Zeitung für Psychiatrie-Erfahrene in NRW

ISSN 1864-6255

LAUTSPRECHER

Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

Heft 38 November 2012

Stress abbauen

- **Psychopharmaka-Absetzgruppe**
- **Gedenktag Psychiatrie-Tote**
- **‚Eine einsame Kindheit'**

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,

Nachdem vor einem Jahr das Bundesverfassungsgericht und vor vier Monaten der Bundesgerichtshof die Zwangsbehandlung verboten hat, droht jetzt ein Rückschlag. Im Moment sieht es so aus, als gäbe es eine riesige Koalition zwischen Psychiatrie und Politik, die Zwangsbehandlung im alten Umfang oder sogar noch stärker wieder zu legalisieren. Ihr alle seid aufgerufen, bei Euren Bundestagsabgeordneten gegen dieses Vorhaben zu protestieren.
Die rechtliche Situation von Arbeitern, Frauen und Homosexuellen hat sich nur deshalb verändert, weil diese Gruppen sich um ihre Angelegenheiten gekümmert haben. Im Fall der Frauen hat das Jahrhunderte gedauert, ohne dass bis heute völlige Gleichstellung erreicht wurde.
Diese Dauer ist kein Grund für Untätigkeit; schaut man 50 oder 100 Jahre zurück, sieht man, was alles erreicht wurde.
Laßt uns hoffen, dass wir ähnlich erfolgreich sein werden .

Mit den besten Grüßen aus dem Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW
Matthias Seibt

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 Miriam Krücke
Fotos - soweit nicht anders angegeben - privat: S.3, 4, 5, 12, 13, 28 ; Kommissar S. 9; Jetti Kulemann_pixelio.de S. 11; Carmen S. 25; trapdooria (Landesirrenanstalt) S. 14, 19; confused_by_intrinsic-d5969rs S. 27.
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 39/2012: 6. Januar 2013
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 38

Aktuelles
Gegen Zwangsbehandlung 3, 4
Thomas Szasz gestorben 21
Neue Forensik-Kliniken 26

Bochumer Selbsthilfetag
Anleitung zum Stress 6
Stress reduzieren 8
Baummeditation 9

Selbsthilfe
Psychopharmaka absetzen 11
Gedenktag Psychiatrie-Tote 12, 13
Demo für Todesfallstatistik 8
bessere Psychiatrie 14
Gedanken treiben lassen 22
Mitmachen im LPE NRW 24
Was ist der Sinn des Lebens 20

Betroffene berichten
Folgen der Zwangsbehandlung 16
Zwischen mir und dir die Mitte 17
Eine einsame Kindheit 19
Carmen 25

Kultur/Unterhaltung
comic 18
Gedichte, Sprüche 7, 19, 21
Satire 15

Serviceteil
Internetseiten 27
Beratungs-, Stellenangebote 27
Veranstaltungen 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.

Wir treffen Frau Leutheuser-Schnarrenberger

Bürgerrechte sind kein Grund FDP zu wählen

Neben ihrem Hauptschwerpunkt, dem Wirtschaftsliberalismus, hatte die FDP ein weiteres Alleinstellungsmerkmal – das besondere Augenmerk auf die Grund- und Abwehrrechte des Individuums gegenüber staatlicher Gewalt.

Der Eindruck, dass dies nur Show war, bewahrheitet sich in der Haltung wichtiger FDP-Politiker zur Frage der Zwangsbehandlung in der Psychiatrie.

Bundesverfassungsgericht und Bundesgerichtshof hatten der Zwangsbehandlung in der Psychiatrie praktisch keinen Raum mehr gelassen. Seit Juli 2012 ist die Zwangsbehandlung in ganz Deutschland illegal.

Da jahrelang ein Fünftel aller Psychiatrie-Insass/inn/en gegen seinen Willen mit gefährlichen Psychopharmaka behandelt wurde, mindestens ein weiteres Fünftel nur mitmachte, weil es um die Möglichkeit der gewaltsamen Zuführung der Gifte wusste, heulten die Verbände der Psychiater und Betreuer angesichts der Bedrohung ihrer unumschränkten Macht laut auf.

Zunächst sah es so aus, als wolle die Bundesjustizministerin Sabine Leutheusser-Schnarrenberger die von der Psychiatrie gemachte Unterscheidung zwischen Mensch und Untermensch (= psychisch Kranker) nicht mitmachen.

Dem Focus sagte sie im August: „Das ist ein ganz sensibles Thema. Die Konsequenzen aus der Kehrtwendung des BGH“ würden derzeit „eingehend im Bundesjustizministerium geprüft“. „Dazu gehört, die Sicht aller Beteiligten einzubeziehen und abzuwägen, und dazu gehört, sehr sorgfältig über eine Rechtsgrundlage nachzudenken, die dann hohen rechtsstaatlichen Ansprüchen genügen müsste.“

Da dies nicht nach Tempo klang, ließen Psychiatrie und Pharmaindustrie ihre Verbindungen spielen. Nun redet Frau Leutheusser-Schnarrenberger auf einmal so:

„Die derzeitige Situation kann für einen Teil der nach Betreuungsrecht untergebrachten bzw. unterzubringenden Betreuten schwerwiegende Folgen haben. Denn das Fehlen von Zwangsbefugnissen zur Durchsetzung notwendiger medizinischer Maßnahmen kann dazu führen, dass ein Betroffener ohne eine solche Behandlung einen erheblichen Schaden nimmt. So kann beispielweise die aktuelle Krankheitsepisode für den Fall der Nichtbehandlung einen schwereren und längeren Verlauf nehmen oder es kann eine bis dahin noch vermeidbar gewesene Chronifizierung der Erkrankung drohen. Für die Patienten kann die Nicht-Behandlung teilweise ein extremes Leiden bedeuten.

Um derart schwerwiegende gesundheitliche Folgen für einen Teil der Betreuten zu vermeiden, besteht daher akuter, gesetzgeberischer Handlungsbedarf. ***Sogar das reguläre Gesetzgebungsverfahren erscheint vor diesem Hintergrund als zu zeitaufwendig, weshalb die Bundesregierung die Regelung durch Anknüpfung an ein anderes Verfahren nochmals beschleunigen will.“***

Unser Recht auf körperliche Unversehrtheit ohne reguläres Gesetzgebungsverfahren rasch einzuschränken – zwischen Menschen und Geisteskranken unterscheiden – Körperverletzung als Hilfe verkaufen – so etwas hätten wir von der NPD zum Thema Psychiatrie erwartet.

Kehren Sie um Frau Leutheusser-Schnarrenberger!

Was ist uns wichtig?

Schriftliche Stellungnahme zum Gespräch, das wir, Matthias Seibt, Martin Mayeres und Doris Steenken als Vertreter des BPE e.V. , am 06.08.2012 mit Vertretern des BMG über die geplante Gesetzgebung zur psychiatrrischen Zwangsbehandlung in Berlin geführt haben.

Wir, die organisierten Psychiatrie-Erfahrenen, wollen jegliche Zwangsbehandlung in der Psychiatrie abschaffen. Zwangsunterbringungen werden sich in wenigen gut geprüften Fällen kurz und mittelfristig nicht vermeiden lassen.
Eine korrekte Anwendung der jetzt schon bestehenden Gesetze würde dazu führen, dass die Zwangsunterbringung auf unter 10% des heutigen Niveaus sinkt.

Gewalt allgemein und psychiatrische Zwangsbehandlung

Jede Gewalt wird in erster Linie durch ein riesiges Machtgefälle ermöglicht. Katzen fressen lieber Mäuse als Ratten, weil Ratten empfindliche Verletzungen zufügen können. Männergewalt gegen Frauen und Kinder wird durch größere Körperkraft möglich. Früher kam häufig eine große wirtschaftliche Überlegenheit hinzu. Die USA haben Vietnam, Afghanistan und Irak angegriffen, weil sie mit keinerlei Vergeltung zu rechnen hatten.

Die Psychiatrie behauptet, für ihre Gewaltausübung sei ein Mangel an Personal ursächlich. Wir denken, dass auch in diesem Fall das riesige Machtgefälle zur Gewaltausübung verleitet. Zu diesem Machtgefälle gehört selbstverständlich, dass Polizei und Justiz die Täter schützen (siehe Männergewalt in den 50er und 60er Jahren).

Interessanterweise findet in der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener fast keine Gewalt statt, denn wir haben kaum Personal und keinen Freifahrtschein bei Polizei und Justiz.

Gegen Zwangsbehandlung erlaubende Gesetze spricht

Grundgesetz
Diese Gesetze sollen nur für „psychisch Kranke“ bzw. „geistig Behinderte“ gelten.
GG Artikel 3.1: Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.
GG Artikel 3.3: […] Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.
GG Artikel 4.1: Die Freiheit des Glaubens, des Gewissens und die Freiheit des religiösen und weltanschaulichen Bekenntnisses sind unverletzlich.
GG Artikel 5.1: Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern […]

UN-Behindertenrechtskonvention
Artikel 12: Gleiche Anerkennung vor dem Recht
Abs. 2: Die Vertragsstaaten anerkennen, dass Menschen mit Behinderung in allen Lebensbereichen gleichberechtigt mit anderen Rechts- und Handlungsfähigkeit genießen.
Artikel 14: Freiheit und Sicherheit der Person
Abs. 1 (b) Die Vertragsstaaten gewährleisten […] dass das Vorliegen einer Behinderung in keinem Fall eine Freiheitsentziehung rechtfertigt.

Trotz des eindeutigen Wortlauts der Konvention wird diese ständig absichtlich falsch ausgelegt oder sogar absichtlich falsch wieder gegeben. Daher sah sich das UN-Hochkommissariat für Menschenrechte zu folgender Stellungnahme gezwungen:
Es nennt die Psychisch Kranken Gesetze der Länder „unlawful law“ und „intrinsically discriminating“. Es kritisiert „The existence of a disability can in no case justify a deprivation of liberty“ (Das Vorliegen einer Behinderung kann in keinem Fall eine Freiheitsentziehung rechtfertigen). Und weiter: „In violation of relevant international standards, in many legal systems persons with disabilities, and especially persons with mental and intellectual disabilities, are deprived of their liberty simply on the grounds of their disability“ (In Verletzung wichtiger internationaler Standards wird in vielen Rechtssystemen Menschen mit Behinderungen und besonders Menschen mit seelischen und geistigen Behinderungen ihre Freiheit nur auf Grund ihrer Behinderung entzogen).

Das UN-Hochkommissariat ist die höchste Autorität in Menschenrechtsfragen weltweit.

Urteile des Bundesverfassungsgerichts
Das BVerfG schließt Gefahrenabwehr als Grund für eine Zwangsbehandlung aus, weil sich Gefahren durch Einsperren abwehren lassen. Auch Arbeitserleichterung für das Personal, mangelndes Personal oder reibungslose betriebliche Abläufe rechtfertigen laut BVerfG keine Eingriffe in den Körper gegen den Willen. Das BVerfG sagt an keiner Stelle seiner Urteile, dass der Gesetzgeber

Zwangsbehandlung erlauben muss.
Leider hat das BVerfG wieder die unsägliche Begrifflichkeit vom „freien Willen“, der bei vielen „psychisch Kranken“ fehle, als letztes Schlupfloch, das bei strenger Kosten-Nutzen-Abwägung noch einen Weg zur Zwangsbehandlung biete, verwendet.

Sehen wir uns an, welche **Folterfalle** dieses Schlupfloch dem Gesetzgeber stellt: Ein/e Insass/e/in der Psychiatrie hat einen Wahn. Mittels Zwangsmedikation versuchen die Helfer/innen diesen Wahn zu beseitigen.

Pfad 1: Der/die Patient/in schwört ab und dankt für die Hilfe. Kein Problem für die Psychiatrie.
Pfad 2: Der/die Patient/in bleibt bei seiner/ihrer Sicht der Dinge. Die Helfer/innen dürfen mit ihrer zwangsweisen Behandlung nicht locker lassen. Sobald man zugesteht, dass dieser Wahn eine mögliche Sicht auf die Wirklichkeit ist, gibt man zu, dass dieser Mensch in seiner Willensbestimmung genauso frei wie alle anderen war und ist. Und man hat versucht, ihm diese Sicht mit Gewalt zu nehmen.

Kleiner Exkurs zum freien Willen:

Warum sollen ausgerechnet diejenigen einen freien Willen haben, die alles genauso sehen wie die breite Masse? Hat nicht vielmehr der/diejenige einen freien Willen, der/die sich trotz des massiven Konsensdrucks eine eigene Sichtweise bewahrt?

