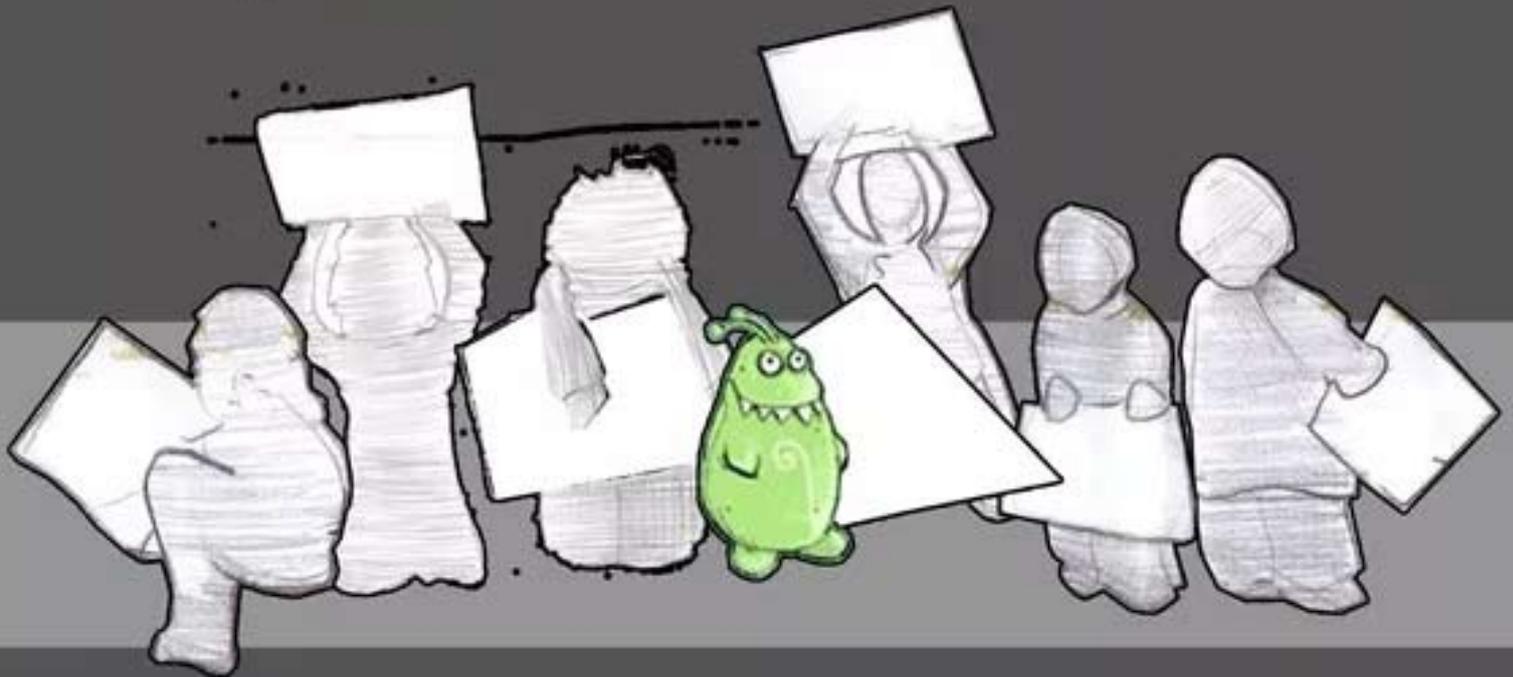


Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

Zeitung für Psychiatrie-Erfahrung in Deutschland

LAUT BRIEF RUND SPRECHER

Teilhabe
Gerechtigkeit
Selbsthilfe
Inklusion
Gemeinsam
Toleranzverein
Mitsprache
Gleichberechtigung
Psychiatrie-Erfahrung
Widersprechen
Menschenrechte
Würde



August 2023 Heft **12**

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

Ehrenvorsitzende
Dorothea Buck † 2019
Ruth Fricke † 2021

Inhalt - LautBriefRundSprecher

Impressum	2
Vorstand	2
Editorial	3
Grundeinkommen	4
Jahrestagung	5
Kurzprosa	8
Betroffene berichten	9 u. 20
Interview	15
Rezensionen	16
Gedicht	17
Vorstandsbewerbung	18
Stellenausschreibung	20
Aus den Landesverbänden	22
Ich bin Mitglied im BPE weil	23
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, gajjssa, Jan Michaelis (jami, v.i.S.d.P.)

Titelbild und Rückseite: Bild gajjssa, Layout gajjssa

Fotos, Bilder: S.3 gajjssa, S.4+8+12+14+21 jami, S.6 Wolfgang Griepentrog, S.7+27 B.Barth, S.9 Sven, S.11 C. Siebold, S. 13 K.-O. Danger, S.15 privat, S.16 Diana Signe Kline, S.17 Antheum Verlag/ DWG, S.22 T.Thulke

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

Redaktionsschluss: nächstes Heft: 1.11.2023

Erscheinungsweise: viermal im Jahr

Auflage: 1220 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

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

• 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- Vorpom-

mern: 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: 08.08.23

Editorial



Liebe Leserinnen, eine neue Ausgabe, Ausgabe 12!

wie die Zeit vergeht.

drei Jahre ist es nun her, da stellte sich eine neue Redaktion zusammen.

es fusionierten zwei Hefte zu einem.
Lautsprecher und Rundbrief.

Ein neuer Name sollte her. LautBriefRundSprecher wurde erstellt.

Neue Redaktionsmitglieder mussten einen ganz neuen Umgang finden.
Der einzige Ort, das Internet und das Telefon.
Wir modernisieren im Team und bestreiten Entfernungen.

Und dies ist mit Heft zwölf ganze drei Jahre her!

Nach und nach haben wir uns anfaenglich mit einem intuitiven Konzept der Team-
planung geholfen wer hier was wie macht.
Im Vordergrund stand seit dem bis Heute die Teilhabe und das zusammen schaffen
wollen.

Auch das neue Leute bei uns Willkommen sind.

Es hat sich ein sehr tolles Team mit guter Zusammenarbeit entwickelt, trotz der wei-
ten Entfernung und Unterschieden.

Interessierte und potentielle Redakteurinnen sind immer noch und nach wie vor
Willkommen.
Bewerben und mitmachen.

Und noch was Großes, die Wahl zu einem neuen Vorstand.
Auf der diesjährigen Tagung kommen wir wieder zusammen, um einen neuen Vor-
stand wählen zu können.

Vielen Dank fuer die vielen Einsendungen!
Danke fuer eure Teilhabe!
Wir wünschen euch viel Spaß mit dieser Ausgabe.
gajjssaa

Warum Psychiatrie-Erfahrene sich für das Bedingungslose Grundeinkommen für alle aussprechen sollten

Das Bedingungslose Grundeinkommen (BGE) ist eine regelmäßige Geldzahlung an alle Menschen, die an keine Pflicht zu einer Gegenleistung geknüpft und hoch genug ist, um auf bescheidenem aber menschenwürdigem Niveau leben zu können.[1]

Das BGE übersetzt das im Grundgesetz postulierte Recht auf ein Leben in Würde in die konkrete Praxis. Nicht jeder Mensch ist willens und in der Lage, eine auskömmlich bezahlte Erwerbsarbeit zu finden und auch lebenslang auszuführen. Es gibt außerdem eine Menge gesellschaftlich notwendiger Arbeit, die nicht bezahlt wird und auch nicht bezahlt werden kann: An erster Stelle ist dies Sorgearbeit, also das Sich-Kümmern um Menschen (z.B. Kinder, Alte, Kranke), aber auch politisch-gesellschaftliches Engagement sowie schöpferisch-kreative Arbeit.[2] Hinzu kommt, dass ein nicht unerheblicher Teil der Erwerbsarbeit sinnlos oder sogar schädlich ist für Menschen und/oder Umwelt. Es ist daher gar nicht angeraten, alle Menschen in Erwerbsarbeit zu bringen. Wenn das Auskommen aller gesichert ist (durch ein BGE), können sie selbst entscheiden, was und wieviel sie arbeiten – bezahlt oder unbezahlt.

Psychiatrie-Erfahrene sind überdurchschnittlich von Armut betroffen und können im Wettbewerb um gute Arbeitsplätze oft nicht mithalten. Nach meiner persönlichen Einschätzung und Erfahrung würden wir auch sehr von einer sorgenden Gesellschaft

profitieren, während das heutige sozio-ökonomische System, das Erwerbsarbeit für alle höher gewichtet als eine gesunde Umwelt und gedeihliches Miteinander, jedenfalls mich massiv belastet.

Das BGE stärkt bzw. empowert jeden einzelnen Menschen, etwas aus seinem Leben zu machen. Wer einen höheren Lebensstandard möchte, kann zum BGE anrechnungsfrei hinzuverdienen, was bei bedürftigkeitsgeprüften Sozialleistungen nicht der Fall ist. Dadurch gibt es sogar eine größere Motivation zu Erwerbsarbeit als heute.

In einer BGE-Gesellschaft muss sich allerdings jeder Mensch die Frage nach dem Sinn seines Lebens selbst beantworten. Die Möglichkeit, sein Leben als Befehlsempfänger in irgendeinem Job zu verbringen, besteht so nicht mehr – niemand ist mehr dazu gezwungen. Das gleiche gilt für toxische Beziehungen, die auf finanzieller Abhängigkeit gründen.

Das BGE bedeutet die Synthese aus Freiheit und Solidarität für alle.

[1] eine umfassende Definition findet sich hier: <https://bge-rheinmain.org/mehr-erfahren/das-bge>

[2] in Deutschland werden mehr Arbeitsstunden unbezahlt geleistet als bezahlt: <http://bit.ly/3Q6jdAM>



Programmorschau der BPE-Jahrestagung vom 6. bis 8. Oktober 2023 in der Jugendherberge Düsseldorf

Kulturprogramm

Eine Lesung von Dr. Susanne Konrad (Frankfurt am Main)

„Kraftwerk Selbsthilfe“ in dem Roman „Camilles Schatten“

Die erfolgreiche Klinikärztin Birgit Schindler beendet ihre Affäre mit einem verheirateten Kollegen. Ihre emotionale Situation und ihr anstrengender Arbeitsalltag überfordern sie. Das tragische Leben Camille Claudels, der Geliebten Rodins, begegnet Birgit auf ihrer letzten Parisreise mit ihrem Liebhaber und drängt sich in ihre Vorstellungswelt. Die Übergänge zwischen Realität und Fiktion verschwimmen bis hin zum Wahn. Nach ihrem Aufenthalt in der Psychiatrie und dem Verlust ihrer Arbeitsstelle lernt Birgit Emma kennen, die – trotz mehrerer Psychosen und Frühverrentung – sehr aktiv ist und Birgit ermutigt, in den Dialog einzutreten. Das Engagement in der PE-Selbsthilfe verhilft beiden zu mehr Selbstbewusstsein. Sie kämpfen nicht nur für mehr Mitspracherecht, sondern um echte Gleichstellung im sozialpsychiatrischen Geschehen und damit in der Gesellschaft (Verlag DeWinter Waldorf Glass, 2023)

Erster Vortrag von Janne Lauff (Tübingen)

SELBST. HILFE. KRAFT.

Psychismuskritik – Kraft aus und für Selbsthilfe

Mit dem Begriff „Psychismus“ können wir Benachteiligungen, Abwertungen und Unrecht auf Grund unserer „Psyche“ als Diskriminierung bezeichnen. Damit können wir in den bestehenden Bewegungen für soziale Gerechtigkeit Anschluss finden.

Doch ohne Selbsthilfe wäre die Kritik an Psychismus undenkbar geblieben. Wie hat mir die Selbsthilfe die Kraft gegeben, dass ich zu Psychis-

muskritik wissenschaftlich arbeiten konnte? In dem Vortrag möchte ich mit euch dankbar auf meine stärkenden Selbsthilfeeindrücke zurückblicken.

Dann möchte ich euch davon erzählen, wie unsere Situation durch die Kritik an Psychismus neu verstanden werden kann. Hier eröffnen sich – das sei schon verraten – neue Möglichkeiten, gegen die Unterdrückung aufgrund der „Psyche“ vorzugehen.

Kann Psychismuskritik also eine neue Kraft für die Selbsthilfe sein? Darüber möchte ich mit euch in einen Austausch kommen – denn es braucht euch und uns gemeinsam für dringend Notwendige Veränderungen!

Referent*in: Janne Lauff, M.A. Bildungswissenschaften, forscht nach eigener Erfahrung schwerer Psychiatisierung intensiv zu Psychismus und macht Bildungsarbeit zu Antidiskriminierung. Wenn Janne sich nicht gerade in theoretischen Höhenflügen befindet oder utopischen Visionen über eine bessere Welt (nicht nur) für psychiatrisierte Menschen hingibt, strickt Janne, umorgt Jannes Pflanzen oder meditiert.

Zweiter Vortrag von Claus-Dieter Wefing (Barntrop)

Die Zukunft der Psychiatrie Erfahrenen Selbsthilfe

Das letzte Jahrzehnt war nicht nur für die gesamte Welt voll von Erschütterungen. Viele gute Menschen im BPE sind verstorben. Auch ausgetreten, sogar zwei Gründungsmitglieder. Auch Dorothea Buck ist verstorben und hatte uns ans Herz gelegt dialogisch weiter den Bpe auszurichten, wofür sie ja auch das Bundesverdienstkreuz bekommen hat. Auch Ruth Fricke sprach davon. Das sind unsere beiden Ehrengastierenden, beide verstorben. Für die Psychiatrie Erfahrenen gibt es jetzt

die Patientenverfügung und die UN-Behindertenrechtskonvention, sowie die sozialen Medien, wo auch der BPE vertreten ist. Wie war es in den neunziger Jahren mit dem BPE? Wie schaut es im BPE nach Corona und den Todesfällen im BPE aus? Auch die nachrückende Generation ist noch nicht so viel im BPE zu sehen.

