

LAUT BRIEF RUND

SPRECHER

30 JAHRE
bpe
und nun?

Bpø

Heft **7**

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

Ehrenvorsitzende : Dorothea Buck **+** 2019
Ruth Fricke 2021

Inhalt - LautBriefRundSprecher

Impressum und Vorstand	2
Editorial	3
Stoppt die Aufrüstung	4
Gewaltfreie Psychiatrie	5
Wie wir mit dem Krieg umgehen	6
Fern und nah (Geschichte)	7
Tödliche Polizeigewalt (Mannheim)	8
The MOTH London	10
Psychiatrie macht krank	11
Stimmen hören	12
Einfluss von Bewegung aufs Gehirn	13
Interview Nachgefragt	14
LBRS online	15
Buchrezensionen	16
Soteria	17
Landesverbände	19
Stellenausschreibung EUTB	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: Anne Murnau, Juli, Reinhild Böhme, Tobias Thulke, gajjjsa, Jan Michaelis (jami, v.i.S.d.P.)

Titelbild und Rückseite: gajjjsa

Fotos, Bilder: S. 3 privat, S. 4 +15 jami, S. 5 + 13 + 21 Juli, S. 6 + 7 T. Thulke, S. 8 + 27 T. Riesner, S. 14 privat, S. 16 Antheum Verlag, S. 17 Bernd Thomaßen, S.18 Karsten Kirschke, S. 20 S. Wieg, S. 20 Judith Michaelis

Layout: Reinhild und Juli

Kontakt zur Redaktion: BPE-LautBriefRundSprecher-Redaktion, c/o BPE-Geschäftsstelle, Herner Straße 406, 44807 Bochum; Tel.: 0234 68 70 55 52; (Mo.+Do. 10 – 13 Uhr), E-Mail: lautbriefrundsprecher@bpe-online.de

Redaktionsschluss: nächstes Heft: 1.08.2022

Erscheinungsweise: viermal im Jahr

Auflage: 1700 Stück

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

Geschäftsführender Vorstand

vorstand@bpe-online.de

• Jurand Daszkowski

Carl- Petersen Str. 24a,
20535 Hamburg

Tel: 040-822 96 133

jurand.daszkowski@bpe-online.de

• Felix Freiherr von Kirchbach

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

felix.vonKirchbach@bpe-online.de

• Karla Keiner

c/o Spättreff-Wohnzimmer
Sandgasse 7, 35578 Wetzlar
Tel. 0157/54142596

karla.keiner@bpe-online.de

• Sabine Wieg

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

• Matthias Seibt

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

• Sandy Drögehorn

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

• Silvia Hoffmann

silviahoffmann@bpe-online.de

Erweiterter Vorstand

• Baden-Württemberg: N.N.

• **Bayern: N.N.** Geschäftsstelle
BayPE eV Glückstr. 2,
86153 Augsburg

E-Mail: kontakt@baype.info

• **Berlin: N.N.** c/o BOP&P e.V.

Naumannstr. 48 10829 Berlin

• Brandenburg:

Christine Pürschel

Hans-Eisler-Str. 54, 10409 Berlin
E-Mail: tine.puerschel@berlin.de

• Bremen: Detlef Tintelott

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

• Hamburg: Hinrich Niebuhr

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

• Hessen: N.N.

• Mecklenburg- Vorpommern:

Astrid Braune (nur beratend)

Am Krullgraben 5,
19294 Grebs OT Menkendorf,
Tel: 0151/633333937

• Niedersachsen: Isabela Ohde

• Nordrhein-Westfalen: N.N.

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

anne.wend@tlpe.de

Stand: 30.05.22

Editorial

Liebe Mitglieder des BPE e.V.,
liebe Leserinnen und Leser des LBRS,

hier ist also die Nummer 7 des LautBriefRundSprecher und damit verbunden meine Aufgabe ein Editorial für diese zu schreiben. Ich bin Teil der Redaktion seit der ersten Ausgabe des neuen Formats. Mit meiner Arbeit möchte ich etwas zum Fortbestand des Vereins und einem Zuwachs an Mitgliedern beitragen. Deswegen gilt es die Vereinsmitglieder zu informieren, aber auch das Interesse von neuen Leserinnen und Lesern zu gewinnen. Neu eingestiegen im journalistischen Bereich, möchte ich lernen und mich weiterentwickeln.

Für mich war es immer eine wichtige Frage, was ich von meiner Identität preisgebe. Seit meiner journalistischen Arbeit für den BPE e.V. stehe ich mit vollem Namen für meine Arbeit ein und jetzt also auch mit einem Foto.

Ich wurde von Anfang an gut in der Redaktion aufgenommen. So möchte ich auch andere motivieren, etwas zur Zeitung beizusteuern. Vom ersten Artikel bis hin zu einer gleichberechtigten Mitgliedschaft in der Redaktion können Psychiatrie-Erfahrene ihre Sichtweisen einbringen. Dienstags abends ist unsere Telefonkonferenz der Redaktion. Eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht. Aber auch Arbeit haben wir genug. So würde z.B. mal anstehen, eine Leser*innenbefragung durchzuführen.

Polizeigewalt in Mannheim, der Krieg in der Ukraine und viele andere Themen bewegen uns. Meine Interviewreihe „Nachgefragt!“ führe ich fort. Mir ist die Rückmeldung der Basis wichtig und so wird die Vielfalt an der Basis mit jedem Interview deutlicher. Der Internetauftritt des LBRS bietet die Möglichkeit schneller in Kontakt zu treten. Ein Artikel in dieser Ausgabe stellt die Vorteile unserer Homepage heraus.

Praktische Themen, wie der Einbau eines Treppenlifts in Bochum, sowie Geschichten, frei erfunden oder aus dem Leben der Betroffenen, machen die Zeitung vielseitig. Aber natürlich gibt es auch politische Stellungnahmen und Ankündigungen von Veranstaltungen.

Vielleicht sehen wir uns auf der Jahrestagung in Kassel oder dem Selbsthilfetag in Bochum. In meiner Stimmenhörer*innengruppe habe ich gelernt, dass der persönliche Kontakt wichtig ist und so wünsche ich mir, möglichst viele von Euch bei meiner Arbeit kennenzulernen.

Viel Spaß mit dieser Zeitung!
Tobias Thulke



Stellungnahme des Bundesverbands Psychiatrie Erfahrener zur geplanten Aufstockung des Militäretats

Mit großer Sorge verfolgen wir die jüngsten Entscheidungsprozesse rund um die geplante Aufstockung des deutschen Militäretats.

Wir alle sind gleichermaßen bestürzt von den schrecklichen Entwicklungen im Zusammenhang mit dem Krieg in der Ukraine, der zu verheerendem Leid und Zerstörung führt.

Menschen, die in Deutschland ohnehin in der Folge von Covid-19 mit erhöhter Angst und Niedergeschlagenheit zu tun haben, werden durch die bedrohliche Situation in der Ukraine weiter verunsichert.

Wenn es um Deutschlands Rolle in der Welt geht, ist jetzt wichtiger denn je vorzuleben, wie Verantwortung und Sicherheit aussehen. Fassungslos verfolgen wir, wie die Regierungsspitze mit der größten Frauenquote in der Geschichte der Bundesrepublik, die sich ausnahmslos aus Menschen zusammensetzt, die den Kriegsdienst verweigert haben, einen Kurs verfolgt, der den Krieg in Europa fördert. Das gab es seit dem Jugoslawien Krieg 1999 nicht mehr.

Dabei übersehen wir nicht, dass es zwei Wochen Verhandlungszeit gedauert hat, um dem Entwurf für einer Sanierung des Pflegesystems in Höhe von 1 Milliarde Euro zuzustimmen (Quelle: <https://www.der-paritaetische.de/alle-meldungen/bundestag-beschliesst-pflegereform-im-rahmen-des-gesundheitsversorgungsweiterentwicklungsgesetz-gvwg/>).

Umso erstaunlicher ist es, dass die Entscheidung zur Aufrüstung in Höhe von 100 Milliarden Euro innerhalb von 48 Stunden getroffen wurde. Undenkbar ist, dass ein vergleichbarer Betrag für die Abwendung der Klimakatastrophe, Gesundheit oder Bildung ausgegeben würde. Die fortschreitende Inflation zeugt, wenn diese

Steuerausgaben zugunsten der Rüstungsindustrie am härtesten treffen: Menschen, deren soziale Situation ohnehin prekär ist.

Psychiatrie-Erfahrene gehören mehrheitlich dieser sozial benachteiligten Klasse an, da sie aufgrund von institutioneller Gewalt und einem fragwürdigen Behandlungssystem an der sozialen Teilhabe behindert werden.

Es muss unserer Überzeugung nach schnellstens gehandelt werden, um die Ausbreitung prekärer Lebensverhältnisse umgehend einzugrenzen:

Die Sozialleistungen müssen gerade für die Einkommensschwächsten unserer Gesellschaft umgehend angepasst werden.

Hierzu ist im Gegensatz zur geplanten Erhöhung des Rüstungsetats keine weitere Neuverschuldung von Nöten.

Industriezweige wie die Energie- und Rüstungsindustrie die derzeit vom andauernden Krieg in der Ukraine finanziell stark profitieren, müssen eine zusätzliche Besteuerung auf den Mehrgewinn erhalten, (dies ist bspw. in Italien der Fall, siehe: <https://www.finanznachrichten.de/nachrichten-2022-03/55547316-italien-kuendigt-steuer-fuer-zusatzgewinne-von-energieunternehmen-an-015.htm>).

Dieser unnötige Krieg muss sofort beendet werden! Waffen stiften keinen Frieden.

Wir verurteilen die Aufstockung des Rüstungsetats aufs Schärfste und fordern die Bundesregierung auf, sich auf die Werte und Ideale zu besinnen, welche sie im Wahlkampf nach außen getragen haben.

Milena Franke & Felix von Kirchbach für den Vorstand des Bundesverband Psychiatrie Erfahrener e.V.



Gemeinsame Presseerklärung vom dem BPE und die-BPE: Gewaltfreie Psychiatrie!



Unter diesem Titel haben sich die beiden bundesweiten Organisationen Psychiatrie-Erfahrener zu einer Koalition gegen Zwangspsychiatrie und Kampagne für eine gewaltfreie Psychiatrie jetzt zusammengesetzt. Denn der Versuch eines Dialogs mit der Psychiatrie bzw. deren bundesdeutscher Fachgesellschaft DGPPN,* darüber, wie endlich die Normen der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) einer gewaltfreien Psychiatrie zu erfüllen sind, ist gescheitert. Die Deutsche Psychiatrie hält verbissen an Zwang und Gewalt fest, um die Menschenrechte zu verweigern, die seit 2009 aufgrund der ratifizierten UN-BRK in Deutschland in einer Gewaltfreien Psychiatrie! verwirklicht werden müssen.

Dabei erweist sich die DGPPN nicht mehr als selbstständig handelnd, sondern agiert wie von der World Psychiatric Association (WPA) gleichgeschaltet, um die in der UN-BRK ausbuchstabierte Menschenrechte zu beugen. Die WPA hat in dem Editorial ihres WPA Journals 2/2019 vorgegeben, dass: „Die UN-Behindertenrechtskonvention zu ignorieren, neu zu interpretieren oder zu ändern“ ist und dass die psychiatrischen Fachgesellschaften die Regierungen dazu bewegen sollten, „das Übereinkommen zu ignorieren“**

Am 23.7.2021 haben wir die DGPPN erstmals aufgefordert, mit uns gemeinsam, aber gleichberechtigt eine Tagung mit dem Titel Gewaltfreie Psychiatrie! zu gestalten und auszurichten, denn es kann nach der Veröffentlichung des Konzepts von Martin Zinkler und Sebastian von Peter (siehe: <https://tinyurl.com/martinzinkler>)*** nur noch um das Wie der gewaltfreien Psychiatrie gehen, wie sie politisch mit der Abschaffung der psychiatrischen Sondergesetze gesetzlich durchzusetzen ist, nicht mehr um das Ob. Auf deren ausweichende Antwort vom 18.8. haben wir am 3.9. eine präzise Antwort nachgefragt. Am 8.9. wurde unser Vorschlag wiederum abgelehnt und versucht, eigene hegemoniale Vorstellungen dagegen zu setzen. Am

20.11. forderten wir die DGPPN auf, in ihren Gremien zu beschließen, wie die Umsetzung in täglicher Praxis vollzogen wird, so dass sich die Psychiatrie für die Zukunft moralisch unschuldig macht und konform mit den Menschenrechten wird, wie sie in der UN-BRK ausbuchstabierte sind.