Wir zitieren das BVerfG-Urteil -2 BvR 822/09- vom 23.03.2011, Abs. 61cc) Über die Erfordernisse der Geeignetheit und Erforderlichkeit hinaus ist Voraussetzung für die Rechtfertigungsfähigkeit einer Zwangsbehandlung, dass sie für den Betroffenen nicht mit Belastungen verbunden ist, die außer Verhältnis zu dem erwartbaren Nutzen stehen. Die Angemessenheit ist nur gewahrt, wenn, unter Berücksichtigung der jeweiligen Wahrscheinlichkeiten, der zu erwartende Nutzen der Behandlung den möglichen Schaden der Nichtbehandlung überwiegt. Im Hinblick auf die bestehenden Prognoseunsicherheiten und sonstigen methodischen Schwierigkeiten des hierfür erforderlichen Vergleichs trifft es die grundrechtlichen Anforderungen, wenn in medizinischen Fachkreisen ein *deutlich* feststellbares Überwiegen des Nutzens gefordert wird (vgl. SAMW, .a.O., S. 7; Garlipp, BtPrax 2009, S. 55 <57 f.>; s. auch Maio, in: Rössler/Hoff, a.a.O., S. 145 <161>). Daran wird es bei einer auf das Vollzugsziel gerichteten Zwangsbehandlung **regelmäßig fehlen**, wenn die Behandlung mit mehr als einem vernachlässigbaren Restrisiko irreversibler Gesundheitsschäden verbunden ist (vgl. Garlipp, BtPrax 2009, S. 55 <58>; für die Unvereinbarkeit irreversibler Eingriffe mit der UN-Behindertenrechtskonvention Aichele/von Bernstorff, BTPrax 2010, S. 199 <203>; Böhm, BtPrax 2009, S. 218 <220>).

Psychiatrische Behandlung Wohl oder Wehe?

Die Psychiatrie und ihre Anhänger/innen behaupten, die ausgeübte Gewalt geschehe zum Wohl der Patienten. Sind die gewaltsam durchgesetzten Maßnahmen wirklich zum Wohl? Eine große epidemiologische US-Studie zeigt, dass Menschen, die sich dauerhaft in psychiatrischer Behandlung befinden, 25 Jahre früher versterben (mit ca. 53 Jahren) als der Durchschnitt der Bevölkerung (78 Jahre). Psychiatrie-Erfahrene versterben früher als Sudanesen (58 Jahre Lebenserwartung) oder Bangladeshis (62 Jahre Lebenserwartung).

Wir Psychiatrie-Erfahrenen führen dieses fürchterliche Ergebnis auf die hemmungslose Gabe von Psychopharmaka, insbesondere von Neuroleptika, zurück. Der Psychiater Dr. Volkmar Aderhold, langjähriger Oberarzt im Klinikum Hamburg-Eppendorf, hat Untersuchungen insbesondere zur Mortalität unter Neuroleptika gesammelt. Diese massive Schädlichkeit ist auch der Hauptgrund, warum die Behandlung so oft aufgezwungen werden muss. Natürlich merken die Opfer der Folter (der Eingriff in den Körper gegen den Willen der Person ist Folter), dass ihnen geschadet wird. Nicht einmal das Strafrecht kennt diesen erzwungenen Eingriff in den Körper.

So selbstverständlich war die Abschaffung der Folter bereits zur Zeit der Niederschrift des Grundgesetzes, dass diese nicht ausdrücklich im Grundgesetz erwähnt wird. Nur in den Psychiatrien wird seit Jahrzehnten weiterhin munter gefoltert. Bei vielen derjenigen, die sich freiwillig (also auch ohne Drohungen) psychiatrisch behandeln lassen, ist schlicht der Wille gebrochen. Sie haben den Terror verinnerlicht, weil es das Leben leichter macht und sie sind der Meinung, ihnen werde geholfen.

Quellen :
Auszüge aus dem BVerfG-Urteil vom 23. März 2011
Detention Note 4 des UN-Hochkommissariats
Auszug aus dem DGSP-Memorandum zu Antipsychotika

Übrigens - auch bei einmaligen Zwangsbehandlungen und vorübergehender Betäubung durch Neuroleptika und andere Psychopharmaka tragen die Opfer an den Folgen oft lebenslang.(Anm. Mathias Seibt u. Reinhild Böhme)

Ina Weber **Anleitung zum Stress**

Vortrag vom Selbsthilfetag am 08.09.2012 in Bochum

Was macht Stress?
„Bei solch einem dauerhaften Distress [negativer Stress] beginnt unser Organismus damit, bestimmte Hormone (vor allem Cortisol) auszuschütten, die sich zwar im Erleben stressmindernd auswirken, aber langfristig negative Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, das Magen-Darm-System und nicht zuletzt das Immunsystem haben. Ergebnisse: Bluthochdruckerkrankungen, Magengeschwüre, eine erhöhte Infektanfälligkeit oder gar ein Herzinfarkt können die Folge sein.“ [1]

Der Körper hat „keinen Bock“ auf den negativen Stress!
Er reagiert mit

- Schmerzen und Verspannungen im Rücken und Nacken, Kopfschmerzen
- Brechreiz, Sodbrennen, Magenbeschwerden bis hin zum Magengeschwür
- Ohrensausen, Gehörsturz
- Allergien, Hautausschlag
- Herz-/Kreislauferkrankungen
- Verdauungsbeschwerden, usw.

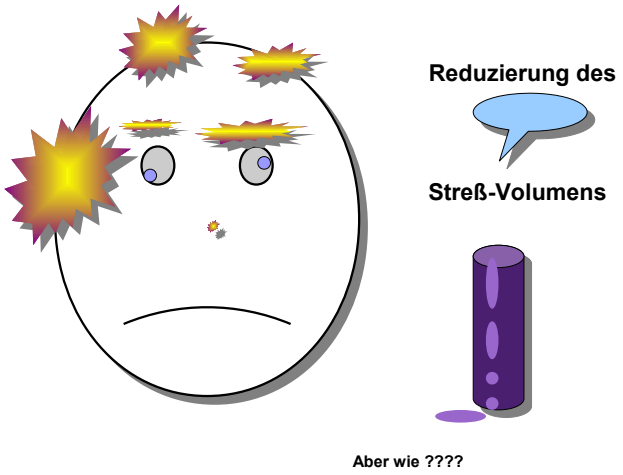
Der Weg zum negativem Stress

- Langeweile/Monotonie
- zu hohe Ansprüche an die eigenen Fähigkeiten
- Erwartungen der Umwelt, die nicht erfüllt werden können
- unerfüllte Träume
- Widersprüchlichkeiten im sozialen Umfeld
- Arbeitslosigkeit/wenige sinnvolle Aufgaben
- Vergangenheit als Zukunft betrachten, Ausweglosigkeit
- Tabletten, usw.

Jeder Mensch hat sein eigenes negatives “Stress-Denken“, daher ließe sich die Liste unendlich weiter fortführen.

Spezielle Stressfaktoren: Psychose – oder einfach nur zu viel Stress?
Dauerstress: beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit, steigert die Vergesslichkeit, reduziert die Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit.
Stress: Warum auch nicht?
Aber das Ganze zielt eher darauf, dass die Sichtweise des Stresses eine positive Wende haben kann, sofern ich ganz bewusst den Stress einsetze. Stress kann Wachstum bedeuten, kann lebenslustig sein, kann auch ganz schön nerven! Die Sicht der Dinge verändert die Wahrnehmung!

Warum ist Stress notwendig?



Der menschliche Körper ist darauf ausgerichtet, dass er teilweise unter Anspannung und Entspannung lebt. Der ganz normale Wahnsinn! Er braucht dieses Wechselspiel, damit er überlebt. Ein Beispiel aus alten Zeiten: Als er vor vielen Jahren seine Nahrung selbst einfangen musste, ging er auf die Jagd. Ohne diese Anspannung hätte er niemals ein Tier erlegt und wäre verhungert. Heute geht man nur ins Geschäft. Vielleicht sind deshalb so viele Schnäppchen-Jäger unterwegs.
Die angenehme Seite: „Eustress“

- spannende Bücher lesen
- Feten feiern, Freunde besuchen, Kino/Theater
- was ich schon immer machen wollte…
- Sport… ist nicht immer Mord
- verschiedene Ämter nerven (soll es auch geben)
- Briefe schreiben, telefonieren, mailen
- zelten, Motorrad fahren
- neue Ausbildung, studieren/lernen

Positiver Stress: Wir beweisen uns, dass wir es können – probieren aus, was uns ein gutes Gefühl vermittelt, und das Leben macht wieder Spaß!

Wie kann ich mich am besten stressen?
Es ist kein Widerspruch: wer seinen „Feind-Stress“ kennt, weiß wie es geht.
Welche Strategien kann ich anwenden, dass es so richtig knallt?
Wen kann ich am besten stressen?
Wie gehe ich vor, um mich selbst so unter Druck zu setzen,

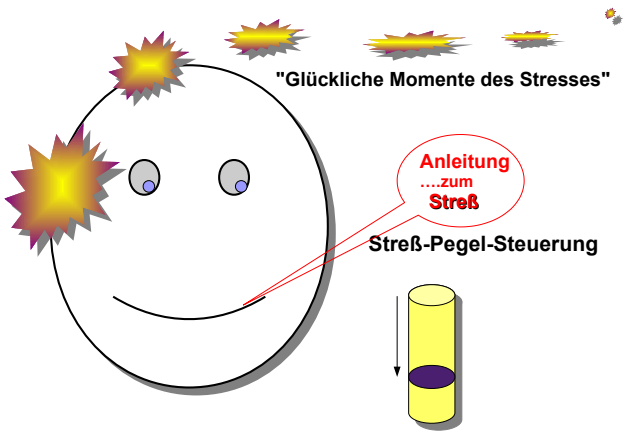
dass nichts mehr funktioniert?
Wie reagiert mein Körper darauf?
Wann sollte ich es wieder lassen?

Strategie mit Zeitfaktor:
günstig nach Leistungskurve: da ist man meist auf der sicheren Seite.
Quelle: Jürgen Aschoff (Psychologe) [2]
Strategie: vermeide schwierige Tagesform!

Psychiaterbesuche:

- selbst Informationen aus anderen sicheren Quellen einholen
- Blutabnahme (Infos zu den Werten einfordern)
- Reduzierung anhand körperlicher Beschwerden fordern
- Leber/Herz/Niere/Lunge: vorher Informationen dazu besorgen
- Erklärungen aus dem Psychiater quetschen (gezielte Fragen!)
- herausfinden, wo seine Stärken liegen und dort gezielt seine Hilfe in Anspruch nehmen. (positiver Effekt: er arbeitet besser!)
- Überweisungen zu Fachärzten anfordern, damit eigenverantwortliches Handeln zeigen

Der Dialog mit dem Ich: steigert die Leistungsfähigkeit, schärft das Denken und reduziert Stress. Selbstgespräche sollen sich positiv auf die Motivation auswirken und helfen, Probleme zu lösen. Wer also mit sich selbst spricht, ist nicht verrückt. Schon Platon sagte: „Denken ist das Selbstgespräch der Seele“. Der Psychologe Dietrich Dörner meint: Einmal die Woche sollte jeder ein Selbstgespräch führen.



Den Kick erleben. „Stress muss dabei nicht unbedingt immer negativ bewertet sein.“ [4]

Situationsanalyse:
Vielen hilft es schon zu erkennen, inwieweit ihre Situation veränderbar ist. Sind Sie unveränderlichen und nicht nachlassenden Belastungen ausgesetzt, können sie sich vor einem Ausbrennen möglicherweise nur schützen, indem sie die belastende Situation verlassen, oder ihrem Stressor die Stirn bieten. Führen sie ein Stress-Tagebuch. Damit lässt es sich leichter über Bewältigungsstrategien nachdenken und die Selbsteinschätzung wird geschult. Das bedeutet, Veränderung der eigenen Handlung kann in Stress ausarten, das Ergebnis ist jedoch häufig sehr positiv.

Besteht Handlungsbedarf?

Boreout nennt man eine neue Berufskrankheit, die durch stupide Tätigkeiten, lähmende Routinen und Unterforderung verursacht wird. Das Phänomen des Boreouts besteht aus drei Teilen: Unterforderung, Langeweile und Desinteresse. Aus der Sicht Psychiatrie-Erfahrener: Abhilfe für Psychiatrie-Mitarbeiter und Profis.

- keine Zwangsbehandlungen mehr für Patienten
- vernünftige Gespräche mit den Patienten
- lösungsorientierte Angebote

(Endnotes)

[1] Motivation und Emotion Stress und Stressabbau Psychologie Telekolleg BR.de: http://www.br.de/telekolleg/faecher/psychologie/motivation-emotion104.html

[2] Jürgen Aschoff (Psychologe), ehemaliger Link: www.trisport.homepage.t-online.de/wellness/biorhythmus.html

[3] DRadio Wissen, Psychologie - Dialog mit dem Ich: http://wissen.dradio.de/psychologie-dialog-mit-dem-ich.39.de.html?dram%3Aarticle_id=12127

[4] siehe [i]

Denke nicht so viel über deine Kindheit nach –
wenn du ein Ziel hast,
ist es doch egal,
von welchem Hafen aus du aufgebrochen bist.
lumbatriedl

Bärbel Lorenz Stress auf ein gesundes Maß reduzieren

Der Text ist aus Folien enststanden, die die Basis des Vortrages darstellten, den Bärbel Lorenz auf dem Selbsthilfetag am 08.09.2012 in Bochum gehalten hat.