Eine Standortbestimmung: Wo sind wir? Was wollen wir? Wohin können wir gehen? Was brauchen wir? Wie kann die Zukunft sein, was wünschen sich die BPE-Mitglieder vom größten Verband für die Belange Psychiatrie erfahrener Menschen? Mit Einbeziehung des Publikums wagen wir einen Ausblick in Richtung Zukunft des BPE.

AG1 von Ernst-August Elborg (Dresden)

Psychiatrieerfahrene als Frühwarnsignal bzgl. gesellschaftlicher Störungen

Psychisch kranke Menschen werden in unserer Gesellschaft häufig stigmatisiert in dem Sinne, diese Menschen sind krank und können in der Leistungsgesellschaft nicht mithalten. Hart ausgedrückt, diese psychisch kranken Menschen sind nicht stark und widerstandsfähig genug und sind dafür mehr oder weniger selber verantwortlich. Unser Sozialstaat kümmert sich zumindest finanziell um diese Menschen und sieht sie volkswirtschaftlich gesehen als Kostenfaktor. Wie sollten wir auch erwarten, dass die Leistungsgesellschaft von den psychisch Betroffenen einen Nutzen haben und daraus etwas lernen könnte.

Eine Gesellschaft stellt einen Gesamtorganismus dar. Wenn Teile dieses Organismus krank sind, hat das etwas mit dem Immunsystem des Gesamtorganismus zu tun. In unserer Gesellschaft ist ein nicht unerheblicher Teil der Menschen krank und damit ein Symptom oder Frühwarnsystem, dass mit dem Immunsystem unserer Gesellschaft etwas

nicht stimmt. In der ersten Phase muss herausgefunden werden, was hat zu dieser Krankheit des Organismus geführt. Wenn die Diagnose klar ist, kann man formulieren, welche gesellschaftlichen Fehlentwicklungen und Überforderungen geändert werden müssen, damit der Gesamtorganismus wieder heil werden kann. Wer könnte das besser als eine breite Initiative der psychisch Betroffenen selbst? Lasst uns diese Idee im BPE kommunizieren und zum Leben erwecken.

AG2 von Dr. Ute Schäpe (Amberg)
Ächz, Stöhn, Bewegung

Wir Psychiatrie-Erfahrenen Menschen haben oft aus vielen Gründen, geringere Möglichkeiten uns seelisch zu stabilisieren. Medikamente schränken darüber hinaus unsere Genussfähigkeit ein.

Genuss an der Bewegung ist etwas Ursprüngliches und Angeborenes. Für mich ist es die einfachste Form mich kostenlos zu stabilisieren, was ich richtig während Corona entdeckt habe.

Auch Bewegung kann zur Sucht oder zum Zwang werden und Stress verursachen. Mitgefühl mit sich selbst und ein freundlicher Umgang mit sich selbst können entspannend wirken. Besser als man selbst, ist immer jemand. Jede soll lernen stolz auf sich zu sein, wenn sie / er zur Überwindung des inneren Schweinehunds immer wieder viele neue Anläufe braucht und es schafft, sich immer wieder aufzuraffen. Schließlich soll ausreichende Bewegung eine liebe Gewohnheit werden.

Im Workshop möchte ich, eingestreut mit für die Einzelnen passenden Übungen, darüber mit Euch sprechen, wie wir uns am Besten und am Leichtesten zu Bewegung motivieren können. Spaß ist immer die beste Motivation. Ein bißl was geht immer!

AG3 von Matthias Latteyer (Hamburg)

Ernährung und seelische Gesundheit - Die Darmgesundheit

In dieser Arbeitsgruppe wollen wir herausfinden wie die Psyche, mit Veränderungen des Mikrobioms zusammenhängt. Wie können Stö-

rungen der Darmflora psychische Probleme verursachen? Wir betrachten Nahrungsmittel die zur Gesundheit von Darm und Gehirnfunktion beitragen können. Essen beeinflusst das Gehirn sowohl direkt als auch indirekt. Mit welcher Ernährung wird man sich wohlfühlen? Was habe ich auf dem Teller? Wie verdaue und vertrage ich das, was ich gegessen habe? Zum Erfahrungsaustausch sind alle herzlich eingeladen die sich für dieses Thema in der Selbsthilfe interessieren. Ich freue mich auf eine anregende Teilnahme.

AG4 von Kristina Shrank Dernbach (Herne)

Impro*Theater spielen

In dieser AG geht es darum, miteinander zu spielen und Spaß zu haben. Wir wärmen uns gemeinsam auf, machen Stimm- und Sprechübungen und spielen verschiedene Improvisations-Theater-Spiele: stille und kraftvolle, mit und ohne Dialoge, mit einfachen und komplexeren Regeln. Auch für Schüchterne! Zu Beginn treffen wir Abmachungen und tauschen uns darüber aus, was uns im Spiel wichtig ist, um uns wohl und sicher zu fühlen. Wenn ihr selbst gute Impro-Spiele kennt, bringt sie mit! Grüße von Shrank

AG5 von Luan Engelns (Bochum)

Skilltraining in der Selbsthilfe/Junge Psychiatrie-Erfahrene tauschen sich aus

In der AG „Skilltraining in der Selbsthilfe“ wird das Konzept, welches Ursprünglich aus der Verhaltenstherapie kommt, für Selbsthilfe vorgestellt. Skilltraining bedeutet, seine eigene Anspannung zu beobachten und mithilfe verschiedener Handlungen und Fähigkeiten (Skills) zu regulieren. Das kann dabei helfen, beginnende Krisen zu erkennen und zu vermeiden. Bei der Nutzung von Skills kommt auf das Verständnis des Konzepts, die persönliche Auseinandersetzung und das regelmäßige Üben an. Im Rahmen der AG werde ich das Konzept vorstellen, aus meiner eigenen Erfahrung erzählen und es wird die Möglichkeit geben, erste persönliche Konzepte zu erarbeiten. Im zweiten Teil des



Workshops wird es, wenn Bedarf besteht, ein Angebot für junge Psychiatrie-Erfahrene geben. Teilnehmende des ersten Teils können sich dann weiter mit den Inhalten auseinandersetzen und sich austauschen. Sollte es keinen Bedarf an einem Angebot für junge Psychiatrie-Erfahrene geben wird der zweite Teil des Workshops darin bestehen, sich über die persönlichen Ansätze auszutauschen und das eigene Skill-Konzept weiter auszuarbeiten. Falls Teilnehmende schon Erfahrung mit Skills gemacht haben oder auch schon einen persönlichen Notfallkoffer besitzen freue ich mich, wenn Material und Erfahrungen mitgebracht werden.

AG6 von Heike Osten-Weber (Bonn)

Kraftwerk Selbsthilfe

Ich bin Heike Osten-Weber. Ich bin 54 Jahre alt und lebe in Bonn. Meine Diagnose ist Angststörung, schwere Depression und Post Traumatisches Belastungssymptom. Seit 2016 bin ich in der Selbsthilfe aktiv. Auch habe ich 2021 die Ausbildung zur Genesungsbegleiterin abgeschlossen. Da ich Erwerbsminderungsrente beziehe, bin ich in der Arbeit als Genesungsbegleiterin, Ex-In sehr frei und kann diese selber gestalten. Dies ermöglicht mir den direkten Blick auf das Gegenüber und da ich mich nicht an die Konventionen der Einrichtungen halten muss kann ich die Interessen der Betroffenen besser und direkter vertreten. Auch die Defizite des psychiatrischen Systems kann ich klarer erkennen, da

ich nicht von diesen Strukturen abhängig bin. Mein Vortrag wird Kraftwerk Selbsthilfe lauten.

AG7 von Jürgen Behring (Wusterwitz)

„Nüchtern gut leben“ für Psychiatrieerfahrene

„Nüchtern gut leben – Die Heldenreise der Abstinenz“ hat sich seit 2016 als Konzept in der klinischen und ambulanten Suchthilfe bewährt. Was könnte es für Psychiatrie-Erfahrene bedeuten? In dem Konzept geht es darum, die Anerkennung der sachlichen „nüchternen“ Realitäten mit einem als „gut“ empfundenen Leben in Einklang zu bringen. Durch die Integration bzw. Aussöhnung das „Frieden finden“ mit dem „Nicht-Guten“ und den Unvollkommenheiten gewinnt aus der Sicht des Referenten ein Leben erst die Qualität, die es zu einem „erfüllten Leben“ macht.

Inhalt der Arbeitsgruppe:

- Vorstellung der Grundgedanken des Konzeptes „Nüchtern gut leben – Die Heldenreise der Abstinenz“
- Inspiration und Austausch zu „Nüchternheit“ mit seinen verschiedenen Qualitäten auch für Psychiatrie-Erfahrene; auch in Bezug auf medikamentöse Behandlung
- Austausch über einzelne Schwerpunkte des Konzeptes, wie „Kapitulation und Freiheit“, „Nur für heute“, „Sinn und Spiritualität“ oder das „Königreich des eigenen Lebens“-Würde, Fülle und Verantwortung

Jürgen Behring, 65 J., arbeitet als Sozialpädagoge und Suchttherapeut seit 2000 in der stationären und ambulanten Suchttherapie und -beratung. Seit einer einschneidenden Krise 1987/88 (mit Psychiatrie-Erfahrung) bewegt er sich in vielfältigen „Räumen“ von Therapie, Selbsthilfe, Selbsterfahrung und zahlreichen Fort- und Weiterbildungen. Die Quintessenz seiner Erfahrungen und seines Weges mündeten in das eigene Konzept „Nüchtern gut leben – Die Heldenreise der Abstinenz“. Mehr unter: www.lebenundsinnjimdofree.com und www.nuechtern-gut-leben.de.

AG9 von Bernd Thomaßen (Waltrop)

Soteria-Elemente in unserem Alltag

Wir wollen die Soteria-Landschaft mit den zurzeit zehn Soteria-Einrichtungen zur Sprache bringen, aber auch reflektieren, ob und wie Soteria-Elemente in unserem Alltag implantiert werden können.

AG10 von Matthias Seibt (Bochum)

Patientenverfügung für die Psychiatrie

In dieser AG geht es um die Patientenverfügung für die Psychiatrie. Der allgemeine Rechtsrahmen in psychiatrischen Zwangssituationen (Unterbringung, Zwangsbehandlung, Sicherungsmaßnahmen, Betreuung) wird dargestellt. Dann werden Funktionsweise und Wirksamkeit der Patientenverfügung erörtert. Im Idealfall werden direkt im Seminar ein bis zwei Patientenverfügungen gemacht. Als Vorlagen dienen die Formulare von PatVerfue und Bochumer Willenserklärung. Unter <http://psychiatrie-erfahrenenrw.de> dort „Meine Rechte“ kann man sich vorab einlesen.

Ersatz AG von Uta Glatzle

Ich hatte schon auf der Jahrestagung 2022 meine Absicht verkündet, eine langfristige „AG Borderline“ zu gründen. Dafür wollte ich auch Kontakte zu anderen Initiativen aufbauen, die sich speziell mit DIESER Diagnose beschäftigen.

Ich will auch „spezielle Erscheinungsweisen der Verhaltenstherapie, wie z.B. starke Disziplinierung, die bei der sogenannten DBT stark zum Tragen kommt, kritisch analysieren. Mit dieser Diagnose [und der „DBT“, =“Dialectical Behavioral Therapy“] verbinden PsychologInnen bestimmte Ansätze:

1. Gruppen- und Einzeltherapie, mit Vergleich verschiedener Erfahrungen einzelner PEs mit Borderline-Diagnose
2. Analysieren der persönlichen „Krisenauslöser“ in Vergangenheit und Gegenwart [„Trigger“ genannt, Englisch für „Auslöser“]
3. Herausfinden, mit welchen „Tricks

im Alltag“ für jedeN EinzelneN Stress leichter zu ertragen ist [„Skills“, Englisch für „Fähigkeiten“]

4. Definition von „Selbstschädigendem Verhalten“: Bestimmte Handlungen, die durch manche DBTPsychologInnen sogar sanktioniert werden

5. Ergänzung dieser Ansätze durch Achtsamkeits- und Meditationsübungen

Insgesamt habe ich das Gefühl, dass die sogenannten DBT- TherapeutInnen eher „offen Tür Alternativen“ sind als andere TherapeutInnen. Trotzdem würde ich gerne die „Angebote der [studierten?] „Profis“ kritisch analysieren, die es speziell für Borderline-Diagnostizierte gibt, beispielsweise sog. „DBT- Gruppen“. Unsere Perspektive, die der Psychiatrie-Erfahrenen und Psychiatriekritischen wird mal wieder kaum gehört! Die Suche nach einer Antwort auf die Frage, ob eine solche Diagnose „Sinn macht“, ob sie „eine bestimmte Wirklichkeit widerspiegelt“ und was „Borderline tatsächlich ist“, könnte Teil von einem Workshop/ einer AG während dieser Jahrestagung oder von einem „langfristigen Arbeitskreis“ sein. Ich wünsche mir zahlreiches Erscheinen und einen aufschlussreichen Erfahrungsaustausch zu DBT und Borderline!



BPE Kulturnetzwerk Programm für die Jahrestagung

Unsere bisherige Planung: (die fließt weiter.....bis ca. Mitte Sept.)

Zeige deine Kreativität!

Bringe mit nach Düsseldorf, was du werkelst, kreiерst, malst, dchtest, etc. und zeige es uns! Sei öffentlich, in vertrautem Rahmen. Besonders freuen wir uns über Arbeiten zum Tagungstitel „Kraftwerk Selbsthilfe“. Silvia Hoffmann

Das Seelen-Café

Die mobile Anlaufstelle aus Brandenburg ist vor Ort. So „einfach“ und „modern“ kann man loslegen, eine Anlaufstelle schaffen. Bernd Wolfgram

Was wünsche ich mir vom BPE?

Die auf der letzten Tagung in Kassel zusammengetragenen Wünsche möchte ich mit euch in Düsseldorf diskutieren, ggf. neue sammeln und mit euch auswerten.

