Zeitung für Psychiatrie-Erfahrene in NRW

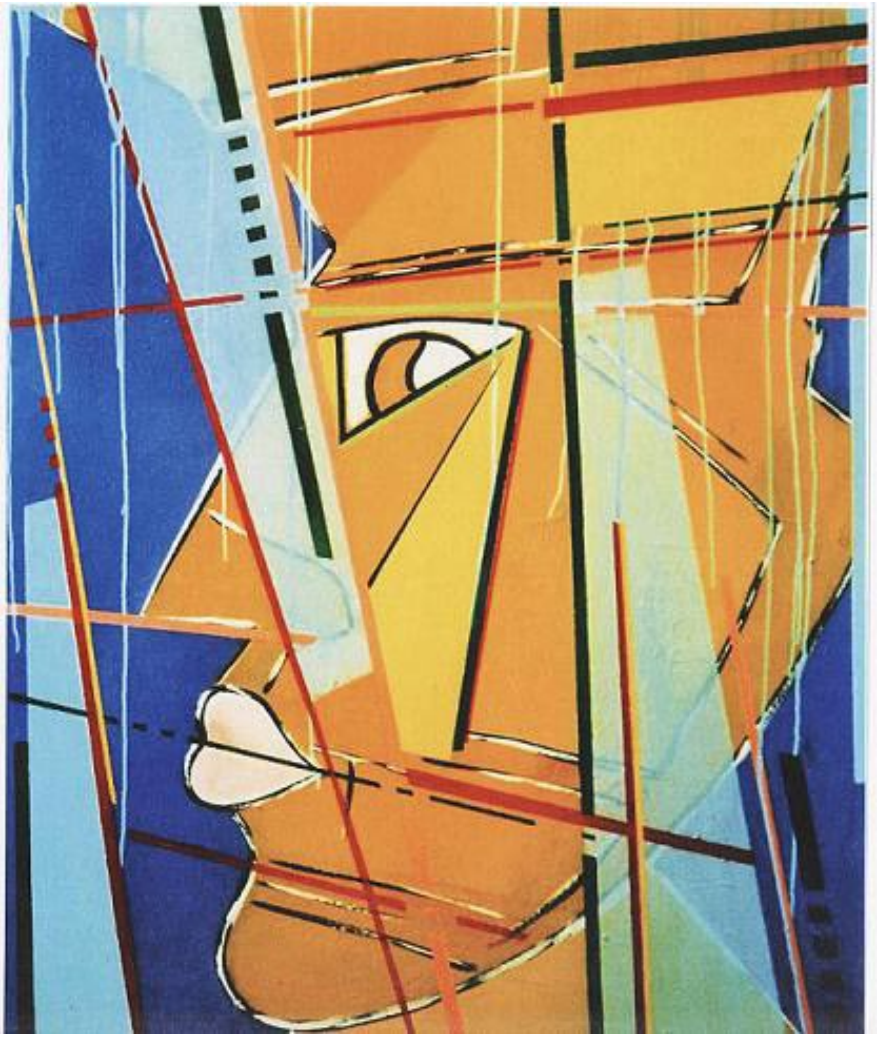
ISSN 1864-6255

LAUTSPRECHER

Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

Heft 34 November 2011

Berichte aus Bochum



- neue Lebensziele finden
- Workshop in Bochum Informationen übers Internet verbreiten
- Selbsthilfetag in Bielefeld

Werde Mitglied!
Die Mitgliedschaft im LPE NRW e.V. kostet 40 € jährlich, bei ALGII 20 €. Beitrittsformulare gibt es unter 0234/ 68 70 5552, kontakt-info@bpe-online.de oder unter www.bpe-online.de.

Liebe Leserinnen und Leser,

das war es, könnte man sagen, das Jahr ist doch eh schon gelaufen, hätte man nicht das neue Heft des Lautsprechers im Briefkasten. Damit kann man noch einmal den Selbsthilfetag nacherleben, den wir zum 24. Mal in Bochum durchgeführt haben. Auf der Rückseite des Heftes findet Ihr das Programm mit den Vorträgen und Arbeitsgruppen zu einem neuen Selbsthilfetag in Bielefeld. Da geht es noch einmal grundsätzlich zur Sache. Kommt also möglichst zahlreich!
Das Titelthema „Berichte aus Bochum“ bzw. „Wegweiser durch die Selbsthilfe“ zeigt also, dass es das noch lange nicht war, sondern das es und wie es weitergeht. Damit es dabei auch mit dem Internet klappt, gibt es einen Workshop, den wir allen empfehlen, die längst die eigene Homepage starten wollten. Und dann ist noch ein Seminar zum Persönlichen Budget in Vorbereitung. Unser internes Bildungsprogramm boomt: Seminare, Workshops, Selbsthilfetage. Machen wir uns schlauer und vermeiden wir unnötiges Leid! Dabei kann auch die Lektüre des Lautsprechers helfen. Also: Lesen!
Und bei Bildung und Wissen weiß man immer, dass es nie genug ist, dass es immer weitergeht. Das war es also noch lange nicht. Gegen Ende des Jahres gibt es noch viele Angebote. Wir sehen uns spätestens beim Jubiläumsselbsthilfetag in Bochum. Bis dahin bleibt viel zu tun.
Mit den besten Grüßen aus der Redaktion Jan

LAUTSPRECHER ISSN 1864-6255
Herausgeber: LPE NRW e.V. im BPE e.V.
Redaktion: Reinhild Böhme (ribo), Martin Mayeres (may), Jan Michaelis (jami, v.i.S.d.P.).
Titelbild „Maskenkopf“ Copyright und alle Rechte beim Urheber Knut Michaelis. Mit freundlicher Genehmigung des Urhebers.
Fotos - soweit nicht anders angegeben - J. Michaelis 22, M. Seibt S. 3, G. Peitz 20,21, sonst ribo.
Beiträge, Artikel und Leserbriefe:
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Auf Wunsch werden Beiträge ohne oder mit falschem Namen veröffentlicht. Die Redaktion behält sich vor, eingereichte Beiträge redaktionell zu bearbeiten.
Redaktionsanschrift:
Lautsprecher c/o LPE-NRW e.V., Wittener Straße 87, 44 789 Bochum
Fax: 0234/640 5103 oder EMail an lautsprecher@psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Gegen Voreinsendung von 2 Euro je Heft sind Hefte nachzubestellen (soweit noch vorhanden). Größere Stückzahl bitte telefonisch anfordern unter Tel. 0234/640 5102.
Auflage: 700 Stück **Erscheinungsweise:** vierteljährlich
Redaktionsschluss für Heft 35/2012: 6. Januar 2012
Jahresabonnement kostenlos für Mitglieder des LPE-NRW e.V.,
12 € für Nicht-Mitglieder (ermäßigt 8 € z.B. für ALG-II-Bezieher),
16 € für Institutionen.
Bankverbindung des LPE NRW e.V.
Konto Nr. 83 74 900 bei der Bank für Sozialwirtschaft (BLZ 370 205 00)

Inhalt Heft 34

Tanja Afflerbachs Prozess 8

Kurzmeldungen 18, 26
Gericht gegen Zwangsbehandlung 3

24. Bochumer Selbsthilfetag
Grußwort Hubert Kleff 3
Antipsychiatrie 4
Neue Lebensziele 5
Psychose u. Spiritualität 12
Kulturelle Selbsthilfe 13
Besuchskommission 15
Offensive gegen PsychKG-Praxis 16

Selbsthilfe
Hilfe zur Selbstbehauptung 9
Zustände in Bayern 17
Kultur-Selbsthilfetag an der Saar 20
In Analogie zu Asterix 25

Betroffene berichten 24

Kultur/Unterhaltung
Roman zum Sammeln 22
comic 6/7
Gedichte 10/11

Serviceteil
Internetseiten 19, 27
Beratungs-, Stellenangebote 27
Veranstaltungen 14, 26, 27, 28

Hinweis
Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Wir freuen uns über jeden Leserbrief; es können jedoch nicht alle Zuschriften abgedruckt werden. Nachdruck mit Quellenangabe erwünscht. Die Redaktion bittet um ein Belegexemplar. Alle Rechte vorbehalten.

Widerworte erspart

Ein Kommentar von Jan Michaelis zum Grußwort des MdL, Hubert Kleff, CDU

Beim Selbsthilfetag in Bochum am 3. September 2011 hielt Hubert Kleff das Grußwort von 15 Minuten. Der CDU Politiker gratulierte „zum vierundzwanzigsten Selbsthilfetag, alle Achtung! Kurz vor einem Jubiläum.“ Kleff ist Mitglied des Landtages in NRW und gesundheitspolitischer Sprecher seiner Fraktion. Er kennt die Arbeit des LPE NRW gründlich und lobte die Anhörungen im Landtag: „Sie sprechen eine deutliche Sprache, und darf ich sagen, für mich manchmal zu deutlich.“ Damit erntete der CDU Politiker Lacher.

In seinem Grußwort verwies Kleff auf die soziale Komponente: „Wenn ich keine Wohnung mehr habe, wenn ich keine Arbeit habe, dann gehen auch die besten Freunde weg.“ Dieser Aspekt von Ausgrenzung war interessant, griff aber doch zu kurz. Doch Kleff legte nach im Hinblick auf seine Kenntnisse der Betroffenenbewegung: „In zahlreichen Gesprächen habe ich erfahren, da gibt es auch unter den Betroffenen unterschiedliche Positionen und das finde ich ganz normal.“

Meinte Kleff diese Normalität, wenn er dann eine Psychiatrie forderte als „Ein System, was uns stützt und schützt.“ Schade, dass konkrete Vorstellungen von dieser Art Erfahrung nicht austauschbar waren, weil Kleff bereits um 14 Uhr eine Gewerbeschau in seinem Wahlkreis eröffnen musste. Hubert Kleff konnte sich also deutliche Widerworte zu seinem Grußwort ersparen. Inhaltlich konnte man geteilter Meinung sein.

Hubert Kleff (CDU)

Immerhin war im Kirchenzentrum Querenburg die Bestuhlung so geändert worden, dass alle um die Redner im Halbkreis herumsaßen in mehreren Stuhlreihen wie in einem Parlament und ohne Tische. Der Politiker und auch die Teilnehmer des Selbsthilfetages fühlten sich wie im Landtag und Kleff sozusagen wie zuhause. Es ist generell großartig, dass Vertreter der großen Parteien uns mit einem Grußwort Respekt zollen. Ein Dank dafür gilt auch Hubert Kleff.

Matthias Seibt Weitere Entscheidung gegen Zwangsbehandlung

Das Bundesverfassungsgericht hat am 15. April 2011 entschieden, dass Zwangsbehandlung in der Forensik mit dem deutschen Grundgesetz unvereinbar ist (der Lautsprecher berichtete darüber in Heft 32). Es ging um den entsprechenden Passus im Massregelvollzugsgesetz von Rheinland Pfalz.

Am 12. Oktober hat das Bundesverfassungsgericht (BVerfG) nun auch den entsprechenden Passus des baden-württembergischen Unterbringungsgesetzes für ungültig erklärt (Az. 2BvR 633/11

Damit ist ab sofort jede psychiatrische Zwangsbehandlung in Baden-Württemberg ohne gesetzliche Grundlage illegal! Anders als in Rheinland-Pfalz gilt dieses Urteil auch ausdrücklich für die Sozialpsychiatrie.

Bitte verbreitet diese frohe Botschaft über Eure Mailverteiler und auf Euren Webseiten weiter. Jede/r Zwangsbehandelte aus einemanderen Bundesland, die/der sich hochklagt, kann vor dem BVerfG mit einem ähnlichen Ergebnis rechnen.

Nun kommt es darauf an, Druck auf die Politik zu machen, dass sie die Zwangsbehandlung nicht wieder über neue Gesetze möglich macht.

Unter www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de, dort Abschaffung der Zwangsbehandlung findet Ihr die ursprüngliche Stellungnahme des BPE, das Urteil des BVerfG, und weitere Aktionen und Reaktionen der organisierten PE. Dort werde ich auch den Fortgang unseres Kampfs dokumentieren.

Antipsychiatrische Selbsthilfe

Jan Michaelis berichtet von dem Vortrag von Matthias Seibt über „Geschichte und Leitgedanken der antipsychiatrischen Selbsthilfe“ in Bochum am 03.09.2011

Mit seinem Vortrag positionierte sich Matthias Seibt beim Selbsthilfetag in Bochum am 3. September 2011 als unbequemer Mahner. Das Thema „Geschichte und Leitgedanken der antipsychiatrischen Selbsthilfe“ zeigte ihn als gut informiert. Seibt erinnerte an die Irrenrechtsreformbewegung im deutschen Kaiserreich vor 1918. Damals erschien eine Zeitung dieser Bewegung mit einer Auflage von Zehntausend Exemplaren. Doch mit dem ersten Weltkrieg erstickte diese Bewegung. Erst nach dem zweiten Weltkrieg und der Studentenbewegung der 68er konnte Ende der 70er Jahre eine erneute große Dynamik in der Psychiatriereform festgestellt werden. Doch Matthias Seibt zeigte sich als harter Analyst: „Die Zahl der Selbsthilfegruppen verharrt heute aus dem damaligen Niveau und bröckelt eher ab.“ Seibt stellte dies als „allgemeines Phänomen“ fest.

Für die Leitgedanken machte Seibt einen zentralen Autor aus. Thomas Sass lieferte den Titel: „Schizophrenie das zentrale Symbol …“, auf den sich alle folgenden stützten. Für die Antipsychiatrie stellte Seibt mehrere Charakteristika fest. Diese Bewegung sei gekennzeichnet durch fehlende Institutionalisierung, es seien einzelne Leute und kleine Gruppen. Die zentrale Aussage der Antipsychiatrie sei die Einordnung des Begriffs „krank“ als Metapher. Grundsätzlich sei es keine Krankheit, was daran erkennbar sei, dass sie nicht meßbar sei. Nach wie vor gäbe es keinen Test für den Nachweis der Schizophrenie. Zwar sei das Dopamin meßbar, aber das würde sich nicht von gesunden unterscheiden.

Es fehle auch der Leidensdruck an dem Phänomen, damit unterscheide sich diese sogenannte Krankheit grundsätzlich von Krankheiten. Da kein Leiden entstünde, sei es eher die Umwelt, die genervt auf die Veränderung reagiere.

Seelisches und soziales Leid wird dabei nicht geleugnet.

Allerdings machte Seibt anschaulich, woher der Krankheitsbegriff kam. „Vor 150 Jahren waren die Infektionskrankheiten ein echtes Problem. Die Syphillis war beherrschend. Über die Hälfte der Insassen von Psychiatrien hatten eine Syphillis Infektion.“

Gegen den Wissenschaftsglauben empfiehlt Seibt die Lektüre des wissenschaftlichen Teils einer Tageszeitung über zwei Jahre, dann würde man erleben, dass sich die Verspechen und Forschungsergebnisse widersprächen.

Laut Seibt sind psychische Krankheiten ein „Artefakt, Glaube, Sichtweise, nicht interkulturell“. Er machte aber klar, dass Psychopharmaka keine Kernthese der Antipsychiatrie ergäben. Er betonte aber: „Die werden gegeben, um die Leute krank zu halten.“ Seibt betonte, dass er seit Jahren auf die reduzierte Lebenserwartung hinweisen würde, aber erst durch die gleichlautende Aussage von Ärzten diese These allgemein anerkannt würde.