Warum Entspannung überhaupt?
Wir sind so von der Außenwelt abgelenkt, stehen unter Stress und sind mit Alltagssorgen beschäftigt, dass wir kaum noch zu uns selbst kommen. Wir haben zu viele Gedanken. Unsere Gedankenwelt jagt von hier nach dort, ist von so vielen Eindrücken und zunehmenden Sorgen bombadiert, dass sich Schlafstörungen und vieles mehr ergeben, weil wir nicht mehr richtig abschalten können. Doch entspannt sein und gelassener sein, kann man lernen!

Wie entsteht unangenehmer Stress?

Unangenhemer Stress entsteht durch
- Ärger
- Unruhe
- Erregung
- Angst
- usw.....usw.....

Unter Ärger, Erregung und Angst sitzen oft verletzte Gefühle. Ob wir etwas als bedrohlich, neutral oder positiv bewerten oder einschätzen, ist entscheidend für den Stressfaktor. Es sind nicht nur die anderen, die uns stressen, sondern unsere eigenen
- Schmerzhaften Erfahrungen
- Selbstanklagen
- Schuldgefühle
- Befürchtungen
- Überzogene Ansprüche
- Eingefahrene Gewohnheiten
- usw...usw...

Zur Vertiefung des Themas gibt es unzählige Bücher. Viele Veröffentlichungen und viele Videos gibt es auch im Internet, wer suchet der findet! :-)))

Auch zuviele quälende Gedanken im Kopf machen Stress. Andreas Knuf hat ein gutes Buch darüber geschrieben: “Ruhe da oben! - Der Weg zu einem gelassenen Geist” ISBN 978-3-86781-032-6

Entspannung kann man messen

Dabei wird gemessen, welche Frequenzen (Gehirnaktivitäten) mit welchen Tätigkeiten (Körperaktivitäten) übereinstimmen. Der gesunde Mensch durchläuft jeden Tag alle Phasen, wobei die Übergänge problemlos ohne unsere Aufmerksamkeit stattfinden.

Gehirnwellen Alpha
Als Alpha-Welle wird ein Signal im Frequenzbereich zwischen 8 und 13 Hz bezeichnet. Sie steht für
- Kreativität
- Leichte Entspannung
- Erhöhte Erinnerungs- u. Lernfähigkeit
- Botenstoffeausschüttung z.B. Serotonin, der Glück und Freude empfinden läßt
- Zustand kurz vor dem Schlaf u. nach dem Schlaf

Weitere Gehirnwellen
GAMMA = zeichnet sich durch geistige Hochleistung aus.(über 30 Hz)
BETA = Normale Wachzustand, hohe Konzentration, gesteigerte Aufnahmefähigkeit (13 und 30 Hz)
THETA = Leichter Schlaf, Träume, Meditation, (4 und 8 Hz)
DELTA = tiefer traumloser Schlaf, Hormonausschüttung (0,1 bis 4 Hz)

Ausgleich zwischen TUN und RUHN

Entspannungsübungen führen zur Ausschüttung von Glückshormonen, sowie Serotonin und andere Hirn-Botenstoffe, die für Glücksgefühle verantwortlich sind. Entspannungsübungen bewirken, dass Stresshormone reduziert werden, Immunabwehr wird gestärkt, Reparaturprozesse im Körper und Selbstheilungskräfte kommen wieder in Gang, Muskelschmerzen werden gelindert, Verspannungen im Schulter und Nacken werden gelöst. usw...usw
Eine der besten Entspannungstechniken, die wir alle kennen, ist das bewusste Atmen

Anleitung zu bewusstem Atmen
Setze Dich bequem hin und schließe die Augen! Entlasse alle Deine Gedanken, konzentriere Dich nur auf Dich selbst. Beobachte nun, wie Dein Atem ein- und ausströmt und verfolge ihn durch den ganze Körper. Achte darauf, dass Du nicht nur in die Brust sondern bis in den Bauch (Zwerchfell) atmest!

Übung Atmung:
Fühle wie er sich hebt und senkt. Versuche nun, folgenden Rhythmus zu finden: langsam tief durch die Nase einatmen, kurz den Atem anhalten, langsam durch den Mund ausat-

men. Schwirren störende Gedanken durch Deinen Kopf, atme sie sozusagen mit Deinem Atem aus.

Nutzen der Übung: Schon bald wirst Du die ungemein beruhigende Wirkung feststellen. Setze dieses bewusste Atmen in einer kritischen Situation ein und Du wirst überrascht sein: Wo Du früher hektisch oder aggressiv wurdest, bleibst Du nun viel gelassener!

Es gibt so viele verschiedene Arten:

Autogenes Training ,Tai-Chie, Qigong, Yoga, Phantasiereisen, Mentales Training, Meditationen, Muskelrelaxation usw, aber auch ein entspannendes Bad, Spaziergang in der Natur.

Imaginäre Dusche
Stelle Dir einfach nur vor, Du stündest unter einer Dusche. Das herrlich warme Wasser fließt über Deinen Körper und dabei werden alle negativen und unangenehmen Energien weggespült. Es tut Dir gut, Du fühlst Dich wohl, die Dusche ist herrlich erfrischend, Du fühlst Dich wie neugeboren!

Imaginärer innerer Entspannungsort
Du gehst also wieder in die Entspannung. Bittest Dein Inneres um ein Bild, welches Dir einen Wohlfühl- oder Entspannungsort zeigen soll. Was zeigt sich vor Deinem geistigen Auge? Wiese, Berge, Strand ? Bleibe eine Weile dort, ruhe Dich aus. Wenn Du wieder zurückkommst, ins Hier und Jetzt, weißt Du, jederzeit kannst Du Deinen Ort wieder aufsuchen

Fingernagel-Daumen-Technik
Auf der Stelle sofort entspannen können.
Mache Deine Entspannungsübungen und wenn Du eine richtig schönen guten Entspannungszustand erreicht hast, dann drücke mit dem Zeigefinger auf Deinen Daumennagel, ganz fest. Das nennt man im NLP verankern.
Mit ein wenig Übung, bist Du jetzt in der komfortablen Lage, immer wenn Du den Daumennagel drückst, stellt Dein Körper Dir den guten Entspannungszustand zur Verfügung.

Notfall Koffer oder Notfall Rucksack
Überlege, was Dir im Notfall hilft, schreibe es auf
.
Glücklich sein
ist eine Aneinanderreihung von “glücklichen Momenten” und dafür ist Entspannung die Grundlage!

Folgenden Text kannst Du für Enspannungsübungen nutzen. Lies in laut vor, speichere ihn auf Discette, Computer... Dann kannst Du ihn immer wieder abhören und Dich zu den Worten entspannen

Baummeditation

Es ist warm, Du liegst ganz entspannt auf dem Rücken,
im Wasser eines Flusses.
Du treibst langsam diesen Fluss hinunter,
die Sonne scheint und es ist angenehm warm,
am Himmel ziehen vereinzelt Wolken.
Du treibst vorbei an schönen Ufern.
Du merkst, dass der Fluss immer schmaler wird,
der Fluss wird schmaler
und Du treibst vollkommen entspannt auf dem Rücken,
über Dir der Himmel und die Wolken,
an den Ufern stehen Bäume.
Du kommst an einem Abzweig des Flusses,
der dann nur noch ein Bach ist,
Du treibst den Bach hinunter,
das Wasser wird immer seichter,
und Du spürst, wie Du ganz leicht,
weich und warm auf einer Sandbank aufliegst.
Du stehst auf und gehst ein Stück.
Du kommst auf eine herrlich grünen Wiese,
auf dieser Wiese gibt es angenehm duftende Blumen.
Du genießt die Ruhe und gehst langsam
über diese schöne Wiese. Du siehst einen schönen Baum ,
Du gehst auf diesen Baum zu,
Du gehst ganz dicht an den Baum heran,
Du spürst seine Rinde, Du spürst den Baum,
und nun verwandelst Du Dich in diesen Baum.
Du bist nun dieser Baum.
Du fühlst und empfindest wie dieser Baum.
Du stellst Dir jetzt vor,
die letzten Tage des Winters sind gerade vorüber,
an seinen Ästen ist kein Blatt.
Du spürst die ersten schönen,
wärmenden Strahlen der Frühlingssonne,
es weht ein sanfter Wind,
mit den Spitzen Deiner Wurzeln
entziehst Du dem Boden Nährstoffe.
Du spürst Wärme und Energie durch Deine Wurzeln strömen,
die Energie strömt Deinen Stamm hinauf in die Äste
bis in die äußersten Spitzen Deiner Zweige.
Du spürst, wie die Wärme, die Energie Dich durchströmt,
von Atemzug zu Atemzug spürst Du diese Energie
mehr und mehr,
überall an den Ästen und Zweigen fangen junge grüne Blätter an

zu wachsen, schön, grün, klein und ganz zart,
immer mehr Blätter sprießen aus Deinen Ästen,
die Blätter wachsen, werden größer,
mit Deinen Blättern fängst Du das Wasser des Regens auf
und leitest es zum Boden, zu Deinen Wurzeln,
mit Deinen Blättern verwandelst Du das Licht der Sonne in
Energie. Du spürst diese Energie.
Du spürst diese Energie, wie sie von Deinen Blättern aus
durch Deine Zweige und Äste
in Deinen Stamm hineinströmt,
in Dir ist ein Kreislauf von Wärme, Energie und Harmonie,
ich spüre in mich hinein,
überall an Deinen Ästen und Zweigen
bilden sich neue, junge Knospen,
immer mehr Knospen zeigen sich, die Knospen wachsen,
werden größer, platzen auf
und es zeigen sich wunderschöne Blüten,
von Atemzug zu Atemzug zeigen sich mehr Blüten,
Du stehst da in voller Blüte, schön und stark.
Du spürst die Wärme der Sonne, Du spürst den Wind.
Du stehst da in voller Blüte,
in Dir ist Wärme und Harmonie.
Du genießt es, so dazustehen in voller Blüte.
Du spürst in Dich hinein.
Du richtest Deine Aufmerksamkeit nach Innen, zu Deinen
Wurzeln, in Deinen Stamm, zu Deinen Ästen und Deinen
Zweigen, zu Deinen Blättern und Deinen Blüten,
ein warmer Kreislauf wunderbarer Energie durchströmt
Dich und auch, wenn Du jetzt nach außen schaust, spürst
Du, das alles, Deine ganze Umgebung von diesem Kreislauf
durchströmt wird,
wie alles andere ebenfalls zu erblühen beginnt und wächst,
es ist wunderschön, das so zu sehen, die Tage werden
länger, die Sonne spendet immer mehr Wärme,
von Tag zu Tag mit jedem neuen Atemzug kannst Du das
spüren, die Energie in Deinem Innern wird stärker,
Deine Wurzeln scheinen sich auszudehnen in der warmen
Erde, der Strom der Energie nimmt zu,
alles an Dir scheint sich auszudehnen, zu weiten,
Deine Blätter werden grüner, kräftiger und aus Deinen
Blüten werden kleine Früchte, die langsam größer werden,
Du kannst von Innen zuschauen, wie sie wachsen
und wenn der Wind in Deinen Ästen und Zweigen spielt,
kannst Du das Gewicht Deiner Früchte spüren,
die Sonne ist ganz warm und
mit Deiner weit ausladenden Krone spendest Du Schatten
für jeden, der sich bei Dir ausruhen möchte.
Ruhe und Gelassenheit durchströmen Dein ganzes Sein,
Du fühlst Dich stark, Du nimmst Teil am Leben,
Du genießt jeden Tag dieses Lebens,
Du spürst Wärme und feste Erde um Deine Wurzeln,
Du spürst die Sonne, Du fühlst den Regen und den Wind,
den Kreislauf der Natur.
So vergeht der Sommer, Deine Früchte sind reif geworden,
Deine reifen Früchte hängen schwer an Deinen Ästen und
Zweigen, bereit für die Ernte.
Du bist ruhig und gelassen.
Du bist ein Teil dieser wunderbaren Existenz,
der Sommer geht zu Ende
ganz langsam beginnen sich Deine Blätter zu färben,
werden gold – gelb, rot, braun,
die Sonne ist immer noch warm,
aber die Tage werden kürzer und der Wind weht stärker,
ganz ruhig stehst Du da, tief verwurzelt in der Erde,
spürst, wie sich Deiner Blätter sanft
von Deinen Ästen lösen, hinunter schweben,
vom Wind getragen zur Erde sinken, bis der ganze
Erdboden bedeckt ist mit einer Schicht aus Laub
und Du spürst auch, dass die Zeit gekommen ist,
in der Du Dich ausruhen kannst,
in der Du Dich in Dich selbst zurückziehen kannst,
ganz bei Dir sein,
der Wind weht durch Deine Äste und Zweige,
in Dir ist eine ruhige und sanfte Energie,
Sonne, Wind und Regen kommen und gehen
und wenn es jetzt Winter wird,
kannst Du ganz in Dir ruhen, Dich ausruhen,
es schneit...Schneeflocken fallen langsam vom Himmel,
Schneeflocken fallen, bis das ganze Land von einer weißen
Schneedecke bedeckt ist, auch auf Deinen Ästen und
Zweigen liegt Schnee,
tief in Dir spürst Du eine ruhige und warme Energie,
Du fühlst, Du bist ein Teil der Natur,
ein Teil des Ganzen, ein Teil der Existenz
und die Existenz sorgt für Dich
und wenn es jetzt wiederum langsam Frühling wird,
die Sonne wieder wärmer scheint,
die Luft milder ist, Du ausgeruht bist,
vollkommen entspannt
und bereit, den Kreislauf des Lebens erneut zu spüren.
Manchmal fühlst Du Dich wie ein Baum,
von dem fast alle Blätter abgefallen sind,
aber jetzt macht es Dir nichts mehr aus,
weißt Du doch um Deine Kraft, neue Blätter zu treiben

Du bist jetzt wieder Du
und lässt die Vorstellung ein Baum zu sein wieder los,
ganz langsam kommen wir zurück ins Hier und Jetzt...
nehme Dir bitte so viel Zeit wie Du benötigst.....

