln. Sieben Frauen beschreiben ihre Erfahrungen mit manischer Depression, multiplen Persönlichkeiten, Schizophrenie, Euphorie und Genesung. Die Frauen öffnen sich vor der Kamera, sie reden humorvoll und leidenschaftlich. Es gibt keine sogenannten Experten, die ihre Sicht auf die Dinge einordnen. Unter Verwendung von Homevideos, Archivmaterial und Re-enactment zeichnet Allie Light ein komplexes und bewegendes Porträt von Frauen, deren seelische Krankheit mit inspirierender Energie und Kreativität einhergeht. Berührend und ermutigend.

*Matthias Seibt*



## Martin Lindheimer im Interview

Hallo Martin, die meisten Leser \*innen dürften dich ja kennen. Stelle dich doch trotzdem kurz vor:



Mit Anfang 40 ist Halbzeit im Leben: Man trinkt was, atmet durch und überlegt, wie die erste Hälfte gelaufen ist. Im Moment wohne ich auf der Grenze zwischen Rheinland und Westfalen, zwischen Elberfeld und Barmen, zwischen Miete und Eigentum. Ich arbeite im Spitzenverband der freien Wohlfahrtspflege in Düsseldorf als Fachreferent für Soziale Teilhabe Psychiatrie-Erfahrener. Ich habe eine Ex-Frau, einen blonden Jungen und ein blondes Mädchen, beide mit blauen Augen. Ich fahre einen hellbraunen Sportwagen, Schwebbahn und Bus. Ich bin lieber draußen als drin, lieber unter Leuten als allein und lieber gesund als krank. Was sonst gäbe es über mich zu sagen? Vielleicht, dass ich 2002 BPE-Mitglied wurde, weil ich Unterstützung beim Aufbau meiner Selbsthilfegruppe suchte. Kurzerhand half mir Conny aus Solingen und Matthias bezahlte die ersten 500 Flyer aus Vereinsgeld. Im Sommer 2008 habe ich mit Conny im Schlepptau die Anlaufstelle Rheinland in Köln gegründet und später im Team mit ihm koordiniert. Die kommenden 10 Jahre waren großartig: Wir schoben auf der Mad-Pride Parade ein Fixierbett durch Köln, wurden zweimal mit dem Inklusionspreis der Stadt Köln ausgezeichnet und hatten insgesamt aufregende Zeiten. Ich bin bis heute als sachkundiger Bürger beim Landschaftsverband Rheinland (LVR) im Beirat für Inklusion und Menschenrechte ehrenamtlich tätig, um Psychiatrie-Erfahrenen eine Stimme zu geben. Ich freue mich auch, dass es in Bochum mit der EUTB bis 2030 vollfinanziert weitergeht.

**Ich kenne dich in erster Linie als Leiter der Anlaufstelle Rheinland. Wieso bist du überhaupt nach Bochum gewechselt?**

Es gab mehrere Gründe: Matthias und ich wollten unsere Kräfte in Bochum bündeln, außerdem war die Finanzierung in Köln seinerzeit nicht wirklich gesichert und in Bochum war es eine schöne Herausforderung, die EUTB-Beratung aufzubauen. Es gab eine Reihe an Problemen, die mit dem Verlust der Wittener 87 als Anlaufstelle angefangen haben.

**Du bist noch Mitglied beim BPE e.V. und LPE NRW e.V., arbeitest aber nicht mehr für diese. Welche Aspekte brachte die berufliche Umorientierung mit sich?**

Die berufliche Umorientierung war nur halb freiwillig, weil die Rechnung starke Kräfte zu bündeln, nicht aufgegangen ist. Für eine Sache zu brennen kann zum ausbrennen führen und es ist auch erfrischend, mal was anderes zu erleben und zu sehen.

**Wie kannst du dich in deiner neuen Aufgabe für Psychiatrie-Erfahrene einsetzen?**

Wenn Neues in NRW entwickelt oder bestehendes umstrukturiert wird, so denke ich die Perspektive der Erfahrenen immer mit und bringe sie an entsprechender Stelle ein. Darüber hinaus führe ich weiterhin Seminare und Kurse für Psychiatrie-Erfahrene durch, halte Vorträge und verfasse Beiträge für den Lautbriefrundsprecher. Man kann einfach fragen oder ich biete bei Gelegenheit etwas an und freue mich, wenn es gebraucht wird.

**Besonders fehlt den Psychiatrie-Erfahrenen wohl dein Organisationstalent und Verhandlungsgeschick. Kannst du Dir vorstellen nochmal für die Verbände der Psychiatrie-Erfahrenen tätig zu werden?**

Danke für das Kompliment! Grundsätzlich ja.