„Ich würde soweit gehen, dass die Medizin die neue Religion ist und es ist seltsam, dass die ohne Jenseitsversprechen auskommen.“ Dabei betonte Seibt die negativen Schlagzeilen, die Ärzte verursachten. Er verglich die Psychiatrie mit der Inquisition und stellte heraus: „Keine drei Jahre würden die das überleben, wenn man die Todesfallstatistik veröffentlichen würde.“ Die Krankenkassen lehnten dieses Vorhaben mit der Bemerkung ab: „Das gibt Ärger.“ Für Seibt bestätigt dies die Richtigkeit seiner Überlegungen.

Die Antipsychiatrie hat aber auch Alternativen zu bieten. Auf die Frage, wie wir mit Leuten umgehen können, die schwierig sind. Zunächst stellte Seibt klar: „Gefährlich sind die nicht.“ Menschliche Zuwendung hälfe aus der Krise heraus. Das sei anstrengend, nervend, wenig haben darauf Lust, aber es funktioniere. Seibt gab zwei Beispiele, räumte aber ein, dass viele Leute trotzdem in der Psychiatrie landeten und sogar manche sich in der Psychiatrie toll fühlten. Dabei sei dies eher wie eine Müllhalde und der problematische Mensch würde als Müll erlebt, der aus den Augen geschafft gehörte. Bei dieser Gelegenheit verwies Seibt auf das Dritte Reich und das Etikett wie Jude, dass zu ähnlichen Abwertungen geführt hätte. Mit diesem Vergleich machte Seibt noch einmal die Geschichtlichkeit der Begriffe und Leitgedanken klar.

Jan Michaelis macht sich Notizen

Christine Wismüller Lebensziele für Psychiatrie-Erfahrene

Gerne wird vorallem von oberflächlichen Psychiatern dem PE eine derart schlechte Prognose gestellt wie: Sie müssen sich darauf einstellen, dass Sie nie mehr einem geistigen Beruf werden nachgehen können, suchen Sie sich einen Putzjob u.a.
Gerade aber im Hinblick auf das salutogenetische Modell der Krankheitslehre ist der entscheidende Faktor für das gesund werden bzw. gesund bleiben eines PE das Vorhandensein eines Lebensziels. Es kann sogar lebensentscheidend sein, wie der Vater der Salutogene, Antonovsky, bei der Untersuchung von KZ-Insassen herausgefunden hat: Diejenigen Gefangenen, die an ein Ziel geglaubt haben, sei es Judentum, Christentum, Kommunismus, eagal was, hatten erstaunlicherweise eine vielfach höhere Überlebenschance als Leute ohne Lebensziel.
Wie aber kommt man nun nach einem langen Krankenhausaufenthaltwieder zu einem neuen Lebensziel? Dafür bieten sich folgende Strategien an:

a) der biographische Ansatz

Man besorgt sich einen Selbsteinschätzungsfragebogen und befaßt sich vorallem mit seinem Stärken/Schwächen-Profil, das konkret Erfolge und Schwächen auf der einen Seite und Misserfolge und Schwächen auf der anderen Seite konkret auflistet. Und aus seinen Stärken kann dann jeder etwas machen!

b) die Walt Disney Strategie,

in der man seine Person in drei Rollen einteilt: Träumer, Realisten und Kritiker.
Um diese Rollen exakt voneinander trennen zu können, obwohl jede Person ja alle drei Varianten in sich trägt, empfiehlt sich, für jeden der Varianten einen eigenen Ort vorzusehen. Das geht auch in der kleinsten Wohnung.
Es eignet sich ein Platz vor dem Fenster ideal zum Träumen.
Für die Arbeit des Realisten ist der Schreibtisch ein guter Ort: Hier läßt sich gut aufschreiben, wie sich die Gedanken am sinnvollsten in die Tat umsetzen lassen.
Jetzt brauchen wir nur noch einen Raum für den Kritiker. Der fühlt sich am Küchentisch heimisch, da braucht er auch nicht alleine zu sitzen, wie der Träumer oder der Realist. Da kann er sich mit Freunden, Bekannten, Gleichgesinnten darüber unterhalten, was gut gelaufen ist und was nicht und was man besser machen kann. Auf diese Weise wird aus dem Wunsch des Träumers und der Arbeit des Realisten und Kritikers immer mehr ein erkennbares Lebensziel.
Ziele schaffen Sinn, Ordnung und Richtung zugleich, gemäß dem Motto: “Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder als jener, der ohne Ziel herumirrt” (Dies ist ein Zitat von dem Philosophen Lessing). Die Zielfindung lohnt sich wirklich, sie gibt Tagestruktur, eine Aufgabe und wirkt Antriebsarmut und Depression entgegen.

c) durch Imagination

Die dritte Möglichkeit, zu einem Lebensziel zu kommen, geht über die Vorstellung (Imagination): Ich stelle mir vor, der Bürgermeister kommt zu meinem hundertsten Geburtstag und hält eine Rede über mein Leben (Variante 1) oder aber ein Nachruf über mich erscheint in einer Zeitung (Variante 2). Wie stelle ich mir diese Rede/Nachruf vor?
Hier gilt die Regel: Klotzen nicht kleckern.
Er/sie war ein guter Vater/Mutter, hat viel für die Kinder getan, den Haushalt versorgt, bei den Hausaufgaben geholfen, ihnen gute Schulen ermöglicht
oder
er/sie war ein guter Sportler, hat in der XY-Mannschaft gespielt, Urkungen seiner/ihrer sportlichen Leistung hängen im Wohnzimmer.
oder

er/sie war ehrenamtlich engagiert, war ein guter Chorsänger, war ein tüchtiger Feuerwerker, hat sich im Krankenhausbesuchsdienst hervorgetan.
oder
er/sie war ein Kunstkenner, hat viele Ausstellungen besucht, gute Bücher gelesen und seine Eindrücke sowohl in Zeitungsartikeln dargelegt als auch als Gesprächspartner seinen Freunden und Bekannten nahegebracht
oder
er/sie war sehr sprachbegeistert, sprach fünf Fremsprachen: Englisch, Französisch, Spanisch, Russisch, Türkisch.
So z. B. könnte ein Lebenskonzept, Lebensplanung aussehen

d) Imagination II

Die vierte Möglichkeit, zu einem Lebensziel zu kommen, geht auch über die Vorstellungskraft und ist die absolut stärkste Variante aus meinem Methodenkoffer: Stellt Euch einfach vor, der Arzt sagt, Ihr habt noch ein Jahr zu leben, was wollt Ihr dann unbedingt machen in der noch verbleibenden Lebenszeit?
1. sich mit diesem und jenem aussöhnen
2. diesen oder jenen Besuch machen
3. dieses oder jenes Buch lesen, Theater/Kinostück anschauen
4. diese oder jene Reise und ...

e) literarische Ansatz

Wer sich nicht alleine auf seine Fantasie verlassen möchte, kann sich aber auch einen Ratgeber aus der Stadtbibliothek besorgen für die ältere Generation, wo detailliert beschrieben wird, welche Interessenvielfalt möglich ist, wie Lebensgestaltung auch für schwerbehinderte Menschen aussehen kann. Exemplarisch zitieren will ich einen Ratgeber von Dagmar Giersberg: “ Und dann? - 101 Ideen für den Ruhestand”.
Ein Beispiel aus diesem Ratgeber möchte ich herausgreifen auch als persönlichen Test, ob man geeignet wäre für Ausbildung/Arbeit als EX-IN-ler, also als psychiatrie-erfahrene/r Mitarbeiter/in in einer psychiatrischen Einrichtung. Auf Seite 82/83 dieses Ratgebers geht es um die ehrenamtliche Arbeit als grüne Dame oder grüner Herr. Eine Dame oder Herr im grünen Kittel arbeitet ehrenamtlich im Krankenhaus als Ansprechpartner/in für die Kranken, wenn sie eine Besorgung zu erledigen haben, z. B. Blumen kaufen, ein Buch holen aus der Patientenbücherei oder Stadtbibliothek oder einfach für ein Gespräch zur Verfügung stehen. Wer so eine Tätigkeit enmal ausprobieren möchte, kann sich wenden an die Arbeitsgemeinschaft ev. Krankenhaushilfe oder Ev. und ökumenische kraankenhaus- und Altenhilfe, Sträßchensweg 16, 53113 Bonn, Tel. 0228-32835, info@ekh-deutschland.de, www.ekh-deutschland.de
Hilfreich als Ideenratgeber ist auch das Volkshochschulverzeichnis mit Sprach-, Koch- und Bastelkursen Tipp: Bitte Einkommensnachweis nicht vergessen, da es für Einkommensschwache Ermäßigung gibt.

Ferner sollten Lebensziele aber auch nicht vage Wünsche bleiben wie Vorsätze zum neuen Jahr oder Kalendersprüche. Hier bietet sich die **SMART-Methode** an:
S wie spezifisch oder konkret, also am besten alle zur Zielerreichung notwendigen Anstrengungen und Mühen aufschreiben. Also nicht: ich interessiere mich für Sprachen sondern: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag ist Russischunterricht.
M wie my bar: Bezogen auf Sprachen lernen würde das bedeuten, wieviele Vokabeln lerne ich pro Tag, wieviele Lektionen pro Woche.
A wie aktionsorientiert: also nicht sagen, ich will weniger fernsehen und herumhängen, sondern konkret sagen, was man aktivieren will: Ich verbringe

täglich mindestens 1 1/2 Stunden mit dem Lesen meines Lieblingsbuches.
R wie realistisch: Ziele sollten ehrgeizig aber machbar sein, also weder unter- noch überfordern
T wie terminiert: Ziel keinesfalls auf die lange Bank schieben sondern sich feste Termine setzen: Das Etappenziel, 30 Vokabeln in drei Tagen habe ich am Mittwoch erreicht, denn nichts motiviert mehr als nachweisbare Erfolge.
Also bitte, wendet die SMART-Methode an, damit sich Eure Wünsche und Ziele in die Wirklichkeit übertragen lassen.

So und nun wären wir bei der abschießenden Frage, welche Art von Lebenszielen für uns Psychiatrie-Erfahrene überhaupt empfehlenswert sind, denn wie Ihr alle aus Erfahrung wißt, kann ein angeschlagener schwerbehinderter Mensch nicht immer alles erreichen, was er für wünschenswert hält. Ich möchte daher die Lebensziele in zwei völlig unterschiedliche Arten einteilen:
Da sind zum einen die ergebnisorientierten Ziele, von denen ich eher abraten möchte, weil sie für uns Psychiatrie-Erfahrene oft nicht leicht zu erreichen sind. Was ist ein ergebnisorientiertes Ziel? Man kann auch materielles Ziel dazu sagen. Beispiel: die Werbung der Sparkasse oder anderer Banken: mein Haus, mein Auto, mein Boot. Damit soll suggeriert werden, wenn ich soundsolange dies oder jenes Geld verdiene, kann ich am angesagten Konsum derart teilnehmen, dass ich mir Auto, Boot und Lebensgefährten leisten kann. Diese Sichtweise auf Lebensziele ist für uns angeschlagene PE, die wir krankheitsbedingt nicht mehr im Erwerbsleben stehen können, wirklich nicht empfehlenswert.
Anders verhält es sich mit handlungsorientierten Zielen wie beispielsweise einem Interesse wie in meinem Fall das Sprachenlernen. Hier steht das Interesse an einer Handlung im Vordergrund. Das Lebensziel bedeutet die konkrete Handlung, in meinem Fall, wieviel Vokabeln schaffe ich täglich auswendig zu lernen, wieviele Lektionen schaffe ich die Woche, das Ergebnis, ob ich etwa eine Prüfung hierfür schaffe, ist eher zweitrangig. Wichtig ist, ob ich eine Aufgabe im Leben habe, der ich mich widmen kann.

So und zu allerletzt die Frage, ob ich mein Ziel mit aller Konsequenz verfolgen muss, ohne nach links oder rechts zu schauen und da sage ich ausdrücklich: nein! Es ist unser Privileg als Psychiatrie-Erfahrene, die wir nicht mehr im Erwerbsleben stehen, dass wir auch mal etwas zwischenschieben können, ohne gleich negative Konsequenzen befürchten zu müssen.

Freilich habe ich meine Russisch-Sachen in Regensburg gelassen und werde die Arbeit daran erst wieder aufnehmen, wenn ich wieder daheim bin.
Oder aber kulturelle Ereignisse können dazwischen kommen. Zur Zeit der Regensburger Stummfilmwoche hatte auch das Sprachenlernen Pause..

Auf Leben zielen

Der Vortrag von Christine Wismüller zum Thema: Die Bedeutung eigener Lebensziele für die persönliche Selbsthilfe, lenkte den Blick der Teilnehmer auf das Leben in seiner ganzen Fülle. Damit erreichte sie eine wohltuende Neuorientierung. - Ein Kommentar von Jan Michaelis

In ihrem 45 Minuten dauernden Vortrag zeigte sich Christine Wismüller als engagiert und warmherzig. Sie redete sehr angenehm mit einer deutlichen Aussprache und einem bayrischen Akzent und überzeugte durch ihr Auftreten und die Verkörperung der Aussagen, die sie vortrug, in der eigenen Person, was alles sehr glaubhaft machte.
Dieser Vortrag beim Selbsthilfetag in Bochum am 3. September 2011 erzeugte eine wunderbare Atmosphäre von Machbarkeit und von offenen Perspektiven, die inspirierend wirkte. Hier war endlich mal niemand, der jammerte oder klagte, sondern eine gestandene Frau, die mit ihrer mitreißenden und anpackenden Art überzeugte.

Psychiater irren

Dabei war es wichtig gleich zu Anfang gesagt zu bekommen, dass sie eine schlechte Prognose von ihrem Psychiater gestellt bekommen hatte, der ihr sagte: „Sie werden nie in der Lage sein einen geistigen Beruf auszuüben, suchen Sie sich einen Putzjob!“ Dieses grobe und vernichtende Urteil wurde von Christine Wismüller so witzig vorgebracht, dass der offensichtliche Kontrast, zu dem Phänomen, dass sie hier als Rednerin eingeladen war und offensichtlich einen geistigen Beruf zumindest teilweise ausübte, die komische Wirkung noch einkalkulierte. Das war ein riesen Lacher, der befreiend wirkte. Wieder einmal hatten die Psychiater ihre Unfähigkeit in Sachen Prognose an den Tag gelegt.
Was Wismüller dann aus ihrem Methodenkasten der Motivationslehre hervorholte, war brauchbar und anwendbar.
Sie erklärte, mit welchen Szenarien man sich darüber klar werden könne, was einem wichtig ist und damit die starken Motive zu stärken, damit man vom Ziel nicht abirre und damit Zeit verlieren würde.
Sie verwies dabei auf das Dilemma, dass man nicht genug Geld haben kann, um sich ergebnisorientierte Ziele kaufen zu können, und zeigte den Ausweg, sich auf handlungsorientierte Ziele zu konzentrieren, also sich einer Aufgabe zu widmen. Diese könne man mit aller Konsequenz betreiben. Als Beispiel nannte sie das Erlernen einer Sprache.