Bärbel Lorenz

Was beeinflusst die Lebenserwartung? Die Lebenserwartung wird beeinflusst von dem was wir täglich atmen, trinken und essen. Die Medizin hat in der höheren Lebenserwartung nur einen geringen Stellenwert. Man braucht der allgegenwärtigen Propaganda nicht glauben.

Was heißt es also, täglich Neuroleptika zu nehmen? Neuroleptika nannte man bei ihrer Einführung richtigerweise „Nervenlähmungsmittel“. Psychiater legen uns damit äußerlich und innerlich lahm. Das Stichwort heißt Chemischer Knebel.

In der Chemie gibt es sogenannte Sicherheitsdatenblätter, die die Gefährlichkeit von Stoffen darstellen. Die Wirkstoffe in Neuroleptika werden regelmäßig als giftig eingeordnet. Wie lange soll man also leben, wenn man täglich Gift zu sich nimmt?

Die Deutsche Gesellschaft Soziale Psychiatrie gab in ihrem Memorandum 2009 zu, dass die Lebenserwartung des dauerhaften Neuroleptika Konsumenten um 20-25 Jahren verkürzt ist, um die 50 rum ist es dann also vorbei.

Viele von uns nehmen Neuroleptika und ich fordere Dich dazu auf, Dir das genau anzugucken. Es bringt nichts, in Panik zu geraten und auf einmal alles wegzulassen weil das meistens schief geht. Wir haben unabhängige Informationen dazu in unseren Anlaufstellen und bei den Beratungen, aber auch frei im Internet verfügbar. In Köln gibt es eine Psychopharmaka Absetzgruppe zu der man gehen kann.

Es kann sein, dass Du Deinen Psychiater fragen wirst. Aber überleg, ob Du jemanden Vertrauen schenken willst, der Dir Gift verordnet ohne es Dir zu sagen und stattdessen behauptet, es sei gut für Dich und Du bräuchtest das. Denk darüber nach – es ist Dein Leben und Du hast nur eines.*may*

Psychopharmaka absetzen Gruppe in Köln hilft

Seit diesem Sommer gibt es die Psychopharmaka Absetzgruppe in Köln. Der Gruppenleiter machte selbst längere Erfahrungen mit Neuroleptika und konnte diese schon vor mehreren Jahren erfolgreich absetzen.

Wir begannen die Gruppe mit 3 Teilnehmern, von denen einer seine Antidepressiva komplett absetzen konnte. Dazu brauchte es manche Versuche, die letztendlich von Erfolg gekrönt waren. Der andere setzte seine Dosierung runter. Ich konnte meine Zeiten verändern in denen ich das Neuroleptikum einnehme, was mich etwas erleichtert. Mit dem kompletten absetzen hat es noch nicht funktioniert.

Bei den Gruppenabenden merkte ich, dass die anderen beim Absetzen von ähnlichen Erlebnissen berichteten wie ich sie machen musste. Zum Beispiel erlebten wir in der ersten Zeit, dass wir verletzlicher wurden und neu lernen mussten, uns gegen Einflüsse von außen abzugrenzen. Auch mussten wir besser auf uns aufpassen als sonst und für Ausgleich und Ruhe sorgen, wenn es uns mal zuviel wurde. Die Solidarität, das Verständnis und die gegenseitige Anteilnahme tun mir sehr gut.

Interessentinnen und Interessenten melden sich bitte vorab Montags von 11-14 Uhr unter Tel. 0221 – 95154258 beim Gruppenleiter. *may*

Zweimal monatlich trifft sich die Gruppe.
Am 2. Montag im Monat in der KISS, Marsilstein 4-6, 50676 Köln Zentrum und am 4. Montag im Monat in der Anlaufstelle Rheinland, Graf-Adolf-Str. 77 51065 Köln-Mülheim

Tag der Psychiatrietoten - 2. Oktober 2012

In Köln

Zusammenfassend bin ich zufrieden wie es gelaufen ist. Aber es waren leider nur 19 Personen im Gottesdienst. Der Ablauf des Gottesdienstes war sehr gut. Nach einer Einführung durch den Pfarrer, meinem Neffen Johannes Vorländer, und einem Lied, das wir gesungen haben, haben wir zum Gedenken an die Verstorbenen Teelichter angesteckt. Es war ein bewegender Moment.Danach kam wieder ein Lied und eine kurze Ansprache von Johannes Vorländer.

Kerstin Riemenschneider, Martin und ich haben dann in etwa 20 Minuten erzählt, warum wir den Gedenktag überhaupt machen: Suizide, ca. 3000 Tote jedes Jahr in der Psychiatrie und 25 Jahre verringerte Lebenserwartung wegen Neuroleptika. Das kam gut an und wir waren alle recht gut wie und was wir vorgetragen haben. Nach einer kurzen, recht guten Predigt und einem Lied endete der Gottesdienst nach insgesamt 55 Min.

Danach gingen wir in unsere ca. 150 m entfernte Anlaufstelle, wo Kaffee und Kuchen auf uns wartete. Auch mein Neffe kam mit. Gegen 17 Uhr gingen wir zu 9 Leuten die Flugblätter in der Innenstadt von Köln Mülheim verteilen. Dazu haben wir uns T-shirts angezogen mit der Aufschrift vorne und hinten: „2. Oktober - Gedenktag der Psychiatrie-Toten.“ Wenn schon keine Demo.....etwas auffallen wollten wir schon. Gegen 19 Uhr hatten wir ca. 900 von 1000 Flugblätter dort verteilt .Die Resonanz bei der Bevölkerung war wie immer sehr gemischt. Von einigen interessierten kurzen Gesprächen bis Desinteresse.

Mich freut besonders wie sich die Mitglieder von Phönix e.V. aus Solingen eingebracht hatten, in der Vorbereitung und in der Durchführung. Mit mir waren wir zu sechs Leuten.

Ein Anfang in Köln ist gemacht. Mein Neffe muss sich den 2.10. die nächsten Jahre für uns reservieren. Ich hoffe nächstes Jahr auf eine größere Beteiligung von PEs. Leider hat die Presse nichts gebracht, obwohl ich vier Zeitungen angeschrieben habe.

Auf der Seite rechts findet Ihr das Flugblatt, das wir verteilt haben. Viele Grüße Cornelius

In Bochum

Der von den Aktiven unserer Selbsthifebewegung in Bochum und in diesem Jahr erstmals auch von der Anlaufstelle Köln ins Leben gerufene „Gedenktag der Psychiatrietoten“ konnte auch dem heutigen Regen trotzen. 17 psychiatrieerfahrene Frauen und Männer aus Bochum, Dortmund, Essen, Duisburg, Osnabrück, Bonn, Rheinland-Pfalz und 1,2 hinzukommende, unbekannte Gäste nahmen am (evangelischen) Gottesdienst teil, wo wir, auch in unseren Gedanken an unsere Verstorbenen, kleine Tee-Lichter entzünden konnten.

Der sich nicht aufdrängende, freundliche Gottesdienst endete wetterbedingt im Bereich des Kirchencafes, wo warme Getränke und eine Journalistin der Ruhrnachrichten und später auch von der WAZ sich für unser Anliegen, für die Belange Psychiatrieerefahrener aufmerkam und sensibel zu machen, interessierten und die Zeit angenehm verkürzten und bereicherten.
Drei Plakate tragend und viele Handzettel verteilend, begleiteten uns zwei Polizisten geduldig durch Bochums Innenstadt. Begleitet wurden wir und Bochums Bürger auch durch informative, Aufmerksamkeit erwünschende Ansagen von Matthias, die durch ein Mikrophon verstärkt zu hören waren. Dieser Tag endete, wie jedes Jahr, in einer kleinen Kneipe mit (auch) nachdenklichen Gesprächen.
Liebe Grüße Sabine

Flyer verteilt in Köln

Gedenktag der Psychiatrie-Toten

Der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) hat
den **2. Oktober** zum Gedenktag der Psychiatrie-Toten erklärt.

Diese Menschen hatten einen Namen.
Sie waren uns Bruder oder Schwester, sie waren uns Mutter oder Vater, Onkel oder Tante, Nichte oder Neffe, Freundin oder Freund. Manchmal kannten wir sie auch nur als den „seltsamen Menschen“, dem wir morgens beim Brötchen holen begegneten.
Aber, an einer psychischen Krankheit stirbt ein Mensch nicht. Anders als bei organischen Leiden, Unfall oder Alter.
Gleichwohl sind die Schmerzen und das Leiden für die Betroffenen mitunter so groß, dass sie den letzten Ausweg wählen, den sie sehen können. --- Sie töten sich selbst.

Es gibt 3 Gründe für diesen Gedenktag:

1. **Wir gedenken der durch Selbsttötung gestorbenen Menschen.**
2. **Jedes Jahr kommen ca. 3000 Menschen in der Allgemeinpsychiatrie zu Tode.**
3. **Die Lebenserwartung von Menschen, die lange Psychopharmaka nehmen, ist um ca. 25 Jahre verkürzt.**

Entgegen den Erwartungen, die man an eine Fachklinik haben kann, ist die Suizid-Rate **nach** einer Behandlung um das hundertfache erhöht. *Hier stimmt doch was nicht.*

Menschen mit einer psychiatrischen Diagnose werden oft nicht für voll genommen oder, schlimmer noch, ausgegrenzt. Die Gesellschaft verweigert ihnen oft ein menschenwürdiges Leben. Sie bekommen keine Arbeit, keine Wohnung und haben kaum soziale Kontakte.

Jährlich sterben ca. 3000 Menschen in der Allgemeinpsychiatrie (bis zum 60. Lebensjahr), weil sie die gefährlichen Medikamente nicht vertragen bzw. überdosiert wurden. Statt helfenden Gesprächen werden sie nur ruhig gestellt.
Die Pharmaindustrie hat ein großes Interesse daran, dass Menschen mit einer seelischen Erkrankung auf Dauer Psychopharmaka nehmen.
Dies beschert ihr riesige Gewinne. Bei den Betroffenen führt dies zu massiven körperlichen Problemen wie z.B. Diabetes und **verkürzt die Lebenserwartung um ca. 25 Jahre.** Obwohl dies bewiesen ist, ändert die Politik nichts daran.

Der Verbrauch von RITALIN (Sie kennen das Medikament aus der ADHS Diskussion bei Kindern) stieg von **34 kg** im Jahr **1993 auf 1,7 t** im Jahr **2009.** Hier geht es auch um wirtschaftliche Interessen. Das Medikament unterliegt dem Betäubungsmittelgesetz. *RITALIN, das „Kids Menu“ der Pharmaindustrie?*

Psychische Krankheiten „gewinnen“ in unserer Gesellschaft an Bedeutung. 2011 wurden 178 497 Rentenanträge wegen verminderter Erwerbsfähigkeit neu bewilligt. **73 273** mit der Diagnose „psychische Erkrankung“. Durchschnittsalter: 50,5 Jahre. *Alles nur „Drückeberger“?*

Entgegen einer häufig geäußerten Überzeugung können Psychopharmaka nicht heilen. Genauso wenig wie Schmerztabletten keine Zahnschmerzen heilen.

Es kann jedem passieren, Psychiatriepatient/in zu werden. Das geht leider viel schneller als man denkt. Man denke nur an das vielfach verbreitete Burn-Out Syndrom oder Depressionen. Wir schätzen etwa 10% der Bevölkerung waren schon einmal in der Psychiatrie.
Den sogenannten Gesunden sagen wir:
Diskriminieren Sie Menschen mit seelischen Problemen nicht, Sie können schnell eine/r von uns werden.