Jeder/Jede von uns hat sich aus den verschiedensten Gründen dem BPe angeschlossen. Die möchte ich gern in Erfahrung bringen und eine Zusammenstellung der Wünsche erarbeiten, die dem „KRAFTWERK SELBSTHILFE“ neuen Schub geben kann. Astrid Braune

Aus-Zeit

Mal runterkommen, bei diesem ganz Trubel, bei der Fülle an Informationen. Karla Keiner ist die Frau für Tumulte in sich selbst und drumherum. Du findest sie im Raum vom Kulturnetzwerk

Es wird ein lebendiges Miteinander sein von Ein-, Aus- und Umräumen. Gespräche, Begegnung, Platz für Rückzug und Einkehr. SO, unsere Vision!!

Kreative Zeit, die nicht feststeht, sondern fließt....

Wir freuen uns auf euren Besuch

Silvia Hoffmann, Karla Keiner, Astrid Braune, Bernd Wolfgram

Der kleine Prinz und der Ängstliche

Eines Tages kam der kleine Prinz zu einem Mann, der zitternd in einer dunklen Ecke saß. Der kleine Prinz ging auf den Mann zu und fragte ihn besorgt: „Warum zitterst du so?“ Der Mann antwortete: „Weil ich Angst habe.“ „Wovor hast du Angst?“, erwiderte der kleine Prinz, der schon begann, sich Sorgen zu machen. „Ach“, antwortete der Mann „das weiß ich nicht so genau. Ich habe einfach nur Angst.“ „Aber warum?“, fragte der kleine Prinz erneut. Da sagte der Mann: „Das kann ich dir nicht genau erklären, aber wenn ich wenigstens wüsste, wovor ich Angst habe, dann könnte ich etwas gegen die Angst unternehmen, doch so frisst sie mich Stück für Stück von innen auf.“ Der kleine Prinz war bestürzt. „Ja, kann man dir denn da gar nicht helfen?“, fragte er. „Nein.“, sagte der Mann. „Möchtest du, dass ich dir Gesellschaft leiste?“, fragte der kleine Prinz. „Ich weiß nicht“, antwortete der Mann, „ich habe Angst vor dir.“ „Vor mir?“, lachte der kleine Prinz „aber vor mir musst du doch keine Angst haben. Ich tue dir doch nichts!“ Doch der Mann wurde ärgerlich und da hielt es der kleine Prinz für das Beste, ihn in Ruhe zu lassen und das Weite zu suchen. „Seltsam, diese großen Leute“, dachte der kleine Prinz bei sich. „Sie haben Angst vor der Angst und versäumen dadurch ihr Leben.“
platonja



Stockholm

Teil 2: Bis zur Haltestelle Universität

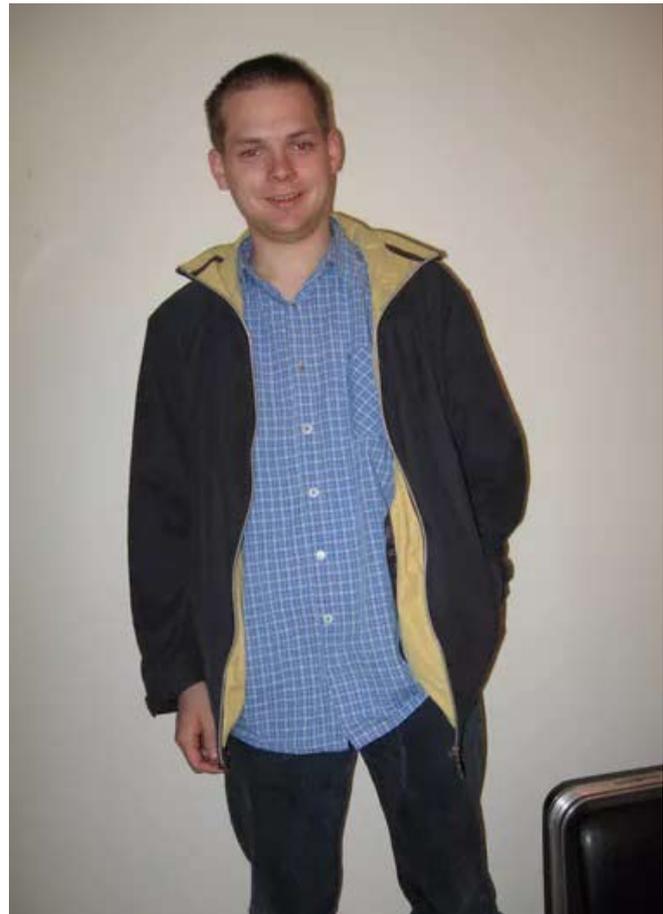
Im Bus sprach ich Sven erneut auf seine Identifikation an und begnügte mich mit einem Führerschein. Wir hatten in der ersten Reihe platz genommen, von wo aus er nun ein Telefonat in einer, so klang es in meinen Ohren, asiatischen Sprache führte. Ich nutzte die Zeit, um meine Eltern wieder anzurufen, welche erleichtert waren, dass ich in einem Bus und keinem Auto saß. Nachdem wir beide unsere Gespräche beendet hatten, verriet mir Sven, dass das Zimmer noch nicht frei wäre. Er und seine Frau würden ein Mehrfamilienhaus an junge Leute vermieten und einer von diesen würde erst eine Nacht später nach Mexiko aufbrechen. Deswegen würde ich die erste Nacht in einem Hotel übernachten müssen. Wenn es nach ihm gehen würde, könnte ich bei ihnen auf der Couch übernachten, aber das hätte seine Frau Stefanie nicht so gerne.

Schließlich sind wir irgendwo in Stockholm ausgestiegen. Er tätigte ein Telefongespräch und auffällig schnell fuhr ein Taxi vor. Der Taxifahrer stieg aus und lud mein Gepäck ein. Sven stand ein paar Schritte hinter mir. Ich drehte mich um und forderte ihn auf, vorne einzusteigen, damit er mit dem Taxifahrer alles besprechen könne. Er führte mit dem Fahrer ein kurzes Gespräch worauf ich die Fahrt zu dem SOLNA HOTEL & VANDRAHEM AB bezahlte. Das Hotel kostete 495 Kronen ohne Frühstück. Auf dem Weg zum Zimmer, rechtfertigte Sven sich dafür, dass er mit dem Taxifahrer eine Weile gesprochen hatte.

Eigentlich war ich davon ausgegangen, dass mein zukünftiger Vermieter zu Hause übernachten würde. Doch laut Sven war der letzte Bus schon abgefahren und so lies ich ihn in mein Apartment. Es war schon 01:30 Uhr, als ich für diese Nacht ein letztes mal meine Eltern anrief. Meine Mutter stellte klar, dass er auf keinen Fall die Nacht auf meinem Zimmer verbringen sollte. Ich beruhigte sie in diesem Punkt, obwohl es genau darauf hinauslief. Er schlief in einem Sessel und ich auf dem Bett, aber nur etappenweise.

Am nächsten Tag gingen wir als erstes im Hotel frühstücken. Sven aß, als wäre er kurz vor dem Verhungern gewesen und telefonierte anschließend wieder ausgiebig. Ich wurde allmählich ungeduldig, da ich immer noch nicht mein Zimmer gesehen hatte.

Als wir schließlich fertig waren, machten wir uns zu Fuß auf den Weg. Ich entschied mich, abgesehen von meinem Rucksack, mein Gepäck im Solna Hotel zu lassen. Da ich zuerst überlegt hatte, auch meinen Rucksack im Hotel zu lassen, nahm ich meine Digitalkamera aus der Tasche heraus. Als Sven die Kamera sah, war er sofort begeistert und wollte sie mal haben. Ich gab sie ihm und er machte ein Foto von mir (hier zu sehen). Danach schickte er das Bild und andere Fotos, die auf der Kamera waren, zu Stefanie, seiner Frau. Dafür hatte er extra noch mal sein Notebook aufgebaut. Wir unter-



hielten uns eine Weile darüber, welche Fotos wohl meine Persönlichkeit am besten widerspiegeln, bevor er schließlich ein paar Bilder verschickte, aber alle auf seinem Computer abspeicherte. Ich habe es leider versäumt auch von ihm ein Foto zu machen.

Zuerst gingen wir in ein Kaufhaus namens ÖoB. Sven schlug ein Tempo ein, so dass ich die Befürchtung hatte ihn zu verlieren. Er telefonierte, während er durch die Gänge hetzte, auf schwedisch.

Wieder vor dem Kaufhaus, stellte sich Sven abseits der Leute hin und unterhielt sich lautstark am Telefon. Er fluchte heftig und ich hatte etwas Mitleid mit ihm. Als er zurück zu mir kam, meinte er, dass es geschäftlich gewesen sei. Ich hatte mir in der Zwischenzeit meinen Standort aufgeschrieben und fragte ihn wie das Hotel hieß, wo wir übernachtet hatten. Wir waren schon losgegangen und er zeigte mir ohne zu zögern eine Werbebroschüre des Hotels. Als erstes kamen wir an einem Kiosk vorbei. Hier kaufte ich mir eine neue Telefonkarte mit einem Guthaben. Sven meinte zurecht, dass das telefonieren in Schweden billiger sei. Ich hatte aber nicht mehr genug Geld dabei, worauf Sven in meine Geldbörse griff, das restliche Geld entnahm und hundert Kronen von seinem Geld dazu legte.

Anschließend machten wir uns auf zu einem langen Sparziergang. Als wir durch etwas abgelegene Stücke gingen, wurde mir etwas mulmig und ich ging ein paar Schritte hinter ihm. Wir setzten uns auf die Bank vor einem Blockhaus, um die Karte vom Handy zu wechseln. Sven schien ziemlich nervös zu sein und hielt besorgt Ausschau, ob jemand uns sah. Zudem erklärte er mir, dass man die alte Karte zwischen dem Akku und der neuen Karte einklemmen kann. Ich rief darauf meine Eltern an und gab ihnen meine neue Nummer durch. Nach einem ziemlich langen Fußweg, gingen wir zu einer Bushaltestelle, worauf ich sagte, dass ich kein Geld mehr haben würde. Sven nahm es zur Kenntnis und ging weiter Richtung Stadtmitte. Ich hingegen stellte klar, dass ich als erstes zu einer Bank gehen möchte. Dieses machten wir dann auch und ich hob einmal Geld von meinem Konto ab und verwendete einen Teil davon, um Sven das Geld, welches er mir für die Karte gegeben hatte, zurück zu zahlen. Dann ging ich zurück zum Automaten und hob noch mal Geld ab.

Als wir ein paar Schritte weitergegangen waren, sprach ich ihm ganz offen mein Misstrauen aus. Er reagierte ganz spontan. Wir könnten es sofort abbrechen, wenn ich wollte. Allerdings habe er über hundert Referenzen, die er vorweisen könne. Diese wollte ich sehen und so folgte ich ihm in den Hauptbahnhof (T-Centralen). Nachdem ich noch mal nachgehakt hatte, zeigte er mir alle Nachrichten aus seinem Postfach von Easyroommate und es waren wirklich viele. Er öffnete eine Nachricht von einem Mädchen und erklärte dann, dass er dieser abgesagt hat, weil sie ein Mädchen ist und Stefanie nicht erlauben würde, dass er sich mit anderen Frauen in der Stadt verabredet. Mehr Sicherheit gab mir diese Flut von Nachrichten allerdings nicht. Im Gegenteil, eigentlich musste mich dieses noch misstrauischer machen. Weiterhin zeigte er mir auf einer Landkarte, wie wir zu der Wohnung fahren würden, welches mir etwas

mehr Sicherheit gab. Anschließend haben wir ein Monatsticket für alle öffentlichen Verkehrsmittel gekauft. Dieses kostete ungefähr 600 Kronen und Sven meinte, dass ich nun alles hätte, was ich bräuchte.

Wir hatten einen Termin um 14:00 Uhr mit dem Studenten, der angeblich nach Mexico aufbrechen wollte, gemacht. Diese Uhrzeit hatten wir nun erreicht und es war endgültig Zeit zur Wohnung aufzubrechen. Ich befand mich in einem Wechselbad der Gefühle und hatte für den Augenblick wieder an Selbstvertrauen gewonnen. Sven saß auf einer Sitzgelegenheit und ich sagte ihm, dass ich jetzt die Wohnung gerne sehen würde. Er nahm dies zur Kenntnis und wir machten uns auf den Weg zur Tunnelbahn. Kurz vor der Schranke blieb Sven stehen und meinte, dass er auf Toilette müsste. Ich hatte nun die Befürchtung, dass er mich dort stehen lassen würde, was er wahrscheinlich auch getan hätte.

Er marschierte flotten Schrittes aus dem Bahnhof zu einem Fast-Food-Laden namens MAX, der ganz schön weit weg war. Ich folgte ihm und bekam so mit, dass er den ganzen Weg aufgeregt auf schwedisch telefonierte.

Als wir wieder vor der Schranke zur Tunnelbahn standen, kippte meine Stimmung. Sven nahm sich eine Zeitung, die es kostenlos gab, zeigte dem Mann hinter'm Schalter seinen Fahrausweis und ließ sich die Tür öffnen. Ich ging ganz zögerlich auf die Schranke zu und sah Sven, wie er mir strahlend zuwinkte. Nachdem ich meine Karte durchgezogen hatte, folgte ich ihm zur Tunnelbana. In der Bahn guckte ich auf den Fahrplan und vergewisserte mich, wo wir aussteigen würden. Es war die Haltestelle der Universität.

Ein Erfahrungsbericht von Tobias Thulke

Die Zwangseinweisung

Es war an einem heißen Tag im August, ich überlegte, wie ich durch den Tag kommen würde, ohne dass jemand merkte, dass ich in eine Klinik gehörte und machte mich fertig, meine Mutter im Nordklinikum zu besuchen, da klingelte es an der Tür, ach ja richtig, ich hatte mir ein chinesisches Essen bestellt, hatte aber kein Geld mehr da. Der Typ blieb ganz ruhig und meinte, er würde am Abend wiederkommen und ließ mir das Essen da. Ich verstaute es oben in meinem Rucksack und wollte es bei meiner Mutter in der Klinik essen.