Publikum begeistert

Die so anschaulich gewordene Möglichkeit, doch etwas zu erreichen führte zu Reaktionen im Publikum. „Von dem Beitrag begeistert.“, war zu hören und, „Wirklich gut gemacht!“ Die Teilnehmer in Bochum erkannten „Wo will ich hin, was ist mir wichtig.“, und räumten ein, „Niedrig anfangen, das ist so schwer, denn früher, da hatte ich das hohe Niveau.“ Auf diese Publikumsreaktionen ging Christine aus Bayern gekonnt ein und bot als Lösung an: „Von alten Zielen verabschieden und neue Ziele finden!“ Sie empfahl, nach Schicksalsschlägen das Anspruchsniveau deutlich zu senken. Und bewusst neue Ziele zu suchen, die den alten ähnlich seien. Als Beispiel nannte sie den ehemaligen Langstreckenläufer, der dann als Sportreporter tätig werden könne.
Den herzlichen Beifall des Plenums erntete der „Wolpertinger aus Regensburg“, wie Wismüller sich bezeichnete, zu Recht und er bewies, dass sie einem guten Job im geistigen Bereich abgeliefert hatte.

Tanjas Prozess

Tanja Afflerbachs Prozess (siehe http://www.verordnete-schizophrenie.de/), der sich im siebten Jahr immer noch in der ersten Instanz vor dem Landgericht Siegen befindet, geht am Donnerstag, dem 3.11. um 10.30 Uhr in Saal 126a, erste Etage im Landgericht Siegen weiter. Es wird der zweite Gerichtsgutachter Prof. Trenckmann aus Hemer befragt.

Das Landgericht Siegen ist drei Fußminuten vom Bhf Siegen entfernt. Bitte kommt zahlreich! Personalausweis mitbringen!

Cornelius Kunst, 0212 / 53 641, cornelius.kunst@gmx.de organisiert Fahrgemeinschaften. Wegen des relativ frühen Beginns ist die Anreise mit dem NRW-Gruppen-ticket schwierig (gilt erst ab 9.00 Uhr).
Daher suchen wir dringend Autofahrer/innen.

Hilfe zur Selbstbehauptung *zusammengestellt von Ina Weber*

Ich will und werde...

...meine Würde als Mensch wiedererlangen und behalten!
...darauf antworten, wenn mich jemand nervt.
...meine *eigene Meinung* besitzen und vertreten. Wie Jeder andere auch.
...wütend sein, wenn der Andere meine Grenzen überschreitet und keine Ruhe gibt.
...zornige Gefühle empfinden, wenn mir oder Anderen Leid zugefügt werden.
...auf menschliche Regung meiner Mitmenschen reagieren - z.B. Hass, Liebe ect. - wie es meinem Charakter entspricht und nicht irgendeinen Vorgaben meiner Umgebung.
...nein sagen, wenn ich etwas im Moment nicht kann. Das tun die anderen Menschen auch!
...Liebe spüren, die Andere mir geben und nicht durch: „wie Watte“ spüren müssen (zugedröhnt).
...den Telefonhörer an die Wand werfen, wenn mich zum 1000 ten Mal meine Familie mit Anforderungen torpediert, die ihr gar nicht zustehen, weil sie selbst unfähig sind, das durchzusetzen!
...lachen, wenn ich lachen kann – und fühle mich nicht als Irrer, weil der Andere die Pointe nicht erkennt.
...weinen, wenn ich starke körperliche Schmerzen habe oder traurig bin.
...das Gefühl der Traurigkeit spüren und mich trösten lassen.
...als Persönlichkeit wahrgenommen werden.
...meine Fähigkeiten, die ich erlernt habe, nutzen!
...ja sagen zu den Dingen, die ich auch vertreten kann.
...als Mensch gesehen, und nicht als Träger von einer bereits gestellten Diagnose.
...dem Anderen meine Grenzen zeigen, weil der Andere es wert ist.
...meine äußere Ordnung so halten, wie ich es momentan kann und nicht „fremdbestimmt“ - „wie kannst Du nur?“.....usw
...das lernen, was mir gut tut und gefällt.
...ein Mensch sein mit Fehlern.
...leben, und nicht zugedröhnt sein mit Nervenlähmungsmittel (Neuroleptika).
...meinen Arzt selbst aussuchen.
...einen Rechtsanwalt aufsuchen, der meine Rechte vertritt.
...mich nicht mehr von Menschen beeinflussen lassen, die mir schaden wollen.
...keinen Psychiater mehr trauen, weil meine bisherigen Erfahrungen mich das gelehrt haben.
...Freunde haben, auf die ich mich verlassen kann.
...mein eigenes Leben führen und nicht das der Anderen.
...zynisch sein, weil es für mich ein gutes Hausmittel gegen Depressionen ist. Menschen besitzen unterschiedliche Formen des Humors.
...den anderen Menschen so zu lassen, wie er es will, auch wenn es mir schwerfällt.
...gute Ratschläge geben, wenn es nötig ist, aber die Entscheidung trifft immer der Gegenüber.
...Liebe geben, weil es zum Menschen gehört.
...die Hoffnung nie aufgeben.
...mich nie als Mensch aufgeben!
...nie den Kampf für meine Rechte und die der Anderen aufgeben.
...meinen Tee/Kaffee so trinken, wie mir das schmeckt.
...keine Diagnose sein, die man beliebig behandeln kann.
...Entscheidungen treffen, die zu mir passen.
...mich nur soweit anpassen, das ich mich nicht verbiegen muss!
...gute Ratschläge von Menschen einholen, damit es mir besser geht.
...nur dann einen Arzt aufsuchen, wenn ich es für notwendig halte.
...das Traumata der Psychiatrie verarbeiten, indem ich dagegen steuere und handeln werde.
...mich wieder als vollwertiger Mensch fühlen!
...Menschen meiden, die mir nur schaden wollen!
...meine Entscheidung selbst treffen und dazu auch stehen!
...meine Angst verlieren, die mir die Psychiater und Andere einreden wollten.
...meine Freiheit als Mensch wiedererlangen.
...meiner Gesundheit nicht mehr schaden, weil ich ein liebenswerter Mensch bin.
...ein selbstbestimmtes Leben führen.
...meine Peiniger und Mörder meiner Freunde hassen lernen!!
...wieder Gefühle besitzen, die unter den verordneten Drogen (Neuroleptika) verschwunden sind.

Die Liste läßt sich beliebig weiter fortsetzen, je nach persönlichen Vorstellungen! Nach fünfjährigem Leben - ohne Nervenlähmungsmittel (Neuroleptika)- kenne ich den Unterschied zwischen Dahinvegetieren und wirklichem Leben. Ich weiß wieder, wer ich bin, was ich will und was mir gut tut. Empfehlenswerte Hinweise sind erhältlich über den BPE. „Wie man von Psychopharmaka herunterkommt“ Matthias Seibt plädiert für einen schrittweisen Entzug!

schräge Definition vom Verfasser:
ich behaupte von mir selbst, dass ich als Mensch existiere und das erkläre ich auch meinem Gegenüber.

Nadia Furnari

Alptraum Psychiatrie

**Plötzlich
bist du
kein freier Mensch
mehr
Was mit dir
geschieht
bestimmen
andere
Du bist
in den Händen
von Menschen
die „Narrenfreiheit“
besitzen
sie können
mit dir tun und lassen
was sie wollen
Es gibt etwas
am Menschen
das für sie
nicht
zählt:
Gefühle**

**Ich lasse mich
nicht
von ihnen
beirren
die „Ideologie“
der Psychiatrie
lehne ich ab**

**In Wahrheit ist es so:
Gefühle sind
sehr wichtig
sie sind Ausdruck
der Wesensart
eines Menschen
Jeder Mensch
ist einzigartig
und darf nicht
mit anderen
über einen Kamm
geschert werden
Jeder Mensch
ist anders
und braucht
in Krisenzeiten
individuelle
Hilfe**

**Gefühle
geben Aufschluss
über das Befinden
und darüber
wie hilfreich
angebotene Hilfe ist**

**In der Psychiatrie
ist
weinen
zwecklos
es wird nicht
als Zeichen
von gequält werden
gesehen
sondern als
Krankheitsmerkmal
und
Labilität**

**Niemals
darf man dort
ausrasten
das wird nicht
als Zeichen
von gequält werden
erkannt
sondern als
Beweis
dafür angesehen
dass ein Mensch
gemeingefährlich ist
was zum Einsatz
von noch mehr Zwang
und
drakonischen Strafen
berechtigt**

**Sei stark
und bringe dich
nicht um
auch wenn du
diese „Behandlung“
nicht mehr
ertragen kannst
Jemand
der durch diese
schreckliche Behandlung
endgültig
seinen Lebensmut
verliert
und einfach nur noch
tot sein will
um von seinem
Leiden**

erlöst zu werden
wird verspottet
indem jegliche
Verantwortung
der Psychiatrie
abgestritten
wird
denn
es gibt
nicht nur
Suizid
trotz
Psychiatrie-
sondern auch
Suizid
wegen
Psychiatriebehandlung

Lauf
nicht weg
weglaufen
ist
zwecklos
du wirst nur
von der
Polizei
zurückgebracht

Sei schlau
und denke!
Wie du
möglichst
unbeschadet
aus der Sache
rauskommst...
Wie du deine
„Freilassung“
erwirkst...

wehren
ist
zwecklos
fliehen
kannst du nicht
dagegen ankämpfen
geht nicht

Nimm deinen Geist
und flüchte dich
ins Nirgendwo
trenne dich
von deinem Körper
und lasse ihn
dort
in der
Psychiatrie
allein
zurück
lass sie dort
mit dir
machen
was sie für richtig
halten
- aber du bist
gar nicht anwesend

Durch Gewalt
wird
die Einheit
von Seele, Geist + Körper
durchbrochen
Du bist
wie „klinisch tot“
Du bist
nicht mehr
an deinen Körper
gebunden
Du schwebst
und schaust
von oben
mitleidig
auf deinen
menschlichen Körper
herab
der durch Gefangenschaft
anderen Menschen
völlig hilflos
ausgeliefert ist

Erschrocken vonThomas Riesner

Psychose und Spiritualität

Bericht der Arbeitsgruppe des Selbsthilfetages von Claus Wefing

Wir hatten ja einen Dialog gemacht. Wie das ablaufen soll, habe ich euch ja schon berichtet, siehe meine Beiträge.

Es waren etwa 9 Dialog-Interessiere dabei. Es war für mich das erste Mal, etwas zu leiten und ich war leicht aufgeregt.

In der ersten „Check in Runde“ hat jeder kurz etwas zum Thema gesagt. Jeder hat sich auch kurz vorgestellt Danach haben wir für fünf Minuten kurz in der Stille gesessen. Dazu habe ich kurz gesagt, stellt euch vor, euer Geist wird jetzt still wie ein ruhiger See und konzentriert euch auf die Atmung. Manche Teilnehmer behaupteten, das waren ihre besten Minuten vom Selbsthilfetag. (Vielleicht sollten wir auf solchen Tagungen Ausruhliegen bereitstellen, das meine ich ernst!). Wir waren, glaube ich, die größte Gruppe und wir haben den Tagungsraum bekommen.

Danach ging der Dialog los. Manche Teilnehmer waren sehr interessiert dabei und haben viel erzählt. Der meiste Teil berichtete, dass es für sie ein Segen ist, eine Psychose zu haben, leider war auch ein Teil darüber nicht so glücklich, diesen „Bewusstheitszustand „erfahren zu haben. Das tut mir sehr leid. Ich hoffe, das ändert sich noch und sie erfahren, das dies eine sehr interessante Erfahrung ist.

Es war für mich nicht ganz einfach, beim Thema zu bleiben, da man für einen Dialog auch viel Ruhe im Raum braucht und Ablenkungen es etwas schwierig machen, aufmerksam zu bleiben. Ein Teilnehmer hat ein bisschen einen anderen Teilnehmer emotional verletzt und das tat mir sehr leid für den anderen Teilnehmer, dass ich nicht sofort eingegriffen habe. Das war mein Fehler und ich entschuldige mich dafür. Es kam Kritik rüber, dass wir mehr über unsere Psychosen als über spirituelle Erfahrungen gesprochen haben. Leider fiel es mir sehr schwer, das so zu steuern.

Ich habe dann auch den Fehler gemacht und habe direkt auf eine Frage geantwortet und dann war auch schon fast der Dialog zu Ende und wir haben noch eine Check out runde gemacht. Nicht jeder hat dann etwas gesagt.

Ich hoffe, den Teilnehmern hat es gefallen, gern würde ich so etwas noch einmal machen, wenn Interesse besteht.

Das Fazit des Dialoges, das ich gezogen habe, und manche auch, war einfach die Festellung:
„Das, was Gott uns gibt oder nicht gibt, das ist für uns das Beste! Wir müssen nicht Bundeskanzlerin sein, um glücklich zu sein, auch ein Straßenkehrer kann glücklich sein, und ist vielleicht auch glücklicher als so ein gestresste r Bundeskanzler -in). Musik heilt...

Da wir nicht so viel über Spiritualität gesprochen haben, möchte ich dies jetzt hier nach holen. Dazu erzähle ich etwas über mich.

Das Paradies

Als ich in meiner ersten großen psychotischen Krise war und zwangseingeliefert werden musste, erfuhr ich großes Leid. Ich hatte gedacht, aus dieser Anstalt kommst du nicht mehr lebend raus. Am Tage ging es mir entsetzlich schlecht. Es war viel zu eng für die vielen Menschen, die auf der geschlossenen ausharren mussten, es war total überfüllt und das Pflegepersonal war reichlichst überfordert. Dann, als eines Abends ich versuchte einzuschlafen, passierte es. Auf einmal verließ ich meinen Körper und ging zu den „Sternen“. Es ist eigentlich unbeschreiblich, man kann es nicht in Worte fassen. Dort, ich nenne es jetzt mal das Paradies, ist alles „Eins“. Es gibt kein Gut und Böse mehr, es wird nicht gewertet, alles ist so, wie es ist. Es ist ein Auf- und Untergehen, ein Eintauchen ins Universum ohne Grenzen. Es ist so schön, dass alle Dinge, die mich betreffen, mich gar nicht mehr kümmern, es ist alles in Ordnung. Es gibt mich da überhaupt nicht, es ist nur ein Sein, eine grenzenlose Freudige Erfahrung. Es ist ein Auf- und Untergehen, ohne Wertung. Ohne Moral und Geboten, oder Verboten. Alles hat seine Daseinsberechtigung. Wenn ich Bilder vom Hubble-Telekop sehe, dann erinnert mich das ein bisschen an diese Erfahrung. Dann morgens, wenn das Licht wieder an ging, fuhr ich in meinen Körper wieder zurück, und das pure Leid, war wieder da. So war es fast jede Nacht, bis ich auf die offene kam. In dieser Erfahrung habe ich aber nicht Buddha oder Jesus gesehen, da war „nichts“.
Hätte ich diese Erfahrung nicht in der Klinik gemacht, ich glaube, ich wäre vor Kummer und Leid gestorben.
Diese Erfahrung hat mich spirituell gemacht und mich zu einem Lebensbejahenden, freudigen Menschen gemacht.
Diese Erfahrung, sie nennt sich **Transpersonale Bewußtseinserfahrung** machen auch manchmal Meditations- Erfahrende, zB. Yoga Übende, oder andere Meditationspraktizierende. Übung dieser Menschen ist, diese Erfahrung in den Alltag zu integrieren, die eigentlich

in der gesamten Schöpfung zu finden ist, wie in einem Spinnennetz oder einer Autobahn.