Wir wünschen uns eine tolerante Gesellschaft, in der keine/r mehr ausgegrenzt oder benachteiligt wird.

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.
Anlaufstelle Rheinland, Graf-Adolf-Str. 77 in
51065 Köln-Mülheim, Tel.: 0221 / 964 76 875

Weitere Informationen unter:
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de

V.i.S.d.P.: Cornelius Kunst, Donaustr. 55; 42653 Solingen

Eine „bessere Psychiatrie“?

Kann es eine „bessere Psychiatrie“ tatsächlich geben? Kann man ein schwerkriminelles System „verbessern“? Die Psychiatrie ist grundsätzlich schwerkriminell, nicht nur in bestimmten Ausprägungen. Da kann man nichts „verbessern“. Eine solche Idee ist kontraproduktiv, da sie suggeriert, dass man im Prinzip Vertrauen zur Psychiatrie haben kann, und sie eben nur „verbessert“ werden müsse. Psychiatrie ist, ganz ernsthaft und ganz real, vollständig beabsichtigte Euthanasie. Die langsame Methode, als lebensunwert betrachtete Menschen vom Leben zum Tode zu bringen, ohne dass sie selbst und die Umgebung es merken, und ohne, dass sie Widerstand leisten oder sogar zustimmen, weil sie es nicht merken, sondern den psychiatrischen „Diagnosen“ sogar glauben. Möglicher anfänglicher Widerstand wird durch die Psychiatrie mit brutaler und grausamer Gewalt gebrochen. Die Menschen werden langsam aber sicher immer lebensunfähiger gemacht und eingeschläfert. Das ist dasselbe wie beim Einschläfern von Tieren durch den Tierarzt. Der einzige Unterschied ist, dass es beim Menschen jahre- oder sogar jahrzehntelang dauert, bis durch subtile seelische Zerstörung und Narkotisierung und v. a. der ganz handfest medikamentenbedingte Tod eintritt. Wer das nicht glaubt, muss sich nur einmal über die langfristige Wirkung von beispielsweise Haloperidol wirklich kundig machen. Und man braucht nicht zu denken, dass das etwas anderes ist als planvolle Menschenvernichtung. Die Mordmaschinerie Psychiatrie nutzt das Vertrauen der Gesellschaft in Medizin und Wissenschaft aus, um Menschen, ohne dass jemand eingreift, langsam aber sicher zu töten. Deshalb tarnt sich die Mordmaschinerie, die die Psychiatrie in Wirklichkeit ist, als „Medizin“ und „Wissenschaft“. Wer in die Hände der Psychiatrie fällt, hat in Wirklichkeit keine Rechte mehr, nicht einmal mehr das auf das eigene Leben. Ich denke, es ist verfehlt, die Psychiatrie „verbessern“ zu wollen. Sie muss unbedingt abgeschafft werden. Ihr muss der Status als „Wissenschaft“ und „Medizin“ aberkannt werden.

Eine kurze Korrektur: Ich sprach davon, dass die Psychiatrie ein schwerkriminelles System sei. Das ist allerdings eine Verharmlosung. Die Psychiatrie ist ein schwerstkriminelles System. Strategisch geplanter Massenmord ist schwerstkriminell, nicht nur schwerkriminell.

Charakterisierung der Psychiatrie: Und da aller guten Dinge drei sind, noch etwas: Die Psychiatrie schützt sich auch vor jeder Anprangerung dadurch, indem sie ihren Entlarvern dann einfach psychiatrische „Diagnosen“ stellt. Das bedeutet: Wenn man, so, wie ich das tue, völlig zutreffend und mit wissenschaftlich gesichertster Begründung sagt, dass Psychiatrie in Wirklichkeit leider nicht nur zu 100 % lächerlichste Scharlatanerie, sondern bösartigst geplante langfristige Euthanasie und damit Massenmord ist, dann braucht ein Psychiater nur zu sagen, das belege, dass man beispielsweise „Paranoia“, „Verfolgungsideen“ oder sonstigen Unsinn habe, damit psychisch krank, damit geisteskrank sei, und damit versucht sich die Psychiatrie in nur als teuflisch zu bezeichnender Weise unangreifbar zu machen.
Und das funktioniert auch noch. Fragt sich nur wie lange noch.

Dass psychiatrische „Diagnosen“ im wahrsten Sinn des Wortes Lachnummern sind, hat sich zumindest in gebildeteren Kreisen schon längst herumgesprochen, das nimmt kaum noch jemand ernst. Die Psychiater nehmen ihren eigenen Schwachsinn selbst nicht ernst, und jeden, der ihren Schwachsinn ernst nimmt, verachten sie in Wirklichkeit. Wenn man einen Psychiater ernst nimmt, und mit ihm ganz harmlos und gutgläubig, aber völlig ernsthaft und gezielt, ein Gespräch mit psychiatrischen Inhalten und psychiatrischem Vokabular führt, dann fühlt er sich sofort entlarvt. Wenn man ihm dann nicht zu verstehen gibt, dass man das genauso wenig ernst nimmt, wie er selbst, dann erntet man Unglauben und, wie gesagt, Verachtung, sogar Spott.
Genau die Art von Verachtung und bestenfalls halbverhohlenem Spott, die man von einem Taschenspieler oder sonst jemandem, der mit billigstem Betrug arbeitet, erntet, wenn man in seinen Augen anscheinend dumm genug ist, auf ihn hereinzufallen und ihn, nachdem er bereits längst völlig offensichtlich gemacht hat, dass er betrügt und alles nur schlecht vorgespiegelter Schein ist, immer noch ernst zu nehmen und seinen offensichtlichsten Betrug immer noch nicht zu bemerken.

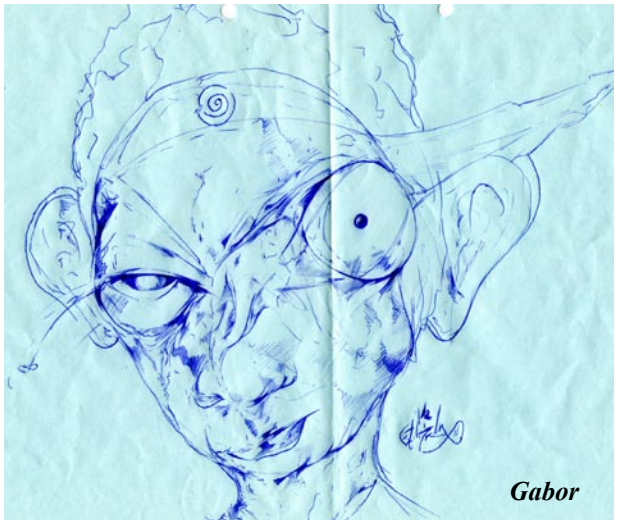
In groteskester Weise wird das dadurch unterstrichen, dass so gut wie alle Psychiater immer in weißen Kitteln herumlaufen, obwohl sie diese nicht brauchen.
Das Beste und Ehrlichste wäre, wenn sie sich diese Schwerstmissbrauchstäter und Schwerstverbrecher einfach selbst abschaffen würden. Samt ihren ganzen Witz-“Diagnosen“, „Befunden“, „Anamnesen“ und „Theorien“, die aber nur deshalb, weil sie zum Lachen anregen, keineswegs weniger schädlich bzw. langfristig weniger tödlich sind.
Die paar harmloseren Medikamente, die teils wirklich kurz- und mittelfristig manchem vielleicht etwas helfen können, kann auf Wunsch des Patienten jeder Allgemeinarzt verschreiben und für Personen, die wirklich langfristig pflege-

bedürftig sind, gibt es Pflegeheime oder häusliche Pflege mit ganz normaler pflegerischer und medizinischer Versorgung. Dafür braucht es keine Psychiatrie.
Für akute Notfälle gibt es das ganz normale Krankenhaus. Außerdem gibt es auch noch ganz normale Psychologen und Psychotherapeuten, die ebenfalls manchem helfen können. Psychiater braucht kein Mensch.
In Summa:
Psychiater sind hochbezahlte Hochstapler, Scharlatane, Schwerstverbrecher, Mörder..
Psychiatrie insgesamt ist der bösartigste, unmenschlichste und schädlichste Bestandteil des gesamten Staatsapparats. Denn nicht nur die psychiatrischen „Kliniken“, sondern auch die niedergelassenen Psychiater sind in Wahrheit Bestandteil des Staatsapparats und das Instrument grausamster staatlicher Willkür. Der Staat hat dafür gesorgt, dass es einen Bereich gibt, der ein de-facto absolut rechtsfreier Raum ist, und in dem nicht einmal die einfachsten Menschenrechte gelten und in dem sogar Folter nicht nur zugelassen sondern sogar durch Staat und Gerichtsbarkeit unterstützt wird. Dieser absolut rechtsfreie Raum heißt „Psychiatrie“.

Ganz zum Schluss noch:
Es ist ganz tatsächlich bis ins Entsetzliche hinein unfasslich, wie unglaublich dumm, im Sinne von „debil“, so gut wie jeder Psychiater ist. – Warum ausgerechnet die dümmsten Mediziner Psychiater werden?
Weil man unfassbar dumm sein muss, um diesen hundsgemeinen Unfug ein Leben lang durchführen zu können, und sich nicht früher oder später aus schlechtem Gewissen vom nächsten Hochhaus zu stürzen. Ich sprach davon, dass es Psychologen und Psychotherapeuten gibt, die manchem helfen können. Das gilt aber keineswegs für alle. Der Großteil der Psychologen und Psychotherapeuten besteht aus genau solchen Scharlatanen, Menschen-abhängig-Machern, Rattenfängern und maßlos überheblichen Menschenzerstörern, wie Psychiater das sind. Der Unterschied zwischen den allermeisten Psychologen/Psychotherapeuten und Psychiatern ist m. E. genau der wie zwischen Pistole und Maschinengewehr. Das Prinzip ist dasselbe, nur ist das Maschinengewehr die bei Weitem wirkungsvollere und verheerendere Tötungsmaschine.

Ich muss um Verständnis dafür bitten, dass ich hier einen Vergleich aus der Welt gefährlicher, im schlimmsten Fall tödlicher Waffen gebrauche. Aber dieser ist, leider, der Beste und Zutreffendste.

mit freundlichen Grüßen
G.



Warum das Therapiekonzept funktioniert:

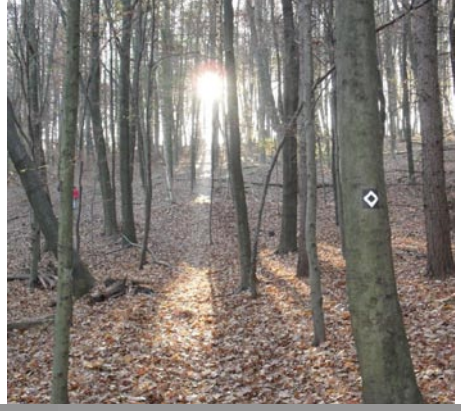
Der Kreislauf:
1.Ein Mensch ist ein Aussenseiter, eben halt etwas anders gestrickt.
2.Therapieziel:“wir als Experte wissen die Lösung“, weil der Betroffene keine Entscheidungen mehr selbst treffen kann.
3.Zur Bestätigung seiner Unfähigkeit erhält er eine psychiatrische Diagnose.
4.Als Lösungansatz bekommt er Neuroleptika verabreicht, zur Verfestigung „der Experte kennt die Lösung“.
5.Die angebotene Hilfe: „Pille schafft Freiheit und Gesundung“
6.Körperliche Probleme durch die Nebenwirkungen der Neuroleptika (Magenschmerzen,Schwäche, Konzentrationsschwierigkeiten ect), werden als psychische Erkrankung abgetan.
7.Hat der Patient noch einen freien Willen: „ist er nicht krankheitseinsichtig“ und Profis argumentieren damit alle Zweifel der Angehörige weg.
8.Ein studierter Mensch hat immer recht!
9.Mit Neuroleptika können die Probleme kaum gesehen werden.
10.Daher können keine Lösungen gefunden werden.
11.Man wird als Behinderter dargestellt.
12.Man fühlt sich als Behinderter.
13.Patient und Angehöriger nehmen die Diagnose an.
14.Nimmt der Patient diese Diagnose nicht an, hat er vermehrt Schwierigkeiten mit seinem Umfeld.
Autoren: Thomas E. und Ina W.

Was die Zwangsbehandlung mit mir gemacht hat

Ich bin Anfang 30 und sozialversicherungspflichtig tätig. Im Alter von 20 Jahren wurde ich zwangseingewiesen und zwangsbehandelt im Klinikum Niederberg in Velbert (NRW). Es kam dazu, weil ich in einem Ladenlokal gesessen habe und kurz vor Ladenschluss nicht gehen wollte. Daraufhin hat der Ladenbesitzer die Polizei gerufen. Diese beiden Streifenpolizisten haben mit mir gesprochen und ich habe unstrukturierte – vielleicht auch etwas wirre – Antworten gegeben, weil ich neben der Spur war. Ich fühlte mich gesund und wohl in meiner Haut.