Am Tag zuvor hatte ich mit Koichi in Chicago telefoniert, aber das Ge-

spräch war irgendwie unterbrochen worden. Ich wollte ihn fragen, ob ich ihn im Oktober besuchen kommen könnte.

Ich überlegte, ob ich wohl auffallen würde mit dem Rucksack und der Colaflasche in der Hand, dachte aber, an einem heißen Tag konnte man so herumlaufen.

Auf dem Weg dachte ich wieder daran, dass ich ohne funktionierende Festplatte und ohne E-Mails von der ganzen Welt abgeschnitten war, nur, weil ich kein Geld hatte, damit mir jemand eine neue einbaute und die Programme neu installierte.

Außerdem konnte ich die ganze Zeit überhaupt nichts mehr schreiben, das war das schlimmste daran, ich hatte schon angefangen, mit der Hand etwas zu schreiben, aber das war nicht dasselbe.

Der Typ, der die Festplatte ausgebaut hatte, war zu mir gekommen wegen einer weiteren beglaubigten Übersetzung - über die Geburtsurkundenübersetzung hatte ich ihn kennengelernt- und brachte einen Laptop mit. Er sagte, ihm und seiner Freundin hätten meine Gedichte sehr gut gefallen, darüber freute ich mich, aber ich fragte ihn, ob ich mit dem Laptop auch E -Mails empfangen konnte und er verneinte. Er und

seine Freundin hatten vier Computer zuhause und ich fragte, ob ich den Laptop für ein paar Tage länger haben könnte und er sagte nein.

Bevor ich daran dachte, irgendetwas zu übersetzen, hatte ich angefangen, die Struktur meines geplanten Romans in den Laptop zu hämmern und war darüber eingeschlafen.

Ich wurde immer wütender darüber, dass ich wegen der fehlenden E-Mails völlig vereinsamt war und wollte meine Mutter darauf ansprechen, ob ich mir nicht einfach eine neue Festplatte kaufen konnte, anstatt monatelang auf diesen ominösen Kundendienst zu warten.

Als ich dann im Krankenhaus ankam, war ich schon sehr gereizt. Meine Mutter war von mehreren Pflegern umgeben, es ging ihr wohl wieder nicht gut und statt einer Begrüßung fragte ich sie, ob sie mir nicht das Geld geben könnte für eine neue Festplatte und jemanden, der sie einbaut, und sie sagte nein, du weißt doch, wir haben nicht so viel Geld, woraufhin ich sofort zu brüllen anfing, ich brauche dringend eine neue Festplatte, andere Leute haben vier Computer und ich nicht mal einen, ich brauche dringend eine neue Festplatte...

Plötzlich war ich von grünen Kitteln umringt und meine Mutter wurde sanft in ihr Zimmer geschoben. Sie fingen an, auf mich einzureden, ich bräuchte doch Hilfe, und ich sollte mit ihnen kommen und ich lief schnell nach draußen ins Grüne, aber da waren plötzlich auch lauter grüne Männchen und ich kriegte Angst, das ist wieder wie in Berlin, das ganze sanfte Gerede, nur um mich einzusperren, aber ich kam nicht mehr weit, über Funk hatten sie noch mehr grüne Männchen angefordert, von denen mich jetzt zwei anfassten, um mich durch eine Tür zu schleusen, dann einen Gang nach oben, nur zu einem Gespräch, sagten sie, dann könne ich gleich wieder gehen und ich kam in ein Zimmer, wo sie mir erstmal den Rucksack wegnahmen, bitte nicht, sagte ich, da ist doch mein Mittagessen drin, aber das schienen sie zu ignorieren und ich dachte verzwei-

felt, wenn sie die silbernen Gabeln finden, meine „Samurai-Schwerter“ und die Essstäbchen, dann würden sie endgültig wissen, dass ich verrückt war.

Ich fühlte mich schutzlos und ausgeliefert und weigerte mich zuerst, ihnen meinen Personalausweis zu geben, weil das meine Identität war, und die sollten sie nicht kriegen.

„Ich muss heute Abend zuhause sein“, sagte ich, „ich muss das Essen bezahlen und ich muss noch eine beglaubigte Übersetzung machen“, aber man antwortete mir nicht.

Dann kam das Verhör. Eine Krankenschwester war da und ein Psychiater, der ölig grinste. Ich sollte Kooperationsbereitschaft zeigen, sagte die Krankenschwester, ich sollte unbedingt beweisen, dass ich auch etwas tun würde, dann dürfe ich danach auch eine Cola trinken und eine Zigarette rauchen. Es dauere nur eine Viertelstunde. „Mein Cola!“ rief ich, „ich will meine Colaflasche wiederhaben.“ Da stand noch eine, aber ich bedauerte, das ist nicht meine Flasche, auf meiner stand „Catch the summer“ drauf, was den Psychiater wieder zu einem viel sagenden Grinsen herausforderte.

Es war ihnen egal, das Verhör begann, ich sah auf den Uhrzeiger und betete, dass er weiter sprang. „Nur Daten“, sagte ich wütend, „nichts Persönliches“ und der ölige Psychiater grinste wieder.

Ich wusste die Daten natürlich nicht auswendig und fühlte mich noch mieser als in dem Vorstellungsgespräch, in dem ich meinen Lebenslauf auf Englisch herunterbeten sollte.

So durchbrach ich selbst meine Regel und fing an, von Koichi zu erzählen und dass ich ihn in Chicago im Herbst besuchen wollte.

Zwischendurch sah mich die Krankenschwester streng an, wenn ich allzu lange auf den Zeiger der Uhr starrte und nicht gleich antwortete.

Dann sagte sie, es sei zu Ende und ich dürfe draußen eine Zigarette



rauchen, Cola gab es keins und als ich fertig war, fesselte diese blöde Ziege mich eigenhändig ans Bett. Ich leistete keinen Widerstand mehr, dachte daran, dass der Typ vergeblich kommen würde, um das Geld für das Essen zu holen und dass sich Larba schon einen anderen Übersetzer gesucht hatte. Beim Fesseln wurden die Beine gespreizt, was ich besonders pervers fand, obwohl ich eine Hose trug und ich summte „Calling America“ vom Electric Light Orchestra, das ich für Koichi gebrannt und ihm geschickt hatte und fragte den jungen Krankenpfleger, der gerade da war, ob er das kenne und er sagte klar, ELO...und er lachte.

Leute gingen an mir vorbei und sahen mich neugierig an wie ein Tier.

Ich würde mich irgendwie rächen, sobald es möglich war, denn das hier war entschieden ein Verstoß gegen die Menschenrechte.

Als ich am nächsten Tag dann ungefesselt auf meinem Bett saß, dachte ich, dass die die Medikamente gut dosiert hatten, die Spannung und das Kopfrauschen waren weg und ich fühlte mich besser, aber gleichzeitig überlegte ich, dass ich hier raus wollte, holte einen Block und einen Stift, die ich immer dabei hatte, aus meiner Tasche und fing an, alles aufzuschreiben. Das Schreiben ging schwer, das kam von den Medikamenten und als ich die erste Seite wieder durchlas, dachte ich erschrocken, dass das jetzt alles viel zu wirr war und hörte mit dem Schreiben auf. Und genauso wirr

waren auch die Geständnisse, die dieser ölige Psychiater aus mir rausgepresst hatte, dachte ich verzweifelt. Er würde das alles gegen mich verwenden.

Aber ich wollte raus, nur wie sollte ich von hier aus irgendjemanden überzeugen, dass ich nicht hierher gehörte?

Die Medikamente könnte ich mir von jedem niedergelassenen Psychiater verschreiben lassen, aber ich hatte keinen...

Ich hatte endlich ein offenes Ohr gefunden dafür, dass ich dringend nachhause musste, weil ich meinen Terminkalender nicht dabei hatte und auch sonst nichts und durfte in Begleitung eines jungen Krankenpflegers für eine halbe Stunde in meine Wohnung. Ich nahm mir auch Wolle für einen Schal und meine Geschichte „Subcity Germany“ mit und ein Französischlexikon, um sie dort ins Französische zu übersetzen.

Ich schrieb einen Brief an Hermann, um einen Termin abzusagen, die anderen rief ich an.

Mit der Wolle konnte ich –zur allgemeinen Erheiterung, da es ja Sommer war - einen Schal für Koichi stricken, ohne jemandem von ihm zu erzählen.

Es gab eine morgendliche Befindlichkeitsrunde mit Psychologen, in der die Untersuchungen und die Therapien für die einzelnen eingeteilt wurden, aber für mich gab es nichts und so ging ich einfach in den Raum der Beschäftigungstherapie und holte mir schöne feste große Bogen Papier und fing an, die Geschichte von Koichi und mir als Bildergeschichte aufzumalen. Dann machte ich noch Collagen, Bilder von Wohlstand und glücklichen Paaren. Manchmal blieb ich einfach drin während der Beschäftigungstherapie und da hörte ich einen Therapeuten klagen, ich hätte das ganze Papier aufgebraucht. „Das stimmt nicht“, sagte ich „es ist noch jede Menge Papier da“. Die kleinen Papierbogen hatte ich ja gar nicht angerührt.

Neben dem öligen Psychiater gab es noch eine junge mit langen blonden Haaren und einem Lidstrich, die hatte ich die „Barbiepuppe“ getauft, was allen Mitpatienten im Raucherzimmer gut gefiel, aber jemand sagte mir, sie sei ehrlich und fair, was ich schließlich auch feststellen musste.

Schließlich kam der Beschluss von Gericht, dass ich 6 Wochen dableiben müsste und eine Betreuung kriegen sollte, der ölige Psychiater hatte das Blaue vom Himmel herunter gelogen, aus einem vorhergehenden Aufenthalt von einer Nacht hatte er einen Monat gemacht, Koichi war nach seinen Angaben kein real existierender Mensch, sondern nur ein Liebeswahn und ich war nicht mehr fähig, selbständig weiterzuleben. Aber man konnte Beschwerde einreichen. Ich zeigte den Brief Hartmut im Raucherzimmer und er sagte, ich solle mich bloß wehren.

Ich schrieb meine Beschwerde in Druckbuchstaben und warf sie im Krankenhausbriefkasten ein, wo ich auch meine Briefe an Koichi hinbrachte. Innerhalb des Geländes des Krankenhauses hatte ich schon Ausgang.

Als Ines mich besuchen kam, bestellte ich mir in dem Krankenhauscafé ein gemischtes Eis und es schmeckte so gut, dass ich anfang, mir einen Zyprexa- Bauch anzufuttern, jedes Mal, wenn ich an dem Kiosk vorbeiging, kaufte ich mir ein Eis. Ich fragte Ines, ob sie mit ihrem Auto die Getränke für meine Geburtstagsfeier in meine Wohnung bringen könnte und sie sagte ja.

Ich meinte, bis dahin hätte ich bestimmt Ausgang, ich hatte auch noch niemandem abgesagt.

Einige Leute waren dann doch nicht gekommen, weil sie gehört hatten, dass ich in der Klinik war, aber für die Größe meiner Wohnung waren genügend Leute da. Schwierig war nur, dass sich niemand von mir so recht gegen die Psychiatrie aufhetzen lassen wollte.



Dann klingelte das Telefon, meine Mutter hatte Brechdurchfall. Ich rief den Notarzt, er gab ihr eine Spritze und ich sagte ihm verzweifelt, ich hätte meine Wohnung voller Gäste.

Ich bekam wieder einen Brief vom Vormundschaftsgericht, in dem es hieß, der Beschwerde sei statt gegeben, da ich schon Ausgang hatte und wieder zurückgekommen sei, sei ich freiwillig hier mit einem Zusatz am Schluss, der die ganze Freiwilligkeit wieder in Frage stellte. Und ich sollte eine Betreuung bekommen, wie das der ölige Psychiater beantragt hatte.

Die Barbiepuppe war eines Tages freundlich lächelnd auf mich zurückgekommen und wollte mich nach meiner Krankengeschichte fragen. Ich sagte, ich erinnere mich nicht so richtig daran und wollte auch nicht darüber sprechen und sie bestand nicht weiter darauf, ich hatte nur gedacht, wenn sie soviel dazu erfindet wie dieser ölige Psychiater, dann komme ich hier nie wieder raus.

Kurz bevor ich entlassen wurde, wollte die Krankenschwester, die mich ans Bett gefesselt hatte, ein Gespräch mit mir anfangen. Ich sah sie an und sagte scharf: „Sie sind doch die, die mich damals ans Bett gefesselt hat.“ Sie sagte ausweichend, das wisse sie nicht mehr und ich sagte: „Das ist ja noch schlimmer. Da fesseln Sie wahllos so viele Menschen ans Bett, dass Sie sich gar nicht mehr daran erinnern können.“

Claudia Siebold

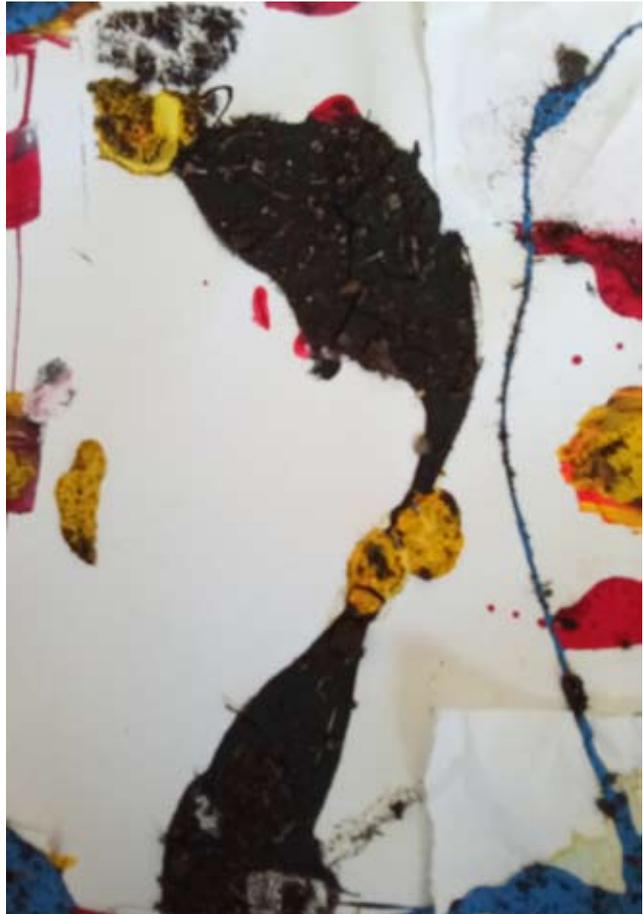
Panikattacke

Ich hatte eine Panikattacke gehabt. Nun lag ich im Bett. Es war kurz vor zwölf, kurz vor dem Mittagessen. Das wusste ich nicht. Es gab keine Uhr im Zimmer und mein Zeitgefühl hatte ich schon vor ein paar Stunden verloren. Man hatte mir eine Beruhigungstablette gegeben. Ich hatte das so gewollt, freiwillig. Glücklicherweise musste ich nicht betteln darum. Bloß: Im Austausch dafür hatte ich meinen Orientierungssinn abgegeben. Und mein Zeitgefühl. Und ein Stück von meinem Verstand. Ein großes Kuchenstück. Kraft hatte ich nun ohnehin nicht mehr. Es ist schon vorgekommen, dass ich überhaupt nicht mehr gewusst habe, was Kraft eigentlich ist. Wie sie sich anfühlt. Das war heute genauso.