Wie gelangt man wieder in das „Paradies“? Ja, da braucht man eigentlich gar nichts zu machen, man gelangt da irgendwann wieder hin. Doch es sollte nicht das Ziel eines Menschen sein, dort „auszuharren“. Diese Erfahrung kann einen ganz schön umhauen und man braucht dann schnell wieder Bodenkontakt. Doch wer das noch zu Lebzeiten erfahren will, der sollte seinen Geist zu Ruhe bringen. Doch wenn man Psychisch erkrankt ist, muss man da sehr vorsichtig sein, sonst schädigt einen diese Erfahrung, die auch verarbeitet werden muss. Am besten fängt man damit an, seinen Körper kennen zu lernen, durch progressive Muskelentspannung nach Jakobson oder sogar Autogenes Training.Oder durch Gebetsgebärden, oder Yoga Übungen. Wenn der Arzt das für förderlich hält, evtl. sogar Meditation. Wenn man spirituell ist, sollte man sich auch einen Arzt suchen, der für so etwas Verständnis und Ahnung davon hat. Jeden Tag sollte man sich ca. eine halbe Stunde ganz sich selbst widmen. Dann noch braucht man einen spirituellen Begleiter, das kann ein Geistlicher sein, der sich mit Meditation auskennt oder ein richtiger Meditationslehrer.
Die Psychologie nennt diese Erfahrung Entgrenzung.

Diese Erfahrung ist nicht ungefährlich. Man kann dann schnell in psychotische ‚Zustände geraten, da man ja komplett ausgehebelt wird und nicht weiß, wo man sich festhalten soll. Es gibt dort kein oben und unten oder einen Boden, wo man sich erden kann.
Ich bin für diese Erfahrung sehr dankbar, bin aber erst Jahre später auf eine Erklärung gestoßen. Sie war mir auch lange entfallen, schlummerte aber in mir.
Meine erste Krise ist durch eine zerstörte Liebe ausgelöst worden. Da begann für mich die Sinnkrise, ich suche Antworten auf Fragen , wie „Warum gibt es Leid, warum gibt es das böse ‚warum ist alles so , wie es ist? Was soll da hier alles?

Ich wünsche euch allen, das ihr auch so glücklich mit euren Psychosen werdet, so wie ich.
Und zu guter letzt:

Das einzigste, was wir im Leben tun müssen, ist zu pinkeln und das große Geschäft zu machen. Mehr nicht!

http://www.meditation-in.de/

googelt mal unter Transpersonales Bewusstsein und dann das von der Klinik Heilgenfeld lesen.

LG Claus Wefing, SHG Arche Noah Lippe, shg.arche-noah@web.de

Kulturelle Selbsthilfe

Jan Michaelis berichtet aus seiner Arbeitsgruppe: „kulturelle Selbsthilfe: Innovative Alternativen gegen Ausgrenzung“ vom Selbsthilfetag am 03.09.11 in Bochum

Das Thema der Arbeitsgruppe interessierte sechs Teilnehmer. Wie in einer herkömmlichen Selbsthilfegruppe saßen sie mit dem Leiter der Arbeitsgruppe Jan Michaelis im Kreis zusammen. Sie unterhielten sich über kulturelle Selbsthilfe. Michaelis verwies dabei auf innovative Alternativen gegen Ausgrenzung.
Weil es für potenzielle Kulturleute spannend sein dürfte, zeige ich die Teilnehmer als Typen. Da ist der Student, der gerne liest, den Kultur und Kreativität anregen und begeistern. Dieser Typ hat schon manches ausprobiert. Er hat ein Bisschen gemalt, ein Bisschen gedichtet. Er erwartete von Kultur Genuss und Unterhaltung. Und ist eher auf Pragmatisches als auf Innovatives aus.
Da ist Teilnehmerin B, die Maltherapie erfahren ist und Malen nach wie vor in ihrem Leben wichtig hält. Sie hat auch Theaterstücke erlebt. Genau wie Typ B, der eher für rezipierendes kulturelles Erleben steht. Beide sehen Malen aber als interessantes Hobby und begeistern sich für Theater.
Teilnehmerin C organisiert selbst und erlebt Kultur als „Essen für die Seele“. Ihre gemäße Ausdrucksform ist die Collage und auch sie malt gerne. Das Expressive ist dabei vorherrschend und die Collage ist eine Technik, die dabei zu einem schnellen und ansehnlichen Ergebnis führt.
Typ C erlebt Kultur generell als andere Form von Selbsthilfe und ist im weiten Feld der Musik bewandert. Er trommelt und macht mit anderen zusammen Musik.
Typ D schließlich betont den Lebensstil, den Begriff Multikulti und genießt es durch Musik Leute aus anderen Ländern zu begegnen. Er erlebt Kultur als etwas Pflegerisches.
Diese Selbsthilfeerfahrungen wurden mitgeteilt. Was interessant dabei ist, ist, dass dadurch schon kaum von Einschränkung, Krise oder Krankheit oder anderen typischen

Begriffen geredet wurde. Es scheint sich also um ein Thema zu eignen, um mal eine völlige Normalität aus zusprechen und nicht auf die Defizite zum Sprechen zu kommen. Eine schöne Erfahrung.
Außer der Therapieerfahrung kann dabei kulturelle Tätigkeit oder künstlerisches Schaffen also ein Feld sein, dass einfach ein ganz anderes Milieu ist und wohltuend wirkt. Im Saarland gibt es Kliniken, die deshalb keine Kunsttherapie haben, aber Ateliers anbieten, in denen von Künstlern Kunst angeleitet wird ohne jeden Therapeutischen Ansatz mit dem großen Effekt sich endlich mal nicht als defizitär zu erleben.
Die Diskussion der so entstandenen Kunst als Outsiderkunst zu bezeichnen, darf noch geführt werden. Kulturelle Selbsthilfe hat auch etwas mit Vernetzung zu tun. Man muss Kontakte aufnehmen, aufrecht erhalten und pflegen.

Dazu bieten sich Heimatzeitschriften oder lokale Kultur- und Literaturzeitschriften an, die zwar oft keine Honorare bezahlen, aber zu ersten Veröffentlichungen führen können. Solche Zeitschriften liegen oft kostenlos aus oder werden gegen einen geringen Preis vertrieben. Beispiele für solche Zeitschriften, die nichts mit Selbsthilfe oder Psychiatrie zu tun haben, wurden in der Arbeitsgruppe verteilt. Auch die Selbsthilfezeitschrift Seelenlaute wurde verteilt, die ein gutes Beispiel ist. Wir können vom Saarland lernen und dieses Konzept abkupfern.
Welche Möglichkeiten es gibt seine Hobbys zu pflegen und dabei sich wohl zu fühlen und kulturell bereichert zu werden, war Thema dieser Arbeitsgruppe. Die Teilnehmer trugen an das Plenum heran, beim nächsten Selbsthilfetag einen musikalischen Programmpunkt einzubauen. Und womöglich gemeinsam etwas Sport zu treiben.

Seminar: Persönliches Budget

Sa, 3. Dezember 2011 in Bochum

Mein Seminar beschreibe ich wie folgt:

- 6 Schritte zum Persönlichen Budget
  Info und Beratung, Wunsch und Wahlrecht
  Hilfebedarfsermittlung, Teilhabe statt Fürsorge, Antrag stellen
  Budgetkonferenz, Zielvereinbarung, Bescheid
-Hemmnisse und Wiederstände
-Argumente und Verhandlungen
-Was steht mir wie lange zu und überhaupt, Vor und Nachteile

-In NRW gibt es die KoKoBe mit flächendeckenden Beratungsstellen
-Das Persönliche Budget , warum wagt es kaum einer ?
-Besonderheiten bei Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen

Euer Cottan Cossin aus Hildesheim

Seminarzeiten:
Samstag, 11.15 – 17.30, 1 Stunde Pause

Veranstaltungsort:
Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW
Wittener Str. 87, 44 789 Bochum
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Übernachtung für weit Angereiste möglich.

Anfahrt:
Bochum Hauptbahnhof
Von 12 Min Fußweg oder mit 302, 310 bis Haltestelle Lohring

In der Pause müsst ihr euch selbst versorgen, Supermärkte, Imbissbuden und Restaurants sind in der Nähe. Für Getränke wird gesorgt.

Anmeldung:
LPE NRW, 0212 / 53 641 (Cornelius Kunst) und cornelius.kunst@gmx.de
Um 20,- € Reuegeld wird gebeten, die gibt es bei Erscheinen im Seminar zurück.

Überweisung: LPE NRW, Konto 83 749 00, BLZ 370 205 00, Bank für Sozialwirtschaft.
Bitte den Nachnamen und das Seminar als Verwendungszweck angeben.

Die Besuchskommission: Aufgaben, Erfolge, Aussichten

Protokoll der Arbeitsgruppe von Elisabeth Scheunemann auf dem Selbsthilfetag am 03.09.2011 in Bochum

Zunächst wurden von Frau Scheunemann und Frau Böhme Aufgaben, Zusammensetzung und Leitung der Besuchskommission vorgestellt:

Die Besuchskommission besucht Psychiatrische Kliniken zur Kontrolle der gesetzeskonformen (`Es geht um die Wahrung der Menschenrechte`) Behandlung von Patienten, die mit einem Unterbringungsbeschluss nach PsychKG (Psychisch-Kranken-Gesetze) untergebracht sind. (Es geht nicht um Patienten, die nach Betreuungsrecht oder solche, die forensisch untergebracht sind. Für erstere soll es eine Kontrolle durch den gesetzlichen Betreuer geben (nur im Land Brandenburg wird dies auch durch die Besuchskommission kontrolliert), für letztere gibt es eine eigene Besuchkommission.)
Jede Klink wird mindestens ein Mal im Jahr unangemeldet aufgesucht.

Zuständig für die Durchführung und Koordination der Begehung ist die Bezirksregierung.
Mitglieder der Kommission sind ein Teilnehmer der Bezirksregierung, ein Psychiater und ein Jurist, des weiteren **können** teilnehmen ein Vertreter des Gesundheitsamtes/ Sozialpsychiatrischen Dienstes sowie (seit 10 Jahren) ein Betroffenen- und/ oder ein Angehörigenvertreter.
Als Teilnehmer der Besuchskommission hat man eine offizielle Funktion. Man erhält vorher eine Bestallungsurkunde und man unterliegt der Schweigepflicht.
Für die Begehung gibt es eine Berichtsgliederung. Hier werden die Punkte aufgeführt, anhand derer man eine Klinik beurteilt.

Während der Begehung findet neben der Durchsicht von Akten ein Gespräch mit einem Patienten, der nach PsychKG untergebracht ist, statt ohne die Behandler aus der Klinik.
Darüber hinaus findet ein Gespräch mit dem ärztlichen Leiter der Klink statt.
Der Psychiater der Kommission schreibt ein offizielles Protokoll. Dies wird jedem Mitglied zur Einsicht geschickt.
Für die anderen Mitglieder gibt es für eigene offizielle Anmerkungen sogenannte Beiblätter.

Es folgten Anmerkungen zur Arbeit in der Kommission und Erfahrungen aus der Arbeit:
Mit dem Betreuungsrecht wird viel laxer umgegangen als mit Unterbringungen nach PsychKG.
Kameras zur Überwachung von Patienten sind unmöglich, werden aber in manchen Kliniken eingesetzt.
Eine Fixierung ist menschenunwürdig.
Bei 90% der in Kliniken untergebrachten Patienten wird das zur Unterbringung notwendige ärztliche Zeugnis erst von den Behandlern in der Klinik ausgestellt.
Psychiatrien werden auch von aussen genutzt zur Unterbringung von auffälligen, unliebsamen Personen.

Schließich berichtete Frau Scheunemann auch, dass sie als Mitglied des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener angesprochen wurde, ob sie nicht Teilnehmerin von Besuchskommissionen werden möchte. Sie hat zugesagt auch aus Interesse an Neuem.

Christian Koßmann,
Alte Bahnhofstr.171, 44892 Bochum, 0234/ 5839816

Mitstreiter gesucht

Die LVPE-Mitglieder der Besuchskommission treffen sich alle halbe Jahr zum Gedankenaustausch, das nächste Mal am 30. November 2011 in Herford. Psychiatrie-Erfahrene, die sich ernsthaft für eine Mitarbeit in den Besuchskommissionen interessieren, sind willkommen und herzlich eingeladen, an diesem Treffen in Herford teilzunehmen. Sie sollten sich vorher bei Ruth Fricke (ruth.fricke@t-online.de) anmelden, um den Ersatz ihrer Unkosten sicher zu stellen und weitere Informationen zu erhalten. Dann können sie als Mitglieder der Kommission angemeldet werden und erhalten vom Gesundheits-Ministerium NRW ihre Bestallung.
Wir werden uns dafür einsetzen, dass neue Kommissionsmitglieder (wenn sie das wünschen) erst einmal erfahrenere Kollegen begleiten können, bevor sie die Interessen der Betroffenen alleine in den PsychKG-Kommissionen vertreten müssen. Bei den Juristen und den Medizinern gibt es doch auch immer wieder Personen, die sich die Abläufe sozusagen als „Praktikanten“ erstmal unverbindlich (ohne eigenen Aufgabenbereich) anschauen können. *Scheunemann/Böhme*

Doris Steenken, BPE e.V.

Offensiv gegen die Praxis des PsychKG und § 1906 BGB

Jedes Jahr werden in Deutschland über 200.000 Menschen gegen ihren Willen zwangseingewiesen. Über die Hälfte davon nach § 1906 BGB. In Niedersachsen werden statistisch 80 von 100.000 Bürger zwangsuntergebracht. In Thüringen sind es dagegen nur fünf von 100.000 Menschen.
Mehr Menschen werden nach Betreuungsrecht untergebracht weil die juristische Hemmschwelle hier erheblich niedriger ist. Bei Unterbringung nach PsychKG muss eine Fremd- oder Selbstgefährdung vorliegen. Bei Betreuungsrecht reicht schon eine Behandlungsbedürftigkeit aus, um jemanden einsperren und zwangsbehandeln zu lassen.

Was können wir dagegen tun?