Nachdem ein Polizist einen Funkspruch absetzte, erschien kurz darauf ein Rettungswagen. Ich wurde gebeten, dort einzusteigen und ich stieg ein. Dann hab ich mich auf einen Stuhl im RTW gesetzt und wir sind in das Klinikum Niederberg gefahren. Die zwei Polizisten und die zwei Sanitäter und ich sind zusammen nebeneinander hergegangen, dann mit dem Aufzug in die 5. Etage gefahren, in der sich die Psychiatrie befindet, und haben uns in das Arztzimmer gesetzt. Wir warteten. Ich fand das zwar merkwürdig aber nicht bedrohlich, schließlich hatte ich mir nichts zuschulden kommen lassen. Nach etwa einer Viertelstunde Wartezeit erschien eine Frau im weißen Kittel, währenddessen die Ordnungshüter auf einer Untersuchungsliege saßen und sich unterhielten. Zwischenzeitlich war ein Pfleger im Raum, der wieder rausging und mit der Psychiaterin wieder hereinkam. Sodann wurde ich befragt, wer ich sei, wo ich wohne, welche Krankenkasse ich hätte usw. Ich beantwortete die Fragen wahrheitsgemäß. Danach wurde eine körperliche Untersuchung durchgeführt, für die ich mich bis auf die Unterhose entkleiden musste. Währenddessen ich dies bereitwillig tat, fühlten sich die zwei Sanitäter und die zwei Polizisten, von denen eine weiblich war, peinlich berührt und äußerten den Wunsch, zu gehen was sie dann auch taten. Nachdem ich einige Untersuchungen der Reflexe und Motorik mitgemacht habe, durfte ich mich wieder anziehen, was ich dann auch tat.

Ich äußerte den Wunsch, nun auch gehen zu dürfen. Die Psychiaterin lächelte mich an und sagte: „Sie bleiben hier.“, was ich aber nicht wollte. Ich wollte nach Hause gehen. Sie bedeutete mir, mich auf die Liege zu legen, die in der Türe des Arztzimmers stand. Da ich keine Angst vor der Frau hatte, die bisher recht ordentlich mit mir umgegangen ist, tat ich auch das. Mich hielten auf einmal unzählige Pfleger an Armen und Beinen fest. Ich konnte mich dagegen aber gut wehren, weil ich sportlich und kräftig war. Daraufhin wurde mir ins Gesicht gebrüllt: „Noch eine Bewegung und die Kniescheibe ist durch!“ und da ich spürte, wie meine Kniescheibe hochgeschoben wurde, hielt ich still. Wenn ich das überleben sollte, würde ich gern noch laufen können. Dann lagen die Gurte an den Armen und Beinen an und ich habe diese Leute so schlimm beschimpft, wie ich es nur kannte und konnte. Was machten die mit mir!? Ich hab doch niemandem was getan. Dann war ich weg und wurde irgendwann wach: Ich lag in einem Raum mit einem anderen Mann, der war auch festgeschnallt. Ich versuchte, mich mit ihm zu unterhalten, doch er schien zu schlafen. An meiner rechten Hand befand sich eine Kanüle über die Flüssigkeit in meine Hand bzw. meinen Körper geträufelt wurde. Ich war mir nicht sicher, ob man mich umbringen wollte oder ob man mir helfen wollte. Ich schaute auf die Tropfflasche und sah, dass auf dem Etikett NaCl stand, es sich demnach um harmlose Kochsalzlösung handeln musste. Doch konnte man dem Etikett trauen, nachdem was die mit mir machten? Ich schrie um Hilfe, wie nur einer schreien kann, der Lebensangst hat. Ich weiß es noch wie gestern. Dann habe ich den Tropf umgeschmissen und schrie weiter um Hilfe. Dann liefen die Pflegerinnen und Pfleger in das Zimmer und spritzten in die Kanüle wieder etwas hinein, sodass ich wieder weg war. Das ging längere Zeit so, es war dunkel oder es war hell, als ich erwachte und wieder schrie und wieder den Tropf umschmiss. Niemand sprach mit mir und niemand hat mich losgemacht. Niemand wollte wissen, ob ich Hunger hatte oder Durst oder ob ich auf Toilette müsse. So kam es, dass ich irgendwann hab „laufen lassen“ müssen und in meinem Urin lag. Irgendeine unbestimmte Zeit später kamen sie wieder in das Zimmer. Es war hell draußen und sie hielten mich fest. Sie machten meine Beine los und zogen mir meine Jeanshose aus. Dann lächelte mich ein Pfleger an und schob einen Plastikgegenstand in die Harnröhre meines Penis. Danach wurde wieder die Kanüle bespritzt und ich war wieder weg. Nach unzähligen Wiederholungen von erwachen, schreien, Tropf umstoßen und in die Kanüle spritzen schrie ich wieder einmal um Hilfe. Dann kam ein Zivildienstleistender in das Zimmer, er war in meinem Alter und kam allein. Ich dachte, dass ich ihn fragen könnte, ob er mir das Kissen richten könne. Er machte das und sagte zu mir, ich soll den Tropf nicht mehr umstoßen. Dann ging er ohne ein weiteres Wort wieder raus. Ich dachte mir, wenn dies die einzige Möglichkeit sei, aus den Fesseln herauszukommen, muss ich sie nutzen. So kam es dann auch, dass ich auf den Rat des Zivis hörte, den Tropf wider Willen nicht mehr umwarf und tatsächlich irgendwann losgemacht wurde. Ich hatte große Angst, war sehr sehr durcheinander und hatte vom langen Liegen starke Rückenschmerzen, sodass ich in dem Fixierbett liegen bleiben musste und mich auf die Seite drehte, um Entlastung



zu bekommen. Irgendwann, es war hell, habe ich mich auf das Bett gesetzt und versucht aufzustehen. Ich fiel um und landete wieder auf dem Bett. Irgendwann blieb ich stehen und bewegte langsam einen Fuß, dann den anderen. Was war nur los? Ich musste den Katheder mitnehmen und den Tropf rollen. Niemand sprach mit mir. So wie es mir jetzt ging, war es alles andere als sicher, ob es mir je wieder gut gehen würde. Ich wusste nicht, warum ich eingesperrt war und was das überhaupt sollte. Ich wusste nicht, wie ich mich verhalten sollte und ob ich jemals wieder aus dieser Einrichtung freigelassen würde. Irgendwann sprach ein Mann mit Anzug mit mir und fragte, ob ich freiwillig bleiben wolle. Es war das erste Mal, dass mich jemand seit diesen schlimmen Vorkommnissen etwas fragte und ich wusste nicht, ob es richtig sei, ja oder nein zu sagen. Ich sagte ja. Aber anstatt mich freizulassen, gingen sie wieder weg. Gespräche mit einer Psychiaterin oder irgendwem kamen sehr selten vor und ich fragte mich, was die überhaupt von mir wollten. Ich machte einfach alles mit, was man von mir verlangte wie etwa malen oder Tabletten nehmen. Ich wusste auch, warum man malen sollte und warum man etwas töpfern sollte. Nachdem man mir solche Gewalt angetan hat, ließ ich nichts an mich heran. Hauptsache war für mich, dass man mich nicht wieder gewaltsam niederstreckt und festbindet.
Im Übrigen beobachtete ich die Personen, die schon sehr lange dort zu sein schienen und verhielt mich in keinem Fall so wie sie. Ich beobachtete auch die Personen, die nur sehr kurzfristig dort waren und versuchte, mich mehr so zu verhalten wie sie. Nach grausamen acht Wochen wurde ich freigelassen, unter der Bedingung, freiwillig auf einer „offenen Station“ zu bleiben.

11 Jahre später nehme ich immer noch Psychopharmaka weil ich davon abhängig geworden bin. Ich habe durch die Psychopharmaka über 30 Kilo zugenommen und bin deshalb sehr unsportlich geworden. Ich konnte nicht studieren und brauchte lange Jahre, um wieder Lebensmut und Freude empfinden zu können.
Ich kann seit damals z.B. nicht mehr auf dem Rücken schlafen, weil diese Erlebnisse dann wieder hochkommen.
Eine Chance vor Gericht zu haben ist lächerlich, weil das gesamte Vorgehen durch das Sondergesetz gegen psychisch Kranke PsychKG NRW gedeckt wird. Die folterähnliche Behandlung wird dadurch aber nicht weniger belastend.

Zwischen Dir und mir die Mitte

… ich bin woanders als östlich des Jordans

Als Bielefelder bin ich nicht per se Bethelaner; hingegen als Psychiatrieerfahrener bleibe ich stets der Bedrohung ausgesetzt einer zu werden. Bethel liegt auf einem Hügel, grenzt an den Stadtteil Gadderbaum und ist mit der Stadtbahnlinie 1 zu erreichen. Die dortige psychiatrische Klinik heißt: Gilead IV. Der Name ‚Gilead‘ bezeichnet ein biblisches Land östlich des Jordans, an der Grenze zu Damaskus. Die Besuchszeiten sind flexibel. Als ich im Jahr 2003 an einem Abend dorthin verwiesen wurde, war ich vorerst bei der neurologischen Notaufnahme des Johannes Krankenhauses. Als ich von der diensthabenden Ärztin gefragt wurde was ich hätte, meinte ich: Ich hätte keine Lust mehr auf Thut Entch Ammun! Sie sah mich unverständig an, wiederholte ihre Frage und ich wiederholte meine Antwort: Nein, meinte ich, ich habe keine Lust mehr auf Thut Entch Ammun. Daraufhin bestellte sie mir ein Taxi, das mich nach Gilead IV brachte. Die Ärztin verschwieg mir nicht, dass, würde ich flüchten, ich polizeilich gesucht würde. Es war ein Muss mich in Gilead zu melden. Die dortige diensthabende Ärztin begrüßte mich mit den Worten: Guten Abend, schön dass Ihre Reise ihr Ziel gefunden hat. Dieses Mal sah ich unverständig herüber, denn die Psychiatrie war noch nie mein Ziel.

Es wird behauptet, dass Menschen in einer psychotischen Krise für ihre Mitmenschen nicht mehr ganz nachvollziehbar und nicht mehr verständlich wären. Die Ärztin des Johannes Krankenhauses hatte die Möglichkeit zu fragen was ich mit dem Satz meinte: Ich hätte keine Lust mehr auf Thut Entch Ammun, doch tat sie das nicht. Für mich war es eine verbale Attacke gegen einen vietnamesischen Mönchen namens Thich Nath Than. Ich übertrug dessen Namen in den eines ägyptischen Pharaos und meinte: Ich hätte halt keine Lust mehr darauf, auf ein achtsames Kauen, Gehen, Atmen und Blumen Gießen. Vorausgehend wurden mir dessen Praktiken nahe gelegt – Achtsamkeit! - doch worauf hätte ich zu achten gehabt?

Zwei Abende bevor ich mich in der Notaufnahme meldete ging ich die ganze Nacht von Bielefeld nach Osnabrück, das sind rund 75 Kilometer. Für mich war es ein persönlicher und individueller Werdegang aus Wut, Sehnsucht und dem Wunsch vorerst in Ruhe gelassen zu werden. Doch wusste ich nicht wo solche ‚Ruheräume‘

zu finden gewesen wären. Ich sage gelegentlich ich wäre damals nur des Friedens wegen nach Osnabrück gegangen. Nur einmal, für einen kurzen Moment in einem Waldstück hatte ich Angst. Wenn ich mich erinnere, dann war es die Angst davor unverständlich zu werden und der eigenen Stimme beraubt zu sein. Erstickt in mir selbst verschlossen zu liegen und den anderen nicht mehr erreichen zu können. Ich hatte keine Angst davor, selber verrückt zu werden, sondern wollte meinen Erfahrungen eine Bedeutung geben, das, was ich zur Kenntnis nahm, ausdrücken. In den Kliniken hingegen verlor jedes von mir formulierte - Nein! - seine Gültigkeit.

‚Nehmen Sie diese Medikamente ein?‘
‚Nein!‘ - „ egal, wir bringen sie schon dazu‘.

‚Nehmen sie an der wissenschaftlichen Untersuchung teil?‘
‚Nein!‘ „… egal, wir bringen sie schon dazu‘.

‚Gehen sie in eine Werkstatt für Behinderte?‘
‚Nein!‘ - „ egal, wir bringen sie schon dazu‘.