Die Geduld ist nun zu Ende, wir sind so zu keiner Beteiligung an irgendeiner Veranstaltung der DGPPN in angeblich „Triologischem Format“ mehr bereit, da die DGPPN am 24.2. nur nichtssagend und arrogant geantwortet hat.

Die Verantwortlichen und in der deutschen Psychiatrie Herrschenden wollen Gewalt ausüben, auch wenn sie unvereinbar mit den Menschenrechten geworden ist. Es gibt keine Entschuldigung mehr, dass sie Gewalt ausüben „müssten“, Nein sie wollen gewalttätig sein. Dies mag manche überraschen, hat sich aber schon 2018 in unserer gemeinsamen Umfrage bei nahezu allen deutschen Psychiatrien mit geschlossenen Abteilungen angedeutet. Der Titel von deren Auswertung: Psychiatrie – merkbefreit und lernresistent. Sie ist frei zugänglich.**** Diesen Willen zur Gewalt der Zwangspsychiatrie hat Michel Foucault ein Kerker-System mit Folterregime genannt.

Wir bitten darum, unsere Online-Unterschriftensammlung zu unterzeichnen und durch Weiterverbreitung zu unterstützen: <https://chnng.it/kHqn2WQCmg> _____

* Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN)

** http://docs.wixstatic.com/ugd/e172f3_71d7c75219fb432c9cd2a13c304ec3de.pdf Editorial Seite 1+2

*** veröffentlicht in der Fachzeitschrift Recht & Psychiatrie 4/2019 Seite 203 – 209

**** siehe hier: http://www.die-bpe.de/umfrage_2018.html

Wie wir mit dem Krieg umgehen

Dieser Artikel steht ganz im Zeichen des Kriegs in der Ukraine. Thomas G. bietet mit seinem Gedicht einen leichten Einstieg ins Thema:

W. Putin: Der einsam(st)e Wolf

***Er zeigt (kalte) keine Mine,
im Krieg mit der Ukraine.
Bombardiert Menschen und Städte,
die er schon längst gerne hätte.***

***Es geht nicht nur um Macht und Sieg,
sondern gegen einen psychischen Abstieg.
Doch Putin ist clever und schlau,
der Westen erkennt dies nicht genau.***

***Amerika vertraut auf FBI und CIA,
Putin seinem KGB (SFB).
Sein Zarenreich ist zwar zerfallen,
an das er sich versucht zu krallen.***

***Durch „Gorbi“ ist Deutschland wieder vereint,
schon deswegen war er sein größter Feind.***

***Die Welt, die Ukraine hätten´s nicht gedacht,
Putins Angriff kam über Nacht.***

***Niemand hätte es geglaubt,
dass er seinen Panzern die Invasion „erlaubt“.***

***Und über Nacht,
wurden Menschen zu Flüchtlingen gemacht.***

***Soll die Demokratie jetzt enden? Nein!
Nicht mit dem ukrainischen Präsidenten.***



Die Bilder, welche im Fernsehen gezeigt werden, können sehr belasten. Eine Besucherin eines offenen Cafés sagte dazu: „Mir tut ein Mädchen leid, das durch den Krieg nicht mehr gesprochen hat. Das geht mir nicht mehr aus dem Kopf. Die Leute sollen sehen, wie schlimm der Krieg ist.“ Gibt es also eine

moralische Verpflichtung, das Leid zu sehen und mitzufühlen? Oder darf man den Fernseher auch auslassen bzw. offline bleiben?

Matthias Seibt (Vorstand) schrieb mir: „In meinen Beratungen spielt der Krieg in der Ukraine keine Rolle. Meine generelle Empfehlung im Umgang mit Nachrichten ist, diese nicht zu konsumieren, wenn sie einem nicht gut tun. Dass dieser aktuelle Krieg in den Medien derart aufgebauscht wird (war bei Afghanistan, Syrien, Jemen anders) liegt daran, dass wir noch stärker Kriegspartei werden sollen als früher. Dazu muss die Zustimmung der dumpfen Masse medial erzeugt werden. Falls sich Menschen deswegen schlecht fühlen, kann ich das nachvollziehen. Die/der Einzelne kann gegen das möglicherweise rasch schreitende Verhängnis wenig bis nichts tun.“

Laut Luan Engels (EUTB) „wird ein Krieg in Europa, dem vermeintlichen Hort der Menschenrechte, Freiheit und des Friedens als besonders schlimm wahrgenommen, wohingegen gerade in Ländern des globalen Südens Krieg eher als „normal“ wahrgenommen wird. Ein weiterer Aspekt ist sicher die große Nähe zu Deutschland.“

Luan Engels (EUTB) **Empfehlung im Umgang mit Nachrichten** ist: „Selbstbestimmt konsumieren! Man muss sich nicht mit allem, was passiert, sofort und tiefgehend auseinandersetzen. Es ist legitim, manche Dinge „zu verpassen“ oder nicht tiefgreifend informiert zu sein.“ Konkret gibt es beispielhaft folgende Möglichkeiten:

- Sabine Wieg (Vorstand) berichtet folgendes: „Ich lasse mir über Messenger nur die wichtigsten Informationen zukommen und entscheide selbst, ob ich den ein oder anderen Artikel näher betrachten möchte. Dadurch bekomme ich im Schnitt 2mal am Tag die aktuellen News und entscheide dann selbst.“
- Ich habe es mit dem Messenger von Facebook auf der Facebook Seite der Tagesschau ausprobiert: Man sendet bei Facebook eine beliebige Nachricht an die Tagesschau und erhält eine automatisierte Antwort. Den Datenschutzbedingungen muss zugestimmt und die News abonniert werden. Dann erhält man morgens und abends jeweils einen Nachrichten-Überblick und evtl. zwischendurch wichtige Eilmeldungen durch den Messenger (bei mir bisher) ohne Fotos. Jede Nachricht hat einen Link zum Artikel, den man anklicken kann. Die News wieder zu stoppen wird einfach beschrieben. Hinweis: Ich habe den Messenger nicht auf meinem mobilen Gerät installiert und es gibt auch noch andere Messenger.
- Wenn ich meine E-Mail Postfächer kontrolliere bekomme ich vor dem Login ebenfalls Nachrichten mit Bildern angezeigt. Apps für

das Smartphone, habe ich mir sagen lassen, funktionieren ohne die Anzeige von Nachrichten.

Folgende Verhaltensweisen möchte ich noch vorschlagen:

- Die Nachrichten nur bis zu einer festgelegten Uhrzeit verfolgen und eine Stunde vor dem Schlafen gehen nicht mehr online sein.
- Alternativ das Radio einschalten und nur auf die Bilder verzichten.

Sich aktiv einsetzen, den Flüchtlingen helfen und an Demonstrationen teilnehmen:

Menschen betreiben im hohen Maße Arbeitsteilung. Jede(r) ist auf einem anderen Gebiet Expertin oder Experte und fühlt sich häufig nicht zuständig. So sind wir Expertinnen und Experten aus Erfahrungen mit persönlichen Krisen, Selbsthilfe, politischer Interessenvertretung und Aufenthalt in psychiatrischen Einrichtungen. Sollen wir unser Tätigkeitsfeld im Sinne diesen Abschnitts erweitern? Soll das Engagement, Flüchtlingen zu helfen, keine Privatangelegenheit mehr sein? Wichtig ist in jedem Fall an den Eigenschutz zu denken. Dieser gilt auch für die Seele. Eine Selbsthilfegruppe kann der richtige Ort sein, um über dieses Thema zu sprechen.

Zum Thema Geld spenden:

Es soll niemand ein schlechtes Gewissen haben, wenn das Geld knapp ist und man nicht spenden will bzw. kann. Es gibt genug Menschen mit viel Geld.



Neben unserem alltäglichen Leben, das weiterläuft, gilt es etwas gutes für die Seele zu unternehmen:

- Ein abendlicher Spaziergang,
- ein schönes Buch lesen,
- einen Lieblingsfilm gucken,
- auf die Möglichkeit von Atemübungen zur Entspannung zurückgreifen und
- viele andere Dinge.

Mit diesem Gedanken schließe ich diesen Artikel ab und wünsche Euch, den Lesern und Leserinnen des LBRs, schöne Momente in schwierigen Zeiten!

Tobias Thulke

Köln, den 11.05.2022

Fern und nah

Wo sie herkommt, ist das alles ganz normal. Das Reden mit Geistern. Das Sehen von Dingen.

Hier ist nichts normal. Hier haben sie Psychologen und Dolmetscher.

Ihr Großvater war Schamane gewesen in dem Dorf, das sie verlassen musste. Auf dem langen Weg von dort hatte sie Leid gemildert und erfahren, Mut zugesprochen und gebraucht.

Sie hat viel vom Großvater gelernt.

Sie kommt aus einem Land der Seen und Berge. Jetzt in diese Stadt von Straßen und Beton.

Sie ist ganz allein.

Eine Unterkunft mit vier Frauen, die sich verstehen, obwohl sie nicht dieselbe Sprache sprechen. Ein Deutschkurs, der helfen soll. Und der Dolmetscher, dem sie die Sachen erzählt.

Sie weiß aber nicht, was er der Psychologin sagt, die sie so forschend anblickt. Kann sie es glauben, dass ihr Freund ein Dachs ist, den sie jetzt seit neun Monaten nicht gesehen hat? Dass sie mit ihm redet?

Wohl nicht, so wie sie schaut. Die Frau schreibt etwas, gibt den Zettel dem Dolmetscher.

Er sagt: „Sie schickt dich zu einem Arzt. Er soll deinen Kopf untersuchen.“ „Warum?“ „Weiß nicht. Sie will es. Keine Angst, ich komme mit.“

Der Dolmetscher kennt ihre Gegend ganz gut. Er kommt aus dem Nachbarland, wo man die gleiche Sprache spricht und er weiß auch von Schamanen. Er rät ihr, still zu sein. Die Menschen in Deutschland verstehen nicht, sagt er, gerade die Ärzte.

„Wenn du frei sein willst, behalte alles für dich. Sie sperren auch ihre eigenen Leute ein, wenn sie Stimmen hören. Das Heilige ist vergessen.“

Am Tag des Arzttermins holte er sie ab. „Ich habe dir etwas mitgebracht.“ In dem Korb saß eine kleine rotgetigerte Katze. Sie verliebte sich sofort in sie.

„Aber wir müssen erst zu unserem Termin,“ sagte der Dolmetscher.

„Pass auf dich auf,“ maunzte die Katze, „ich warte auf dich!“

Martin Stoffel

Tödliche Polizeigewalt in Mannheim

Nach einer Polizeikontrolle am 2.5.22 ist in Mannheim wieder ein Mensch gestorben.

In einer Konfliktsituation mit der Polizei, gibt es gewisse Verhaltensweisen, die erwartet werden (angebracht sind). Doch Menschen in schwierigen Phasen können Situation nicht immer richtig einschätzen. Beamtinnen und Beamten sollten für diese Situationen geschult sein. Aber nicht nur das Wissen ist wichtig, sondern auch eine wohlwollende Grundhaltung gegenüber Menschen mit seelischen Behinderungen. Polizeiwissenschaftler Thomas Feltes schätzt, dass in drei von vier Fällen, in denen ein Mensch nach einer polizeilichen Maßnahme ums Leben kommt, es sich um eine 'psychisch erkrankte' Person handelt. In unserer Sprache also um einen Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung.