**Gib uns doch einen Ausblick für die Zukunft. In welche Richtung geht es mit der Selbsthilfe im Allgemeinen?**

Selbsthilfe hat es immer gegeben und Selbsthilfe wird es immer geben. Die Frage ist: In welcher Form? Heutzutage wird die Stimme der PE überall stark nachgefragt, aber die Menschen müssen auch von irgendwas leben. Ehrenamtlich in allen möglichen Gremien und Beiräten zu sitzen ist eine Zumutung! Sich im Verband von Projekt zu Projekt hangeln zu müssen ist sehr Kräfte zehrend. Wir brauchen die Energie für unsere Gesundheit und um die Öffentlichkeit mit kritischen Inhalten zu erreichen, um mehr Menschen zum Eintritt in den BPE zu bewegen und natürlich auch mehr

Menschen in schwierigen Situationen beistehen zu können. Das geht nur, wenn man gute Leute findet und die auch bezahlen kann.

### Möchtest Du von dir aus noch etwas ins Interview einbringen?

Gebrüder Grimm sagten im ältesten Deutschen Wörterbuch „SELBSTHILFE, -HÜLFE, hilfe, die man sich selbst leistet, besonders eigenmächtige Hilfe mit umgehung oder im widerspruch zu der obrigkeit“ (aus dem Buch „Soziale Selbsthilfe“ von Ekkehard Rohrmann im Jahr 1999, Kapitel „Vom brüllenden Löwen zum kläffenden Schoßhund.“ in Edition S. nach Grimm, 1900, Seite 479).

In Selbsthilfegruppen die mindestens alle 14 Tage laufen, wird gegenseitige Solidarität, sich stärken und sich gegenseitig helfen erlebbar. Das hat mit Emanzipation und Kritik an der Obrigkeit zu tun, sonst ist das keine Selbsthilfe, was da läuft. Das ist umso wichtiger, desto weniger Verständnis in der Allgemeinbevölkerung aufgebracht und erlebt wird. Schrecklich, unwürdig und diskriminierend ist die Situation vieler Psychiatrie-Erfahrener nach wie vor. Die psychiatrische Zwangsbehandlung schwebt als die dauerhafte Bedrohung über allem.

*Ich bedanke mich für das Interview!  
Tobias Thulke*

## MAD PRIDE 2023 in Köln



Wir trafen uns am Sonntag, dem 21.05.2023 ab 13:00 Uhr auf dem Neptunplatz in Köln-Ehrenfeld. Zuerst sah es so aus, als würden kaum Leute kommen, doch dann konnte ein stattlicher Demonstrationszug um kurz nach 14:00 Uhr losziehen.

Wir zogen durch Köln-Ehrenfeld, bis wir schließlich am Zielort Odonien angekommen sind. Die Musikgruppe Kwaggawerk machte ordentlich Stimmung und so herrschte auch eine positive Stimmung unter den Demonstrant\*innen. „Geh dahin, wo die Angst ist!“ (oder so ähnlich) klang es immer wieder durch das Megaphon an der Spitze des Zuges.

Es wurde wieder bunt und laut und es ging um uns! Vielfalt und Verschiedenheit! Grenzenlos und stolz, verrückt, bunt und selbstbewusst. Und wir feierten das Leben. Wir machten Lärm und wurden gehört.

(<https://www.sommerblut.de/de/veranstaltung/906-mad-pride>)

Die Veranstaltung im Odonien war sehr gut besucht und es gab Musik und Tanz.

Ich habe vier bekannte Gesichter auf der Demo gesehen. Vielleicht bringen wir uns, als Psychiatrie-Erfahrenere, fürs nächste Jahr wieder mehr ein und sind mit mehr Leuten vor Ort.

*Ein Bericht von Tobias Thulke*



## Mitgliederversammlung 2023

**Am Samstag, den 7. Oktober 2023 um 17 Uhr, findet unsere Mitgliederversammlung statt, zu der wir Euch gerne einladen!**

**Jugendherberge Düsseldorf  
Düsseldorfer Str.1,  
40545 Düsseldorf**

Für die Mitgliederversammlung, die im Rahmen unserer Jahrestagung stattfindet, sind folgende Tagesordnungspunkte vorgesehen:

Mitgliederversammlung des BPE

1. Begrüßung
2. Wahl der Versammlungsleitung und der Protokollanten
3. Regularien  
(Genehmigung der Tagesordnung und der Geschäftsordnung, Wahl der Zählkommission)
4. Bericht des Vorstands
5. Bericht der Geschäftsstelle / EUTB-Beratungsstelle
6. Kassenberichte 2022
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Aussprache zu den Berichten
9. Genehmigung der Kassenberichte und Entlastung des Vorstands
10. Wahl des geschäftsführenden Vorstands
11. Wahl von Mitgliedern des erweiterten Vorstands aus Ländern ohne Landesorganisation oder aus Ländern mit mehreren Bewerbern
12. Beschlussfassung über den Haushaltsplan 2024
13. Wahl von 2 Revisoren (Kassenprüfern)
14. Bericht und Antrag der AG Struktur „Selbsthilfebewegen“
15. Bericht der AG schLICHTUNG
16. Verschiedenes

# Meine Bewerbung für den BPE Vorstand 2023

Ich habe Lust auf Vorstand! Ich fühle mich ausreichend belastbar.

Mein Name ist Dr. Ute Schäpe. Ich habe mehrere Psychiatrieaufenthalte hinter mir, mit dem vollen Programm: Polizei, Zwangsbehandlung, Fixierungen.

Ich komme ursprünglich aus Alsdorf bei Aachen und wohne seit den 80iger Jahren in 92224 Amberg, zwischen Nürnberg und Regensburg, in Bayern. Ich war in Amberg eine Zeit lang in einer Selbsthilfegruppe für die Organisation, die Geldbeschaffung und die Gremienarbeit zuständig. Als ich monatelang abwesend war, löste sich die Gruppe auf. Der Aufbau einer neuen Gruppe misslang. In ländlichen Gegenden ist das Outing als Psychiatrie-Erfahrene Person ein Problem. Nach einer längeren Pause habe ich mich wieder dem BPE, dem BayPE und Pandora in Nürnberg angeschlossen. Bei Pandora arbeite ich in einigen Gruppen mit.

Ich habe am Abengymnasium Bonn mein Abitur gemacht, war immer wieder prekär beschäftigt, war Angestellte und selbstständig. Wegen meiner Wohnsituation habe ich öfters unter dem Sozialhilfesatz leben müssen. Auch kenne ich die unsichere Situation wiederholter

Rentenbegutachtungen, mit Aussetzung der Zahlungen.

Politik hat mich, je nach Zustand, immer interessiert. Während des Studiums war ich Teil einer Gruppe, die sich kritisch mit der deutschen Psychiatrie und der Antipsychiatrie befasst hat.

Öfters habe ich Gremienarbeit gemacht. Als Studentenvertreterin einer ungeliebten politischen Richtung, hatte ich nach einiger Zeit den Eindruck, von den Professoren akzeptiert zu werden. Ich denke, dass diese Erfahrungen auch bei Aussenkontakten für den BPE von Vorteil sein können.

In einem Verein fällt viel unsichtbare und notwendige Arbeit an, die Kräfte bindet. Für die Mitglieder wirkt das schon mal, wie Untätigkeit und führt zu Spannungen. Eine gewisse Frustrationstoleranz traue ich mir zu.

Die Gestaltung der Beziehungen ist überall, wo Menschen zusammenarbeiten, die wichtigste Größe. Ich arbeite die letzte Zeit intensiv daran, befriedigender zu kommunizieren. Häufiger bin ich inzwischen mit mir zufrieden.

Ich wünsche mir, dass der BPE Forschung anregt, die sich mit unseren Problemen, aus unserer Sicht beschäftigt. Das dürften eher sogenannte weiche Themen sein, mit denen kaum Geld verdient und oder akademische Ehren errungen werden können. Ich stelle immer wieder fest, dass z. B. bei den Auswirkungen von Ernährung und Bewegung, Psychosen keine Erwähnung finden, Depressionen häufig. Eine Medikation, die dem Geschlecht und dem Alter angemessen ist, ist auch ein wichtiges Thema, im gesamten medizinischen Bereich.

Unqualifizierte Wachleute als Konfliktlöser in Kliniken, die lediglich die Rechte eines normalen Bürgers haben, widersprechen allen Psychiatrierichtlinien. Ich lehne sie im psychiatrischen Bereich ab. Evtl können sie in der allgemeinen Notfallambulanz sinnvoll sein.

Ich möchte mich allgemein dafür einsetzen zusammen mit dem Team, den BPE zu einem geschätzten Partner im Gesundheitssystem zu machen.