Seit September 2009 ist die Patientenverfügung § 1901a im Betreuungsrecht mit verankert. Da die Patientenverfügung keine Reichweitenbegrenzung hat, kann man mit der Patientenverfügung seit dem 1. September 2009 alle medizinische Maßnahmen und Behandlungen nicht nur in der Sterbephase sondern in jeden Bereich bedingungslos ablehnen.
Es gibt eine Patientenverfügung (PatVerfü), mit der man die psychiatrische Diagnostik, Behandlung, Unterbringung und die Betreuung bedingungslos verbieten kann.
Wenn man aber unter bestimmten Umständen eine psychiatrische Behandlung zulassen möchte oder nur bestimmte Psychopharmaka und/oder Kliniken ablehnt, eignet sich die Bochumer Willenserklärung sehr gut. Denn darin kann man haargenau seine Wünsche und Vorlieben und differenzierte Ablehnungen verankern.
Um die Patientenverfügung richtig wasserdicht zu machen, sollte man noch eine ärztliche Bescheinigung, dass man im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte ist, beilegen und dann das Ganze beim Notar beurkunden und im Bundesvorsorgeregister registrieren lassen.

Gegen Betreuungsbeschlüse und Unterbringungsbeschlüse sofort Widerspruch einlegen und einen Anwalt hinzuziehen. Der Anwalt muss vom Gericht zugeordnet werden.
Im Verfahren immer auf
Artikel 14 „Freiheit und Sicherheit der Person“,
Artikel 15 „Freiheit von Folter oder grausamer, unmenschlicher oder erniedrigender Behandlung oder Strafe“,
Artikel 16 „Freiheit von Ausbeutung, Gewallt und Missbrauch“ und
Artikel 17 „Schutz der Unversehrtheit der Person“ der UN-Behindertenrechtskonvention verweisen.

Hier noch einige statistische Informationen:
Es gibt 26 psychiatrische Kliniken in Niedersachsen, die nach Niedersächsischem PsychKG und §1906 BGB unterbringen können/dürfen. In den Jahren 2008/2009 wurden dort folgende Anzahlen von Patienten behandelt:
Quelle: Niedersächsischer Landtag Drucksache 16/3492 (Aygül Oskan)

2008

67.511 stationäre Behandlungsfälle
in der Psychiatrie insgesamt

24.806 Opfer Zwangsunterbringungen insgesamt
16.772 Patienten nach §1906 BGB
(inklusive Heimunterbringungen)
8.034 Patienten nach NPsychKG

2009

68.741 stationäre Behandlungsfälle
in der Psychiatrie insgesamt
25.165 Opfer Zwangsunterbringungen insgesamt
16.986 Patienten nach §1906 BGB
(inklusive Heimunterbringungen)
(836 davon gerichtl. nicht genehmigt)
8.179 Patienten nach NPsychKG
(79 davon gerichtl. nicht genehmigt)

Fixierung von Thomas Riesner

Fixierung von
Th. Riesner (Ausschnitt)

Bayrische Verhältnisse!

Wenn es das Amtsgericht in seiner göttlichen Willkür für angesagt zu erachten geruht, dann bekommt man, einfach so, eine Betreuung verpasst, völlig egal ob man diese braucht oder nicht. Es reicht dafür aus, dass irgendjemand - und das kann tatsächlich jeder beliebige Mensch tun - eine Betreuung angeregt hat. Bei mir war das meine Vermieterin, mit der ich eine Mietrechtsstreitigkeit habe. Das war ihr Tiefschlag. Sie hat einfach mal so, beim Amtsgericht eine Betreuung für mich angeregt, und das Amtsgericht, da meine Vermieterin Ärztin ist und einen Doktortitel trägt, somit also selbst mindestens zu den Halbgöttern zu rechnen ist, macht munter mit - in gnädigster Herablassung, wie sich versteht. In Bayern braucht es gar nichts, und man ist plötzlich entmündigt (das bedeutet eine Betreuung nämlich nach wie vor). Es reicht die Tageslaune eines Amtsrichters, der einen Psychiater in dieselbe Tageslaune versetzt, oder umgekehrt, und plötzlich steht man unter Betreuung und ist persönlich und finanziell ruiniert.

Ob man eine Betreuung tatsächlich benötigt oder nicht, ist dem Amtsgericht völlig egal, da die Betreuung eben als Repressionsmittel bzw. als eine Art Arrest eingesetzt und missbraucht wird. Nicht als tatsächliche Hilfe für Menschen, die eine Betreuung tatsächlich benötigen. Das ist ganz eindeutiger, ganz massiver Rechtsbruch. Missbräuchliche, rechtsbrecherische Anwendung eines für bestimmte Fälle natürlich notwendigen und ausschließlich dafür geschaffenen Gesetzes.

Genau so gut könne man jemanden ins ganz normale Krankenhaus einweisen, einfach mal so, damit "die öffentliche 'Ordnung' 'gewährleistet' " ist. Oder jemanden zwingen, einen sehr teuren Skikurs zu machen oder einen Billiardkurs oder so (das würde sogar noch mehr Sinn machen, als eine Betreuung einzurichten) oder dem Fingerhakelclub eine monatliche Spende von 200 bis 300 Euro zukommen zu lassen und der Vorstand des Fingerhakelclubs bekommt dann die Post des Delinquenten, der man als Betreuter dann schließlich ist, vorab zu lesen. Das ist keineswegs als Scherz gemeint. Das wäre genauso sinnvoll.

So ist es bei mir gewesen, und ich benötige keine Betreuung, da ich alles selbst mache - das interessiert aber niemanden. Am empörendsten finde ich, dass Psychiater entscheiden, und das ohne die allergeringste Sachkenntnis, ob man eine Betreuung braucht. Einfach so mal eben, da reicht das gottgleiche Psychiaterhellseherwissen völlig aus, und selbst, wenn man nebenbei noch einen Konzern managt - völlig egal, man wird dann unter Betreuung gestellt.
In Bayern herrscht tatsächlich grausames Mittelalter; und in Bayern sind deshalb ca. doppelt so viele Personen unter Betreuung gestellt wie in anderen Bundesländern. Auch die Selbstmordrate ist in Bayern doppelt so hoch.

Ich frage mich, was das soll: Damit die öffentliche "Ordnung" (das haben Sie m. E. sehr zu Recht in Anführungsstriche gesetzt) nicht gefährdet werde? Und die öffentliche "Ordnung" wird dann nicht gefährdet, wenn man jemandem zwischen 250 und 300 Euro pro Monat abknöpft und diesen damit finanziell ruiniert (man zeige mir mal den, für den ein Einkommensverlust von mehreren hundert Euro nicht zumindest ganz gravierend ist, für viele, wenn nicht die meisten Menschen, ist das ruinös), und gleichzeitig jemanden damit beauftragt, dessen Post anzuhalten und zu lesen, und das war's. Und damit ist dann die Sicherheit der öffentlichen "Ordnung" gewährleistet. - Unsinn ist dafür kein Ausdruck, das ist einfach nur nicht zu fassender Schwachsinn, vollständiger Unfug.

Jeder, der unter Betreuung steht, kann dennoch - oder erst Recht - ganz nach Belieben einen großangelegten Amoklauf starten o. ä. und damit die öffentliche "Ordnung" ganz massiv stören. Die "Betreuung" hindert ihn daran nicht im Mindesten. Und das Einrichten einer Zwangsbetreuung bietet dafür sogar erst so richtig die Voraussetzungen, jemanden erst derart in die Verzweiflung zu treiben, dass er/sie gewalttätig wird, einen Mord begeht oder sogar Amok läuft, angesichts der ohnmächtigen Wut, die sich unter dieser ungeheuerlichen Vergewaltigung (im Wortsinn ist Zwangsbetreuung nämlich eine solche) entwickelt. Das ist mein vollkommener Ernst. Von allem anderen abgesehen kann allein schon der finanzielle Schaden (rund 2000-3000€ pro Jahr) Ursache für Verzweiflungstaten sein - und sicher ist das oft genug der Fall.

Wo soll der Zusammenhang zwischen Zwangsbetreuung und Gewährleistung der öffentlichen "Ordnung" sein? Da besteht keinerlei Zusammenhang,ganz im Gegenteil führt Zwangsbetreuung erst zu Verzweiflungstaten.Man fragt sich ganz tatsächlich, ob die maßgeblichen Ent-scheidungsträger in Bayern alle besoffen, debil oder einfach nur unendlich grausam sind. Das meine ich völlig ernst. Welchen Sinn soll das haben? Wo soll da der Zusammenhang sein?
Ich hätte gerne Schöneres geschrieben, aber das, was in Bayern betrieben wird, ist mit dem Wörtern Wahnsinn und Irrsinn nicht ausreichend beschrieben. G. H.

Ina Weber

Gedenktag der Psychiatrietoten in Bochum

Ein Bericht von Jan Michaelis

Demo durch Bochums Innenstadt (Foto: M. Seibt)

Der Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW hatte nach Bochum eingeladen und veranstaltete im Anschluss an einen Gottesdienst einen Demonstrationszug. Der Veranstalter erläuterte: „Wir gedenken in diesem Jahr speziell der durch Selbsttötung verstorbenen Menschen. Psychiatrische Behandlung ist oft entwürdigend, Zwang und Androhung von Zwang sind alltäglich. Die in der Psychiatrie gegebenen Neuroleptika verursachen u. a. Depressionen. Menschen in psychiatrischer Behandlung werden oft nicht für voll genommen oder, schlimmer noch, ausgegrenzt.“ An diesem 2. Oktober wurde wieder der Gedenktag der Psychiatrietoten begangen. Der Gedenktag fand zum zwölften Mal statt.

In der Bochumer Innenstadt wurden Flugblätter verteilt und für das Anliegen geworben, die Toten in der Psychiatrie nicht einfach zu vergessen und sich der Problematik bewusst zu werden. Auf drei Transparenten stand: „2. Oktober - Gedenktag der Psychiatrie-Toten“; „Psychiatrie entrechtet“, „Psychiatrie-Tote zählen“. Damit weckten die Demonstranten das Interesse bei der Bevölkerung.
Es war ein würdevoller Auftakt in der evangelischen Kirche in Bochum. 19 Teilnehmer des Gedenkgottesdienstes sangen gemeinsam mit dem Pfarrer Kirchenlieder. Der Geistliche würdigte die Arbeit der Vorbereitung und den Mut zum Vortrag der Kurzbiografie der Persönlichkeit Nietzsches. Der Philosoph stand symbolisch für einen Psychiatrie-Erfahrenen.

Während des Demonstrationszuges sprach Matthias Seibt durch das Megaphon zu den Menschen: „In den sechs Monaten nach einer Entlassung ist die Selbsttötungs-Rate um das Hundertfache gegenüber dem Durchschnitt erhöht.“ Diese Aussage beruht auf einer seriösen Quelle (Haase, Therapie mit Psychopharmaka ..., 1977. S. 410). Psychiatrie-Erfahrene aus Osnabrück, Rheda, Düsseldorf, Köln, Meckenheim bei Euskirchen und Neustadt a. d. Weinstraße demonstrierten in Bochum ihre Entschlossenheit, dies nicht vergessen zu lassen.

Verselbstständigung der Klienten nicht vorgesehen

Zahlen zu Tagesstätten und Erfolgsquote BeWo

Tagesstätten bekommen ein Tagesgeld pro Besucher von 69,- Euro. Die Besucher müssen sich verpflichten an mind. 3 Tagen in der Woche zu kommen. Es reicht dabei, wenn sie auch nur zum Mittagessen erscheinen. Sie bekommen vom SPZ eine Monatsticket, manche werden auch vom Fahrdienst geholt und zurück gefahren.

Die Tagesstätte vom VPD-Mettmann hat 15 Plätze und 30 Besucher. Da habe ich mal gerechnet: 30 Besucher x mind. 3 Tage/Woche x 69,- = 6210,- Euro, macht 6210,- x 52 Wochen = 322.920,- Euro im Jahr oder 26.910,- Euro im Monat. Personell ist die Tagesstätte mit 2,5 Stellen besetzt, + Köchin + Fahrdienst. Eine Verselbstständigung ist für die Besucher nicht vorgesehen.

Zu Bewo dort:
von 500 BeWo-Nutzern verlassen im Jahr nur etwa 30 Personen die Maßnahme. Auch hier ist m.E. eine Verselbständigung nicht vorgesehen.

Auch in der Tagesstätte im PTV in Solingen gibt es so gut wie keine Fluktuation bei den Nutzern der Tagesstätte.

Als Matthias und ich ein Gespräch mit Josef Neumann hatten, er ist MdL der SPD und Geschäftsführer der Lebenshilfe in Solingen, nannte er folgende Zahlen:
In gesamt NRW hätte es nur 27 Fälle in 2010 gegeben, wo Menschen aus einer WfbM auf den ersten Arbeitsmarkt gewechselt haben. Davon 11 in Solingen.
Dabei haben die WfbM´s ganz klar den Auftrag, die Menschen für den 1. Arbeitsmarkt wieder fit zu machen.

Gemeindepsychiatrie ist m.E. ganz klar ein Selbstzweck um Profis zu beschäftigen. Kaum jemand will wirklich eine Verbesserung für die Betroffenen erreichen

Cornelius Kunst

Noch mehr Maßregelvollzug?!

KÖLN (iss). Bei der Standortsuche für neue forensische Kliniken setzt die nordrhein-westfälische Gesundheitsministerin Barbara Steffens (Grüne) auf den Dialog mit den betroffenen Kommunen. Sie hat die Oberbürgermeister der 125 Städte und Gemeinden in den Regionen angeschrieben, in denen voraussichtlich die meisten Plätze im Maßregelvollzug fehlen werden, und sie um Vorschläge gebeten. Nach Schätzung des Ministeriums werden in Nordrhein-Westfalen bis zum 1. Januar 2020 zusätzlich 650 stationäre Plätze für die Unterbringung von psychisch kranken Straftätern benötigt.

Im Jahr 2000 hatte die damalige rot-grüne Landesregierung mit Gesundheitsministerin Birgit Fischer (SPD) bereits den Bau von sechs neuen Kliniken mit einer Gesamtkapazität von 510 beschlossen - zum Teil gegen heftigste Proteste vor Ort. Die Standorte sind Köln, Duisburg, Essen, Herne, Dortmund und Münster. Zurzeit gibt es in NRW insgesamt 14 forensische Kliniken, in denen 2500 Patienten untergebracht sind.