Eine dieser Psychiatrien hatte die Polizei über die Hilfebedürftigkeit des Betroffenen (47 Jahre) informiert. Die Polizei wusste also Bescheid, als es zu einer Personenkontrolle in der Mannheimer Innenstadt kam. Leider galt dann das Recht des Stärkeren. Als sich der Mann der Kontrolle widersetzte, wurde er von zwei Polizisten zu Boden gebracht. Wie in einem von Passanten gefilmten Video zu sehen ist, schlug einer der Polizisten noch zwei Mal mit viel Wucht in das Gesicht des Mannes, obwohl dieser bereits fixiert am Boden lag. Er kollabierte musste reanimiert werden und verstarb später im Krankenhaus.

Erste Obduktionsergebnisse ergaben, dass Spuren von stumpfer Gewalt vorhanden waren, jedoch wies das LKA auch darauf hin, dass eine „Herzschwäche“ vorlag. Wie so oft, laufen die Ermittlungen in die Richtung, dass Menschen an ihren Vorerkrankungen sterben, und dabei der Fakt, dass sie massiver Gewalt von Ärzt*innen oder Polizeibeamt*innen ausgesetzt waren, keine entscheidende Rolle für ihren Tod spielt. Die Polizisten wurden vorläufig suspendiert, und es wird gegen sie ermittelt. Doch zu einer Verurteilung von Polizisten kommt es bekanntlich nur in unter einem Prozent der Ermittlungen.

Laut Medienberichten kam der Betroffene vom ZI (Zentralinstitut für seelische Gesundheit), welches ganz in der Nähe der zuständigen Wache liegt. Es soll schon eine Zusammenarbeit zwischen der Polizei und des ZI geben.

Von einer psychiatrie-kritischen Haltung des Betroffenen konnte Tobias (Rekation LBRS) in den Medien nichts finden. Auch Menschen, die überwiegend „krankheitseinsichtig“ sind, können in eine Situation

kommen, in der sie mit der ärztlichen Behandlung nicht einverstanden sind. Inwiefern der Betroffene beim ZI in Behandlung war, unterliegt natürlich der Schweigepflicht.

In dieses Umfeld von Zwang und Gewalt möchte Tobias als Patient nicht mehr kommen. Tobias setzt sich im BPE e.V. ein, weil es in Zukunft eine flächendeckende Alternative von und für Betroffene geben soll. Kein Zwang, keine Gewalt und bitte keine Toten mehr nach Polizeieinsätzen.

Tobias und Juli

Quellen:

Presseportal, Polizeipräsidium Mannheim
Mannheimer Morgen

SWR3: Tod nach Polizeikontrolle in Mannheim – falscher Umgang mit psychisch Kranken, 9.5.22

RonTV: <https://www.youtube.com/watch?v=GAANRsYO8uo>, 3.5.22



Stellungnahme zur Polizeigewalt mit Todesfolge in Mannheim

Erschüttert haben wir die beiden Vorfälle von Polizeigewalt mit Todesfolge in Mannheim verfolgt. Die Vorfälle haben ein weiteres Mal gezeigt, dass erhebliche Defizite der Polizei beim Umgang mit Menschen in psychischen Krisen bestehen.

Auch wenn diese beiden tragischen Fälle nun für einen kurzen Moment die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit auf sich zogen, sind gewaltvolle Übergriffe gegenüber Menschen in psychischen Krisen leider keine Ausnahme!

In Deutschland werden jährlich rund eine Million Menschen in die Psychiatrie eingewiesen.

Ein Fünftel davon unfreiwillig durch die Anwendung von Zwang. Meistens geschieht dies mit Hilfe der Polizei.

Psychiatrie-Erfahrene berichten uns über unser telefonisches Beratungsangebot regelmäßig von Grenzüberschreitung sowie rabiatere Gewaltanwendung seitens Polizist*innen im Zusammenhang mit Zwangseinweisungen in die Psychiatrie.

Zwei zentrale Gründe gibt es, dass diese selten an die Öffentlichkeit dringen:

1.) Das Thema Psychiatrie wird von Seiten der Presse grundsätzlich ungern behandelt, wenn es um die Übergriffe gegen Psychiatrie-Erfahrene geht. Deutlich häufiger wird über die selteneren Fälle von Grenzüberschreitung durch Psychiatrie-Erfahrene berichtet.

2.) Durch die Autorität der Polizei und das Stigma, welches mit einer zwangsläufigen Unterbringung in einer psychiatrischen Institution einhergeht verschweigen Opfer von Polizeigewalt ihre Erfahrung gegenüber Dritten.

Dies hat zur Folge, dass nur Vorfälle mit besonders tragischem Ausgang ihren Weg in die Öffentlichkeit finden. Dazu gehört neben dem Vor-

fall vom Berliner Neptunbrunnen im Jahr 2013 auch der Tod durch Schüsse eines Polizisten auf Aman Alizada (siehe dazu: <https://bpe-online.de/stellungnahme-des-vorstands-zu-den-toedlichen-schuesen-der-polizei-auf-aman-alizada/>).

Bei dem ersten Vorfall, bei dem ein 47-jähriger Mann mit Migrationshintergrund von zwei Polizisten am Boden derartig fest auf den Kopf geschlagen wurde, dass er infolge der Schläge zu Tode kam, ist ein weiterer wichtiger Faktor zu betrachten:

Rassismus und Vorbehalte gegenüber Minderheiten können ein äußerst gewaltvolles Einschreiten seitens der Polizei begünstigen. Nach den Berichten über Rechte Vernetzung innerhalb der Polizei (NSU 2.0, Nordkreuz etc.) können diese Motive von Polizeigewalt auch nicht mehr als Einzelfall abgetan werden.

Beim ersten sowie beim zweiten Vorfall, bei dem ein 31-jähriger Mann den Presseberichten zufolge seine Mutter gewalttätig bedroht hatte und sich während des Polizeieinsatzes erhebliche Schnittverletzungen zufügte, haben eine große Gemeinsamkeit mit dem Fall Alizada:

Der Einsatz von Pfefferspray. Offenbar ist in den Reihen der Polizei noch nicht der Erfahrungswert erkannt worden, dass der Einsatz von Pfefferspray nicht zur Deeskalation beiträgt.

Dies zeigt, dass die Polizei im Kontext Deeskalation nicht ansatzweise ausreichend geschult ist.

Der UN-Sonderberichterstatter für Folter und erniedrigende Behandlung, Nils Melzer, hat sich bereits ausführlich im Zusammenhang mit Polizeigewalt bei Demonstrationen gegenüber der dpa geäußert: Aggressive Verhaltensweisen der Polizei sind der Bewertung des UN-Sonderberichterstatters zufolge kein Einzelfall in Deutschland.

Als Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener setzen wir uns schon seit unserer Gründung ein, dass Menschen mit eigener Psychiatrie-Erfahrung entscheidend daran mitwirken, dass eine sinnvollere Ausbildung in verschiedensten Bereichen durchgeführt wird. Anhand der Häufigkeit von Zwangseinweisungen durch die Polizei und der Schwere der Vorfälle in Mannheim muss umgedacht werden:

Es müssen neue Interventionsmöglichkeiten zum Umgang mit Menschen in psychischen Krisen umgesetzt werden! Gerade Menschen mit Gewalterfahrung fühlen sich durch das Auftreten der Polizei bedroht.

Alternativen müssen her!

Dies könnten idealerweise betroffenenkontrollierte (oder zumindest multiprofessionelle) Deeskalationsteams sein, die ohne Uniform, Pfefferspray und Schusswaffe zum Ort des Geschehens kommen.

Zudem müssen nach UN-Behindertenrechtskonvention Menschen mit gelebter Erfahrung von psychischen Krisen maßgeblich an Aus- und Weiterbildung im Kontext Deeskalation beteiligt werden.

Wir fordern eine lückenlose Aufklärung der Vorfälle in Mannheim. Die Verantwortlichen von Polizeigewalt müssen in diesem und in allen anderen Fällen vom Rechtsstaat genauso behandelt werden wie alle anderen Menschen. Wir fordern die sofortige Abschaffung der sogenannten Psychisch Kranken Gesetze (PsychKG)!

Zudem fordern wir Partizipation an verpflichtenden Aus- und Weiterbildungsprogrammen für Polizist*innen zu Deeskalationsmethoden im Kontakt mit Menschen in psychischen Grenzzuständen.

Unser Mitgefühl gilt den Hinterbliebenen der Opfer.

Felix von Kirchbach für den Vorstand des BPE e.V

THE MOTH London

Als ich an diesem Abend meine Wohnung verließ, um einen Spaziergang durch meine Nachbarschaft in Manhattan zu machen, bin ich meiner üblichen Routine nachgegangen. Ich steckte meine Kopfhörer in die Ohren und hörte ein Album von einem meiner Lieblingsgitarrierten. Während ich auf den Aufzug wartete, schaltete mein Smartphone plötzlich auf das Lied „Big Trouble“ von John Lurie. Dabei hatte ich das Telefon nicht einmal angefasst. Es fühlte sich ein bisschen so an, als hätte es jemand gehackt. Das erinnerte mich an eine Episode, die mir über ein paar Wochen im Juli und August 1996 passiert ist. Als ich davon überzeugt war, dass mich ein Filmregisseur in der ganzen Stadt ohne meine Zustimmung mit versteckten Kameras filmte.

Und das fand ich toll!

Ich wusste, dass im Aufzug eine Kamera war. Also habe ich mich wieder auf die gewagte Theorie eingelassen, dass ein Filmregisseur mir folgte. Ich habe mich so vor der Kamera im Aufzug positioniert, dass ich dem Filmteam sehr gutes Material lieferte.

Auf dem Weg zum Park, natürlich unter dem Blick vieler versteckter Kameras, dämmerte mir, dass ich auf einen der bestgeschützten Parks in New York City zuging. Er war rundum gespickt mit vielen Überwachungskameras, weil der Bürgermeister von New York City in diesem Park wohnt.

Als ich durch den Park ging, wusste ich, dass meine Filmcrew wollte, dass ich im Park tanze. Sie wechselten nämlich plötzlich zu einem Lied, das unwiderstehlich zum Tanzen einlud. Ich wusste, das war mein Zeichen. An dieser Stelle wollten sie, dass ich tanze.

Und das habe ich getan.

Nach meinem Auftritt im Park machte ich mich auf den Weg nach Hause. Plötzlich kamen einige Fans auf mich zu und sprachen mich an. Meine Fans waren drei Polizeibeamte, die mich nicht nach einem Autogramm fragten. Stattdessen baten sie mich, in einen Rettungswagen zu steigen, der in der zweiten Reihe wartete. Da dachte ich: „Wow, jetzt“

treffe ich wohl endlich meinen Regisseur.“ Also bin ich eingestiegen. Wir fuhren ein paar Blocks nach Süden und das Filmstudio befand sich seltsamerweise in einem Krankenhaus. Sie haben mir Blut abgenommen. Sie verlangten von mir, dass ich ihnen all meine Kleider und Habseligkeiten gebe. Dann brachten sie mich nach oben in eine geschlossene psychiatrische Abteilung. Am Morgen schenkten mir die Psychiater keine Blumen für meine Tanzshow, sondern gaben mir Clonazepan und Risperidon. Ich verweigerte die Einnahme.

Zu diesem Zeitpunkt hatte meine Mutter herausgefunden, wo ich war. Von Mountain Lakes, New Jersey, fuhr sie in die Stadt, um mich zu besuchen. Sie war der Meinung, ich wäre völlig o. k., und bat um meine sofortige Entlassung. Dann versprach sie, mich zu ihr nach Hause mitzunehmen. Zu ihrem Haus in Mountain Lakes, NJ, wo sie umgeben von Bäumen an einem See wohnte. Völlig entspannt. Die Psychiater weigerten sich, mich in ihre Obhut zu geben.

Meine Mutter kam immer wieder in die Stadt und besuchte mich jeden Tag im Krankenhaus. Nach 7 Tagen drohten mir die Psychiater mit einer Gerichtsverhandlung. Sie wollten, dass ich die Medikamente nehme. Die einzige Möglichkeit, mich zur Einnahme zu zwingen, sei eine richterliche Anordnung. Ich dachte: „Netter Versuch. Damit werden sie niemals durchkommen.“ Aber ich hatte Angst. Deswegen engagierte ich eine sehr gute Rechtsanwältin, die bereit war, mich vor Gericht zu vertreten.