*Dr. Ute Schäpe  
Rosenthalstr. 23 Tel: 09621 763421  
92224 Amberg Mobil: 01777915550*

## Junge Psychiatrie-Erfahrene

Es gibt eine Gruppe Junge Psychiatrie-Erfahrene (18-35 Jahre) auf Signal. Gebt Luan unter engelns@eutb-bpe.de oder 0179 5475 981 eure Handynummer, dann seid ihr dabei. Oder geht auf folgenden Link: <https://signal.group/#CjQKIK5moRjFVqk4dRKysWmAda6ZYgBmPeCqDRccN660wn1EhCBQGP3NgBoPYgYO9wJDO-c>.

Es ist geplant bei entsprechender Nachfrage eine regelmäßige Online-Selbsthilfegruppe zu machen. In Deutschland gibt es nur zwei Städte, in denen es Gruppen Junger Psychiatrie-Erfahrener gibt.

**München**, <https://muepe.org/>

Jeden 1. Montag und 1. Donnerstag im Monat 18.00 Uhr, junge Müpe / junge Gruppe (ältere sind auch willkommen), Vinzenz, v-hell@posteo.de  
Jeden 3. Montag und 3. Donnerstag 18.00 Uhr, junge Müpe / junge Gruppe (ältere sind auch willkommen), Apic, MuePE@apic.name.

**Köln**, monatliches Treffen Graf-Adolf-Str. 77 in Köln-Mülheim, siehe Kalender auf <http://anlaufstelle-rheinland.de/>. Zur Zeit ist es der 4. Do des Monats um 18 Uhr. Kürzt sich JPEK ab.

## Psyche und Geist

Man sagt so gerne, geisteskrank. Doch nicht der Geist, sondern die Psyche ist krank. In der Psychose funktioniert der Geist auf Hochtouren. Gut, ich gebe zu, meist auf Abwegen.

Aber so lange man nur in der Manie ist, kann man geistige Höchstleistungen vollbringen. Leider fließt die Grenze zwischen Manie und Psychose. Man erkennt oft den Punkt nicht, wo die Verwirrung beginnt. Wenn ich das könnte, hätte ich gegen eine Manie nichts einzuwenden.

Man sagt auch, die Seele ist krank. Dafür muss man erst mal glauben, dass es eine Seele gibt. Dazu ist zu wissen, dass Seele ein religiöser Begriff ist. Sie ist sozusagen der Hauch, den Gott dem Menschen einbläst, damit er lebt.

Dann schon lieber meinetwegen die Übersetzung, Psyche. Sie hat sich ja auch durchgesetzt, obwohl sie dasselbe meint. Abgesehen davon, dass Psyche eine mythische Frauengestalt der Griechen ist. (Kann gerne gegoogled werden.)

Ein kleiner Ausflug zu den Begriffen.

Die Psyche ist also krank, sagt man, wobei ich es in

der Psychose nicht so sehe. Das ist gerade deine Krankheit, sagen sie. Würden sie das zu den biblischen Propheten auch so sagen oder dem des Koran, die ähnliches erfahren haben wie wir? (Kann man nachlesen!) Im aufgeklärten 21. Jahrhundert bleibt von göttlicher Eingebung nicht viel. Hier sind wir krank.

Nun gut, man darf nicht pauschalisieren. Es gibt Kranke, die ganz furchtbare Phantasien haben. Es gibt aber auch Macher von Horrorfilmen, die überhaupt nicht krank sind.

Der leidet, dem muss geholfen werden. Der größere Teil der psychisch Kranken sind keine Psychotiker, auf die ich mich hier beziehe, weil ich sie am Besten kenne.

Trotzdem glaube ich nicht, dass die Psychiatrien der einzige, vielleicht auch nicht der beste Ort sind, der mit uns umgehen kann. Sogar sie selbst reden selten von Heilung.

Was bleibt da. Im Grunde nur zu leben. Egal wie. Und hoffen, dass man versteht und Verständnis findet.

*Martin Stoffel*

## Explosionsmensch

Ein Explosionsmensch implodierte.

Hätte man ihn retten können?

Hätte man ihn reizen können?

Provozieren um zu explodieren?

Das ihm niemand einen Vorwurf machen würde.

Ständig implodieren fehlgeleitete Zünder an mir, in mir selbst, statt da, wo sie hingehören.

Zündschnur verheddert.

Wie mit einem Brand umgehen, der nicht gelöscht werden kann?

Kurz vor dem Knall, kurz vor der Entladung, kurz vor dem Ausbruch, kurz vor der Explosion,

in die eigenen Tasche zurück gesteckt,

die Zündschnur.

Die Stille vor dem Donner, vor dem Blitz, vor dem weg spühlenden Regen.