Mir war schwindelig. Eine Empfindung kroch in mir hoch: Hunger. Ein grundlegendes, archaisches Gefühl, bei dem man im Grunde nichts falsch machen kann. Es kommt von ganz allein, man braucht nichts zu tun dafür, muss sich nicht zwingen, es heraufzubeschwören. Ob man darauf eingeht, entscheidet man selbst. Man kann allerdings zu viel essen oder auch zu wenig. Man kann haufenweise ungesunde Sachen essen oder sich eine Diät aufzwingen, obwohl man gar keine braucht. Manche Menschen haben immerzu Hunger, manche empfinden überhaupt keinen mehr. Also doch sehr viel, was man falsch machen kann. So lag ich im Bett und grübelte herum, führte eine Art Lehrgang bei mir selbst durch. Es war nicht so, als wären mir all diese Erkenntnisse neu gewesen, das natürlich nicht. Ich merkte nur, wie mein Gehirn allmählich den Wunsch verspürte, seinen Denkprozess wieder aufzunehmen. Darüber freute ich mich. Es hatte sich das erste Thema ausgesucht, das ihm in den Sinn kam, um eine Art Faden zu finden, den roten am besten. Ich hatte nichts dagegen. Essen ist ein alltägliches Thema. Jeder kann, ja muss dazu eine Meinung haben und sich damit auseinandersetzen. Es war mir recht, dass es nun darum ging. Hauptsache nicht daran denken, was die Panikattacke überhaupt ausgelöst hatte. Als nächstes die Sätze: Manche Menschen haben absolut nichts zu essen. Jede Minute, ja jede Sekunde vermutlich, verhungert jemand. Das war jetzt keine schöne Richtung, in die es da ging. Ich konnte froh sein, in einem Land zu leben, in dem zumindest meine Grundversorgung gesichert war. Ich versuchte, beruhigt zu lächeln, aber meine Lippen taten so, als würden sie sich nicht kennen, wollten nicht zusammenarbeiten. Ich machte die Augen zu. Dadurch drehte sich der Raum umso mehr. Vielleicht war das Bett nicht richtig gesichert und rollte bereits durch die ganze Klinik. Alle sprangen ihm aus dem Weg und keiner konnte es aufhalten. Da kam die Pforte, die elektrische Drehtür. Wir passten da nicht durch, das Bett würde steckenbleiben...

Ich kniff die bereits geschlossenen Augen zusammen. Der Raum hatte eine Farbe, wechselte von schwarz zu rot. Es klopfte an der Tür, die Schwester kam herein. Es war die junge Auszubildende. Ganz bestimmt würde sie gleich die Bremsen an meinem Bettgestell prüfen.

„Ist alles in Ordnung bei Ihnen? Es gibt gleich Mittagessen, haben Sie Hunger?“



„Oh ja, großen Hunger. Aber ich schaffe es nicht, aufzustehen. Können Sie mir mein Essen vielleicht ins Zimmer bringen?“

Sie runzelte die Stirn. Sie war klein und schmal, sah aber aus meiner Perspektive betrachtet doch irgendwie riesig aus. Ich kriegte kaum den Kopf vom Kissen hoch, jeder hätte so für mich gigantisch gewirkt.

„Ich muss erst fragen“. Sie glitt hinaus auf den Flur. All diese Azubis und Praktikanten bewegten sich beinahe geräuschlos. War das ein Teil ihrer Berufswerdung? Später, als richtige Krankenschwestern und Pfleger kamen sie dann so an einen heran, dass man es beim besten Willen nicht überhören konnte. Eine seltsame Metamorphose. Wann fand die statt? Irgendwann einmal würde ich eine Krankenschwester, die gerade gut aufgelegt war, fragen müssen.

Ich war zufrieden mit mir. Gleich würde mein Essen kommen, ich rechnete fest damit. Sie hatte doch gesehen, wie es mir ging, welches Häufchen Elend ich war, welche Skulptur aus Blei. Es war eine logische Schlussfolgerung, dass sie gleich das Tablett herbei balancieren würde. Was es wohl

heute gab? Bitte nicht Gemüseschnitzel, das war immer so matschig. Aber im Grunde war es mir egal. Mein Hunger wurde immer größer. Die paar Sätze zu sprechen, hatte ihn noch verstärkt. Gleichzeitig war ich unheimlich stolz auf mich. Sprechen, ich konnte noch

sprechen! Es ging immer noch! Was für ein Triumph. Ich hatte etwas gesagt und war verstanden worden. Es gibt Momente, in denen ist so etwas ungeheuer wertvoll, so winzig das Thema auch ist. Mein Gesprochenes machte mich zu einem Menschen. Ich spürte, wie sich kleine Brocken der Bleiverkleidung lösten von mir. Sie fielen unter die Decke und kitzelten mich. Das störte mich nicht. Ich konnte freier atmen durch die Löcher, die sich da aufgetan hatten an mir.

Da ging die Tür. Die Auszubildende, mit leeren Händen. Wo war mein Essen? Sie trat nahe an mein Bett heran, beugte sich tief herunter zu mir. Ein Flüstern nur: „Die Schwester sagt, Sie sollen zu den anderen in den Essensraum kommen“. Ich konnte meinen Ohren kaum trauen. „Aber wie soll ich das machen? Ich kann mich noch nicht mal aufrichten!“ Sie schüttelte nur den Kopf. War das Ablehnung, Unschlüssigkeit, Abwägen? Sie wirkte fast so verloren wie ich. Die Augen wurden traurig und schmal. „Die Schwester sagt Nein“. Sie sah müde aus. Fast hätte ich gesagt: „Das Bett neben mir ist noch frei, wollen Sie sich kurz hinlegen?“. Aber da war sie schon wieder weg. Eine Spur lautloser noch; ich fragte mich, wie das möglich war. Hilflosigkeit kann auch leise machen. Erst leise, dann stumm.

Ich machte die Augen auf, dann zu. Auf, zu, auf, zu, auf. Hatte ich das auch geträumt, diese Begegnung gerade? Konnte das wirklich passiert sein? Womöglich hatte ich schon gegessen und war danach wieder eingedöst. Aber mein Bauch fühlte sich immer noch leer an. War leer, genauso wie ich. Manchmal ist die Wirklichkeit schlimmer als ein Traum. Ich hätte gern geweint, hatte aber auch dazu die Kraft nicht mehr. Auch nicht die Tränen. Es fühlte sich an, als wäre ich völlig ausgetrocknet, als befände sich gar keine Flüssigkeit mehr in mir. Keine Tränen, kein Blut, nicht mal Urin. So ausgetrocknet und leer müsste ich im Grunde ganz leicht sein. Es müsste theoretisch ganz einfach sein, sich aus den Laken hier zu lösen und wenigstens auf den Fußboden zu gleiten. Aber es ging nicht. Entweder klebte ich hier fest oder ich war leer und bleischwer zugleich geworden. Ich hörte auf, mich über irgendetwas noch zu wundern. Ich hörte auf, zu rätseln und alles verstehen zu wollen. Dieser Ort war, wie ich ihn bereits kannte. Wie ich ihn schon seit langem kannte. Wie hatte ich nur etwas anderes erwarten können von ihm?

In meinem Nachttisch fand ich eine halbvolle Packung Erdnussflips. Die hatte ich gestern vor dem Fernseher mit den anderen geteilt. Zum Glück war noch etwas übrig. Mechanisch stopfte ich den ganzen Rest in mich hinein. Vielleicht sogar besser als Gemüseschnitzel. Erst danach erreichte mich, endlich, der Schlaf.

Am Nachmittag konnte ich aufstehen. Die Putzfrau wollte ins Zimmer, also setzte ich mich auf den Flur. Ich trank einen Tee und senkte tief den Kopf Richtung Tasse. Wäre gerne abgetaucht in diese warme, tröstende Flüssigkeit. Niemand sprach mich an. Sie alle hatten heute Morgen mein Geschrei gehört. Ich schämte mich nicht, war versteinert und kalt. Sie hatten gehört und



gesehen, wie es mir ging, aber sie hatten es nicht gefühlt. Für sie war ich nur eine von vielen. Eine, die morgens eine Szene machte und mittags zu faul war, um zum Essen zu kommen. Alles ein Theater um Aufmerksamkeit. Stand das nun in meiner Akte? Es war mir im Grunde gleich. Jemand, der zwei gebrochene Beine hat, bekommt das Essen ans Bett gebracht. Jemand, der seelisch zerbrochen ist, nicht. Da werden keine Fragen gestellt. Man schaut auf die körperliche Hülle und fällt ein Urteil, das ist fast schon ein Automatismus. Es ist jedoch keine Entschuldigung... Ich blickte starr vor mich hin. An der Wand mir gegenüber hingen Fotos des Pflegepersonals, die mich fröhlich angrinsten. Die Schwester hatte meine Hand gehalten. Hatte gesagt, ich solle mir etwas beruhigendes vorstellen – mehr stand mir nicht zu. Mit mehr hatte ich nicht zu rechnen. Die selbe Schwester hatte dann mittags entschieden, mich mir selbst zu überlassen. Ich ging ins Zimmer zurück und packte meinen Koffer. Das dauerte, weil ich für einen langen Zeitraum Sachen dabei hatte. Ich machte alles ganz langsam und ordentlich. Ich hatte Zeit, musste nirgendwo pünktlich sein. Niemand wartete auf mich. Dann ging ich ins Dienstzimmer und erklärte, ich werde mich selbst entlassen. Ich kannte diesen Vorgang schon. Es gab ein Formular auszufüllen, auf dem ich erklärte, für mein Handeln selbst die Verantwortung zu übernehmen. Das hatte ich hier immer getan, Formular hin oder her. Für mich nichts Besonderes mehr. Für die Pflege auch nichts besonderes. Vielleicht zählten sie im Kopf, wie oft ich diesen Zettel schon unterschrieben hatte. Niemand versuchte, mich zurückzuhalten.

Ich ging zum Bus. Der Koffer war schwer, seine Rollen kaputt. „Menschen essen zu viel, Menschen essen zu wenig“, dachte ich. Dann fügte ich einen neuen Satz hinzu: „Es gibt Menschen, die anderen absichtlich das Essen vorenthalten.“ Der Bus kam pünktlich. Ich schaute nicht mehr zurück.

Eva

Nachgefragt!

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

Das elfte Interview führt uns nach Niedersachsen: Stelle Dich doch bitte kurz vor!



Ich bin Heartmuut. Mit 66 Jahren fängt das Leben an. Fühle mich gut, durchgehend, seit zwei Jahren. Im Alter von 15 bis 16 Jahren hatte ich meine erste depressive Phase. Machte Abi ,76 und dann Zivildienst. Es folgten zwei Semester Psychologie plus vier Semester Religionswissenschaft. „Schriftsteller, der nicht schreibt.“ Vorfilm: „Glutz die Apocalypse!“ Premiere: 21.12.2012 in der Lagerhalle. Ich hatte meine „Wende“ am 21.12.1985 im Landeskrankenhaus Lüneburg. Siehe Jose Argüelles „Der MAYA-Faktor“

Wie kam es zu Deinem ersten Aufenthalt in einer Psychiatrie?

Mein erster Psychiatrie-Aufenthalt, ab 21.09.1984 im LKH Osnabrück, heute AMEOS Osnabrück – zuletzt Sommer 2020. Habe fast alles durch, immer wegen Depressionen. Seit 1986 läuft mir die Diagnose „Zyklothymie / Manisch – depressiv / bi – polar“ nach. Stationsarzt Gabriel (really!) sprach bei meiner „Zeitenwende“ von „Wunder“. Autor Walker nennt es „Pseudo – Zyklothymie“. Ich will mit Anwalt gegen diese Fehldiagnose vorgehen. (Und die katholische Kirche soll meine „Zwangstau“ zurücknehmen.)

Was ist Deine Kritik am psychiatrischen System?

Anfang 20 war ich beeinflusst vom SPK (Sozialistischen Patientenkollektiv) und der Anti-Psychiatrie mit Ronald D. Laing (Knots), David Cooper und Filmen wie „Einer flog übers

Kuckucksnest“, und später der „Der König der Fischer“. Ich war 23 mal in fünf Kliniken, davon 17 mal in Osnabrück, einmal in LG, einmal in GÖ, einmal in MS und einmal in der Anthroposophischen-Klinik Herdecke. Was hat es gebracht, außer Kosten für die AOK? In Lengerich war ich einmal ohne Medis, sonst immer, trotz „freiwilliger“ Aufnahme. Durch Zyprexa habe ich mal schnell 21 kg zugenommen. Wirklich geholfen hat es nicht, auch die vielen Psychotherapien eher nicht - „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott“.