Psychisch kranke und suchtkranke Straftäter stammten aus allen Teilen der Gesellschaft und aus allen Städten und Gemeinden des Landes, sagte Steffens. Deshalb sei es gerecht, dass alle Regionen des Landes ihren Anteil zu der sicheren Unterbringung leisten. „Bei dieser schwierigen Aufgabe ist mir Transparenz sowie eine frühe und möglichst breite Beteiligung besonders wichtig“, sagte sie. Sie wolle die betroffenen Regionen frühzeitig über die Überlegungen der nordrhein-westfälischen Landesregierung informieren und ihnen gleichzeitig die Möglichkeit geben, an dem Prozess mitzuwirken.
Quelle: http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische_krankheiten/default.aspx?sid=671442

Forensik Herne

interessante Internetseiten

http://www.nachdenkseiten.de/ beschäftigen sich mit der Art und Weise, wie die gleichgeschalteten Medien uns manipulieren. Viele Beiträge beschäftigen sich mit den durch Steuergelder abgesicherten Spekulationen der Banken. Peer Steinbrück hat dort keine gute Presse.

http://adfd.org/, das Antidepressiva Forum Deutschland beschäftigt sich mit dem Absetzen von Psychopharmaka aller Art. Viele gute Beiträge und Erfahrungs berichte.

http://www.meinungsverbrechen.de/ ist die zur Zeit beste und aktuellste antipsychiatrische Webseite. Ein Diskussions-forum gibt es dort auch.

http://www.szasz-texte.de/ bietet ins Deutsche übersetzte Texte des amerikanischen Psychiaters und Psychiatriekritikers Thomas Szasz. Thomas Szasz Kritik an der Psychiatrie ist grundlegend. Ihn nicht zu kennen, ist für an der PE-Selbsthilfe Beteiligte ein echter Verlust.

http://www.sueddeutsche.de/leben/geldmacherei-mit-patienten-die-krankheitserfinder-1.1120684. Hier beschreibt der Mediziner und Journalist Werner Bartens die skrupellose Geschäftstüchtigkeit der Halbgötter in Weiß.

http://www.sonnenblumenkrankheit.com/
wordpress2/?page_id=42. Eine wunderschöne antipsychiatrische Internetseite

Sozialticket kommt

Ab 1. November 2011 kommt im Verkehrsverbund Rhein-Ruhr (VRR) nach langem Ringen ein Sozialticket, in den Kreisen Kleve und Wesel ab dem 1. Dezember. Es basiert auf dem Ticket 1000 für die Preisstufe A und ist zu einem Preis von 29,90 Euro einen Monat rund um die Uhr gültig. Anspruch auf das Ticket zum verbilligten Preis haben die etwa 1,2 Millionen Bezieher von Hartz IV, Sozialgeld, Asylbewerber, Bezieher von Wohngeld u. ä.
Das Sozialticket soll es in einem als Pilotprojekt vorerst bis zum 31. Dezember 2012 geben. Im Herbst 2012 soll entschieden werden, wie es weiter geht.
Allerdings werden sich nicht alle Kommunen beteiligen: Hagen, Krefeld, Velbert, Remscheid und Wuppertal machen nicht mit, im Kreis Mettmann beteiligen sich nur Monheim und Hilden. Die Stadt Dortmund führt ihr eigenes Sozialticket fort, es kostet derzeit 31.36 € pro Monat. ribo

Quelle: WAZ vom 22.10.2011

Saarländischer kultureller Selbsthilfetag mit großem Erfolg

SeelenLaute Saar lockt gemeinsam mit Art-Transmitter-Ausstellung „Chaos und Ordnung“ über 300 Gäste in die Stadthalle Merzig . Ein Bericht von Gangolf Peitz, Saarbrücken

Merzig/pg. Die saarländische Selbsthilfe-Landesorganisation SeelenLaute feierte am Samstag, 27. August 2011 ihr drittes SeelenLaute-Fest, diesmal in der Stadthalle Merzig. Rund 120 Gäste besuchten den besonderen Tag der Betroffenen-Selbsthilfe: Psychiatrieerfahrene, Angehörige, Profis, Kunst- und Kulturinteressierte, Vertreter von Medien und Politik sowie am Thema interessierte BürgerInnen aus dem ganzen Saarland und darüber hinaus. Lokalpresse und überregionale Fachmedien informierten über die Veranstaltung. Weit über 300 Besucher sahen die angegliederte Art-Transmitter-Kunstausstellung „Chaos und Ordnung“ (28.08.-30.09.2011) in der Stadthalle.

Forum für Information und Erfahrung

So wurde der Tag intensiv als Forum für Informations- und Erfahrungsaustausch, zu neuen Vernetzungen genutzt. Die sympathische „Durchmischung“ des Publikums ein Erfolg. Auch zeigte die Selbsthilfe keine „Nabelschau“, „Elfenbeinturm“ oder falsche Scheu.
Die Leiter befreundeter Selbsthilfeinitiativen waren präsent, von UPS Saarbrücken, SHG SeelenWorte aus Saarburg oder der NRW-SHG Kreativ, und von kulturellen Vereinen wie dem Malclub-Saar e.V. oder dem Literaturverein Gau-Griis aus dem nahen Frankreich, wo heute auch Betroffene Mitglieder sind. Die Luxemburger Profi-Künstlerin Renata Linnhoff, auch Art-Transmitter-Künstlerin, kreierte spontan eine „SeelenLaute“-Malerei an ihrem Stand. Die Stände waren gut frequentiert. Am Stand der LAG PE Saar informierte man über die Positionen und Ratschläge des Bundesverbandes Psychiatrieerfahrener e.V. Mit dem Düsseldorfer Literaten Jan Michaelis sprach man über seine Krimis. Besondere Tische hatten die europäische Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. aus Dortmund sowie das saarländische Bündnis gegen Depression und der therapeutische Reithof „Per la Vita“ aus Wadern.

Fester Kultur-Selbsthilfetag in Merzig angeregt

„Musische Kulturarbeit kennt keine Grenzen, verbindet und hilft gesundheitlich wie gesellschaftlich uns allen“, erklärte Gangolf Peitz. Oberbürgermeister Alfons Lauer begrüßte die Gäste. Er bewertete diesen Gesundheitstag als wichtige Bereicherung für Merzig und sei für Folgeveranstaltungen persönlich ansprechbar. Lauer regte den Tag als feste Institution für Merzig an. Schirmherrin Landrätin Daniela Schlegel-Friedrich zeigte sich beeindruckt von der hochwertigen Ausstellung „Chaos und Ordnung“. Verwaltungen seien Chaos und Ordnung gewohnt, das passe also sehr gut. Sie lobte die Arbeit der SeelenLaute im Saarland. Und übergab einen Spendenscheck.

„Es gibt nichts Gutes. Außer man tut es.“

Im Impulsreferat berichtete Diplom-Psychologe Frank Lessel vom Saarländischen Bündnis gegen Depression in freiem Vortrag zum Thema „Kunst und Depression“. Der Saarlouiser Betroffenen-Künstler Mike Mattes war Gesprächspartner und bemalte Schirme auf der Bühne. Lessel betonte, dass aktive Kreativität seelisch-gesundheitlich helfe, gemäß Erich Kästners Spruch: „Es gibt nichts Gutes. Außer man tut es.“

besondere Selbsthilfe-Landesorganisation

Gangolf Peitz, Tagesmoderator, berichtete zur Arbeit der Selbsthilfe SeelenLaute, die bewusst nicht als Verein konstituiert sei. Vielmehr ist man als Landesorganisation dem Bundesverband BPE e.V. verbunden, über diesen satzungsbestimmt und gemeinnützig, und mit Partnerinitiativen in der Landesarbeitsgemeinschaft psychiatrieerfahrener Selbsthilfeinitiativen (LAG PE) Saar zusammen geschlossen. Peitz hob hervor, dass dieser Tag weder von einem Sozialkonzern gemanagt oder entworfen sei, noch von der Pharmaindustrie gesponsert.

Zeitschrift und Onlinedienst

Man hilft sich bei SeelenLaute untereinander, betreibt einen kostenfreien Online-Fachinformationsdienst zu „Outsider Art“, Kunst - Psychiatrie - seelische Gesundheit auf www.art-transmitter.de und publiziert die Selbsthilfe-Printzeitschrift „SeelenLaute“. SeelenLaute organisiert heute rund 70 Menschen an der Saar.

Konzert, Lesung, Ponyreiten

Ein Konzert bot am Abend Patric Ludwig. Der Liedermacher und Dichter hat schwere gesundheitliche und menschliche Troubles mitmachen müssen, ihm blieben fast nur noch Gitarre und Schreibfeder, wie er erzählte. Mit Blues und eigenen Balladen wie dem „Hungerleiderlied“ oder dem „Sensemann-Song“ setzte er unterhaltsame und nachdenkliche Akzente.
Beeindruckend gestaltete sich die viersprachige Gemeinschaftslesung von AutorInnen mit und ohne gesundheitliche Handicaps. Lyrikerin Annette Alt aus Saarbrücken zog die Zuhörer mit ihrer französischen Kurzprosa in den Bann, Pa-

tric Ludwig aus Saarburg brachte das Publikum mit seiner moselfränkischen Mundart zum Schmunzeln, Jan Michaelis erbrachte einen poetischen Gruß von der Düssel und Gangolf Peitz schrie den Passus „Seel' will zereck, ... hemm!" aus seinem Mundartwerk von der Bühne.
Das Hofgut „Per la Vita" bot Ponyreiten im Stadtpark an und informierte die Gäste zusätzlich in der Halle über seine Reit-, Naturwanderungen- und Kulturangebote.

Ausstellung lockt Gäste

Die Ausstellung in Kooperation mit dem europäischen Kunstprojekt Art-Transmitter, zeigte zeitgenössische Malerei von zwölf regionalen Art-Transmitter-KünstlerInnen in der exklusiven vierwöchigen Ausstellung „InnenWeltenAußenWelten – Chaos und Ordnung".
Ob Patrick Rödigs erotische Variationen, Bernd Jakobs verschmitzt karikierender „Weihnachtsosterhase" oder die musikalische Aquarellreihe mit Völklinger Hüttenjazz-Motiv: 80 exponierte Malereien, Zeichnungen und Collagen der so genannten „Outsider Art" lösten eine positive und spannende Auseinandersetzung mit moderner Kunst und dem Thema Psychiatrieerfahrung aus.
Die KünstlerInnen kamen von Saarbrücken über Saarlouis, Trier, Luxemburg bis nach Belgien. Gérard Carau (Beckingen), Chefredakteur des Lothringer Kulturmagazins „Paraple", führte in das Thema ein. Die Bilderliste zur Merziger Art-Transmitter-Ausstellung 2011 ist auch online über www.art-transmitter.de abrufbar.

Abendpodium

Schlusspunkt bildete das Abendpodium „Künste als Genesung?". Journalist Liberto Balaguer (Köln/Dortmund) diskutierte mit Experten aus Selbsthilfe, Kunst, Therapie und Theologie, unter Einbeziehung des Publikums.
Christina Quartz (Saarbrücken) verwies dabei auf die „Patientenkünstler" zu Prinzhorns Zeiten, wie Art brut entstand und was heute davon in Weltmuseen zu finden ist. Renata Linnhoff (Luxemburg und Rascheid) meinte, beim Malen sei Sensibilität wichtig, persönliche Krisen seien guter Kunst förderlich. Auch sei es ihr ganz egal, was andere über sie und ihr Werk dächten, entscheidend sei immer die eigene Zufriedenheit. Ralf Schmitt (Merzig), Psychologe und Koordinator der Ateliers im Merziger Klinikum berichtete, dass man in den dortigenAtelierangeboten für PatientInnen künstlerische Fachkräfte in die Leitungen berufen hat. Wichtig sei Künstler mit Psychiatrieerfahrungen vor allem außerhalb des Krankenhauses zu zeigen.
Strittig war der Begriff der „Outsider Art", wobei sich aber herausstellte, dass dies auch ein wertfreier oder sogar positiver Begriff des modernen Kunstmarktes ist, keiner einer Stilrichtung.
Volker Bier (Saarbrücken), Pastoralpsychologe bei der saarländischen ökumenischen Telefonseelsorge unterstrich die Bedeutung der Künste für das Gleichgewicht der menschlichen Seele. Dr. Donald Doenges (Losheim am See) wusste von einigen selbstheilenden Erfolgen mittels Literatur, Kunst oder Musik.

Grenzen und Wege

Aufgrund des großen Erfolges wird nun an der Saar erörtert, was die weiteren personellen Energien und finanziellen Mittel der SeelenLaute ermöglichen. Der 3. Saarländische kulturelle Selbsthilfetag 2011 in Merzig hat Signalwirkung für ähnliche Projekte anderorts. Denn die Gäste kamen von Mittelmosel, Rhein, Luxemburg und Straßburg, um den Gesundheitstag der Selbsthilfe zu erleben. Der Tagesmoderator schloss das Programm mit Worten des Dankes. Die galten dem Kooperationspartner Art-Transmitter, der Stadt Merzig und dem Kulturzentrum Villa Fuchs (Merzig-Wadern) für die ausgezeichnete personelle und organisatorische Mithilfe. Dank ging auch an die gesetzlichen Krankenkassen AOK Saarland, pronova BKK und BKK ZF & Partner für deren besondere Projektzuschüsse. Schließlich ans tüchtige Helferteam an Theke, Empfang und Ständen. Der Veranstalter zeigte sich zufrieden: „Die Mühen von einem Jahr vorbereitender Arbeit für einen wichtigen Tag grenzüberschreitender Selbsthilfe haben sich mehr als gelohnt."

Moderator G. Peitz

Jan Michaelis

Du musst nur sterben

Fortsetzung: Carmen Kinkel erzählte ihrer Freundin Petra: „Ein zweiter Mord geschah. Eddi sollte diesen Fall übernehmen. Unser Team sollte ermitteln, damit Kriminalhauptkommissar Eddi Kulmbacher bloß nicht wieder an der alten Sache rührte. Also Kulmbacher/Kinkel ermitteln in der Heilbronner Nordstadt. Die Leiche finden wir im Kirchhöfle. Als wir am Fundort ankamen, hieß es: ein Drogentoter in Heilbronn Nord.“ Petra unterbrach: „Ein Drogentoter – Und du musstest ermitteln?“ Carmen erklärte: „Eddi meinte sofort: „Ein Drogentoter? Dort? Da stimmt etwas nicht!“

Bisher hieß es nur: Fund einer Männerleiche, wahrscheinlich Überdosis Heroin. „Wissen wir, wer es ist?“, fragte ich im Kirchhöfle. Doch ehe der Streifenpolizist antworten konnte, schrie Eddi: „Das ist Bert Lohmeier, Student.“

Ich wunderte mich: „Woher wissen Sie das?“

Er zog die Geldbörse aus der Gesäßtasche des Toten und scherzte: „Er hat seinen Studentenausweis dabei.“

Eddi wedelte triumphierend mit seinem Fund. An einem Geldklipp war ein Bündel Scheine festgemacht.

„Raubmord ausgeschlossen!“, folgerte ich.

„Na, dann wollen wir mal den Puls fühlen.“ Kulmbacher griff an das linke Handgelenk. „Der Herr Lohmeier erzählt viel.“

„Herr Kriminalhauptkommissar, wer redet, ist nicht tot.“ Kulmbacher verdrehte den Arm der Leiche behutsam, als ginge es darum, ihr nicht wehzutun. „Sehen Sie, Frau Kollegin!“

Ich sah die Uhr. „Unser Student trägt eine Rolex. Wie konnte er sich die leisten, Carmen?“

Da war es! Eddi hatte mich Carmen genannt, ich merkte es erst nicht, so beiläufig war es. „Lohmeier ist vermisst gemeldet“, sagte der Polizist, der den Fundort mit Flatterband abgesperrt hatte und gerade zurückkam.