Selbst in die Brusttasche gesteckt.

Selbst. Selbst wie Selbstschuld.

Angst vor Reaktion nach Aktion.

Angst vor Enttäuschung auf Erwartung.

Angst vor Teilchen in Bewegung.

Angst vor Achtung. Angst vor Missachtung.

Wie sich dem Mittelpunkt entzie-

hen, wenn die Aufmerksamkeit nicht angenehm ist, oder die Aufmerksamkeit gut, aber der Mensch zu schwach ist, dies auszuhalten?

Dass, von Außen stark sein müssen, Innen aber nicht sein.

Auch umgekehrt.

Stark sein und schwach wirken.

Die Mittel die fehlen und die Fehlinterpretationen dazu,

die vermeiden, die hemmen, die blockieren, die verlangsamen.

Angst vor Teilchen in Bewegung.

Angst vor neu.

Angst vor anders.

Dabei oft der sehnlichste Wunsch, die Veränderung, Bewegung. Unruhe.

Den Anfang finden dazu.

Wo Wut hochkommt. Zentriert.

Zentrum. Kocht. Überkocht.

Nicht vom Feuer nehmen.

Nicht den Deckel heben, um ein Ventil zu schaffen.

Nicht das Feuer ausmachen.

Wie geht das?

Wenn endlich, nach unendlichem Vorspiel, unendlichem Aufstau von Wut, von Emotion,

endlich anfangen kann, sich zu entladen, was geladen ist.

Wie das einleiten?

Wie nicht zurückschrecken?

Wie mutig sein können?

Wie mutig wirklich sein?

Schlachtfelder gibt es nicht so viele, wie Einschüsse in der eigenen Brust.

Die Brusttaschen glühen noch.

Wenn nur jemand hin fassen würde.

Sie wären noch heiß.

Sie würden noch Schmerz machen. Würde nur jemand sie berühren wollen.

Versteckt. Vergessen. Verwildert. Vorhanden.

Sagt wer dem Implosionsmensch, dass er explodieren soll.

Wie sagt man das?

Explodier. Explodier endlich. Kannst du nicht endlich explodieren?

*Ina Meer*



## zwei Märchen von der Psychiatrie

### 1. Märchen von der Psychiatrie Oder die Wölfe haben immer recht

Es war einmal ein Schaf, das wollte wie ein Wolf heulen und kam in die Psychiatrie, wo lauter Wölfe waren.

„Ich will wieder nachhause“, blökte das Schaf verängstigt.

Die Wölfe wollten das Schaf aber heilen und sagten ihm, dass es nur lernen sollte, Fleisch zu fressen, dann werde es wieder gesund.

Das Schaf wollte aber kein Fleisch fressen und blökte laut nach seiner Schafsmutter, die mit einer großen Portion Gras anrückte. Die Schafsmutter sagte zu ihrem Jungen, dass sie es nachhause mitnehmen wollte, aber da kamen die Wölfe eilends dazwischen.

Sie fraßen kurzerhand die Schafsmutter auf und sagten zu dem kleinen Schaf: „Willst du jetzt endlich lernen, Fleisch zu fressen?“

„Nein“, blökte das Schaf, „ich will, dass ihr mir meine Mutter zurückgebt.“

„Welche Mutter?“, fragten die Wölfe.

Die Wölfe blickten sich wissend an.

Das Schaf machte vor lauter Angst einen riesengroßen Sprung über die Mauer und landete auf einer Wiese.

Leider lauerte auf der Wiese schon wieder ein Wolf...

### 2. Psychiatriemärchen oder „Die Verteidigung der Wölfe gegen die Lämmer“

Es war einmal ein kleines Wolfswaisenkind, das war aus Versehen einem Schäferhund nachgelaufen, der mit seinem Schäfer eine Schafsherde hütete.

Der Schäferhund adoptierte kurzerhand das kleine Wolfswaisenkind. Es durfte mit seinem Stiefvater fressen und auch die Schafe lernten allmählich, dass es zur Familie gehörte und verloren die Scheu vor dem kleinen zahmen Wolf.

So ging das Jahr um Jahr und hätte auch alles anders enden können. Aber dann gab es aus unerklärlichen Gründen wieder mehr Wölfe in den Wäldern und als der zahme Wolf, der schon perfekt bellen konnte, zum ersten Mal in seinem Hundeleben einen Wolf heulen hörte, heulte er plötzlich mit...

Und, wie es der geneigte Leser schon erraten haben dürfte, sind die Schafe dann alle plötzlich weggelaufen...