In Bethel resignierte ich. Für mich war es brutal. Ich habe heute noch im Ohr als es im damaligen BAJ wieder einmal hieß: Herr G., kommen sie doch bitte einmal ins Büro! Was dort permanent versucht wurde war es, mir einzureden, dass meine Zukunft und meine Perspektive nur noch in einer Werkstatt für Behinderte zu finden wäre. Es hieß: Sie sind ja nicht mehr der Jüngste! Sie müssen auch an ihre Rente denken! Dort finden Sie eine Tagesstruktur! Wir können ihnen alles bieten! Denn: Wir haben eine Bücherei! Wir haben eine Buchbinderei! Wir haben eine Keramik-, Tischler- und Metallwerkstatt! … . Das ist Bethel: Sie haben scheinbar alles! Doch vielleicht haben sie nur vergessen, eine Antwort auf die Frage zu geben, welchen Grund es denn überhaupt noch gibt, um da zu sein. Man gibt sich dort glaubenstreu, doch – so meine Vermutung – wer heute noch daran glaubt, wird nicht mehr selig. Es waren Kränkungen, meines Erachtens waren diese Kränkungen eine methodische Vorgehensweise, um das sogenannte ‚Ich‘ zu schwächen, weil vermutet wurde, dass meine Nähe zu einem solchen ‚Ich‘ zu groß geworden wäre. Ich hätte nur zu vergessen und was mir dann eingeredet werden sollte war ein standardisiertes Leben zwischen dem Mara- und dem Karl-Siebold-Weg. Ein wenig spirituell aufgetuned, doch letztlich für mich ohne Bedeutung.

Jene Krise war meines Erachtens nichts anderes als der Wunsch mich noch in größter Not zu verwirklichen und herauszukommen. Ich brauchte Hilfe, denn ich fand keine Ruhe mehr. Rückblickend habe ich mir ein stückweit einzugestehen: Es war mir nicht mehr ganz gelungen eine solche Wirklichkeit zu finden. Während meiner Aufenthalte in den Kliniken hatte ich ab einem bestimmten Zeitpunkt nur noch einen Wunsch: Ich wollte Gefallen an Musik wiederfinden. Ich hatte immer viel Musik gehört, sie begleitete mich. Ich hatte nur den Wunsch ein Musikstück zu hören, das mich wieder ansprach, in dem ich mich wiederfand, das mir gefiel. Ich hatte lange Zeit – und das war furchtbar – keine Musik mehr hören können. Mich gab es gar nicht mehr.

Postskriptum
Im Moment lebe ich in einer Zeit, in der wieder, der Deckel aufgeht‘. Die Geschichte geht weiter, indem ich darauf zurückkomme. Meine Befürchtungen schienen sich so lange zu verwirklichen, solange ich keinen Mut fand die Verletzungen auszusprechen, die selbst erlittenen, aber auch die von mir zugefügten: Erfahrungen auszusprechen, aber auch meine Fehler mir einzugestehen. Mein Vater, meine Mutter, meine Schwester sind mir zum Thema geworden und der Deckel der dort aufgeht, sind diese unausgesprochenen und verschwiegenen Sätze, die Unmöglichkeit sich offen aufeinander zuzubewegen, eigentlich miteinander zu reden oder zu leben, indem ich mich auf sie einlasse, sie aber auch mich in einer Weise zur Kenntnis nehmen, vor einem Erfahrungshintergrund, der eigentlich bis jetzt verschwiegen blieb. *Wiko*

Melanie Rottmann Eine einsame Kindheit

Als ich Schülerin war, etwa Anfang der weiterführenden Schule, da fühlte ich mich oft einsam. Einsam und unverstanden. Meine Eltern waren gerade zwei Jahre getrennt und meinte Mutter arbeitete viel. Sie musste uns drei, meinen Bruder und mich, alleine durchbringen. Auch sie war einsam, hatte kaum Kontakte. Nur ihre Arbeit.

In der Schule war ich eine Musterschülerin. Fast nur Einsen, und was war ich stolz darauf. Aber auch das machte mich einsam. Ich war die Streberin. Wir hatten nicht viel Geld, also konnte ich keine hippen Klamotten kaufen. Und ich fand es eigentlich auch nicht so wichtig, denn ich wollte es meiner Mutter ja nicht schwer machen. Mein Bruder hat da anders reagiert, einmal stahl er meiner Mutter sogar Geld. Er wurde später immer rebellischer, wurde laut, war faul in der Schule…

Ich wurde nicht viel auf Partys eingeladen. Von Jungs wollte ich nichts wissen. Dazu waren zu schlechte Erinnerungen an meinen Vater und Stiefvater da. Und so wurde ich immer einsamer. Eine vermeintlich beste Freundin hatte ich. Doch die wollte mich nur für sich und so musste ich mich immer wieder ihrem Willen beugen. Nein, gemusst hätte ich es nicht, aber ich hatte ja Angst noch mehr alleine zu sein. Und so war ich die Streberin, die keinen Ärger machte. Und zu Hause musste ich meine Mutter trösten, denn die war ja fast noch ärmer dran als ich.

Lange Jahre vergingen so. Doch dann kam ein Lichtblick: ich durfte von der Schule aus an einem Austausch nach Afrika/ Zimbabwe teilnehmen. Und was war ich froh, obwohl ich auch Angst hatte. Wir waren eine Gruppe von neun Schülern und zwei Lehrern. Und das tat so gut. Diese Gruppe wurde so etwas wie meine Familie. Wir reisten zusammen, tanzten zusammen, aßen zusammen, machten Musik, redeten… Es war so schön… Fünf Wochen war ich froh, war in einer anderen Welt. Und dann zurück nach Hause. Und da kam sie wieder, meine Angst. Auch in dieser Gruppe war ich ein bisschen die Außenseiterin, aber ich wurde doch akzeptiert und angenommen. Und meinen 17. Geburtstag feierten wir an den Victoria Wasserfällen. Nun, es ging natürlich irgendwann zurück. Und die Angst. Und es war natürlich auch niemand da, der mich vom Bahnhof abholte. Da war ich die Einzige. Alle anderen wurden abgeholt.

Manchmal kommt auch heute noch die Bitterkeit in mir hoch, wenn ich an diese Zeiten denke. Aber seit Afrika hat sich viel bei mir getan. Ein knappes Jahr späte fuhr ich mit Schulkameraden nach Griechenland. Kurz vor dem Abitur zog ich von zu Hause aus in eine WG. Ich hatte Freunde, trennte mich endlich von meiner vermeintlich besten Freundin. Ich habe viel gelacht in dieser Zeit. Und auch viel Quatsch gemacht.

Kurz nach dem Abitur wurde ich dann psychisch krank. Ich hatte eine schwere Psychose. Ich weiß nicht warum, doch ich glaube ich muss es wohl annehmen. Als ein Teil von mir. Heute bin ich fast 13 Jahre psychisch krank. Mit vielen Tiefen, aber auch Lichtblicken. Ich habe viele Therapeuten und Ärzte kennengelernt. Auch psychisch Kranke. Ich wurde Mitglied in einem Verein für psychisch Kranke. Und so setzte ich mich immer mehr damit auseinander. Fand wieder neue Kontakte, hielt Vorträge vor Pflegekräften. Wollte Worte finden für das Unverstehbare.

Heute bin ich 35 Jahre alt. Die Krankheit hat ihre Spuren hinterlassen. Ich nehme Medikamente, habe fast 40 kg zugenommen, bin verrentet. Aber einsam bin ich nicht mehr. Ich habe seit 3 ½ Jahren eine sehr harmonische Beziehung. Zwischen durch hatte ich zwei Katzen. Und mit meiner Mutter verstehe ich mich heute gut.

Manchmal, leider auch gar nicht so selten, wenn ich in der Krise bin. Dann kommt sie wieder, meine Angst. Wieder Angst alleine zu sein, richtig durchzudrehen. Ob ich meine Wohnung halten kann, ob ich genug Geld habe, ob ich es schaffe zurecht zu kommen. Aber ich bin nicht mehr einsam. Und das hilft mir.

Es gibt einen schönen Spruch, der auch wirklich wahr ist.

„Wenn Du denkst es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her."

Das wünsche ich jedem, der psychisch krank ist. Oder auch nur einfach einsam ist, wie ich es gewesen bin.

Manchmal liegt das Glück so hoch,
dass wir meinen es nicht erreichen zu können.
Manchmal aber auch so tief,
dass wir zu stolz sind
uns danach zu bücken.

Tanja Afflerbach

Melanie Rottmann

Was ist der Sinn des Lebens?

Nun, dies ist eine sehr philosophische Frage, und schon viele Dichter und Gelehrte haben sich hierzu Gedanken gemacht. Und ich glaube auch, dass sie nicht wirklich jemand beantworten kann, jedenfalls nicht pauschal für alle Menschen. Ich glaube aber, dass ich mittlerweile eine Lösung für diese Frage für mich gefunden habe:

Ich habe in meiner Küche an einem Küchenschrank eine Postkarte kleben. Darauf abgebildet ist eine Katze, die gerade in der Sonne liegt und döst. Es ist eine sehr schöne bunte Karte mit grünem Gras im Hintergrund und einer sehr schönen hellrot-orangen Katze. Über dieser Katze steht: „Ich lag im Garten und schlief, da kam eine Stimme, die fragte: Was ist der Sinn des Lebens? Und ich antwortete: Jetzt mach mal bloß keinen Stress!“

Ich finde, diese Karte trifft es ziemlich gut. Viele gerade psychisch kranke Menschen, machen sich einen unheimlichen Stress mit dieser Frage. Wenn ich bedenke, wie viel Zeit ich schon mit Grübeln für diese Frage verbracht habe – und wenn man schaut, wie viele Menschen diese Frage auch nicht überleben, dass sind schon einige, wenn nicht viele! Aber nun möchte ich meine „Lösung“ präsentieren, jedenfalls die Antwort, die ich für mich gefunden habe: Ich denke jeder Mensch hat seinen eigenen Sinn, oder mehrere Gründe, die ihm das Leben lebenswert machen. Er muss nur herausfinden welche!

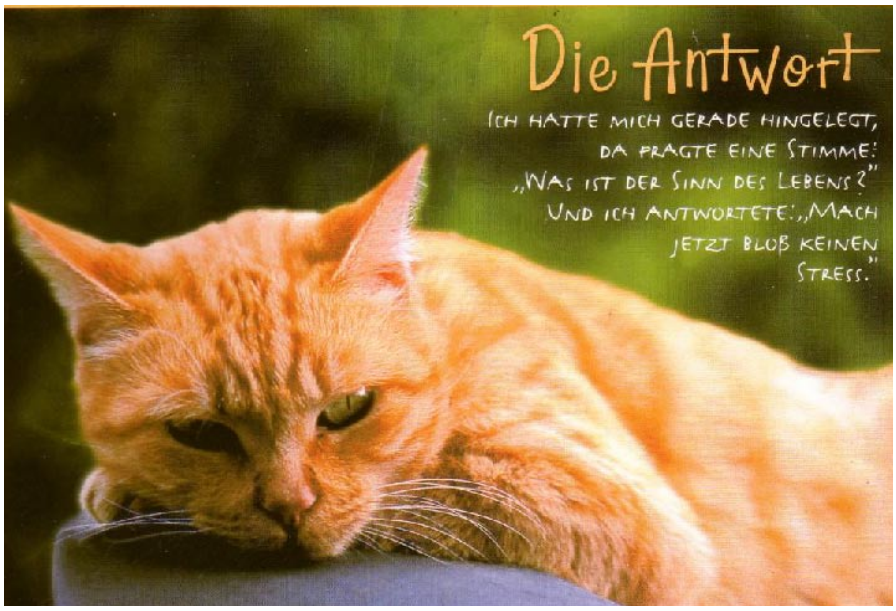
Ich war einmal mit einer guten Freundin im Sommer in einem Freibad, und wieder einmal quälten mich meine Selbstzweifel und diese zermürbenden Gedanken: Ich kann nicht arbeiten, weil ich krank bin, habe kaum Freunde, habe keinen Partner, habe wenig Geld, keine Kinder und und und… Irgendwie reichte es meiner Freundin dann auch mal mit mir und sie hielt mir eine kleine Ansprache. Sie meinte: „Ach, immer wieder diese Fragen – es geht weiter und hört nicht auf, das Leben. Und es geht im Leben darum, Spaß zu haben…“

Sollte das die Lösung sein? So einfach? Nun, ich musste darüber erst einmal nachdenken. Und mittlerweile denke ich, dass diese Lösung für mich nicht zutrifft! Ich habe in jungen Jahren, als ich noch relativ gesund war und fitter, immer gerne gelernt und mir ehrlich gesagt auch etwas darauf eingebildet. Aber wenn ich so für mich schaue, was mir wichtig ist, dann komme ich auf hauptsächlich zwei Dinge, die mir im Leben wichtig sind: Genuss und Wissen! An diesen Dingen kann ich mich ein bisschen festhalten. Ich esse zum Beispiel unheimlich gerne und leider auch zuviel, aber so ist es bei mir nun einmal. Ich liebe Schokolade, liebe Nudelauflauf und Käse, Spaghetti Bolognese und überhaupt Nudeln. Außerdem gehe ich gerne in ein nettes Restaurant und ich liebe auch z.B. Orangensaft und Cola.

Aber nicht nur Essen macht mich glücklich, auch allgemein steht Genuss bei mir an hoher Stelle. So genieße ich zum Beispiel Massagen, gehe gern in die Sauna und mag es sehr vor dem Fernseher mit meinem Freund zu liegen und einen guten Film zu sehen. Und natürlich bin ich gewissen Freuden der Liebe nicht abgeneigt.