Was sind Deine Selbsthilfemöglichkeiten vor Ort?

Ich war 1993 Namensgeber für die PSG (Psychiatrische Spaßguerilla). Von 1995 bis 2003 habe ich die Osnabrücker Psychiatrie-Erfahrenen-Gruppe maßgeblich mit aufgebaut. Ich habe folgendes initiiert.

- Die (Anti-) Psychiatrie-Sendung im DK-osradio 104,8,
- 1999-2003: IGW - Irre Grenz Welle
- Eutopia 2013 plus Psychonauten

2003 kam die Trennung, auch von der Selbsthilfegruppe. Ich machte allein weiter als Brainpopper und Zero Pop bis 2006. Ab Herbst 2021 wurde ich mit der Psychonauten-Gruppe wieder aktiv, die ich auch im Inklusions-Forum Osnabrück veretrete.

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

Ich bin 1995 in den BPE eingetreten und fand die heftigen Auseinandersetzungen zwischen „alter“ und „neuer“ Irrenoffensive aus Berlin ätzend, angeführt von Peter Lehmann und René Talbot. 2004 bin ich ausgetreten und 2021 wieder eingetreten. Auch in den LPE Niedersachsen, den ich 1995 in Hannover mitgegründet habe. Ich habe mich 2021 in den Beirat wählen lassen, von dem ich faktisch nach wenigen Monaten ausgeschlossen wurde. Der LPEN wird seit 2015 dominiert von

einer Frau. Der Vorstand, unter ihrer Führung verweigerte sich 2023 der BPE-Schlichtungskommission. Ich bin sehr an mad studies interessiert und würde gern 1 mad allies: Verrückte und Verbündete – Gruppe gründen. Mit / ohne „Normoticker“: Es lebe der Quadrolog! Ich bewerbe mich für den Bundesvorstand 2023 in Düsseldorf und würde gerne die „Gemeinschaftsbildung“ nach Scott Peck umsetzen. Das vier Phasen

– Modell:

1. Pseudo – Harmonie
2. Chaos
3. Leere
4. Integration

Im Oktober 2021 bin ich in Berlin bei der BPE-Jahrestagung auf Ingrid e. Johnson und ihr Projekt „Warmherzige Beschützer jetzt RECASAS“ gestoßen. So etwas schwebt mir schon seit den 70ern vor (ich bin 78er, Jg. 1956) und würde dabei helfen wollen, das umzusetzen, wo auch immer.

Nachgefragt: Welche Stärken und Schwächen bringst du für deine Arbeit als Vorstand mit?

Ich bin Meinungsstark und freudig und Durchsetzungsfähig. Ich halte mich für teamfähig. Ich habe sehr viel Erfahrung nicht nur theoretisch mit Gruppen und Psychiatrie und Selbstorganisation. Self Empowerment (Selbstermächtigung).

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.

Krisenunterstützung neu gestalten

„Reimagining Crisis Support: Matrix, Roadmap and Policy“ Autorin: Tina E. Minkowitz

Es ist 15 Jahre her, dass das Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen der Vereinten Nationen (VN-BRK) verabschiedet wurde. Traurigerweise mussten die vielen Mitwirkenden seither ihre politischen Ziele nicht ändern: Ausgrenzung, Segregation, Diskriminierung und Gewalt gegen Menschen mit Behinderungen zu beenden. In Bezug auf psychosoziale Krisen wird häufig auf das medizinische Konstrukt des „Notfalls“ zurückgegriffen. Das soll Interventionen gegen unseren Willen rechtfertigen. Es scheint eine analytische Herausforderung zu sein, die Verpflichtungen, die die UN-BRK an Staaten heranträgt, auf persönliche Krisen zu übertragen. Nun ist mit „Reimagining Crisis Support“ ein Buch erschienen, das einen konkreten rechtlichen Rahmen für menschenrechtskonforme Krisenunterstützung entwirft. Tina Minkowitz arbeitet zwei Grundprinzipien des psychiatrischen und psychosozialen Systems heraus, die den nötigen Veränderungen im Weg stehen: Medikalisierung, also die Behandlung persönlicher Krisen als medizinisches Problem, und Judizialisierung, also die Verrechtlichung von Krisenunterstützung. Judizialisierung stellt ein Verhältnis zwischen dem Staat, den Institutionen und der Person in der Krise her. Krisenunterstützung müsse daher umfassend demedikalisiert und dejudiziert werden. Die wichtigsten Gesetzesänderungen übersetzen Artikel 12 (Gleiche Anerkennung vor dem Recht), 14 (Freiheit und Sicherheit der Person) und 19 (Unabhängige Lebensführung und Einbeziehung in die Gemeinschaft) der VN-BRK in innerstaatliches Recht. Das bedeutet: Gesetze zur rechtlichen Ungleichstellung, ersetzender Entscheidungsfindung und zwangsweiser Interventionen müssen aufgehoben werden. Stattdessen müsse Krisenunterstützung als positiver Rechtsanspruch gesetzlich verankert werden, was auch das Recht auf Ablehnung beinhaltet. Minkowitz betrachtet Krisen nicht als Phänomene in einem sozialen Vakuum. Sie betont die Einbettung von Krisen in Gewaltstrukturen und kollektive Krisen. Krisenunterstützung nach ihrem Entwurf ist daher keine individualisierte Praxis, sondern Teil

REIMAGINING CRISIS SUPPORT MATRIX, ROADMAP AND POLICY



TINA MINKOWITZ

eines langfristig angelegten und umfassenden Entschädigungsprozesses für Überlebende psychiatrischer Institutionalisierung und anderen Formen von Gewalt. Minkowitz' Erfahrungen als Psychiatrie-Überlebende, Aktivistin und Juristin kommen in dieser Analyse deutlich zum Ausdruck. Es gelingt ihr, zentrale Prinzipien für nötige rechtliche und politische Veränderungen herauszuarbeiten, ohne jedoch einfache Antworten zu geben oder die Komplexität von Krisen zu verschleiern. Das macht Reimagining Crisis Support zu einem wichtigen Begleitwerk für die Selbsthilfepraxis und vor allem für politische Arbeit. Das Buch kann als Taschenbuch bestellt oder kostenlos als pdf heruntergeladen werden. Zeitnah wird auch die deutsche Übersetzung verfügbar sein.

<https://www.reimaginingcrisissupport.org/>
Shrank

Camilles Schicksal als Muster

Buchbesprechung von Jan Michaelis

Das Buch „Camilles Schatten“ ist eine Neuausgabe 2023 des Debütromans aus dem Jahr 2005. Die Autorin Susanne Konrad schreibt flüssig und anschaulich. Der Roman liest sich leicht und das bei einem schweren Thema: „Das Hauptproblem vieler Psychoseerfahrener ist, dass sie sich selbst abwerten.“ (S. 119) Psychoseerfahrung und Selbststigmatisierung ist also Inhalt des Romans.

Die Leser des Romans erleben zwei Erzählungen, die kunstvoll miteinander verschränkt sind: Das Schicksal von Birgit Schindler, die als Ärztin eine Psychose

erfährt. Dies wird aus der Ich-Erzähler-Haltung geschildert. Und die Geschichte von Camille Claudel, die als Künstlerin in die Psychiatrie eingewiesen wird. „Camilles Schicksal berührt mich noch immer zutiefst, auch wenn ich weiß, ich bin nicht sie und sie ist nicht ich. Und doch gehören wir zusammen.“ (S.145) Camille erfährt die Behandlung vor 1945 und die Ärztin deutlich danach. Und damit erlebt die Ärztin auch die Selbsthilfeaktivisten um Dorothea Buck und den Triolog. Buck kommt verschlüsselt als „Eleonore“ im Roman vor und zu Wort. Für die Psychiatrie-Erfahrener

(PE) Bewegung wird die Figur der Emma eingeführt und erlebbar gemacht, wie PEs helfen können mit der Psychose- und Psychiatrie-Erfahrung besser zurechtzukommen.

Camilles Schatten ist dabei nicht explizit im Roman zugegen, sondern viel mehr ist das Leben von Camille Claudel, die mit Rodin eine Liebesbeziehung hat, eine Metaebene für das Leben der Protagonistin und Ich-Erzählerin Birgit. Das wirkt immer nachvollziehbar und ist gut verzahnt. Die Autorin Susanne Konrad beweist hier ihre Könnerschaft. Die Parallelen der Situation der beiden Frauen wirken nie gewollt und gekünstelt. Um auf Rodin zu verweisen, nennt die Autorin den Geliebten von Birgit Schindler mit Nachnamen Rohde. Die Namen ähneln sich und die Autorin bemerkt dies selbst explizit auf Seite 108.

Und auch die Lebensumstände scheinen sich zu gleichen. Hier eine erfolgreiche Ärztin, die sich in ihren Vorgesetzten verliebt und sich als Geliebte ohne jede Reue in dessen Ehe drängt. Soll man da Sympathie und Identifikation empfinden? Dort eine vielversprechende Bildhauerin, die sich in ihren Vorgesetzten verliebt, in einem Frankreich, wo die Männer das Recht auf eine Geliebte behaupten.

Insgesamt ist das Buch kurzweilig und sehr gelungen. Der flüssige Stil ist konservativ und angenehm zu lesen. Die Handlung ist keine Tragödie und keine Komödie. Es gibt auch keine Lacher, keinen Humor. Insgesamt wirkt der Roman ernst und seriös. Aber nach dramaturgischer Zuspitzung gelingt im achten Kapitel die selbstreflexive Erzählung einer erfundenen Biographie von Camille Claudel, die alles in Wohlgefallen aufzulösen scheint, aber eben nicht die Wahrheit ist.

Der Roman erzählt nicht nur, wie eine Ärztin in einer psychotischen Krise hinein gerät und vier Wochen in der Psychiatrie untergebracht wird. Sondern in der erzählten Zeit von Dezember bis zum folgenden Juli, gelingt es der Autorin auch eine Recovery-Geschichte zu erzählen, die aber eben nicht vordergründig eine Recovery-Geschichte ist, es wird gezeigt, wie die Herkunftsfamilie zur Genesung beiträgt, wie eine Urlaubsreise wohltuend wirkt, wie die Selbsthilfeszene positiv verstärkt, wie eine Wiedereingliederung auf einer Teilstelle zu gelingen scheint, wie betreutes



Einzelwohnen die Wiederertüchtigung fördert. Es hat also ein gutes Ende, aber es bleibt eine Geschichte ohne Happy End. Hier tut die Autorin, was literarische Autoren von Weltruf tun, sie deutet nur an und sie vermeidet Hollywoodklischees. Konrad, die in Frankfurt als Schriftstellerin lebt und darüberhinaus wirkt, hat mit der Wiederveröffentlichung des Buches den richtigen Schritt getan. Denn es lohnt sich diesen Roman zu lesen und empathisch mitzugehen, wenn die Autorin für uns Identifikationsangebote macht. Die Leser werden danach mehr Einfühlungsvermögen haben und dem Credo folgen „Lassen Sie sich von Ihrer Diagnose nicht verrückt machen.“ (S. 132)

Susanne Konrad
Camilles Schatten
DeWinter Waldorf Glass Verlag, Frankfurt 2023
ISBN 978-3-98650-010-8
148 Seiten Paperback
13 Euro

Das Gold des Herbstes

von Jan Michaelis

Ja, das Gold des Herbstes liegt auf unseren Wegen
und mächtig strahlt die Burg uns Festigkeit entgegen,
wir fegen Laub und nehmen Ur...

Es wächst am See uns Hagebuttentee.

Es ist die Dankbarkeit ein Segen.

Bewerbungen für den BPE Vorstand

Bewerbung Luise

Hallo an alle Mitglieder

Ich bin jetzt 60 Jahre alt, lebe allein (mit 2 Katzen) und bin seit April 2019 im BPE.

Seit 1991 habe ich Erfahrungen mit der Psychiatrie, da ich zunächst glaubte, man könne mir dort helfen. Zwischen 2001 und 2007 war ich zusammengerechnet 2 Jahre weggesperrt mittels PsychKG (Suizidversuche), ich war nie gewalttätig gegen andere!! Danach habe ich zu gesehen, mich möglichst unauffällig zu verhalten um nicht wieder dort zu landen. 2013 recherchierte ich im Internet und stieß auf Bücher von Peter Lehmann und setzte in Folge dessen in einem Zeitraum von 3 Jahren sämtliche Psychopharmaka nacheinander ab. Seit 2016 bin ich psychopharmakafrei. Ich leide an einer generalisierten Angststörung und Depressionen, die die Psychiatrie nicht erfolgreich behandeln konnte. Durch mein eigenes Konzept des Angsttrainings konnte ich zumindest die Ängste erfolgreich abmildern. Die Depression blieb, aber ich motiviere mich aus eigener

Erfahrung immer wieder, in Aktion zu gehen.

Ich bin immer Einzelkämpferin gewesen, möchte mich aber sehr gerne weiter für den BPE einsetzen. Die Vorstandstätigkeit ist bedingt durch die unterschiedlichen Sichtweisen der einzelnen Mitglieder sehr anstrengend und manchmal nicht zu begreifen. Dennoch möchte ich im Vorstand bleiben.

Bedingt durch mein Interesse an den Naturwissenschaften (Vordiplom Physik habe ich noch erfolgreich abschließen können) denke ich auch, dass ich wissenschaftliche Studien zumindest verstehen kann. Email: swieg@web.de

Aufgaben:

- Beratung/Betreuung von Menschen mit generalisierten Angststörungen und/oder Depressionen OHNE weitere Diagnosen!
- Teilnehmerin an Vereins-, Vorstandssitzungen, Telefonkonferenzen

Bewerbung Matthias

Ich bin Matthias Seibt aus Bochum, 63 Jahre alt und seit 1991 in der Selbsthilfe aktiv. Ich kandidiere für eine weitere Amtszeit im geschäftsführenden Vorstand, weil ich noch Kraft habe und mir die Arbeit Spaß macht.