*Claudia Siebold, 2020*

# Seminare 2023 für Psychiatrie-Erfahrene

Veranstalter: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

## Basiswissen Psychopharmaka

3 Tagesseminare  
Ort: Bonn

Wann: 7.05.2023

Ort: Bielefeld

Wann: 13.05.2023

Ort: Bochum

Wann: 8.07.2023

Referent: Matthias Seibt (Bochum)

## Neue Psychiatrie-Erfahrenen-Literatur

Wochenendseminar (neuer Termin)

Ort: Bochum

Wann: 9./10.12.2023

Referentin: Susanne Konrad (Frankfurt)

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

Wochenendseminar

Ort: Bochum

Wann: 16./17.09.2023

Referent: Jörg Bergstedt (Reiskirchen-Saasen)

## Selbsthilfe Crash Kurs 2 Tagesseminare

Ort: Köln

Wann: 10.06.2023

Ort: Münster

Wann: 11.11.2023

Referent: Martin Lindheimer (Wuppertal)

## Resilienz

1 Tagesseminar

Ort: Köln

Wann: 2.12.2023

Referentin: Sabine (Essen)

Details unter [www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de](http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

# Flyer Spirituelle Psychiatrie-Erfahrene

## Selbstauskunft

Während der Tagung des Bundesverbands Psychiatrie Erfahrener e.V. in Kassel (BPE e.V.) im Jahr 2015 entstand die Idee der Gründung einer Gruppe für Menschen mit spirituellen Erfahrungen, die in der Psychiatrie gelandet sind. Die Initiatoren der Gruppe haben die Erfahrung gemacht, dass Achtsamkeitsübungen wie sie in psychosomatischen Kliniken angeboten werden auch für

Menschen mit Psychiatrie-Erfahrungen positive Wirkungen entfalten. Diese positiven Erfahrungen sollen in der Gruppe zusammengetragen werden, damit man gegenseitig von-einander profitieren kann. Ziel ist unter anderem, die spirituellen Erfahrungen zu deuten, in das alltägliche Leben zu integrieren, glücklich und mitfühlend zu sein.

[www.krisenunderwachen.de](http://www.krisenunderwachen.de)

[www.bpe-online.de](http://www.bpe-online.de)

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

## Vorschlag für den Ablauf des Tages

16:00 Uhr Ankommen, Kaffee, Tee  
16:10 Blitzlicht, danach Angebot:  
16:25 leichtes Thai-Chi, Qi Gong  
16:35 Körpergebärden  
16:45 Stille  
17:00 Dialog zu einem Thema  
17:45 Stille  
18:00 Ende

Integrale Lebenspraxis, ein Weg?



## Regeln der Gruppe

- o Was in der Gruppe vertraulich besprochen wird, sollte in der Gruppe bleiben.
- o Alle können etwas einbringen, müssen es aber nicht.
- o Keine akut alkoholisierten Personen und von illegalen Substanzen akut berauschte Personen, keine Gewalttätigkeit.
- o Achtsamkeit gegenüber unserer Verletzlichkeit.
- o Keine ständigen MonologRedner. Alle dürfen zu Wort kommen. Ausreden lassen.
- o Suizidäußerungen gehören nicht in die Gruppe. Wir sind lebensbejahend.