Daraufhin beschloss meine Mutter, alles schriftlich festzuhalten und eine Erklärung abzugeben, warum sie der Meinung war, dass ich aus dem Krankenhaus entlassen werden sollte. Sie reichte diese Erklärung beim Direktor der Psychiatrie dieses Krankenhauses ein. Die Psychiater auf der Station erhielten eine Kopie. Daraufhin vereinbarte der Leiter der psychiatrischen Abteilung ein Treffen mit mir. Er entschied, dass sie nicht mit mir vor Gericht gehen würden. Nach 14 Tagen Freiheitsentzug, weil ich in einem öffentlichen Park getanzt hatte, wurde ich entlassen.

Ich wusste, dass so etwas aufgrund der Gesetze im Staat New York leicht wieder passieren kann. Also beschloss ich, wieder nach Berlin zu ziehen. Nach den Berliner Gesetzen kann niemand ohne richterliche Anordnung länger als 48 Stunden eingesperrt werden.

Als ich wieder in Berlin ankam, habe ich es ausprobiert. Ich wusste, dass ich gesetzlich geschützt war. Ich habe genau dasselbe Kleid, das ich an dem legendären Abend trug, angezogen und mit ähnlichen Bewegungen zu genau denselben Liedern getanzt. Niemand in Berlin fühlte sich bedroht. Viele Leute haben mir die Daumen hoch gezeigt und einige haben mich sogar mit ihrem Handy gefilmt.

Ingrid e Johnson

(Diese Geschichte ist die Übersetzung einer Geschichte, die ich bei dem THE MOTH StorySlam am 23.07.2019 im RichMix in London vor ungefähr 300 Leuten erzählt habe. Den Clip vom Auftritt könnt ihr unter Ingrid e Johnson THE MOTH London auf YouTube finden: <https://www.youtube.com/watch?v=YovcUxQHINU&t=59s>)

Psychiatrie macht krank

Weg mit der Angstmacherei oder der Gehirnwäsche der Psychiatrie

*Wer über gewisse Dinge
den Verstand nicht verliert,
hat keinen zu verlieren.
Gotthold Ephraim Lessing*

„Ich bräuchte eine Übersetzung Französisch-Deutsch“, sagte der potentielle Übersetzerkunde auf meinem Smartphone. „Im Prinzip gerne, aber ich bin gerade nicht in Nürnberg“, antwortete ich. Ich befand mich in der geschlossenen Psychiatrie von Erlangen.

„Wann sind Sie denn zurück?“ wollte mein Telefonpartner wissen.

Ich hatte nur noch drei Tage von meinem Beschluss abzusetzen und rechnete schnell die Aufräumerei in meiner Wohnung dazu. „In einer Woche“, sagte ich. Wir machten einen Termin aus, ich hatte den Auftrag.

Überwältigt vor Glück sagte ich zu meiner Zimmergenossin: „Ich habe einen Übersetzungsauftrag!“ „Wenn der wüsste, wo ich jetzt bin, hätte er mir den Auftrag nicht gegeben“ und wir mussten beide lachen.

Leider hatte ich bei meiner Entlassung Zeit, die Meinung eines Gutachters zu lesen; u.a. sei ich nicht gesellschaftsfähig und brauche eine weiterführende Betreuung etc. und bekam noch in dem Büro einen Wutanfall, der aber zum Glück ohne Konsequenzen blieb.

Sie hatten anhand der Blutproben herausgefunden, dass ich keine Medikamente mehr nahm und forderten eine strenge Überwachung durch einen Psychiater.

Der Übersetzerkunde kam dann auch gleich mit seiner zukünftigen nichteuropäischen Ehefrau, für die ich eine Menge Papiere übersetzen sollte. Sie waren mit meinen Preisen und dem vorgeschlagenen Abgabetermin zufrieden.

Zwischendurch kamen mir dann Zweifel, ob mein Gehirn noch gut genug funktionieren würde, aber mithilfe der telefonischen Zusprache meines Freundes und meines Bruders und der Tatsache,

dass eine sehr treue Freundin mir vier Tavor lieh (da mein Hausarzt im Urlaub war, konnte er mir nicht gleich welche verschreiben), schaffte ich es dann und verdiente mir 160 Euro, die ich gut brauchen konnte. Der Kunde hatte mir eingeschärft, dass es für das Oberlandesgericht xy sei und ich dachte beruhigt, so lange es nicht das Landgericht Nürnberg/Fürth ist, kann nichts passieren, denn daher waren alle von mir vergeblich angefochtenen Beschlüsse gekommen.

Zu der Anhörung mit dem blutjungen Richter war mein Freund mitgekommen. Der Richter wollte eigentlich eine Betreuung ließ sich aber dann von mir davon überreden, dass eine Vorsorgevollmacht den gleichen Zweck erfüllen würde. Inzwischen haben zwei Vertauenspersonen meine Patientenverfügung vom BPE, die jede Art psychiatrischer Diagnose verbietet.

Mein Hausarzt verschrieb mir dann auch das Abilify, von dem ich widerstrebend eine geringe Dosis nehme, weil mein Körper nach der hohen Zwangsmedikation in der Klinik jetzt wieder eine kleine Portion Gift braucht.

Den Patientenbrief gab ich dann bei meinem Hausarzt ab. Zu einem Psychiater werde ich nie wieder gehen, weil ich von der ganzen Angstmacherei und Bevormundung endgültig die Schnauze voll habe. Ich ging wieder in die englische discussion group des Amerika Hauses und meldete mich in zwei Kirchenorchestern an. Bei dem einen werde ich morgen das erste Kirchenkonzert wieder mitspielen. Meine neue Schreibgruppe läuft auch gut.

In der discussion group und den beiden Orchestern weiß niemand von meiner Psychiatrieerfahrung und deshalb fühle ich mich auch wieder normal.

Ich würde allen Menschen nach einer Psychiatrieerfahrung raten, sich dem Bundesverband für Psychiatrieerfahrene anzuschließen, um wieder Selbstbewusstsein zu tanken und die Gehirnwäsche und erlernte Selbststigmatisierung sowie die für das Überleben in der Psychiatrie notwendige Unterwürfigkeitshaltung wieder loszuwerden.
Claudia S.

Stimmen Hören, akustische Phänomene, technische Manipulationsmethoden?

Menschen können Stimmen hören, die nur sie selbst wahrnehmen, wir müssen es nicht krankhaft nennen. Viele zählen sich zu den sogenannten „StimmhörerInnen“, was ich schon mutig finde.

Es ist eine Art „Outing“, das sich nicht jeder traut.

In meinem Umfeld bemerke ich akustische Phänomene und Impulse, die viele andere auch wahrnehmen bzw darauf reagieren.

Habe hier schon mal was zum Thema geschrieben, da war ich noch sehr unsicher.

Heute weiß ich durch viel Erfahrung und Austausch mehr darüber, und wenig Besseres.

Es geht hier also mehr um von außen angewandte Methoden als um problembelastete Individuen.

Manche versuchen, mit auf sie wirkenden Stimmen, Geräuschen, Impulsen irgendwie umzugehen, sich mit ihnen zu beschäftigen, sie als rein spirituelle Sache zu sehen.

Bei Nachrichtendiensttechnik hilft das nicht weiter, genau so wenig wie Tabletten.

Einige berichten von schönen Stimmen, aber viele andere leiden unter quälenden andauernden Zugriffen auf ihr Leben, Zermürbung, Isolierung, der Zerstörung ihres Privatlebens, Soziallebens, Berufslebens.

Wenn Stimmimpulse tatsächlich mobil im Raum auf irgend eine Art erzeugt werden können, dann gibt es Techniken, die das ermöglichen, und TäterInnen.

Es ist dann eine Form von Indoktrination und Machtausübung.

Wir können und müssen solche schweren Techniken nicht direkt selbst erklären oder verstehen können, es genügt zunächst, die Möglichkeit als solche zu erkennen.

Bin kein Verschwörer oder Schwurbler, drei mal gegen Corona geimpft, demokratisch eingestellt, weil Menschenrechte und Grundrechte kein Selbstläufer sind.

Weltweit wird an zahlreichen Techniken geforscht.

Dabei geht es um Energiegewinnung, Ernährung, Gesundheit, die Bewältigung von Problemen unserer Menschheit.

Doch es wird eben nicht nur „gut“ geforscht, sondern es werden auch Waffen und Methoden entwickelt, mit denen Menschen sich immer mehr gegenseitig besitzen, vereinahmen, schaden, können. Wir erleben gerade einen brutalen Krieg fast in unserer Nachbarschaft.

Das ist leider die Wirklichkeit, und ich bestreite nicht die Notwendigkeit, den richtigen Umgang zu finden. Es gibt die Welt, wie sie jetzt ist, und die Welt, wie wir sie wollen.

Und es gibt Nachrichtendienste, die vor allem an Ausbreitung eigener Macht interessiert sind.

Überwachungskapitalismus mit hoher krimineller Energie, der oft daherkommt in der Verkleidung des sozialen Kümmerers.

Methoden der Schallerzeugung im Raum sind militärische Techniken, die im privaten und öffentlichen Bereich definitiv nichts zu suchen haben.

Auch der Begriff der „gefühlten Wahrnehmung“ hilft in vielen Fällen heute nicht mehr weiter.

Der Begriff hilft vielleicht einigen Opfern, sich gegen bewusste Fehlinterpretationen, Diagnosen durch andere etwas zu wehren, sich wenigstens das Recht zu nehmen, zu fühlen, wie sie wollen.

Aber um welchen Preis, wie geht es weiter? „Gefühlte Wahrnehmung“ deckt eben auch alle möglichen TäterInnen. Technische Mittel werden immer mehr missbraucht, um uns in die Irre zu führen, in einer Welt, die immer weniger verständlich wird.

Wenn Techniken der Stimmerzeugung zugelassen werden, weil einige meinen, dass es ihnen nützt, dann ist das egoistisch und gewissenlos gegenüber vielen Opfern.

Es gibt keine „gute Indoktrination“, genauso wenig wie es „gute Korruption“ gibt.

Letztendlich ist man dann nämlich ein kleines Rädchen in einem System, in dem man funktioniert, wie man soll – es gibt andere, die an den größeren Stellschrauben drehen.

Wir brauchen Schutz, Klarheit, Offenheit, einen gesellschaftlichen Austausch, damit wir unser Leben nicht immer mehr aus der Hand geben. Demokratie bedeutet, Macht begrenzen und kontrollieren zu können.

Wir brauchen Garantien und Sicherheit vor Beeinflussungen und Manipulationen, die wir nicht wollen. Raum für Leben. Für Leben heißt für Lebendigkeit, für alle Leben.

Existieren, wie wir wollen, können, müssen. Leben in unserer Welt, heute.

Ben



Neuere Forschungen über den Einfluss von Bewegung auf Gehirn und Psyche

Es scheint immer mehr Forschung zu geben über den Einfluss von Bewegung auf den Körper und was uns besonders interessieren dürfte, auf Gehirn und Psyche.

Auch was die Ernährung angeht wird viel geforscht insbesondere über den Weg über die Darmbakterien.

In erster Linie findet Forschung zum Einfluss auf Depressionen statt, gefolgt von Angst- und Panikstörungen. Zu Psychosen findet anscheinend keine solche Forschung statt. Hier sollten sich die Betroffenen engagieren.

Ich habe zur Bewegung 2 griffige Slogans gefunden:

Bewegung stärkt die Gehirngesundheit! und

Muskeln machen schlau!

Empfohlen werden 150 – 300 Min. moderate Bewegung (man soll noch sprechen können) pro Woche und 2 x wöchentlich Krafttraining (auch mit über 90 Jahren noch förderlich).

Bewegung fördert die Gehirndurchblutung und kann anscheinend auch Gehirnareale wachsen lassen. Ausdauertraining (min. 30 -40 Min.) verlängert die Enden der Chromosomen, die sich bei jeder Zellteilung verkürzen, reduziert deshalb anscheinend den Alterungsprozess. Muskeltraining bildet einen Schutz um diese Enden. Bei Studien im Seniorenbereich wurde durch Sport eine positive Auswirkung auf geistige Fähigkeiten festgestellt. Anfänge von Demenz konnten reduziert werden. Muskeln bilden angeblich Vorstufen von Botenstoffen für das Gehirn, außerdem werden die Knochen stabiler, was im Alter wichtig ist.