Meine Spezialgebiete sind Psychopharmaka und Rechte-Psychiatrie-Erfahrener. In alten Lautsprechern und auch in der bundesweiten Nachfolgezeitschrift Laut-

briefrundsprecher kann man auf www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de nachlesen, was ich so gemacht habe und wofür ich stehe. Besonders stolz bin ich auf die Bochumer Krisenzimmer.

Viele von Euch werden mich kennen.

Ich freue mich Euch bald zahlreich in Düsseldorf zu sehen.

Bewerbung Jurand

Liebe Mitglieder ,

ich bewerbe mich wieder für die nächste Amtszeit des geschäftsführenden Vorstandes des BPE. Ich bin jetzt 66 Jahre alt und mit 2 Jahren Pause seit 2004 Mitglied im geschäftsführenden Vorstand. Trotz meiner gesundheitlichen Einschränkungen will ich weiterhin einen Beitrag leisten zur Stabilisierung und Weiterentwicklung des BPE. Die letzten Jahre und die aktuelle Situation sind auch für die organisierte Selbsthilfe keinesfalls einfach. Die Auswirkungen der Corona Pandemie und des Ukraine Krieges, hohe Inflation und geplante Kürzungen in Bereich der gesundheitlicher und sozialer Versorgung machen es notwendig unseren Selbsthilfeverband besonders sorgfältig und umsichtig zu leiten.

Ich denke dass meine langjährige Erfahrung auch hilfreich sein könnte um schwierige Probleme und Konflikte innerhalb des Verbandes bestmöglich im Sinne unseres Verbandes und unserer Mitglieder zu lösen. Wichtig und notwendig sehe ich die umfassende unabhängige Beratung der Mitglieder und anderen Betroffenen durch die EUTB, die weiterhin optimiert werden soll. Die Schwerpunkte der Tätigkeit des Vorstandes sehe ich beim Engagement für die Rechte und

Interessen der Mitgliedern und anderen Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung im Sinne der Umsetzung der Vorgaben der UN-BRK .

Das Ziel soll eine humane, zwangs- und gewaltfreie Psychiatrie sein, mehr Selbstbestimmung und ein verbesserter Zugang zu Angeboten der gesundheitlicher und sozialer Versorgung verbunden mit Entwicklung von alternativen Unterstützung in Krisen beispielsweise durch den Offenen Dialog.

Ich will mich für diese Ziele weiterhin, insbesondere durch kontinuierliche Arbeit in politischen Gremien, bei Veranstaltungen und anderweitig einsetzen..

Außerdem betrachte ich als notwendig eine möglich reibungslose Übergabe und Einarbeitung der neuen, künftigen Vorstandsmitgliedern und anderen Aktiven in unserem Verband zu fördern. Dabei muss auch zunehmende Digitalisierung und Benutzung der sozialen Medien berücksichtigt werden , verbunden mit Beratung und Unterstützung der Mitglieder die noch keinen, oder nur eingeschränkten Zugang dazu haben.

Jurand Daszkowski

Bewerbung Silvia und Karla

Liebe Leser*Innen ,

WIR würden weiter machen! WIR setzen auf Teams, Gemeinschaft und Vielfalt! Wir sind, Karla Keiner (von rechts nach links im Bild) und Silvia Hoffmann. WIR stellen uns wieder zur Wahl! Der geschäftsführende Vorstand, um deren Wahl es hier geht, braucht insbesondere Fähigkeiten im Bereich Jahreshaushalt, ordnungsgemäße Geschäftsführung, Einstellung und Entlassung hauptamtlicher Mitarbeiter*Innen, Einberufung und Vorbereitung der Mitgliederversammlung, Aufnahme von Mitgliedern, Einladung und Vorbereitungen der Sitzungen des Geschäftsführenden und Gesamtvorstandes. (Siehe Satzung §12).

Welche Kompetenzen bringen wir, diesbezüglich, mit?
 Karla: Ich bin seit 2016 im geschäftsführenden Vorstand und gründete im selben Jahr den Spättreffwohnzimmer in Hessen. Über die Jahre habe ich ein enormes Wissen gesammelt, das ich dem Verband sehr gerne weiter zur Verfügung stellen möchte. Meine Stärke liegt ganz klar in meiner Basisarbeit und meiner Bereitschaft neuen Problemen mit Problem-Forschung zu begegnen. Nicht „das haben wir schon immer so gemacht“, sondern wie ist das „jetzt“ zu lösen. Mein Wissen und meine Gestaltungslust orientierten sich IMMER an unseren Betroffenen-Bedürfnissen. Learning bei doing (lernen durch Handeln) ist meine herausragende Fähigkeit!

Silvia: Ich bin Kauffrau (ohne Berufsabschluss) und habe einen eigenen kleinen Verein, als Lebenswerk, in Brandenburg gegründet und aufgebaut. Wissen, das für einen geschäftsführenden Vorstand notwendig ist: Organisationstalent, Moderationsfreude, Wortgewandt, Fähigkeiten orientiert, Vernetzungsfreudig (Wir-Arbeiterin), Vielfalt fördernd, Wissen verknüpfen/verbinden.

Na, man kennt mich als Koordinatorin des Kulturnetzwerkes . Du kennst mich noch nicht? Dann komme gerne ins Kulturnetzwerk <https://www.bpe-kulturnetzwerk.de/> . Das heutige Kulturnetzwerk fördert Themengruppen, ist kreativ und bringt Betroffene zusammen sich zu vernetzen, es hat den Verband im Inneren zu stärken begonnen!

ABER, als Vorstand führt man nicht nur die Geschäfte, als Vorstandsmitglied ist man auch individueller Mensch, hat gewisse Hauptthemen, auch die wollen wir mit Euch teilen.

Unsere vorrangigen, gemeinsamen, Themen sind:

- basisorientiert
- mehr Teams und Ag's
- einen breit aufgestellten Verband
- Aktivierung des Gesamt-Vorstandes und geregelte und verlässliche Arbeitsabläufe
- mehr EX-IT weniger EX-IN (Erfahrungswissen stärken und teilen)

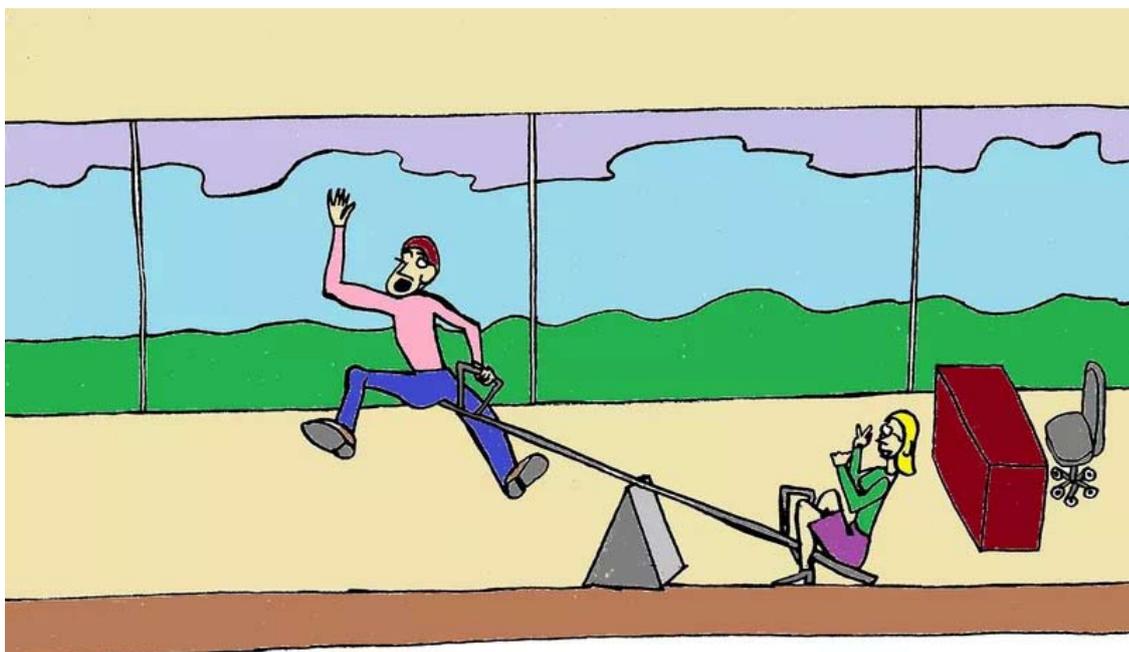
Unsere Themen für die nächsten zwei Jahre:

- Unseren Sitz im Inklusionsbeirat weiterhin ausüben
- EX-IT erweitern
- AG Struktur ausbauen
- Kulturnetzwerk weiterwachsen lassen
- Gestaltungsfreiheit fördern
- Jährliche Haushaltssitzung mit allen Akteuren einführen
- Geschäftsordnung des Gesamtvorstandes erarbeiten

Was wir noch loswerden wollen:

Wir haben es sehr bedauert, dass wir in dieser Wahlperiode den Rücktritt von Sandy Drögehorn, mit all den dazugehörigen Umständen, erlebt zu haben. Das darf besser werden!

Wir sehen uns eindeutig auf der Spur von Dorothea Buck, Psychiatriekritisch aber trialogisch!!



Max, eins wirst du bei uns haben: eine tolle Work-Work-Balance. Cartoon: JAMI.

Stellenausschreibung

Der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (BPE) ist eine gemeinnützige Selbsthilfe-Organisation jetziger und ehemaliger Psychiatriepatient*innen. Wir erhalten Förderung durch die öffentliche Hand und erbringen einen Großteil unserer Arbeit ehrenamtlich.

Im Rahmen des Förderprogramms des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) „Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung“ (EUTB®) nach dem Bundesteilhabegesetz (BTHG) suchen wir für die Anlaufstelle in

Bochum ab Oktober/November 2023

**eine*n
Berater*in (m/w/d)**

- Stellenumfang 50% - 19,5 Stunden / Woche

In unserer EUTB beraten wir alle Menschen mit Behinderung, von Behinderung bedrohte Menschen und deren Angehörige. Schwerpunktmäßig beraten wir Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung, sowie Menschen, die von Psychiatrisierung bedroht sind (und deren Angehörige). Wir beraten unabhängig von Trägern und ergänzend zur Beratung anderer Stellen. Wir sind parteiisch auf Seiten der Ratsuchenden. Themen der Beratung sind z. B. Reha- und Teilhabeleistungen, finanzielle Sicherung, gesetzliche Betreuung, Umgang mit Krisen und vieles weitere.

Anforderungen an die Bewerbenden:

Erfahrung in der Selbsthilfearbeit, eigen motivierte Arbeitsweise, Freundlichkeit und Geduld. Ein gutes Verständnis der sozialen Dimension von psychischen Problemen. Die Aufgaben und die Schwachpunkte von Psychiatrie, Zwangsbehandlung, Diagnostik und Menschenrechten sind geläufig. Die gesellschaftliche Stigmatisierung und Diskriminierung sind in diesem Zusammenhang ebenfalls bekannt.



Kenntnisse über das Sozial- und Teilhaberecht sind erforderlich. Ein couragierter und zielstrebigem Umgang mit Behörden, Einrichtungen und Ratsuchenden ist erforderlich. Sicherer Umgang mit MS Office, E-Mails und dem Telefon ist absolut unabdingbar. Die Beratungen werden dokumentiert.

Bewerbende sollten möglichst selbst Erfahrungen mit der Psychiatrie gemacht haben.

Angebote der Arbeitsstelle:

Es erfolgt eine Einarbeitung während der Tätigkeit. Es gibt eine*n feste*n Ansprechpartner*in. Vergütung nach dem TVÖD-Bund Tarifrunde 2022 gemäß der Qualifikation, höchstens E10. Tarifikalisierung wird angestrebt. Ein anspruchsvolles und abwechslungsreiches Aufgabengebiet mit flexiblen Arbeitszeiten. Wir bieten einen Arbeitsplatz, bei dem besondere Rücksicht auf die persönliche Situation, spezifische Bedürfnisse und den eigenen Erfahrungshintergrund genommen wird. Weiterhin gibt es gezielte Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten, sowie ein gutes bestehendes Berater*innen-Team. Das Arbeitsfeld ist nicht abschließend geregelt und bietet daher neue Herausforderungen auch nach persönlichen Talenten.

Schwerbehinderte Bewerber*innen werden bei gleicher Eignung bevorzugt berücksichtigt. Bewerbungen nach Möglichkeit per Email als PDF.

Kontakt: Vorstand BPE, vorstand@bpe-online.de oder Luise Wieg, Tel. 0172 / 83 89 636

„Psychisch krank“, oder Umwelt-krank?

Im Verlauf des letzten Jahres habe ich herausgefunden, dass ich unter einer oder zwei Umwelterkrankungen leide. Genauer gesagt geht die Medizin nicht von „Krankheiten“, sondern von „Syndromen“ aus. Ein Syndrom ist eine Gruppe von Symptomen, die gehäuft in der gleichen Kombination auftreten, bei denen aber keine gemeinsame Ursache bekannt ist.

Und warum „Umwelt-“? Weil bei meinen Syndrom(en) der Körper

heftig auf Stoffe aus der Umwelt reagiert - Ausdünstungen von Chemie in Innenräumen (vermutlich Lösungsmittel, Klebstoffe), Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln, Duftstoffe in Waschmitteln, Putzmitteln und Kosmetika.

Auch der Botenstoff Histamin, der in vielen Nahrungsmitteln vorkommt, verursacht Probleme, weil mein Körper ohnehin eine Menge Histamin produziert und wahrscheinlich zu wenig des Enzyms

Diaminoxidase (DAO), welches Histamin abbaut.

Mein(e) Syndrom(e) heißt/ heißen: Multiple Chemikaliensensibilität (MCS) und Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) - es ist noch nicht ganz klar, ob MCAS allein für alle Symptome verantwortlich ist, oder ob die MCS noch hinzutritt.