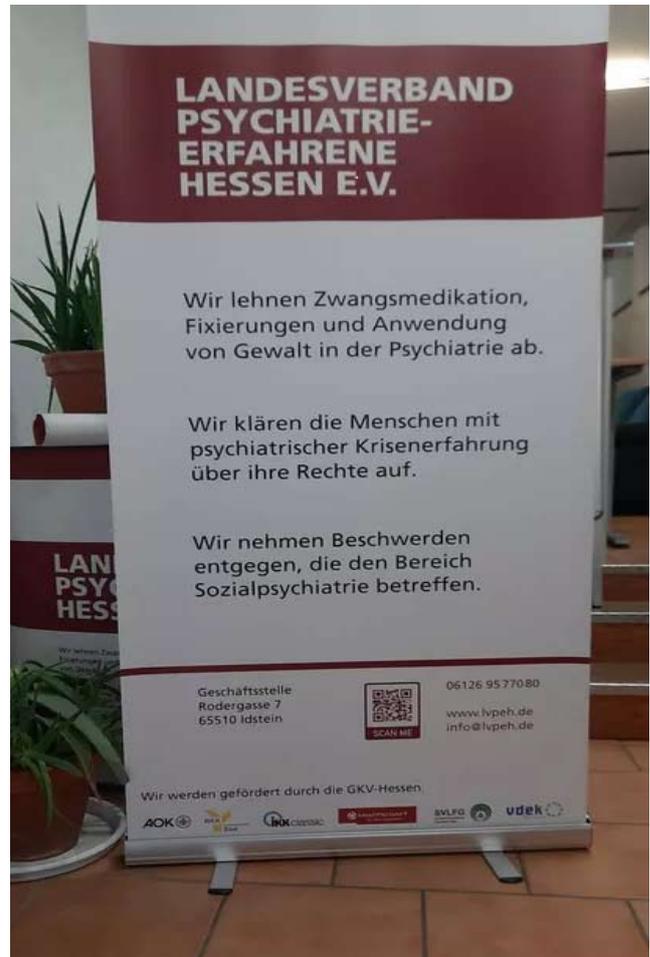
## Projekte in Hessen

Aktivitäten des Landesverbands Psychiatrie-Erfahrene Hessen (LvPEH e.V.) im ersten Halbjahr 2023

Seit Januar 2023 hat der LvPEH e.V. eine neue Geschäftsstelle. Der Lehenshof in Taunusstein musste aufgegeben werden, weil der Mietvertrag auslief. In der Altstadt von Idstein (Adresse Rodergasse 7, 65510 Idstein) wurden passende Räume gefunden, in denen nicht nur das Büro Platz findet, sondern in denen auch Treffen und kleinere Veranstaltungen möglich sind.

Auch in diesem Jahr engagiert sich der Landesverband in den Bereichen Gesundheit, Recht und Kultur. Bis Mai wird eine Stellungnahme zum Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz zur Vorlage beim Hessischen Landtag erarbeitet. Zu einer Veranstaltung in Frankfurt am Main über Gewalt in der Psychiatrie erschien am 28.2.2022 ein längerer Artikel in den Nachrichten Regional. Der Vorstand des LvPEH wurde interviewt.

Der Landesverband betreibt mehrere laufende Beratungsangebote und Workshops: Es gibt eine Beratung zum Persönlichen Budget. Eine Online-Kultur- und Freizeitbörse befindet sich im Aufbau. Hier werden noch Mitwirkende gesucht. Mehrmals im Jahr finden „Hesstreffen“ statt, das sind themenbezogene Veranstaltungen, zu denen Referent\*innen eingeladen werden. Für den 8. Juli 2023 wird York Bieger, Geschäftsführer des Psychiatrie-Verlags, als Gast erwartet. An drei Tagen in der Woche steht das Telefon „Das offene Ohr“ für Fragen und Tipps zur Verfügung. Seit Oktober 2022 läuft eine monatlich stattfindende Schreibwerkstatt in Frankfurt am Main, ebenso eine fortlaufende integrative Malgruppe. Beide Angebote werden im Rahmen eines Sonderprojektes vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration gefördert.



Genaue Informationen zu allen Aktivitäten und Angeboten mit Terminen und Telefonnummern finden sich auf der Website des Landesverbands unter [www.lvpeh.de](http://www.lvpeh.de). Hier kann man auch den Link zum Newsletter finden, der monatlich erscheint. Kontakt zum Landesverband aufnehmen kann man unter der Telefonnummer 0176 577 81006.

*S. Konrad*

## Gedenktag Psychiatrie-Toter 2023

Für den Gedenktag Psychiatrie-Toter 2023 in Bremen, suchen wir Psychiatrie-erfahrene Künstler\*innen, die am Mo, 2.10 mit Musik, Performance oder Ähnlichem bei der diesjährigen Kundgebung am Goetheplatz Bremen auftreten würden. Darüber hinaus freuen wir

uns, wenn Menschen den diesjährigen Gedenktag in Bremen mit vorbereiten wollen oder in anderen Städten eigene Aktionen planen. Bitte meldet euch bei der LBRS Redaktion per Mail.

## Die Wilden Federn im Mai 2023

Die Wilden Federn sind die Schreibgruppe des Selbsthilfvereins Pandora e.V. in Nürnberg. Es gibt sie seit 23 Jahren.

Noch im März sah es so aus, als würde sich die Gruppe nicht länger halten können, aber dann kamen wieder einige Neue. Beim letzten Mal waren wir zu fünf.

Die Wilden Federn treffen sich jeden zweiten Dienstag von 13 bis 15 Uhr in dem Gruppenraum des Vereins. Es werden grundlegende Schreibtechniken vermittelt, die dann in Schreibspielen eingeübt werden.

Seit ein paar Jahren leite ich die Gruppe und es bereitet den Teilnehmern und mir viel Freude.