Auf nicht allzu schwere Depressionen, Angst- und Panikstörungen wirken sich Bewegung und Krafttraining positiv aus. Bei Psychosen hofft man, dass Bewegung gegen die häufigen Stoffwechsellentgleisungen hilft.
Ute Schäpe

Nachgefragt!

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

Das sechste Interview führt uns nach Remscheid-Lennep in Nordrhein-Westfalen:

Stelle Dich doch bitte kurz vor!



Ich heiße Frank Mühlenmeister. Ich bin seit 1983 in psychologischer Behandlung durch die Bundeswehr, was nach 23 Monaten zu meiner Entlassung führte. Ich war Tauglichkeitsgrad 2 und wurde als Schwerbehindert 50% entlassen. Ich empfinde die Entlassung als unehrenhaft und leide unter Depressionen. Die Dosierung der Medikamente ist bis heute zu hoch, aber eine Rehabilitation wird bei Pflegegrad 2 nicht durch den MDK bewilligt.

Wie kam es zu Deinem ersten Aufenthalt in einer Psychiatrie?

Das war meine erste Einweisung für 9 Monate, erst in Gießen/Herborn der Bundeswehr, danach immer und immer wieder in der Stiftung Tannenhof in Remscheid-Lüttringhausen.

Ich habe mich laut Soldatengesetz 5 zum Vorgesetzten in der Küche erklärt und bei einem amerikanischen Soldaten in Gießen. Ich habe mich als Vorgesetzten der 1. Luftwaffendivision gesehen.

Was ist Deine Kritik am psychiatrischen System?

Es fehlt ein Integrationsmodell nach der Entlassung. Man wird von einer Behandlung zur Anderen überwiesen. Ein Soldat ohne Abschied von seiner Verteidigung ist unehrenhaft. Ich verlange 700.000 Euro Schmerzensgeld und einen Heimarbeitsplatz.

Was sind Deine Selbsthilfemöglichkeiten vor Ort?

Vorort gibt es das Augusta Hardt Horizonte. Beim SPZ Remscheid gibt es nur Tagesstrukturierung mit 1 Euro pro Stunde, was menschenunwürdig ist und so verbleiben intellektuelle Menschen auf der Armutsschiene und können sich nicht in der Gesellschaft beweisen. Augusta Hardt Horizonte ist eine gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung. Es arbeiten Sozialarbeiter, Pfleger und Betreuer Hand in Hand mit gestrandeten der Gesellschaft wie mir.

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

Ich habe das größtmögliche Vertrauen in unsere Organisation und hoffe auf Stärkung von Klienten im Alltag. Ich möchte eigene Projekte betreuen und psychisch Kranke über 50 Jahre von einem Heimarbeitsplatz mit 40Std. im Monat für 50 Euro betreuen.

Nachgefragt: Wie möchtest Du Psychiatrie-Erfahrene genau unterstützen?

Ich möchte einen Verein als Bürgerverein Remscheid Lennep e.V. gründen, Stammtisch Ideenschmiede mit 10 € Jahresbeitrag. Sinn und Zweck: Steigerung der Lebensqualität, Spaß und Vergnügen. Ich will, dass mein Bürgerverein Remscheid Lennep e.V. mit Hilfe der Ehrenamtszuschale (840 oder 3000 Euro im Jahr) und dem Jahresbeitrag 10 Euro im Jahr sich und andere refinanziert.

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.

www.lbrs-online.de

Es gibt nun also einen eigenen Internetauftritt der Mitgliederzeitschrift des BPE e.V. Wir gehen mit der Zeit. Bei der neuen Adresse überlegten wir, was für die Nutzer hilfreich wäre. Der Gedanke, durch die Domain die Zugehörigkeit vom LautBriefRundSprecher zum BPE e.V. (www.bpe-online.de) auszudrücken, hat sich in der Redaktion im Endeffekt durchgesetzt. Als zweite und moderne Domain wurde www.lbrs.online ausgewählt.

App vs. Homepage:

Wir überlegten zunächst auch den LBRS als App verfügbar zu machen. Die Idee der App ist daran gescheitert, dass das Heft nur vierteljährlich erscheint und nicht ständig Nachrichten und Beiträge generiert werden. Die Möglichkeit eine Homepage auch mobil abrufen zu können, hat schließlich den Ausschlag für den LBRS als Homepage gegeben.

LBRS vs. Newsletter:

Für die digitale Welt gibt es ja schon den Newsletter des BPE e.V. „Entsteht da, durch die Internetpräsenz, nicht eine Konkurrenzsituation?“, fragt Redakteur Tobias Thulke. Der Newsletter hingegen regt zum sofortigen Konsum an. Er ist schnell, aktuell und erscheint häufiger. Hier könnt Ihr Euch anmelden: <https://bpe-online.de/anmeldung-fuer-den-newsletter/>

Print vs. digital:

Jan Michaelis liebt die gedruckten Ausgaben. „Ich bin ein Gutenbergmensch“, sagt der Redakteur. Die Vorteile scheinen auf der Hand zu liegen. Man kann so den LBRS tatsächlich begreifen. Dieses kann ein hochwertiges Papier unterstützen. „Trotzdem haben wir und der Vorstand uns für ein Umweltpapier entschieden“, sagt Michaelis. Thulke bemerkt: „Ich persönlich hätte auf einen Auftritt des LBRS in der digitalen Welt verzichtet. Doch muss ich an dieser Stelle wohl meinen Kolleginnen und Kollegen Recht geben. Gerade junge Menschen sind

viel im Netz unterwegs.“ Im Internet kann man schnell auf die Infos zugreifen, ohne alte Hefte herauszusuchen oder auch mit Schlagwörtern und Stichwörtern nach Inhalten suchen.

Aktuell vs. zeitlos:

So wird es auch eine Weile dauern, bis sich der Internetauftritt des LBRS durchsetzt. Eine gedruckte Ausgabe hat den Vorteil, dass sie über einen längeren Zeitraum gelesen wird. Der Druck hat etwas verbindliches und wird gerne auch nach Monaten oder Jahren nochmal zur Hand genommen. Die Nachteile der Printausgabe sind: Umgekehrt bedeutet dies, dass nicht alles sofort gelesen wird. Manche legen das Heft womöglich erstmal zur Seite, um es später in Ruhe zu lesen.

Interaktiv vs. verfügbar:

Das neue Onlineformat bietet eine Reihe von Funktionen, die die Printausgabe nicht so oder anders bietet. So kann man die Inhalte beliebig abrufen, beim Heft geht das im analogen Universum durch Blättern und Überblättern. Man kann die Inhalte leicht und unmittelbar kommentieren, für die analoge Version gibt es dort den Leserbrief als klassische Interaktion mit den Texten und Bildern. Man kann in der digitalen Welt die Inhalte in sozialen Netzwerken teilen und so Aufmerksamkeit für wichtige Themen selbst erzeugen. Das Heft kann man kopieren oder sich mehrere Hefte schicken lassen und diese dann verteilen.

Fazit vs. Utopie:

Insgesamt ist die neue digitale Fassung eine wichtige Ergänzung und für die Zukunft stehen wir damit gut da. Wir wollen uns gerne weiterentwickeln und auf die Bedürfnisse der Leserinnen und Leser eingehen. Aber hier bitte ich natürlich um Kommentare und Leserbriefe. Los! Schreibt uns!

Tobias Thulke und Jan Michaelis



Susanne Konrad **Kreativ und mutig**

Tipps und Tricks aus der Schreibwerkstatt

Das Buch »Kreativ und mutig« der Autorin Susanne Konrad verspricht sich für Inklusion einzusetzen, wenn sie auf S.7f schreibt: »Gerade unter Menschen mit psychischen Belastungen und mit Psychiatererfahrung gibt es viele mit künstlerischen Ambitionen. (...) In Selbsthilfegruppen dürfen wir uns präsentieren, aber die Türen zum etablierten Literaturbetrieb bleiben oftmals verschlossen.

Das Zielpublikum des Ratgebers beschreibt die Autorin so: »Von Autorinnen mit psychischer Krankheit wird oft angenommen, dass sie entweder im geschützten Raum des therapeutischen Schreibens verbleiben oder doch zumindest in ihrer Subszene der Psychiatererfahrenen.« (S. 50) Dabei ermutigt die Autorin gezielt Menschen mit psychischer Belastung und zeigt »... Wege zu einem Allgemeinpublikum...« (S. 50) im Teil über das Veröffentlichen.

»Der Weg zum eigenen Buch trotz psychischer Belastung« ist der Untertitel dieses Ratgebers. Die Autorin Susanne Konrad steckt darin einen Claim ab zwischen Schreiben und Veröffentlichen sowie dem Aspekt der Minderheitenliteratur. Dabei will sie vermitteln, wie man in den Literaturbetrieb integriert werden kann und aus der Nische herauskommt, wo Schreiben nur der Selbstreflexion dient.

Konrad widerspricht der Leitlinie von autobiografischer Literatur, dass Krisen bewältigt sein müssen. Sie bricht die Lanze für Geschichten, die keine Erfolgsgeschichten sind. Sie zeigt auf, wie die Autorinnen und Autoren mit ihren Texten wahrgenommen werden und erreichen können, dass darüber kommuniziert wird. Die Tipps und Tricks sowie Schreib Anregungen und Buchrezensionen zeigen die Autorin Konrad als bewanderte Leiterin von Schreibwerkstätten.

Die Autorin selbst wurde vor 25 Jahren nach erfolgreicher Promotion und dem Zweiten Staatsexamen von einer Psychose aus der Bahn geworfen. Mit viel Mühe griff sie ihre Ziele wieder auf und fing an, zu schreiben und zu veröffentlichen. Die Frankfurterin legte zwölf eigene Bücher vor, darunter Romane, Erzählungen und Fachbücher sowie zahlreiche weitere Veröffentlichungen, und engagiert sich in Verbänden und Vereinen, unter anderem für die Frankfurter Immigrationsbuchmesse.

Insgesamt ist das Buch ermutigend und wohlwollend, was im Literaturbetrieb nicht immer üblich ist, weil dort auch Eitelkeit zu Neid, Missgunst und Giftigkeit führt. Der einzige Mangel des Ratgebers besteht darin, davor nicht zu warnen und die Nutzerinnen und Nutzer nicht ausreichend vorzubereiten.

Als motivierender Ratgeber ist das Buch empfehlenswert, weil es zu der Theorie auch praktische Übungen vorschlägt. »Kreativ und mutig« zeigt damit auf, welche schöpferischen Möglichkeiten bestehen, die eigene Erfahrung aufzuschreiben, und es ermutigt, diese auch zu veröffentlichen. Es muss auch keine Recoverygeschichte werden. Es kann auch eine Geschichte ohne Happy End sein. Das ist ein dankbarer Ansatz, dem werden viele Leserinnen und Leser sicher gerne folgen.

Antheum Verlag, Rostock 2022
ISBN 978-3-95949-548-6
112 Seiten Paperback, 12 Euro
Jan Michaelis, Düsseldorf



Soteria-Besuch in der LVR-Klinik Bedburg-Hau



Am 29.03.2022 besuchten Günter Pfeil und Bernd Thomaßen die neu eingerichtete Soteria-Abteilung in Bedburg-Hau. Weil wir die traditionelle Psychiatrie mit Einsperren und Zwangsmitteln erlebt hatten, waren wir motiviert, den progressiven Ansatz der Soteria kennen zu lernen.

Der Pflegedienst-Mitarbeiter führte uns durch den weitläufigen Klinik-Park, dem Gründungsort des BPE e.V. Die alten Gebäude atmeten den Geist eines ehemaligen Landeskrankenhauses, ein Portiershäuschen und eine Kirche komplettierten das „Dorf im Dorf“.

Wie nun, fragten wir uns, kann eine Soteria arbeiten, welche in diese Infrastruktur eingebunden ist?