Es gibt bei diesen Syndromen keine eindeutige Bestimmung über Laborwerte, nur Indizien - wie erhöhte Histamin-Abbauprodukte

im Urin, verminderte DAO und andere Werte. Außerdem habe ich einen allergologischen Befund über ein aktiviertes Mastzellensystem. Zusätzlich müssen aber immer die Beschreibungen der Patient:innen herangezogen werden: welche Symptome sie schildern, oder welche Nahrungsmittel sie nicht vertragen. Das ist medizinisch anerkannt, bei diesen und anderen Krankheiten.

Mit anderen Worten: mein über ein Jahr dauernder Ärzt:innen-Marathon war erschöpfend, hat sich aber gelohnt - ich weiß nämlich jetzt, was mit mir los ist.

Warum ist die Erkenntnis meiner Syndrome für mich und mein Leben von ungeheurer Bedeutung? Und für andere Psychiatrie-Betroffene ebenfalls?

Weil die Umwelterkrankungen / Syndrome psychische Folgen haben können. Und weil, wenn man sie hat, Ernährungsumstellung, Nahrungsergänzungsmittel und Meidung von Auslösern allemal mehr oder überhaupt nur wirken, Psychotherapie hingegen kaum (von Psychiatrie ganz zu schweigen).

Psychische Folgen bei mir sind: Unruhe, Konzentrationsmangel, Gedächtnisprobleme. Früher waren es auch Depression, Angst und Panik. Da diese Zustände und Gefühle über lange Zeiträume vorherrschten, hatte und habe ich natürlich auch viele Folgeprobleme.

Körperliche Nähe zu anderen Menschen ist oft bzw. meistens problematisch, weil fast alle Duftstoffe an sich tragen. Das ist eine neue und logische Erklärung für mir früher völlig unerklärliche schlechte Gefühle nach wunderbaren Begegnungen, an denen alles gestimmt hatte.

Weil das richtige Wissen fehlte, spürte ich nur ein Unbehagen. Ich wusste selbst nicht, warum ich mich zurückzog, hatte aber tausendund-eine (psychologisierende) Vermutung, warum das so ist.

Überhaupt für so vieles in meinem Leben sind die Syndrome eine logische Erklärung.

In manchen Innenräumen ist Teppich verlegt, dessen Klebstoff mein Körper nicht verträgt - ich nehme das mittlerweile schnell am Geruch wahr. Auch andere Materialien können Symptome auslösen.

Mir bleibt nichts anderes übrig, als problematische Räume zu meiden, oder mich nur kurz in ihnen aufzuhalten.

In einer belebten Stadt sind auch alle Fußwege und die Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln ein Problem, da so viele Menschen Duftstoffe tragen. Ich benutze eine Maske, wo ich kann, aber auch diese hält nicht alles ab und bringt außerdem andere Probleme mit sich.

Mir geht es noch relativ gut, es gibt Menschen mit MCS, die es in keiner Wohnung mehr aushalten.

Außerdem kann ich mit meiner Diät und der Einnahme von Vitamin C zumindest die nahrungsbedingten Symptome halbwegs auffangen, zur Not auch ein Antihistaminikum nehmen. Trotzdem muss ich weiter Auslöser meiden, und das heißt viel Rückzug. Wenn zu viel Histamin in meinem Körper ist, kann ich weder arbeiten, noch fühlen, noch Filme oder Bücher genießen.

Es gibt in Deutschland gerade einmal zwei Umweltkliniken, in denen Menschen auf Kassenleistung behandelt werden (diese Kliniken gehören der gleichen GmbH). Ambulante Umweltmediziner:innen sind ebenfalls selten. Die verfügbare Behandlung dürfte damit nicht ansatzweise der wirklichen Zahl an Umweltkranken entsprechen.

Warum trotz wachsender Belastungen nicht wenigstens die symptomatischen Behandlungen halbwegs ausreichend verfügbar sind, weiß ich nicht.

Die ursächliche „Behandlung“ allerdings wäre sowieso eine verträgliche, gesunde Umwelt, in der solche Krankheiten gar nicht erst entstehen.

Dieses Interesse gibt es aber in den herrschenden Verhältnissen nicht. Die bürgerliche Politik hat ganz im Gegenteil die Aufgabe, die bestehende Produktionsweise so zu verwalten, dass jedes Jahr ein möglichst großes Plus dabei herauskommt - Wirtschaftswachstum. Welche Chemie direkt oder indirekt in die Produkte (auch die Nahrung) kommt, ist das Ergebnis von Gewinnrechnungen, nicht von gesundheitlichen Überlegungen (staatliche Grenzwerte bestätigen diese Logik, und widerlegen sie nicht). Auch die Luft, die wir atmen, ist gefüllt mit



dem Ausstoß der Produktion für Profit, wie mit dem des beruflichen und privaten Autoverkehrs, der für ebendiese Produktion rollt und die Städte lebensfeindlich macht.

Für die Politik (auch für die Grünen - oder: erst recht für die Grünen?) sind selbst der Klimawandel und seine Hitze-Toten niemals ein Einwand gegen die ursächliche Logik, wohl aber für eine Menge „Gestaltungswillen“. Gestalten will sie soviel Klima- und Umweltschutz, wie mit erfolgreicher nationaler Gewinnrechnung vereinbar ist - also nicht einmal das was nötig wäre, um die Erderwärmung auch nur zu begrenzen.

Da ist es doch nur folgerichtig, dass Politik (unter grüner Beteiligung) und Presse Stimmung gegen junge Klima-Aktivist:innen machen, bis diese mittels Terror-Paragrafen kriminalisiert und weggesperrt werden. Die Mehrheit der Bürger:innen sieht zu ihrer Rolle als moderne automobilisierte Arbeitskraft in fremden Diensten offenbar keine Alternative und begrüßt das staatliche Zuschlagen.

Wer an der versauten Umwelt krank geworden ist, oder diese Verhältnisse auch sonst nicht aushält, auch für den ist die Psychiatrie offen - sie behandelt alles als „psychische Krankheit“, ohne wirklich wissen zu wollen, was los ist.

odd

Seminare des LPE NRW e.V.:

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

Tagesseminar

Ort: Münster Wann: 11.11.2023

Referent: Martin Lindheimer (Wuppertal)

Resilienz

Tagesseminar

Ort: Köln Wann: 2.12.2023

Referentin: Sabine (Essen)

Neue Psychiatrie-Erfahrenen-Literatur

Wochenendseminar (neuer Termin)

Ort: Bochum Wann: 9./10.12.2023

Referentin: Susanne Konrad (Frankfurt)

Details unter www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de

Referenten für die LPE NRW e.V. Seminare 2024 gesucht

Seit 2010 veranstaltet der LPE NRW e.V. jedes Jahr fünf Seminare zu unterschiedlichen Themen. Auch nächstes Jahr soll es wieder Seminare geben. Und auch dieses Mal wollen wir die uns nicht selbst überlegen, sondern rufen dazu auf, sich mit einem Seminarvorschlag zu bewerben.

Du hast ein Thema, das du gerne anderen Psychiatrieerfahrenen vermitteln möchtest?

Dann schreibe Deine Bewerbung an vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de!

Dabei ist es nicht ausschlaggebend, ob du Dein Wissen durch Beruf, Studium oder im Selbststudium zu Hause oder einfach durch lange Erfahrung erworben hast.

Die Seminare finden entweder an zwei unabhängigen Terminen an einem Samstag statt oder als ein langes Seminar an einem Wochenende (Samstag und Sonn-

tag). Was davon Du machst, entscheidest Du selbst. Die Uhrzeit ist jeweils von 10 bis 17 Uhr und die Tage legen wir in Absprache mit Dir fest.

In Deiner Bewerbung sollte enthalten sein:

- eine kurze Beschreibung Deines Seminars,
- eine kurze Vorstellung, wer Du bist und wie Du zu Deinem Thema gekommen bist.

Einsendeschluss ist der 15.10.2023.

Im LPE NRW e.V. Vorstand werden wir dann über die Einsendungen entscheiden und Dir bis 31.10.2023 Bescheid sagen, ob Dein Seminarvorschlag angenommen wurde.

Alles klar? Dann schicke uns Deine Bewerbung! Noch Fragen? Dann kannst Du uns natürlich auch schreiben.

Tag der Begegnung vom LVR

Tag der Begegnung des LVR hat wieder stattgefunden.

Am Samstag, dem 17. Juni 2023 von 11 bis 20:15 Uhr in Köln-Deutz

Der LVR lud auf seine eigenen Flächen in Köln-Deutz zu Europas größtem Fest für Menschen mit und ohne Behinderungen ein. In unmittelbarer Nähe zum Rheinufer, am Landeshaus des LVR, sowie auf umliegendem Areal gab es wieder viel zu entdecken, zum Mitmachen und auch zum Mitfeiern.

Ein vielseitiges Bühnenprogramm ergänzte die Veranstaltung sehr schön und das Wetter spielte mit. Wasser gab es kostenlos.

Tobias Thulke



Aktivitäten des Landesverbands Psychiatrie-Erfahrene Hessen (LvPEH e.V.) im Frühjahr und Sommer 2023

Im Juni und Juli gab es zwei Hessentreffen. Am 10. Juni 2023 fand in Idstein unter der Leitung von Philipp Welter ein Hessentreffen zum Thema „Selbsthilfegruppen gründen und Fördermittel beantragen“ statt. Besprochen wurden Fragen wie: Wie gründen wir eine Selbsthilfegruppe in Hessen? Welche Formalien gibt es? Welche Fördermöglichkeiten gibt es? Wo können Anträge gestellt werden und wie werden sie ausgefüllt? Was ist der Unterschied zwischen einer Selbsthilfegruppe und einem Selbsthilfverein? All diese Fragen sind wichtig, weil es durchaus Fördermittel gibt, mit denen man eine Selbsthilfegruppe ausstatten und durchführen kann – man muss nur wissen, wie. Am 8. Juli 2023 war York Bieger vom Psychiatrie-Verlag zu Gast in Frankfurt. Es ging um die Frage, warum Autorinnen und Autoren mit PE oftmals schlechtere Chancen auf dem Buchmarkt haben und wie man diese verbessern kann. Diese Veranstaltung war ein Beitrag, psychiatrieerfahrene Schreibende im Literaturbetrieb sichtbar zu machen und ihre Stimme zu stärken. Viel Handlungsbedarf besteht noch bei der Bekämpfung von

Missständen in der Hessischen Psychiatrie: Die Zahl der Psychiater und der von Krankenkassen zugelassenen Psychotherapeuten nimmt immer mehr ab, die Teilhabe der psychisch Kranken lässt zu wünschen übrig, Zwangsmaßnahmen in Krankenhäusern werden nicht transparent gemacht. Hier sind weitere Aktionen des Landesverbands gewünscht und gefordert.

Genauere Informationen zu allen weiteren Aktivitäten und Angeboten mit Terminen und Telefonnummern finden sich auf der Website des Landesverbands unter www.lvpeh.de. Hier kann man auch den Link zum Newsletter finden, der monatlich erscheint.

Infolge des Umzugs der Geschäftsstelle gibt es eine neue Telefonnummer: 06126 95 770 80. (Adresse: Rodergasse 7, 65510 Idstein). Kontakt zum Landesverband aufnehmen kann man auch mobil unter der Telefonnummer 0176 577 81006.

S. Konrad

Ich bin Mitglied oder engagiere mich im BPE e.V., weil.. – eine neue Reihe der Öffentlichkeitsarbeit des BPE's

Warum seid ihr im BPE? Warum ist euch ein Engagement für Psychiatrie-Erfahrene wichtig? Mit unserer Öffentlichkeitsarbeit auf unseren Social Media-Kanälen möchten wir zeigen, wer der BPE ist: Menschen, die Mitglied sind oder sich im BPE engagieren. Es gibt viele Gründe für eine Mitgliedschaft oder dafür, sich einzubringen. Indem wir uns vorstellen, können wir andere ermutigen, es uns gleich zu tun.

Das kann zum Beispiel so aussehen, wie die erste Vorstellung - von Bernd Wolfgram. Er sagt:

„Warum ich Mitglied im BPE e.V. bin? - Mein Hauptaugenmerk ist die Kreativität, die mir hilft psychische Krisen zu vermeiden. Das ist der Schwerpunkt meines Selbsthilfe Engagement. Im BPE-Kulturnetzwerk treffe ich auf Gleichgesinnte, mit denen ich mich über meine Form der Selbsthilfe austauschen und organisieren kann.“

Es kann aber auch ganz anders aussehen. Zum Beispiel kannst du auch ein Foto oder gemaltes Bild wählen, auf dem du nicht erkennbar bist – die Vorstellung geht auch anonymisiert. Jedoch müssen die Urheberrechte bei dir liegen, damit wir es veröffentlichen können.

Wenn du mitmachen möchtest, sende deine Vorstellung in drei kurzen Sätzen und ein Bild an socialmedia@bpe-online.de

Bitte füge in die Mail auch deine Einverständnis ein, Bild und Text auf Twitter, Instagram, Facebook, unserer Webseite und unserem Rundbrief veröffentlichen zu dürfen.

Janne Lauff, Social Media Beauftragte*r des BPE e.V.



LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENER NRW e.V.

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

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

☐ **Selbsthilfe bei Psychosen, Psychopharmakaberatung, Rechte Psychiatrie-Erfahrene**
Tel. 0234/ 640 5102
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

☐ **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 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-](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.

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

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 und Luan Engels.

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: Ramona Lettkamp
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

Montags 9–12 Uhr Shrank Dernbach,
10-14 Uhr offene Beratung Ramona Lettkamp
Dienstags 10–13 Ramona Lettkamp und 14-17
Uhr Shrank Dernbach
Mittwoch 9–12 Uhr Luan Engels
Donnerstag 10–13 Uhr Ramona Lettkamp und 14-
18 Uhr Luan Engels
Freitags 9–15 Uhr Luan Engels und Ramona
Lettkamp

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

Über Telegramm: LettkampEUTB und Engeln-
SEUTB

Allgemeine Auskünfte grundsätzlich Montag-
Freitag 9–15 Uhr. Individuelle Termine sind jeder-
zeit möglich.

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: August 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

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

AG Spiritualität

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