*Claudia Siebold*

## 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-Erfahrene**  
**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

☐ **Selbsthilfegruppe „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“

immer am 2. Donnerstag im Monat von 18:00 bis 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-Erfahrene**

jeden Montag 17.15 - 18.45 Uhr

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

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

☐ **Selbsthilfegarten Bochum**

Kontakt: Tel: 0157/34510993,  
E-Mail: wirgarten@gmx.de  
jeden Mittwoch Gartengruppe 14 Uhr Treff Weglaufhaus

jeden Donnerstag Garten für Eltern und Kids (Treff nach Absprache)

jeden 2. u 4. Dienstag Garten für Flinta\*Personen 14 Uhr Treff Weglaufhaus

☐ **Internet für Alle** jeden Mittwoch ab 18 Uhr und nach Vereinbarung mit Gabor

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

☐ **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

## 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](http://www.lbrs-online.de) und [www.lbrs-online](http://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-](https://bpe-online.de/anmeldung-fuer-den-newsletter)

[online.de/anmeldung-fuer-den-newsletter](https://bpe-online.de/anmeldung-fuer-den-newsletter). Kontakt zur Redaktion: [newsletter@bpe-online.de](mailto: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: [selbsthilfgruppen@bpe-online.de](mailto:selbsthilfgruppen@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. Projektmitelanträge  
□ Finanzen  
□ Personalverantwortung  
□ Organisation Jahrestagung / Mitgliederversammlung

### Matthias Seibt

□ Pauschal- u. Projektmitelanträge  
□ Presse  
□ Personalverantwortung  
□ Finanzen  
□ Organisation Jahrestagung / Mitgliederversammlung

### 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: Shrank Dernbach, Ramona Lettkamp, Luan Engels 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, Pressekon-**  
**takt: 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: Kristina Shrank Dernbach, 10 - 14h  
offene Beratung vor Ort Björn Depel  
Di 10-13 Uhr Ramona Lettkamp und 14-17 Uhr  
Kristina Shrank Dernbach  
Mi 9-12 Uhr Björn Depel  
Do 14- 19 Uhr, Ramona Lettkamp und Luan En-  
gelns  
Fr 9-15 Uhr Luan Engelns und Ramona Lettkamp

Die Berater\*innen sind auch per Mail zu errei-  
chen: Kristina Shrank Dernbach, dernbach@  
eutb-bpe.de; Björn Depel, depel@eutb-bpe.de;  
Luan Engelns,engelns@eutb-bpe.de; Ramona  
Lettkamp,lettkamp@eutb-bpe.de

Über Telegramm: LettkampEUTB und Engeln-  
SEUTB

Individuelle Termine sind jederzeit möglich.  
Allgemeine Auskünfte grundsätzlich Montag-  
Freitag 9-15 Uhr.

**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-on-  
line.de

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

**Stand: Juni 2023**

### Psychopharmakaberatung aus Betroffenenensicht

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

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

Wir, Matthias, Martin, Felix und Layla, stehen  
den Selbsthilfegruppen für Vorträge und Ar-  
beitsgruppen 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) zurück-  
haltender als der Durchschnitt beim Verschrei-  
ben 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. Inte-  
ressent/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, wer-  
den individuelle Wünsche genau beachtet.

Selbsthilfegruppen und Landesorganisati-  
onen 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 Zwangsmaßnahmen sind z.B. die ambulante Zwangsbehandlung oder die stationäre Zwangsbehandlung ohne richterlichen Beschluss. Eine rechtswidrige Verfahrensweise der Justiz liegt z.B. vor, wenn bei einer richterlich angeordneten Zwangsmaßnahme, der/die davon Betroffene nicht angehört wird.

Um es klar zu sagen: Die Chancen für den Rechtsweg sind nicht gut. Psychiatrie-Erfahrene haben, egal was passiert ist, oft unrecht. Daher brauchen wir eindeutige Fälle. Diese Fälle müssen aktuell sein. Um zu prüfen, ob es ein aussichtsreicher Fall ist, brauchen wir Kopien oder pdf-Scans der wichtigsten Unterlagen.

Wir werden pro Jahr nur ein, höchstens zwei Prozesse unterstützen. Fürs Erste haben wir 4.000,- € zur Verfügung gestellt. Wer meint, sein/ihr Fall eigne sich, wendet sich bitte an:

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

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

Die Vorstände von BPE und LPE NRW im Juli 2020



### **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, Cluentalstraße 2, 27283 Verden / Al-ler

### **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](https://t.me/BPEKulturnetzwerk)

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