„Na, die Angehörigen werden sich nicht freuen, dass wir ihn gefunden haben.“ „Es gibt keine Angehörigen.“ „Wer vermisst ihn denn?“ „Die Privatklinik Posny. Er war depressiv, selbstmordgefährdet und nicht mehr zur Behandlung erschienen.“

„Keine Angehörigen. Da wäre ich auch depressiv“, sagte Eddi. Ich unterstellte ihm: „Na, sie vermisst doch keiner, soviel wie sie arbeiten.“ Aber Eddi widersprach: „Doch, doch, das will ich wohl meinen.“ Eddi sah sich den Boden an: „Die Leiche ist bewegt worden.“ „Woran sehen Sie das, Herr Kulmbacher?“, fragte ich. Da sagte er: „Sehen Sie diese Spuren, die Gerichtsmedizin wird es bestätigen. Aber ich habe schon oft gesehen, wie Tote daliegen, wenn sie bewegt wurden. Carmen, ich sage: Warte nur, bald ruhest

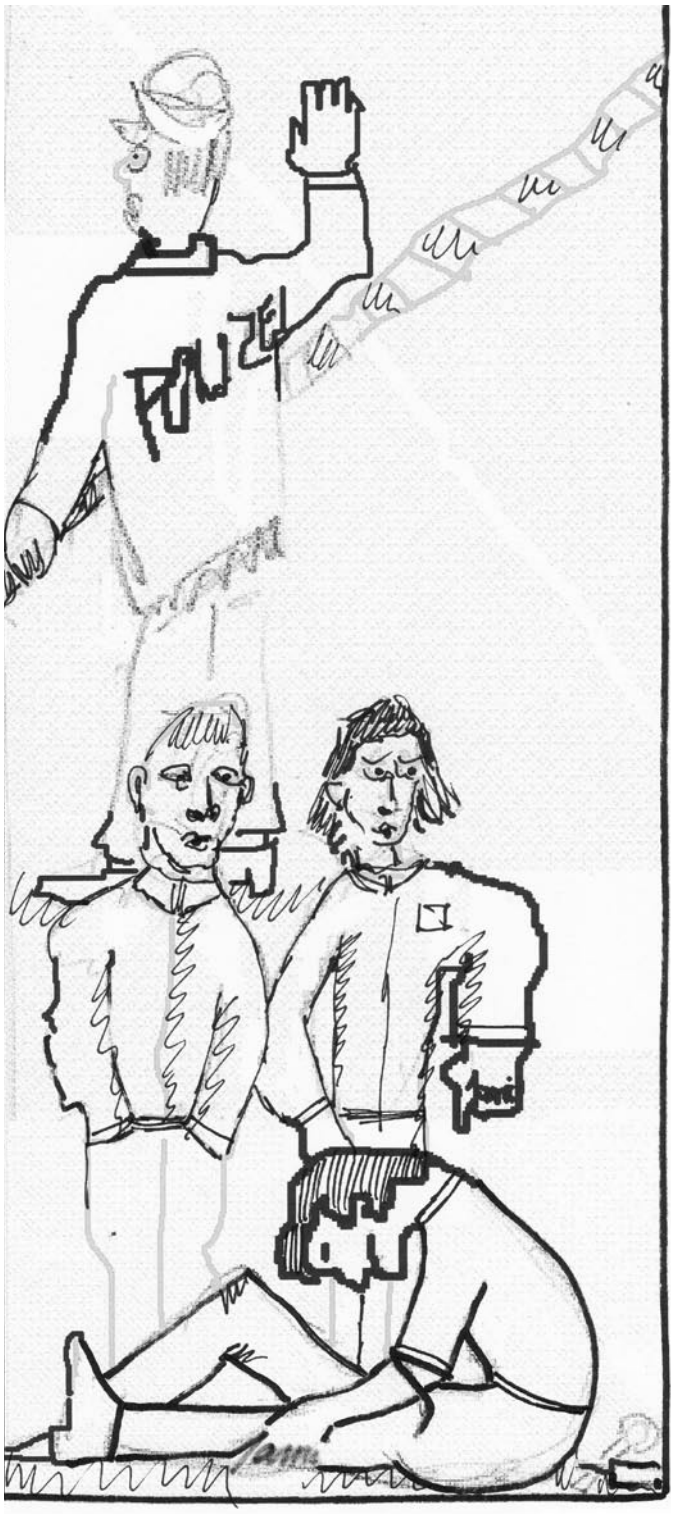


Foto (C) Judith Michaelis

du auch … mit deinem Blick auf diesen Details.“
„Das heißt, der Fundort ist nicht der Tatort.“ „Scho geschwätzt.“
Ich zeigte auf ein Bonanzafahrrad, das an die Garage gelehnt war.
„Die Leiche ist auf dem Fahrrad hier hergekommen“, warf ich in den Raum. Eddi lachte: „Auf dem Fahrrad? Lohmeier wird aber wohl kaum selbst gelenkt haben.“
Dann verfiel er vor Freude in den Dialekt: „Des ist ja nett möglich! Nett ähmohl abgeschlossen! Da henn wir Glück, des Es noch da is.“ Ich wagte eine These: „Vielleicht hat der Täter damit gerechnet, dass es wegkommt.“ „Da hat er die Rechnung ohne den Wirt gemacht.“ Eddi kniete sich neben das Fahrrad. Er stieß einen scharfen Pfiff aus. „Der Schlüssel is auch noch da.“
Er zog den Schlüssel und klopfte damit auf den Fahrradrahmen, wie man ein Glas anstößt, wenn eine Rede gehalten werden soll. „Der Haustürschlüssel hängt daran! Herr Lohmeier hatte einen Wohnungstürschlüssel in der Tasche. Jetzt haben wir seinen Haustürschlüssel, damit fehlt nur noch die Adresse. Im Ausweis steht eine in Talheim. Aktuell ist die nicht, sein Ausweis ist schon ein Jahr abgelaufen“, sagte Eddi. „Carmen!“, Eddi streckte mir die offene Hand entgegen. Ich zog eine Spurensicherungstüte aus der Jackentasche und legt sie auf die offene Hand. Eddi zog ein Gesicht wie sieben Tage Regen. „Oh, diese Tüten!“
Petra kommentierte: „Der alte Hase legt keinen Wert auf die richtige Verwaltung von Spuren.“
Carmen betonte: „Wenn der Kulmbacher mich nicht hätte! Das lernt man auf der Fachhochschule der Polizei. Kulmbacher schaute sich im Krichhöfle um. „Hier hänn se von der Stadt schöne Blumenkübel aufgestellt.“ Die Blumen sahen wie runtergebrannt aus. „Unsere Stadt soll schöner werden, war wohl ein Strohfeuer“, sagte ich. „Jedenfalls henn die Leut wenig Verantwortung“, meinte er. Dann führte er aus: „Dafür dass hier der Treffpunkt der Penner, Alkoholiker und Drogenabhängigen in den 70er Jahren war, sieht es gerade zu einladend aus. Die Szene lungerte hier in der Sülmercity herum.“
„Von denen is hier nix zu sehn“, sagte ich. Eddi meinte: „Ha freilich, die Klientel ist von heute auf morgen verschwunden.“
Ich warf ein: „Konnten wohl die vertrockneten Blumen nicht mit ansehen.“ Aber Eddi betonte: „S´Kirchhöfle ist eben ein stiller Hinterhof. Warum hier ausgerechnet ein Drogentoter abgelegt wird. Da hat einer doch ein ganz falsches Bild von diesem Ort.“
Für mich war klar: „Hier möchte ich nicht als Leiche abgelegt sein.“ Eddi sah das differenzierter: „Ganz so schlimm is es au wieder nett, immerhin is es ein würdevoller Platz, war ja mal ein alter Begräbnisplatz.“
„Nette Wohngegend!“, gab ich zu bedenken. Eddi sah das wohl ähnlich: „Mal sehen, ob wir bei unserer Befragung in der Nachbarschaft auf Granit beißen. Eingeschworene Gemeinschaft.“
Die Uhr der Kirche schlug. Eddi sagte: „Zehne, glei misst er komme.“ Ich wusste nicht, worauf er hinaus wollte: „Auf wen warten wir denn?“ Aber Eddi war maulfaul: „Glei, wirst sehn.“
Der Briefträger rollte seinen Rollwagen in den Hof.
„Do is er …“
Kulmbacher ging auf ihn zu. Forderte ihn auf, seinen Schlüsselbund rauszurücken. Der Postbote kramte eine üppige Sammlung heraus. Kulmbacher verglich seinen Schlüssel in der Tüte. Eddi sang dabei leise: „Die haben Bärte, die müssen mit.“ Schließlich hielt er die zwei übereinstimmenden vor sich in die Luft und fixiert sie mit einem Auge wie beim Zielen auf dem Schießstand. Stell dir vor, Eddi hat schon lange nicht mehr geschossen. Der hasst das Schießen. Also ich finde das ja richtig toll. Ich gehe regelmäßig meine Waffe durchpusten.“
Petra mutmaßte: „Hat der Hauptkommissar das nicht nötig?!“ *(Fortsetzung folgt).*

Als exklusiver Vorabdruck erscheint seit Heftnummer 32 regelmäßig in Fortsetzungen die Kriminalerzählung „Du musst nur sterben“ von Jan Michaelis. Wer den Krimi sammeln will, kann die einzelnen Folgen aus dem Heft ausschneiden.

Der Krimi spielt in Heilbronn. Dort erzählt Carmen ihrer Freundin Petra aus ihrem Alltag als Ermittlerin an der Seite von Eddi Kulmbacher. Der erste Fall führt sie in die psychiatrische Privatklinik Posny. Doch die Staatsanwaltschaft schließt die Akte mit dem Vermerk: Selbstmord. Kulmbacher kann es nicht fassen. Er verdächtigt fast jeden und würde gerne ermitteln. Doch die Hände sind ihm gebunden.

zum Autor:
JAN MICHAELIS, geb. 1968 in Heilbronn/Deutschland, ist Schriftsteller und Journalist. Redaktioneller Mitarbeiter bei FEDERKIEL in Siegen und bei LAUTSPRECHER in Bochum.
Er erhielt ein OTTO-ROMBACH-STIPENDIUM der Stadt Heilbronn 1999 und den Literaturpreis der Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) gGmbH 2008. Er ist Mitglied von Ver.di, Fachbereich Medien. Geschäftsführer des Westdeutschen Autorenverbandes, Mitglied im Freundeskreis Düsseldorfer Buch ´75 e.V. und aktiv in der Autorenwerkstatt DIE DÜSSELTEXTER seit 2003. Er lebt und arbeitet in Düsseldorf

Tanja Afflerbach

Eine Geschichte über Kälte (VI)

Nach langem Suchen fand Tanja endlich in Herdecke medizinische Hilfe gegen ihre unmenschlichen Schmerzen.

Bisher: Tanja litt nach dem abrupten Absetzen von Solian unter starken Nervenschmerzen. Sie fand nirgendwo Hilfe oder Unterstützung. Man glaubte ihren Berichten über ihre Schmerzen einfach nicht.

Irgendwann versuchte ich, in der Schmerzambulanz im Weidenauer Krankenhaus Hilfe zu bekommen, das war das Krankenhaus, in dem ich auch psychiatrisch behandelt worden war. Anfangs hatte ich den Eindruck, dass der Arzt mich ernst nahm und mein Problem realisierte, doch nach einigen Terminen war mir klar, dass auch er mich nur als „Psycho“ belächelte. Zuerst gab er mir ein antriebssteigerndes Antidepressivum. Ich sagte ihm, dass ich diese antriebssteigernden Mittel nicht vertrage und versicherte mich, daß er mir das Mittel auch wirklich wegen der Schmerzen gab. Er sagte, dass ich das nehmen und in zwei Wochen wiederkommen sollte. Nachdem ich eine halbe Tablette genommen hatte, konnte ich drei Nächte wieder nicht mehr schlafen... Später wollte er eine Eigenblutbehandlung mit mir machen. Ich fragte wieder, ob er sich davon in meinem Fall wirklich etwas versprechen würde. Er riet mir zu und ich willigte ein. Die Behandlung mußte ich selbst bezahlen. Ich wußte kaum, wie ich den Weg nach Weidenau noch schaffen sollte vor Schmerzen und bekam dann diese Behandlung. Irgendwie hatte ich immer mehr das Gefühl, daß ich auch hier an der falschen Adresse war. Ich kümmerte mich um einen Termin in der Neurologie des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke. Das teilte ich dem Arzt in Weidenau mit und machte ihm noch einmal deutlich, dass seine Behandlung da nicht ausreiche. Er sagte mir, dass er mich auch stationär aufnehmen könne. Ich fragte, ob er denn Betten im Krankenhaus hätte. Er sagte, er habe nur noch ein Bett auf der Frauenstation und in der Psychiatrie. Er wollte mich in das in der Psychiatrie „legen“. Ich sagte, ich sei doch eher eine Frau als psychotisch. Darauf erwiderte er, ich sei beides. Das reichte mir.

Im November 2001 begann im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke meine schmerztherapeutischer Behandlung. Ich hatte dort ja den Termin in der Neurologie. Ich mache es kurz. Die Neurologin wollte mich nicht untersuchen und bot mir, ohne mit mir mehr als drei Sätze gesprochen zu haben, an, mich in der Psychiatrie aufnehmen zu lassen. Ich war total entmutigt. Ich hatte noch einmal viel Hoffnung in das Herdecker Krankenhaus gesetzt, arbeitet man da doch noch anderen Maßstäben, nach der anthroposophischen Lehre vom Menschen. Doch auch hier wurde ich stigmatisiert, wie überall, wo ich bisher Hilfe gesucht habe. Ich war so verzweifelt, dass ich auf dem Krankenhausflur fast weinend zusammenbrach. Und ich hatte solche Schmerzen. Es war nicht mehr zu ertragen. Die Ärztin sagte noch spöttisch zu mir, ich könne es ja mal bei Dr. Soundso in der Schmerzambulanz versuchen. Der nähme ja jeden Trottel ernst. Ich sagte zu meiner Mutter, die mich begleitete, dass ich das jetzt sofort noch versuchen würde, bevor ich aufgäbe. Sie wollte mich eigentlich davon abhalten, um mir eine weitere schmerzhafte Enttäuschung zu ersparen. Ich ging aber hin. Das Wartezimmer war voller Leute. Es herrschte eine angenehme, freundliche Atmosphäre. Eine Krankenschwester in blauer Arbeitskleidung fragte mich, wer ich sei. Ich brach sofort in Tränen aus und sagte, dass ich Hilfe bräuchte und so starke Schmerzen hätte. Sie sagte dem Arzt Bescheid und ich konnte kurz darauf zu ihm. Ich erzählte in groben Zügen meine Geschichte und beschrieb ihm meine Schmerzen und Symptome. Er verstand sofort, wie schlecht es mir ging und schlug mir eine stationäre Aufnahme in der Schmerzklinik Kiel vor. Ich sagte, dass ich niemandem mehr so richtig trauen könne und nicht noch eine Enttäuschung ertragen würde. Außerdem hätte ich eine längere Wartezeit nicht noch einmal durchgehalten.
Der Arzt verstand das und sagte, dass er meine Behandlung übernehmen würde. Er erzählte mir ärgerlich, wie vielen Schmerzkranken in unserem medizinischen System einfach nicht geglaubt würde, von denen sich dann nicht selten jemand das Leben nehmen würde. So ging es mir auch. Ich wusste nicht, wie ich die starken, permanenten Nervenschmerzen am ganzen Kopf und im Gesicht noch ertragen sollte. Ich dachte immer häufiger an die letzte Möglichkeit, dem zu entkommen. Den Tod. Und ich wollte doch leben. Es gab nicht den geringsten Grund für mich, das Leben abzulehnen. Doch die Schmerzen waren unmenschlich, entwürdigend und unerträglich. Der Gedanke, dass ich weiterleben könnte, wenn mir nur jemand helfen würde, zerriß mich. Ich denke, dass keinem der Ärzte, die mich „vor die Tür setzten“, klar war, dass es im Endeffekt um mein Überleben ging. Sie verhielten sich mir gegenüber eher so, als würde

ich beklagen, dass mein Spielzeug kaputt ist. Ich wurde ins Lächerliche gezogen, während ich um mein Recht zu leben kämpfte. Das war das härteste, was ich je erlebt habe. Ich weiß bis heute nicht, wie ich das geschafft habe.