(Zur Erinnerung: Soteria - erstmals 1972 in Kalifornien gegründet - beinhaltet als Behandlungsmethode 1.) wenig oder kein Psychopharmakagebrauch, 2.) kein Weg-Schließen, sondern offene Türen, 3.) keine Fesselung ans Bett.)

Der Pflegedienst-Mitarbeiter Marcell von Hof und der Genesungshelfer Timo fanden sich zu einem ausführlichen Interview bereit. Im folgenden soll über das Behandlungssetting und über Therapieangebote berichtet werden. Die Soteria-Abteilung („eine Abteilung mit Soteria-Elementen“, Zitat Marcell von Hof) bietet 20 Behandlungsplätze an. Über das Einzugsgebiet (Kreis Kleve) hinaus nimmt die Soteria auch Personen überregional auf, die mit Psychose oder Depression zu tun haben. Suchtkranke werden nicht behandelt. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Finanzierung der sogenannten Regelversorgung. Für die Abrechnung sei eine Diagnosestellung erforderlich, die später auch evtl. geändert wird. Bei der Soteria fallen wegen des Mehrbedarfs an Personal höhere Personalkosten an im Vergleich mit traditionellen Ab-

teilungen. Diese Mehrkosten werden jedoch infolge kürzerer Verweil-Dauer, weniger „Rückfälle“, weniger Psychopharmaka-Konsum ausgeglichen. Der Genesungshelfer „EX-IN'ler Timo, berichtete über seine Tätigkeit in der Psychosegruppe. Er begleitet die Patientinnen und Patienten. Themen sind dabei Festlegung und Reduzierung der Medikation, über die der Patient selbst entscheidet. Auch wenn ein Betreuungsverhältnis vorliegt, entscheidet der/die Patient/in. Jeder Soteria-Patient hat während der auf der Abteilung verbrachten Zeit einen Bezugs-Therapeuten. Ferner arbeiten hier zwei Psychologen und zwei Musik-Therapeuten. Auch sportliche Möglichkeiten sind gegeben. Probleme im Arbeitsverhältnis, in der Familie oder mit Behörden werden gemeinsam besprochen und Lösungen angestrebt. Die Soteria-Abteilung kennt keine geschlossenen Räume, sondern es besteht die Möglichkeit des Ausgangs. Das Personal der Soteria, auch die Bufdis (Bundesfreiwilligen) und Praktikanten werden für den Einsatz geschult.

Statt schulmedizinisch z.B. psychotisches Verhalten nur als Defizit zu betrachten und medikamentös zuzudecken, geht der Soteria-Ansatz patientenzentriert, von den Interessen der Betroffenen aus. Er ist bemüht, einen Zusammenhang mit individueller Lebensgeschichte mit dem/der Patient/in zu entwickeln, der Psychose einen Sinn zu geben. Ein starkes Argument gegen die Soteria-Behandlung ist die Auffassung, dass durch die Eingebundenheit in ein System - hier die LVR-Klinik - die Grundanliegen von Soteria (siehe oben) verwässert werden können, und Soteria damit lediglich als modischer Hype gebraucht wird. Das käme einer Vereinnahmung durch das traditionelle System gleich und gilt es zu verhindern.

Bernd Thomaßen

Soteria - als Lebensstyle?!

Als Mensch mit etwa 20 mal Behandlungen in der traditionellen Psychiatrie (Zwangsbehandlung, hohen Dosen Psychopharmaka, Fixierung, Wegschließen) kommt mir der Soteria-Ansatz wie Urlaub pur vor. Das liegt an offenen Türen, kein oder wenig Psychopharmaka-Konsum, Begleitung auf Wunsch im reizarmen Auffang-Raum.

Sind die anfangs hohen Wogen des Verrückt-Seins, des Abdriftens abgeebbt, dann ist ein mitfühlendes Miteinander und gemeinsame Tagesgestaltung (kochen, aufräumen, Gartenpflege z.B.) von Nutzen. Diese alltagspraktischen Tätigkeiten zeitigen eine Landung im Hier und Jetzt, in der Realität. Nun gewinnt auch die Einordnung des „Ausrast-Erlebens“ in die individuelle Lebensgeschichte an Bedeutung. Eine Interpretation anhand von chemischen Ungleichgewichten im Hirnstoffwechsel zu verfechten, greift zu kurz, weil viele Betroffene auslösende Faktoren in ihrer Lebenswelt benennen können: Streß am Arbeitsplatz, mit Kollegen und Kolleginnen, Beziehungsstress mit der Partnerin, überhaupt Schwierigkeiten bei dem Austragen von Konflikten, z.B., oder auch fehlgeschlagene Berufs- und Studienwege, die nicht selten mit Frühverrentung enden. Dieser soziale Kontext, bei jedem individuell gestaltet, ist der Humus, der Abweichungen wie Depression oder Verrücktheit hervorbringt.

Zu fragen wäre dann, welchen Nutzen die Soteria-Methode bringen kann. Das Wort „Soteria“ steht für Qualitäten wie Geborgenheit, Befreiung, gewaltfreie Behandlung, wenig Psychopharmakaeinsatz, wenn überhaupt. Ist der Soteria-Gast auf dem Weg der

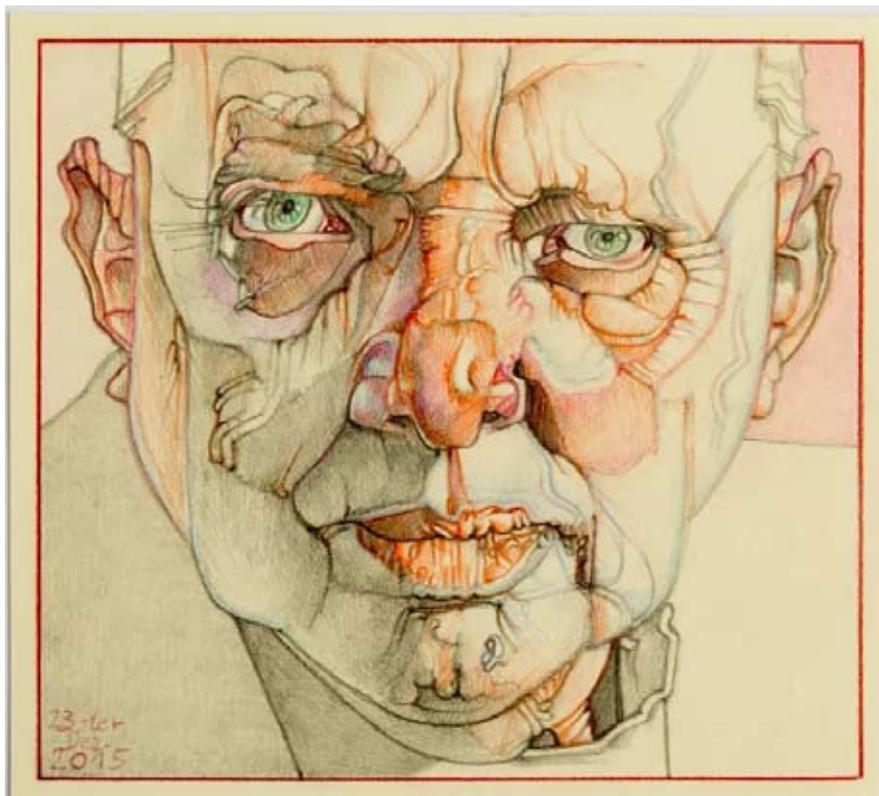
Genesung, so hilft ihm die tägliche Mitarbeit in Küche oder Garten z.B., wieder Boden unter den Füßen, den Kontakt zurück zur Realität zu finden. Auch das Thematisieren von Lebensumständen, die zum Abdriften geführt haben, helfen bei der Anbindung an die Lebensgeschichte; könnte vorbeugend individuelle Strategien zur Bewältigung von künftigen Krisen-Momenten entwickeln.

Mit dem Verlassen einer Soteria-Behandlung nach x Wochen ist es also nicht getan, denn nun fangen die Mühen der Ebene, sprich der triviale Alltag an. Dabei Allein-Sein-Können und Zusammen-Sein auszubalancieren, ein Miteinander zu pflegen nach dem tradierten Spruch: „Was Du nicht willst, das man Dir tue, das füg auch keinem Andern zu“ sind Eckpunkte des „Spirit of soteria“, auch im Alltag.

Die Einsicht, nicht nur Opfer von Systemzwängen zu sein, sondern auch Akteur im Alltag, zeitigt Überlegungen, wie der Alltag gestaltet werden könnte. Dabei sind Hobbys wie Tischtennis, Wandern, Briefmarken-Sammeln, Basteln, Malen usw. produktive Tätigkeiten, weil die Aufmerksamkeit auf diese fokussiert wird.

Doch sollten Aktivitäten mit entschleunigten Zeiten wechseln, z.B. Siesta einlegen, keine Info-Aufnahme (TV, Radio, Internet), weil sonst ein Zustand von Hyperaktivität eintreten kann.

Bernd Thomaßen, Waltrop, 1.02.2022



Aus den Landesverbänden

NRW:

Selbsthilfetag Bochum Alternativen zu Psychopharmaka

Sa, 13. August 2022
von 10.30 bis 16.45 Uhr
Ev. Hochschule Rheinland-Westfalen-Lippe
Immanuel-Kant-Str. 18-20
44803 Bochum

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

Programm:

Moderation: Jan Michaelis (Düsseldorf)

10.30 Begrüßung, Grußwort, Organisatorisches

Vorträge mit Diskussion:

10.50 Jonathan Kriener (Bochum) – Anonymitätsbasierte Selbsthilfeprogramme zur Genesung von psychischen Störungen

11.40 Heike Osten-Weber (Bonn) – Ich Medikamente was noch?

12.30 Vorstellung der Arbeitsgruppen

12.45 Mitgliederversammlung des LPE NRW

13.00 Mittagspause (Mittagessen muss selbst organisiert werden)

14.00 – 15.30 Parallele Arbeitsgruppen:

1) Jonathan Kriener (Bochum) – Anonymitätsbasierte Selbsthilfeprogramme zur Genesung von psychischen Störungen

2) Heike Osten-Weber (Bonn) – Ich Medikamente was noch?

3) Matthias Seibt (Bochum) – Die Patientenverfügung wirkt

4) Luan Engelns (Bochum) – Junge Psychiatrie-Erfahrene tauschen sich aus

5) Nadine Restel (Hamm) – Fantasie- und Kreativreise

6) Juli Benz (Bochum) – Politische Aktionen/Kampagnen planen und durchführen

15.30 Kaffeetrinken

16.15 Rückmeldung aus den Workshops

16.40 Schlusswort und Verabschiedung

Info: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V., Anmeldung wäre nett bei Vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de, 0234 / 640 50 84 hier Mitfahrgelegenheiten (Auto und Bahn); alternativ 0234 / 70 890 520.

Fahrtkostenerstattung für (Gruppen von) Bedürftige/n billigste Möglichkeit, höchstens Quer durchs Land-Ticket der Bahn AG. Nur auf vorherigen Antrag möglich.

Mitgliederversammlung des LPE NRW

Liebe BPE-Mitglieder aus Nordrhein-Westfalen! Hiermit laden wir herzlich ein zur Mitgliederversammlung am Samstag, dem 13. August um 12.45 Uhr in die Ev. Hochschule Rheinland-Westfalen-Lippe, Immanuel-Kant-Str. 18-20, 44803 Bochum

Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

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

Bitte bringt einen höchstens 24 Stunden alten negativen Coronatest (gibt es vor dem Bochumer Hbf) oder den Nachweis Eurer Impfung oder Genesung mit!

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

Seminare vom LPE NRW

Patientenverfügung für die Psychiatrie

3 Tagesseminare

Ort: Münster

Wann: 18. Juni 2022

Ort: Köln

Wann: 9. Juli 2022

Ort: Bochum

Wann: 17. September 2022

Referent: Matthias Seibt (Bochum)

Wirrwarr oder wirklich wahr? Informationsquellen beurteilen

1 Tagesseminar

Ort: Köln

Wann: 27. August 2022

Referentin: Milena (Köln)

Persönliche Zukunftsplanung

Wochenendseminar

Ort: Köln

Wann: 22./23. Oktober 2022

Referentin: Wiebke Kühl (Grundhof)

Unser Treppenlift ist endlich da!



Um den Treppenlift endlich einbauen lassen zu können mussten einige Vorarbeiten abgeschlossen werden. So musste zunächst die Heizung, die sich unten am Eingang befand, abmontiert werden. Dafür beauftragten wir eine Firma. Als dies geschehen war, mussten wir herausfinden, wo die Heizungsrohre verliefen, denn die Treppenliftfirma musste ja den Verlauf kennen um nicht aus Versehen die Rohre anzubohren. Auch hierfür engagierten wir eine entsprechende Firma, die die Rohre sogar bis zum Knick nach oben entfernten. Das zumauern der Löcher überließen sie dann uns. Leider fanden wir keinen, der diese Aufgabe fachmännisch übernehmen wollte. Die Zeit drängte und somit entschloss ich mich, mit Hilfe von Knut, diese Arbeit an einem Samstag zu übernehmen. Luan besorgte erstmal die Dinge, die wir dazu benötigten in einem Baumarkt. Ich montierte schon mal das linke Geländer ab, welches ja auch beim Lift einbau weg sein musste, damit wir besser arbeiten konnten. Als Knut dann am Samstag wie verabredet kam, ließ er es sich aber nicht nehmen, diese Arbeit ganz allein zu übernehmen. Dafür zolle ich ihm meinen größten Respekt, er ist immerhin über 80 Jahre alt! Dass er sein Handwerk versteht konnte ich ziemlich schnell bemerken. Irgendwann kam auch Thomas D. und fragte Knut auch, wann er denn fertig sei. Dies konnte Knut nicht beantworten. Er arbeitete aber so schnell, dass Thomas anfangen konnte, den Dreck weg zu machen. Ich hatte mich zwar auch angeboten, aber Thomas erledigte es kurzerhand. So waren dann schon am Nachmittag alle Arbeitsspuren beseitigt und alles konnte austrocknen damit die Treppenliftfirma am Donnerstag den Lift einbauen konnte. Es handelt sich hierbei um einen Treppenlift für

Rollstühle mit einer Tragkraft von 225 Kg. Die Anwesenden bekamen auch die erforderliche Einführung in die Bedienung des Lifts und Matthias fuhr einmal hoch und runter. Die Bedienung ist bewusst einfach gehalten damit eigentlich jeder diesen Lift auch bedienen kann.

Nun muss noch die Eingangstür erneuert werden, sie muss von innen nach außen aufgehen und auch eine Rampe wird noch benötigt um die erste Stufe überwindbar zu machen.

Außerdem haben Juli und Gabor in der unmittelbaren Umgebung nach einem barrierefreien Klo geforscht. Die Araltankstelle verfügt wohl über ein rollstuhlgerichtetes WC aber der Bügel/Griff ist abgebrochen. Hoffentlich werden sie das reparieren. Wir selber verfügen nicht über ein rollstuhlgerichtetes WC und die Räumlichkeiten lassen keinen Umbau zu. Daher fand ich es auch eine schlaue Idee, in der Umgebung nach einem rollstuhlgerichtetem WC zu schauen.

Also ich fand es jedenfalls toll, wie die Verantwortlichen bis jetzt zusammen gearbeitet haben. Ich hoffe, wir werden schnell die Tür und die Rampe besorgen können und sind dann fast komplett barrierefrei.

Sabine Wieg

Baumspende für den Selbsthilfegarten



Jan Michaelis spendete einen Baum für den W.I.R. Selbsthilfegarten, den symbolisch für den BPE e.V. Günther Pfeil annimmt. Der Zwetschgenbaum konnte im Herbst 2021 gepflanzt werden und hat jetzt im Frühjahr ordentlich ausgetrieben.

Bremen:

Am 5. Mai 2022 wurden bei der Home-Treatment Tagung in Bremen Flugblätter verteilt. Das Flugblatt ist zu finden unter: <https://www.zwangspanychiatrie.de/2022/04/bremen-rote-laterne-bei-den-menschenrechten-in-der-zwangspanychiatrie/>. Zusätzlich besuchte Thomas Eissele die Tagung.



Von der Tagung

Martin Zinkler, der seit Anfang dieses Jahres im Klinikum Bremen - Ost eine neue Chefarztstelle antrat, veranstaltet einen Workshop in Bremen - Mahndorf. Die Veranstaltung war überwiegend von Profis besucht. Was besonders hervorgehoben wurde, sind die neuen Richtlinien im Koalitionsvertrag, wo die Psychiatrie extra erwähnt worden ist. Besonders gelobt wurden die Geldmittel, die die neue Regierung zur Verfügung stellte. Ein Hauptthema war, neue Projekte mit diesem Geld zu entwickeln.

Ich erwähnte kurz meine Erfahrungen in der Tagesstätte in Esslingen, wo ein sinnvoller Genesungsansatz eher vermieden wurde und die Leitung der Tagesstätte sehr viel Kontrolle über diese Thema ausübte. Die Referenten gingen darauf nicht ein.

Dann ging es um Home-Treatment. Das ist eine Versorgungsart, wo die Betroffenen daheim versorgt werden und nicht in der Klinik. Der Ansatz ist eigentlich gar nicht so schlecht. Was ich aber sehr kritisch sehe ist, wenn die Leistungserbringer mit einem Auto kommen, wo jeder sehen kann, das sie von der Psychiatrie sind. Das würde mir als Kunden eher zum Nachteil, vor allem wenn es Probleme mit den Nachbarn gibt.

Als ich 2012 meine Arbeit verlor, wollte mein alter Arbeitgeber mir mit der Hilfe des SPDİ eine neue Arbeitsstelle vermitteln. Ich bekam vom VSP Esslingen auch ein Angebot über Home-Treatment.

Ich fuhr damals schon regelmäßig nach Bochum. An diesem Beispiel sieht man, dass auch eine gewisse Kontrolle ausgeübt wird. Auch Hometreatment-Besuche werden dokumentiert.

Dann ging es auch um Krisenzimmer. Es wurde sehr bedauert, dass die Kosten für Krisenzimmer in Bremen nicht mehr übernommen werden. Aber auch ist sehr viel Kontrolle im Spiel.

Was ich mir wünschen würde ist, dass der Begriff psychisch Krank gestrichen wird. Das gilt vor allem im Bezug gegenüber Angehörigen. Wenn es in einer Familie brennt, brennt es meistens an mehreren Stellen. Mir hat diese Veranstaltung wieder einmal gezeigt, wie wichtig eine unabhängige Selbsthilfe ist. *T. Eissele*

Brandenburg:

Bericht vom Kulturmarkt am 7. Mai 2022

Die mobile Anlaufstelle ist eine gemeinsame Anlaufstelle vom regionalen Verein klein aber oHo e.V., der Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrene Brandenburg (LAG PEB) und dem BPE-Kulturnetzwerk (BPE e.V.).

Wir, Silvia Hoffmann und Bernd Wolfram, haben uns in diesem Jahr vorgenommen unsere mobile Anlaufstelle, das Seelen-Cafe, an einem festen Ort, zu festen Zeiten, selbständig, anzusiedeln.

Eine herausfordernde Vision!

Unsere Kreativität, unser ursprüngliches „einfaches“ Lebenselixier darf dabei nicht fehlen. Aus diesem Grund gehört der kreative Teil mit ins Format. Man kann kreatives zum Tauschen, Verschenken oder verkaufen anbieten, man kann sich einfach „zeigen“ (ausstellen) oder man kann andere anregen sich auszuprobieren (Mit-Mach-Angebote). Dabei fehlt unsere mobile Werkstatt nicht. Dieses Mal mit Glasschleifen und Holzarbeiten.

Wir fanden es in der Theorie auch eine gute Idee Gebraucht, Altes weiterzugeben, also zu trödeln. Trödelmärkte sind oft kreative Orte wo man Dinge findet, die man nie gesucht hat oder die man kreativ weiterverwenden kann.

Wir sind bestrebt Lebensbelange miteinander zu verbinden (das ist urtümliche Kreativität), denn seelische/psychische Belange sind keine Krankheiten, die man gesondert löst, sondern meist Lebensaufgaben, die Vielfalt und Einfalt brauchen, so unsere persönlichen Erfahrungen.

Das beginnt schon bei der „zufälligen“ Begegnung mit dem Thema, das einen anzieht, oder auch mit dem Unbeholfensein, wenn man in ein seelisch/psychisches Ungleichgewicht gerät und sich nicht mehr selbst zu helfen „weiß“!

Nun war der zweite Termin. Es zeichnete sich schon ab, da es etliche andere Veranstaltungen gab und selbst die Stammbesucher sich schon abgemeldet hatten, dass es sehr ruhig werden wird. So gab es dieses Mal das Seelen-Cafe (mit dem kreativen Koffermarkt), die mobile Werkstatt und drei Trödelstände.

Einer stillen Zeit stand nichts entgegen. Da wir oft experimentieren, sind wir darauf „immer“ vorbereitet und können uns wundervoll selbst beschäftigen.

In Wirklichkeit war es dann so, dass es fließend tiefe Begegnungen gab, an denen dieses Mal vor allem starke Frauen beteiligt waren. Es war sehr kreativ weiblich. Immer wieder kamen einzelne Frauen vorbei, fanden Zeit für tiefe Gespräche. Es kam sogar eine Frau vorbei, die uns seit 4 Jahren gesucht hat (wir sind mehrfach umgezogen). Das war ein sehr intensives wieder Begegnen, mit einigen spannenden Geschichten über das Suchen und nötige Lebensveränderungen. Wir sind grundsätzlich gegen Massen, genau aus diesem Grund. Unsere Gespräche brauchen oft einfach.

Zeit und Intensivität, um sie wirklich führen zu können. Auch das war Thema an diesem Tag, wie oft die Eine oder Andere ein Wort mit uns wechseln wollte und wir waren dauernd im Gespräch. HIER war ausreichend Zeit!

Und so verrannte wieder einmal die Zeit, sodass Aufbau, Abbau und intensive Gespräche fließend ineinander übergingen.

Wir freuen uns auf den 09.07. zur dritten Veranstaltung in diesem Jahr mit diesem Format. Wer dann mitmacht, wissen wir nicht. Wir und unsere Anliegen bleiben frei, unabhängig und wankelmütig, so wie wir selbst. Aber WIR sind in jedem Fall da und haben stets einen Kaffee und einen Tisch mit Stuhl zum Quatschen, begegnen, austauschen, vernetzen, etc. Und wenn ihr aus Brandenburg seid, kommt einfach ganz spontan vorbei, erwartet nichts und lasst euch treiben, euer Impuls hat euch dann hergebracht.

Silvia Hoffmann

Basiswissen Psychopharmaka Seminar

Sa, 11. September 2022

11:00 – 17:30 Uhr

**Ort: Selbsthilfe-, Kontakt-
u. Informationszentrum e.V.**

**Hermann-Elflein-Str. 11
14467 Potsdam**

Dieses Seminar vermittelt grundlegendes Wissen über Psychopharmaka sowie den Umgang mit Ver-rücktheit.

Themenschwerpunkt „Psychopharmaka“:

- Was sind Psychopharmaka?
 - Wie wirken verschiedene ausgewählte Psychopharmaka?
 - Wie lerne ich die individuelle Wirkung der Psychopharmaka auf mich selbst kennen?
- Psychopharmaka in der Krise; Psychopharmaka zur Vorbeugung.
- Reduzieren und Absetzen von Psychopharmaka.
- Psychopharmaka und Niedergeschlagenheit (Depression).

Themenschwerpunkt „Ver-rücktheit steuern“:

- Erkennen, „wann es wieder losgeht“.
- Psychopharmaka selbstständig dosieren.
- Alternative Methoden.
- Begleitung durch Freunde oder Bekannte (oder in der Selbsthilfe). Alltagspraktische Tipps (Ernährung, Schlaf, Arbeit usw.).