Der Schmerzarzt gab mir ein Morphinpräparat mit und machte einen Termin am übernächsten Tag mit mir aus. Ich konnte erst gar nicht glauben, dass mich endlich jemand ernst nahm. Ich nahm sofort die erste Tablette. Nach wenigen Tagen ging es mir etwas besser. Die Schmerzen waren zeitweise wieder so, dass ich etwas durchatmen konnte. Ich bin aber bis heute nicht schmerzfrei und habe oft Schübe, die immer noch sehr schwer zu ertragen sind. Dr. Soundso legte mich in den ersten Monaten bis zu drei Mal wöchentlich in einen künstlichen Tiefschlaf, um mir die Möglichkeit zu geben, mich zu erholen. Das Morphium musste langsam erhöht werden und die Art der Verabreichung änderte sich auch immer wieder. Die erste Zeit war schlimm, mir war immer sehr übel, ich musste mich oft übergeben. Doch ohne die Medikamente hätte ich die Schmerzen nicht mehr ausgehalten.

Da war ich nun angekommen. Ich hatte mich endlich von den Neuroleptika verabschiedet. Wie lange hatte ich mir gewünscht, ohne Medikamente zu leben. Psychisch war das auch kein Problem ohne die Neuroleptika, doch nun war mein Körper „kaputt“. Es ist bis heute unglaublich schwer, das zu respektieren. In den Monaten ohne Medikamente habe ich deutlich abgenommen. Die Wassereinlagerungen, besonders in den Beinen, waren verschwunden. Übrigens haben mir die Psychiater damals versichert, dass das nicht von den Neuroleptika komme. Ich war damals schon anderer Meinung. Heute habe ich durch das Morphin und andere Schmerzmedikamente wieder dieses Problem.

Alles macht mich sehr traurig, sehr wütend. Ich stelle mir immer wieder dieselbe Frage. Warum musste das alles so kommen? *Ende*

Nadia Furnari

In Analogie zu Asterix und Obelix

Hallo liebe Mitstreiter und „Freiheitskämpfer“
Wie fängt noch mal diese „Asterix und Obelix“ - Geschichte an? Die Römer sind die Weltmacht und haben Gallien besiegt. Und dann folgt der berühmte Satz: „Ganz Gallien?“ Nein, es gibt einen kleinen winzigen Ort, an dem sich die Römer die Zähne ausbeißen. Mir kam die Idee, dies auf unsere Lage zu übertragen:

In der Bundesrepublik Deutschland herrscht Demokratie.
„In ganz Deutschland?“
Nein, es gibt Personen mit Sonderstatus, ein kleiner Kreis, der nicht kontrolliert wird und tun und lassen kann, was er will. Einige unter ihnen nutzen das voll und ganz aus. Wehe, wenn man in deren Hände fällt. Dann heißt es: Grundrechte adieu!
Doch das Ende dieser Ordnungsmacht naht. Die Tage des Quälens sind gezählt. Ein kleiner Kreis von tapferen Menschen, die gelitten haben, geht auf die Barrikaden, um für Recht und Ordnung zu sorgen.

Noch versteht kaum einer, was sie sagen. Viele denken, alles wäre in Ordnung - zu ungeheuerlich wäre es, wenn es wahr wäre: dass unschuldige, schutzbedürftige Menschen in der Psychiatrie die Hölle auf Erden erleben können.

I. Weber

Informationen übers Internet verbreiten

Wochenend- Workshop am 12. und 13. November 2011 in Bochum

Früher waren die Hürden für den Privatmann, Unternehmer oder Verein groß, wenn es darum ging, Informationen über Massenmedien zu verbreiten. Als Medien dienten vor allem das Fernsehen, das Radio, sowie Zeitungen und Zeitschriften. Diese Medien zu benutzen war mit einem hohen finanziellen und technischen Aufwand verbunden. Ab Mitte der 80er Jahre setzte aber rassante technische Entwicklung ein, die leistungsfähige Rechner, Kameras, Scanner usw. in den Bereich rückte, wo diese Technik auch für Privatanwender erschwinglich wurde. Gleichzeitig wurde die Technik immer benutzerfreundlicher. Mit dem Siegeszug des Internets Mitte der 90er Jahre wurde es dann auch leicht, Informationen aller Art mit wenig technischem und finanziellen Aufwand einem breiten Publikum zur Verfügung zu stellen.

Im Rahmen eines Crashkurses sollen die Teilnehmer lernen, eine einfache Internetseite mit multimedialen Inhalten selbst zu erstellen. Dazu werden elementare HTML-Grundlagen gezeigt. Es werden verschiedene Möglichkeiten gezeigt, wie man Bilder, Videos, Audioaufzeichnungen oder Pdf Dokumente mit einfachen technischen Mitteln erstellt und anschließen auf einer Internetseite einbindet.

Da in diesem Zusammenhang auch die Bearbeitung von Bildern ein wichtiges Thema ist, wird auch das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm *The Gimp* vorgestellt.

Außerdem wird Voice Over IP mit Skype vorgestellt. Diese Technik ermöglicht es dem Benutzer, kostenlos über das Internet zu telefonieren.

Referent: Norman Walter geb. 1977, selbständiger Softwareentwickler
Wann? Samstag, 12.00 – 19.00, Sonntag, 10.00 – 17.00 mit jeweils 1 Stunde Pause
Wo? In den Räumen des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V., Wittener Str. 87, 44 789 Bochum 0234 / 640 510-2 Fax -3, www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Für weit Angereiste gibt es Schlafplätze.
Anfahrt: Haltestelle Lohring, 12 Fußminuten vom Bochumer Hbf

In den Pausen müsst ihr euch selbst versorgen, für kleine Snacks zwischendurch und Getränke wird gesorgt. Übernachtungsmöglichkeiten für weit Angereiste sind vorhanden.

Anmeldung:
LPE NRW e.V., 0212 / 53 641 (Cornelius Kunst) und cornelius.kunst@gmx.de
Um 20,- € Vorkasse wird gebeten, die gibt es bei Erscheinen im Seminar zurück.
Überweisungen: LPE NRW e.v.. Konto 83 749 00, BLZ 370 205 00, Bank für Sozialwirtschaft. Bitte den Vor und Zunamen im Verwendungszweck angeben.

Finanzierung der Kölner Anlaufstelle weiter gesichert

das ergab der Termin am Fr, den 30.9. im MGEPA mit den Vertretern des Referats Psychiatrie Herrn Lesser und Frau Benstein. Das Land übernimmt die Übergangs-finanzierung, d.h. jetzt wird erst mal unser Antrag für November/Dezember bewilligt, der seit April bei der Bezirksregierung Arnsberg liegt.

Falls nötig, gibt´s auch Geld für die Monate im Frühjahr 2012. Unabhängig von der Verabschiedung des NRW-Haushalts. Derweil versucht der Landschaftsverband Rheinland (LVR) eine dauerhafte Finanzierung für unser Projekt zu basteln. Noch ist es nicht endgültig, doch der politische Wille uns auf Dauer zu fördern besteht.

Hintergrund dieser erfreulichen Entwicklung ist vor allem die positive Einstellung vieler grüner Politiker/innen gegenüber unserer PE-Selbsthilfe. Die Landtagsabgeordneten Arif Ünal und Andrea Asch (beide Köln) setzten sich sehr ein ebenso die Staatssekretärin Marlies Bredehorst. Die grüne Gesundheitsministerium Barbara Steffens schrieb wegen unserer Kölner Anlaufstelle einen Brief an die zuständige Landesrätin im LVR. Aber auch die Gesundheitspolitiker der Ampelkoalition im LVR sind unserer Arbeit gegenüber aufgeschlossen. Nicht vergessen will ich Ex-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann, der uns als erster vom Land NRW in kleinem Rahmen fördern ließ.
Matthias Seibt

Beratung Informationen

● Bochum
Büro BPE, LPE NRW, WIR
Wittener Straße 87, 44 789 Bochum
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Offenes Café:
mo 17-19 Uhr und fr 14-17 Uhr.

Psychopharmaka-Beratung:
Wir antworten auf Fragen wie z.B. Wie wirken Psychopharmaka? Gibt es Alternativen? Wann ist es sinnvoll, Psychopharmaka zu nehmen? etc.
nur für Mitglieder!
di 10-13 Uhr und 14 -17 Uhr
Tel. 0234 - 640 51 02
Fax 0234 - 640 51 03

● Köln, Anlaufstelle Rheinland
Graf-Adolf-Str. 77, 51 065 Köln
Tel. 0221-964 768 75
offenes Café: mo, fr 16-19 Uhr und mi 14-19 Uhr.

Selbsthilfeberatung des LPE NRW e.V.
Mo 14.30-17 Uhr, 19-21.30 Uhr
unter Tel. 0212-53641
Fragen zur Kölner Anlaufstelle:
Do 11-14 Uhr
unter Tel. 0221-96 46 1835
Beratung des Netzwerk01:
Mo 11-14 Uhr
unter Tel. 0221-9515 42 58

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

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

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V

GESCHÄFTSSTELLE

Wittener Str. 87, 44789 Bochum
E-Mail: kontakt-info@bpe-online.de
Tel.: 0234 / 68705552

Geschäftsstelle, Mitgliederanfragen, Pressekontakt und Auskünfte zu Betreuungsrecht, Patientenrechten, Unterbringungsrecht und Vorausverfügungen, Informationen und Beratung zum Umgang mit Krisen und Krisenbegleitung
Mo + Do 10 – 13 Uhr:
Miriam Krücke

Außerdem berät Ina Weber BPE-Mitglieder und nimmt Neuanfragen entgegen unter Tel. 06321 - 95 49 034 und mobil unter 0157 77 49 53 34 in der Zeit Mi 10-14 Uhr, Di 17-21 Uhr
BPE e.V. c/o Ina Weber
Postfach: 10 02 64, 67402 Neustadt
bpe.ina_weber@yahoo.de

Für Nicht - Mitglieder bieten wir aus finanziellen Gründen nur noch eine Erstberatung an.

Veranstaltungen

● **Sa/So 12./13.11 in Bochum**
Workshop zum Thema „Infos über das Internet verbreiten“ (Details Seite 26)

● **26. 11. 2011 in Bielefeld**
regionaler Selbsthilfetag (Programm Seite 28)

● **Sa. 03.12.2011 in Bochum**
Seminar über Persönliches Budjet (Details siehe Seite 14)

● **Sa. 17.03.2012 in Bochum**
Selbsthilfetag ab 11 Uhr

Mailinglisten

des BPE e. V.
für Psychiatrie-Erfahrene

http://de.groups.yahoo.com/group/Junge_PE für Menschen bis 25 Jahren, die in psychiatrischer Behandlung sind oder waren

http://de.groups.yahoo.com/group/Psychiatrie-Geschaedigte/
für durch psychiatrisch Behandlung geschädigte Menschen.
Zur Zeit nicht moderiert.

http://de.groups.yahoo.com/group/DemPE/
Zur Diskussion über Psychiatrie, Psychiatriekritische und anti-psychiatrische Aussagen. Moderiert.

Praktikum

Es gibt die Möglichkeit, ein Praktikum im Bochumer Büro zu machen, entweder am Stück oder tageweise - egal, ob nur aus Interesse oder weil Ihr eine Bescheinigung braucht. Weitere Infos bei Matthias Tel. 0234-640 5102 oder Miriam Tel. 0234-68 70 5552.

Cornelius Kunst

berät rund um die Themen Selbsthilfe, Selbsthilfegruppen,Krisen, Betreuungen, Unterbringungen,bei Problemen mit Behörde immer montags von 14.30 -17 Uhr und 19-21.30 Uhr
unter Tel. 0212-5 36 41.
außerdem mi 14-19 Uhr persönlich in der Graf-Adolf-Str 77 in Köln-Mülheim und unter Tel. 0221-96 46 1835

Selbsthilfetag

Selbsthilfe – eine Alternative

Samstag, 26. November 2011, 11.25 – 17.30 Uhr

Große-Kurfürstenstr. 51, (Guttempler-Haus) Bielefeld

Haltestelle Siegfriedplatz, zu erreichen mit U-Bahn Linie 4, ab Bielefeld Hbf Richtung Lohmannshof von dort links in die Stapenhorststr., später wieder links in die Gr.-Kurfürstenstr. oder 20 Min Fußweg vom Bhf.

!!! Offen für alle Interessierten - Eintritt, Kaffee und Kuchen frei !!!

Programm:

11.25	Begrüßung, Grußwort MDL Inge Howe, Organisatorisches
11.40	Vortrag und Diskussion mit Gundula Kayser:
	Durch die Krise zu neuer LebensKUNST -Zwischen Gesellschaftskritik und Selbst(er)findung
12.25	Lesung mit Thomas Hecht
12.35	Vortrag und Diskussion mit Elisabeth Scheunemann:
	Was man von anderen Psychiatrie-Erfahrenen in der Selbsthilfe lernen kann
13.20	Vorstellung der Arbeitsgruppen
13.35	Mittagspause (Mittagessen muss selbst organisiert werden. Schnellimbiss, Bäckerei mit Stehcafé und div. Tagescafés in fußläufiger Entfernung vorhanden)

15.00 -16.15 Parallele Arbeitsgruppen:

1.) Vera Bierwirth und Anita Sporleder – Achtsamkeit - ein Weg, mir selbst zu helfen

2.) Gundula Kayser - Keine Hilfe ohne Selbsthilfe

3.) Elisabeth Scheunemann - Was man von anderen Psychiatrie-Erfahrenen in der Selbsthilfe lernen kann

4.) Matthias Seibt – Patientenverfügung – Die Utopie sofort leben

16.15	Kaffeetrinken
17.00	Berichte aus den Arbeitsgruppen
17.15	Schlussworte

Um 17.30 ist Schluss. Es werden der RE um 17.59 Richtung Gütersloh, Rheda, Hamm, Dortmund, der RE 18.00 Ri Herford/Minden, die NWB um 17.50 Ri Detmold erreicht.

Der Selbsthilfetag ist für alle offen. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!

Info: Matthias Seibt 0234 -640 5102 oder Sibylle Prins 0521-130 890, eMail: info@vpe-bielefeld.de
Hier auch Anmeldung (nicht nötig, aber nett) und Mitfahrzentrale (Auto und Bahn);
Fahrtkostenerstattung (für Gruppen von) Bedürftige/n billigste Möglichkeit, höchstens 39,- Euro-Ticket der Bahn-AG nur auf vorherigen Antrag möglich