Unter <https://bpe-online.de/PSYCHOPHARMAKA> und <http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de/Psychopharmaka> und Ver-rücktheit finden sich Texte („Die Wichtigkeit des Schlafs“, „Tipps und Tricks um Ver-rücktheiten zu steuern“, „Basiswissen Psychopharmaka“, etc.) zur Vorbereitung, das Seminar beginnt aber „bei Null“.

Referent: Matthias Seibt (62 J.)

Teilnahme: Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei.

Mittagspause – Selbstverpflegung außer Haus

Anmeldung: verbindlich bis 1.9.2022, an Email: silvia.hoffmann@bpe-online.de

Tel: 0162/3045539

Hessen:

Kreativ und mutig – Der Weg zum eigenen Buch trotz psychischer Belastungen Lesung und Workshop

Samstag, 9. Juli 2022

11:30 – 15:00 Uhr

**Ort: Café Alte Backstube, Dominikanergasse 7
60311 Frankfurt am Main**

Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Der Weg zum eigenen Buch kann gerade bei psychischen Krisen und Krankheiten steinig werden. Hier bietet der Blick von innen eine Chance für neue Perspektiven und hilft, Erfahrungen mit dem Schreiben und Veröffentlichen besser einordnen zu können. In ihrer neuen Veröffentlichung diskutiert Susanne Konrad, ob Traumata das kreative Schreiben beeinflussen, ob es für Menschen mit psychischen Belastungen besondere Barrieren im Literaturbetrieb gibt und wie man diese überwindet.

Es geht um Fragen wie:

- „Selbsthilfe“ contra „Literaturbetrieb“
- Was ist „Betroffenheitsliteratur“?
- Kann man/frau immer Erfolgsgeschichten erzählen?
- Gefühle des Autors – Gefühle des Lesers
- Was tun, wenn sich das Trauma beim Schreiben meldet?
- Was heißt „Veröffentlichen“?
- Wie finde ich einen (guten) Verlag?

Im Anschluss an Lesung und Diskussion können wir unsere eigenen Buchideen und –Projekte konkretisieren.

Dr. Susanne Konrad studierte Literaturwissenschaft und Geschichte. Nach der Promotion Berufstätigkeiten im Bildungsbereich. Autorin zahlreicher Publikationen, Leitung von Schreibwerkstätten. Schwerpunkt ihrer schriftstellerischen Arbeit sind Prosa- und Sachtexte zu den Themen Liebe und Älterwerden, Heimat und Migration, Diversität und Inklusion. www.susanne-konrad.de

Psychiatrie ohne Zwang - Vision und Realität

Vortrag / Fragen & Antworten/
Gemeinsamer Austausch

Samstag, 06. August 2022

14 - 17 Uhr

Ort: Katholische Kirchengemeinde St. Josef, Frankfurt am Main, Josefsaal
Berger Straße 135, 60385 Frankfurt am Main

Teilnahme: Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei.

Dr. Martin Zinkler ist Psychiater und Psychotherapeut. Er arbeitet als Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Klinikum Bremen-Ost. Außerdem

ist er verantwortlicher Redakteur der Zeitschrift „Recht und Psychiatrie“ und arbeitet gelegentlich für die Weltgesundheitsorganisation.

Zum Thema: Eine Psychiatrie ohne Zwang wird von vielen Psychiatrie-Erfahrenen und internationalen Organisationen gefordert, unter anderem der Weltgesundheitsorganisation, dem UN-Hochkommissariat für die Menschenrechte und vom Europarat. Für diese Vision können jetzt schon konkrete Schritte getan werden, auf politischer Ebene, in der Gesetzgebung, in der Rechtsprechung, aber auch auf ganz praktischer Ebene.

2 Stellenausschreibungen



Der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (BPE) ist eine gemeinnützige Selbsthilfeorganisation jetziger und ehemaliger Psychiatriepatientinnen und -patienten. 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 Juli 2022

**- Stellenumfang 50% - 19,5 Stunden / Woche
eine/n Beraterin (m/w/d)
und**

**- Stellenumfang 74,5 % - 31 Stunden / Woche
eine/n Beraterin (m/w/d).**

In unserer EUTB beraten wir alle Menschen mit Behinderung und schwerpunktmäßig Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung, sowie Menschen, die von der Psychiatrie bedroht sind sowie deren Angehörige. Wir beraten unabhängig von Trägern und ergänzend zur Beratung anderer Stellen. Wir sind parteiisch auf Seiten der Ratsuchenden.

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 einen festen Ansprechpartner. Vergütung nach dem TVÖD-Bund Tarifrunde 2017/18 gemäß der Qualifikation, höchstens E12. Ein anspruchsvolles und abwechslungsreiches Aufgabengebiet mit flexiblen Arbeitszeiten mit psychisch barrierefreiem Arbeitsplatz, gezielten Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten, ein gutes bestehendes Berater-Team. Das Arbeitsfeld ist nicht abschließend geregelt und bietet daher neue Herausforderungen.

Schwerbehinderte Bewerberinnen und Bewerber werden bei gleicher Eignung bevorzugt berücksichtigt. Bewerbungen nach Möglichkeit per Email als PDF. Kontakt: Vorstand BPE, vorstand@bpe-online.de, oder Sabine Wieg, Tel. 0172 / 83 89 636

LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENER NRW e.V.

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

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

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

Anlaufstelle Rheinland

des LPE NRW e.V., 51065 Köln, Graf-Adolf-Str. 77
Telefon: Mi, Fr 16 -19 Uhr unter 0221-964 768 75. Birte Kaufmann, kaufmannbirte1@gmail.com,
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):
1. & 3. Di 18.00-20.00 Uhr

☐ **PATverfü-Beratung**
zu den Telefonzeiten der Anlaufstelle

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

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

☐ **Brettspielgruppe**
jeden 1. Mi im Monat 18 - 21 Uhr
☐ **Handarbeitsgruppe**
jeden 2. So 14-17 Uhr,
☐ **Schreibgruppe „Schreib's Dir von der Seele“**
jeden 2. Fr 18-20.00 Uhr,
☐ **interkulturelles Kochen**
jeden Mi 15-18 Uhr,
☐ **interkulturelle Kreativgruppe**
jeden 1. & 3. Mo 14-15.30 Uhr

Anlaufstelle Westfalen

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

☐ **Offene Cafés**

jeden Montag 15 - 17 Uhr & jeden Freitag 14 - 17 Uhr.

☐ **Selbsthilfegesprächsgruppe Psychiatrie-Erfahrener**

jeden Montag 17.15 - 18.45 Uhr

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

jeden Dienstag 17.30 - 19 Uhr Kontakt: f.onstein-SHG@gmx.net (**online, einmal im Monat als Präsenztreffen**)

☐ **Selbsthilfegarten**

Kontakt: wirselbsthilfegartenbochum@web.de, Tel: 0177/3462452

jeden ersten Dienstag im Monat 14 Uhr Flinta* Gartencafe (Treffpunkt Weglaufhaus)

jeden Mittwoch 14 Uhr Garten-gruppe (Treffpunkt Weglaufhaus)
jeden Donnerstag Eltern mit Kids Gartentag

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

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

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

☐ **Psychopharmaka Beratung**
jeden Dienstag 10 - 13 Uhr &

14 - 17 Uhr unter:
Tel. 0234 / 640 5102

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

Ab dem 22.11.21 benötigen auch Geimpfte und Genesene einen maximal 3 Tage alten Corona-Test, um die Anlaufstelle zu betreten



Nachrichten vom BPE

BPE Jahrestagung 2022

Die Jahrestagung des BPE findet vom 7. - 9. Oktober in der Jugendherberge Kassel statt. Sie hat „30 Jahre BPE- Unser Leben, unsere Rechte“ zum Thema.

Wer dort zu diesem Thema passend eine AG oder einen Kulturbeitrag anbieten möchte, schreibt bitte eine Mail an: Vorstand@bpe-online.de

LautBriefRundSprecher ab jetzt online

Jetzt mit 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

Nadine lädt jeden Montag von 18 Uhr bis 20 Uhr, herzlich zur BPE Online- Selbsthilfegruppe ein.

Alle weiteren Informationen erfolgen in einem individuellen Vorgespräch inkl. der entsprechenden Zugangsdaten. Wer mitmacht, ist mit Zoom einverstanden.

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.

Eine Kurzanleitung über zoom hat der vdk erstellt: https://www.vdk.de/rheinland-pfalz/downloadmime/5346/A4_ZOOM-Anleitung.pdf

Interessierte können sich sehr gerne bei Nadine melden: 0177/ 3989163 oder per E-Mail restel@eutb-bpe.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

Sabine Wieg c/o BPE e.V.

Pauschal- u. Projektmitteleinträge
 Finanzen
 Personalverantwortung
 Organisation Jahrestagung / Mitgliederversammlung

Matthias Seibt

Pauschal- u. Projektmitteleinträge
 Presse
 Personalverantwortung
 Finanzen
 Organisation Jahrestagung / Mitgliederversammlung

Sandy Drögehorn

Pauschal- u. Projektmitteleinträge
 Finanzen
 Organisation Jahrestagung / Mitgliederversammlung
 Vertretung des BPE in politischen Gremien

Silvia Hoffmann

BPE- Kulturnetzwerk
 Ag's / Netzwerke / interne Gremien
 Ansprechpartnerin der Landesverbände

Telefonberatung Safe Haven: Offener Austausch über Suizidgedanken und andere Schattenseiten

Wir möchten einen Raum bieten in dem offen über Suizidgedanken und alles, was zu diesen geführt hat, gesprochen werden darf. Wir kennen Suizidalität von innen und wünschen uns

einen respektvollen Umgang miteinander. Im Vordergrund steht Ihr als Menschen mit Eurer Lebenssituation und Eurer Biografie, nicht vermeintliche Diagnosen.

Teilhaberberatung EUTB

Unsere bundesweite Teilhaberberatung (EUTB) hat den Schwerpunkt Psychiatrie-

Erfahrung. Beratung machen neu Nadine Restel 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 ver-

meiden 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?

Psychopharmakaberatung aus Betroffenenensicht

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

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

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

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

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

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

Geschäftsstelle des BPE e.V.
Mitgliederverwaltung, Info-material, Pressekontakt: Anne Murnau
Sprechzeiten: Do 10-13 Uhr
Tel. 0234-917 907 31
Mail: kontakt-info@bpe-online.de

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

EUTB: Ergänzende unabhängige Teilhaberberatung. Tel. 0234-70 890 520
Mo 9-10 Uhr, (10- 14 Uhr vor Ort), Di 10-13 & 14-17 Uhr: , Mi 9-12 Uhr, Do 14-19 Uhr u. Fr 9-15 Uhr
Berater*innen: Nadine Restel, restel@eutb-bpe.de u. Luan Engels, engels@eutb-bpe.de

Erstkontakt und Beratung,
Tel.: 0234 / 68705552
Mo 10-13 Uhr: Milena Franke
Mail: milena.franke@psychiatrie-erfahrene-nrw.de und
Do 10-13 Uhr: Layla Bach, layla.bach@gmx.de

Beratung „EX - IT: Das psychiatrische System verlassen“,
Tel. 0234-640 5102
Mi 11-14 Uhr. Felix von Kirchbach, felix.vonkirchbach@bpe-online.de

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

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

Landesverband PE Hessen
Das offene Ohr machen Sonja und Toni
Wir sind eine einfache Begleitung, keine Rechtsberatung und keine psychologische Beratung
0176/43281713
Di und Do 16-18 und So 13-17 Uhr
Stand: März 2022

.... 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 dass 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.



T.R.

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, 28283 Verden / Aller

Kulturnetzwerk:

Wie suchen, bundesweit, regionale AnsprechpartnerInnen, EinzelaktivistenInnen, Gruppen, etc. zur besseren Vernetzung von Kunst u. Kultur der Psychiatrie-Erfahrenen.

Zurzeit sammeln wir uns bei Telegram: t.me/BPE-Kulturnetzwerk

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:

Bei der BPE-Mitgliederversammlung 2021 wurde der Antrag zur Einrichtung einer Schlichtungsstelle für BPE-interne Konflikte angenommen. Möchtet Ihr aktiv bei der in der Gründungsphase befindlichen Schlichtungsstelle 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