Überhaupt ist Liebe, ob nun für einen Partner oder eine Partnerin, für Eltern, Geschwister, Kinder oder gute Freunde auch sehr wichtig. Ohne Liebe könnten wir Menschen nicht existieren. Obwohl ich auch weiß, dass es auch ohne **den** Partner geht. Ich war Jahre alleine, konnte mich auch nicht kurzfristig auf jemand einlassen und sei es auch nur um jemanden körperlich zu spüren.

Aber es geht, davon bin ich überzeugt und auch selbst das beste Beispiel. Für vorhin genannte Freundin aber wäre das zum Beispiel undenkbar. Sie hat



geheiratet, hat mittlerweile drei Kinder und ist inzwischen wieder getrennt und neu liiert. Sie ist nicht gerne alleine, hatte in ihrem Leben schon viele Partner, und sei es nur kurzfristig, vielleicht sogar nur mal für eine Nacht. Das war für mich immer unvorstellbar, aber so ist es nun einmal.

Und deshalb sind für sie, wie für jeden Menschen, andere Dinge wichtiger als bei anderen! Was mir für mich noch wichtig ist, ist Wissen. In meiner Schulzeit hatte ich parallel eine Zeit sogar drei Fremdsprachen; Englisch, Französisch und Latein. Und ich habe gerne gelernt und hatte auch gute Noten. Auch Mathe und Deutsch, für viele ja Hassfächer, habe ich gerne gemacht, dafür war mir Sport eher unwichtig.

Wenn ich heute so zurückschaue, dann denke ich, es ist auch wichtig sich mal mit gewissen Dingen beschäftigt zu haben. Ich bin zum Beispiel auch gerne gereist, das weiteste war Afrika/Zimbabwe. Und ich habe für mich festgestellt, dass ich gerne andere Kulturen und Länder sehe, fremde Welten, andere Menschen, andere Gerüche und vor allem anderes Wetter als wir es hier haben. Das waren in meinem Leben tolle Zeiten, Erfahrungen und Sinneseindrücke, die ich nicht missen möchte.

Und ich denke, so hat jeder etwas in seinem Leben, was ihm Freude macht. Und wie es schon in der Werbung heißt: für manche sind es Schuhe, für andere ist es Schokolade, Reisen, Kinder, Lebensgefährten oder Lebensabschnittspartner, Autos, Tiere… und, und, und.

Es gibt noch eine Postkarte, die ich sehr schön finde, und die hier erst einmal mein Fazit ist:
„Ohne Liebe, ohne Träume,
ohne schöne Purzelbäume,
ohne Käse, ohne Speck
hat das Leben keinen Zweck!“ *August 2012*

Tanja Afflerbach **Schmerzen**

Kann man Schmerzen sehen
kann ich im Traum eine andre sein
kann ich überhaupt verstehen
warum der Vogel mit gebrochnem Flügel
weiter sein Gefieder putzt
und seine Hoffnung mit sanftem Wind
hinauf gehoben wird
über die Berge
über die Wolken

Recht, Freiheit, Psychiatrie

von Thomas Szasz gibt es gebraucht
ab 1,98 Euro bei amazon.de

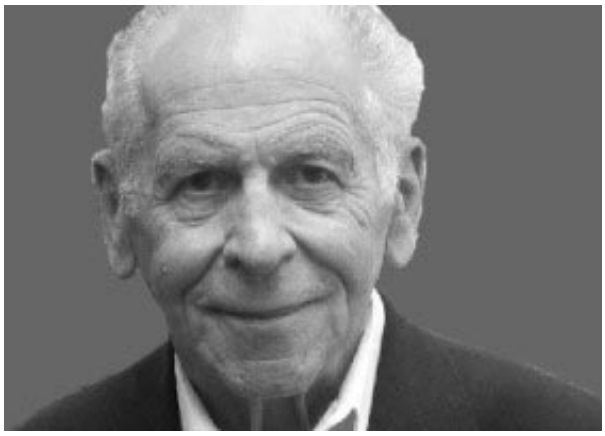


Foto: Logo-pic

Thomas Szasz verstarb am 12.09.2012 im Alter von 92 Jahren an den Folgen eines Sturzes.

Thomas Szasz wurde1920 in Budapest geboren und wanderte 1938 in die Vereinigten Staaten aus. Er studierte Medizin und Psychiatrie, ab 1956 war er Professor für Psychiatrie an der State University of New York.

Szasz erhebt die kompromisslose Forderung, alle Menschen, ob auffällig oder nicht, zuallererst als Mitbürger zu behandeln, d.h. ihnen die Freiheit zu lassen, so zu leben wie sie wollen. Auch wenn es andere stört.

Er legt dar, dass die Psychiatrie - hervorgegangen aus Zwangseinrichtungen früherer Zeiten - vor allem dazu dient, sozial „unerwünschte“ Personen im gesellschaftlichen Auftrag wegzusperren, vermeintlich zu deren eigenem Wohl, tatsächlich jedoch zum Wohl der Gesellschaft.

Recht, Freiheit, Psychiatrie von Thomas Szasz gibts gebraucht ab 1,98 Euro bei amazon.de
Wer mehr vom bahnbrechenden Werk von Thomas Szasz erfahren will, findet auf folgender Website, neben einer Bibliographie, eine Auswahl von Texten in Deutsch:
http://www.szasz-texte.de

lumbatriedl Lernen, Gedanken treiben zu lassen

Sie treiben uns, terrorisieren und lassen uns einfach nicht in Ruhe: Die eigenen Gedanken bringen uns um die Ruhe und den Verstand. Man kann versuchen, sich die Gedanken zu verbieten, doch sie kommen immer wieder. Der Terror im eigenen Kopf nimmt kein Ende. Gibt es kein Mittel dagegen?

Der Mensch ist ein denkendes Wesen. Während Tiere viel aus ihren Instinkten heraus handeln, bedient sich der Mensch sehr oft seines Verstandes. Das Eichhörnchen sammelt die Nüsse nicht für den harten Winter, sondern weil ihm einfach ganz fürchterlich danach ist. Tiere tun aus ihrem Instinkt heraus genau das Richtige, was für ihr Überleben das Notwendige ist: So hat die Evolution und Natur ihnen beigebracht, sich ihrer Natur und dem Überleben anzupassen. Wer aus einem ungünstigen Lebensschema heraus geboren wurde, überlebte einfach nicht und ging im Laufe der Zeit unter, weil er keine Nachkommen zeugte.

In Laufe der Evolution entwickelte der Mensch ein Bewusstsein, das ihn überlegen und denkend werden ließ. Ihm wurde die Fähigkeit gegeben, seine Umwelt zu gestalten, statt nur in ihr zu leben. Zuerst wurden Gruppen, Sippen aufgebaut, und als der Mensch verstand, dass das Leben in Gruppen große Vorteile brachte, entstanden Gruppen und im großen Zusammenhang auch Völker und Kulturen. Dem Menschen ist es aufgrund seines Verstandes gelungen, Verbände zu bilden. In denen es keine natürlichen Feinde mehr gab oder diese zumindest effektiv bekämpft werden konnten. Dem Menschen wurde die Fähigkeiten gegeben, seine Umwelt zu gestalten, statt sie nur passiv zu erleben, wie es den Eichhörnchen mit seinen Instinkten gegeben war.

Die Fähigkeit, zu denken

Die Fähigkeit, zu denken und zu reflektieren hat uns Menschen geholfen, eine komplizierte und unverständliche Welt zu erkunden, zu zivilisieren und letzten Endes schließlich zu beherrschen. Wir müssen nicht mehr wie das Eichhörnchen vollends in unserer Umwelt aufgehen, sondern können reflektieren, planen und denken. Der Verstand ist das evolutionäre Geschenk, das uns die tausend Jahre alte Kulturgeschichte in die Hände gelegt hat. Doch zugleich hat die Evolution uns in die Wiege gelegt, viel über die Dinge des Lebens nachzudenken und zu reflektieren. In einer fast fertig gebauten Umwelt strebt der menschliche Geist noch immer nach neuen Erkenntnissen und einem tieferen Verständnis für die Welt. Das haben wir den Tieren voraus, die nur aus ihren Instinkten leben und nichts in Frage stellen– doch zugleich verurteilt es uns dazu, die Welt über unserem Verstand aufnehmen zu müssen. Das Denken ist Geschenk und Fluch zugleich. Wir haben den Drang, die Welt zu verstehen und sie zu gestalten – so wurde es dem Menschen in die Wiege gelegt wurde. Doch in einer fast fertig gedachten Welt, die von Forschern und Pionieren bestimmt wurde, gibt es für den unendlich kreativen Geist, den jeder Mensch letztendlich beherbergt, kaum noch einen freien Platz. So rennt der Verstand, der nach einem tieferen Verständnis der Welt strebt - oft gegen die vorgefertigten Wände dieser Kultur. Das fortwährende Denken wird zur Last statt zur Lösung. So rennt unser Verstand immer gegen eine Welt an, die wir mit dem Verstand nur schwer erkunden können, weil uns die natürlichen Instinkte fehlen.

Das Instrument des Lebens

Gedanken machen gehört zum Leben dazu wie das Leben selbst. Doch wird man als Mensch oft nur allzu leicht Sklave seiner Gedanken. Das Instrument, das nur die Begleitmusik zu unserem Leben spielen sollte, spielt plötzlich die erste Geige in unserem Leben, ohne danach gefragt zu haben. Die Gedanken rasen, ohne zu einem klaren Ergebnis zu führen. Der irre Trupp in unserem Kopf tanzt Tango, ohne dafür irgendeine Verantwortung gelten zu lassen. Und verbieten lässt sich das Denken auch nicht? Wie soll man mit den rasenden Gedanken umgehen, die ums Verrecken die Welt verstehen wollen und keinen klaren Gedanken mehr fassen können?

Der Verstand hat sich um einen Anteil mehr entwickelt als unser evolutionäres Fühlen und Empfinden – geschult durch Schule und Elternhaus haben wir unseren Verstand ausgebildet, aber nicht unser Empfinden – wir legen zu viel Wert auf unser logisches Denken und zu wenig auf unser Empfinden. Wir haben gelernt, mehr auf unseren Verstand zu hören als auf unser Gefühl. Wir sind zu stolz auf unserem Intellekt und zu wenig auf unser natürliches Empfinden. Gedanken, die uns in den Kopf kommen, müssen auch befolgt werden. Wir als Mensch, als denkendes Wesen, folgen den Spuren unseres Verstandes: So haben wir es in Schule und Ausbildung gelernt.

Trügerische Spuren – Fragmente der Welt

Doch die Logik ist nicht der einzige Weg, Zugang zu der Welt zu erreichen. Wenn man einen Wein erhalten will, hat

man zuerst die süßen Trauben, die müssen zerstampft und gekeltert werden, bis sie eine gewisse Reife erlangt haben, dann gehören sie in ein Fass und gehören gegoren. Genauso ist es mit den Gedanken – sie brauchen eine Weile, um zu reifen und zu fertigen Ergebnissen zu führen. Der erste Gedanke muss nicht immer der beste sein. Erst, wer aus vielen Gedanken eine Wahl treffen kann, beweist wahre Kreativität. Wir haben gelernt, viel zu früh auf unseren Verstand zu hören. Doch erst, wer aus vielen Gedanken, die ihm durch den Kopf gehen, den richtigen Gedanken erspüren kann, vermag mit seinem kreativen Geist vernünftig umzugehen. Der Verstand macht unendlich viele Verstehens-Angebote, und wer auf dem ersten Gedanken beharrt, der ihm in den Sinn kommt, beraubt sich der Möglichkeiten, die ihm sein Verstand eigentlich bietet.

Gedanken treiben lassen

Wir hängen an unseren Gedanken wie an fertigen Kunstwerken. Wir halten für real, was wir denken. Doch unser Denken unterliegt immer einem Prozess der Entwicklung- aus dem ersten Gedanken entsteht ein zweiter, daraus eine neue Idee und damit neue Gedanken. Wir können nicht immer eine neue Idee sofort aufsuchen, sondern brauchen fast immer einen logischen Übergang vom Gedanken A zum Gedanken B. Somit ist unser Verstand immer etwas träger als unsere sich immer schneller verändernde Umwelt.

Gedanken sind Momentaufnahmen

Der Verstand versucht, die Dinge des Alltags auf seine eigene Weise zu verarbeiten. Dabei bedient er sich seiner Erfahrungen, Erkenntnisse und seines Wissens, um zu logischen Schlüssen zu kommen. Dabei ist das Denken ein Prozess, wo der Verstand manchmal von Hölzchen auf Stöckchen kommt. Der Verstand geht manchmal seinen eigenen, etwas komplizierten Weg. Dabei sind Gedanken nur Momentaufnahmen eines Entwicklungsprozesses, und nicht jeder Gedanke ist fünf Minuten später noch relevant, weil das Denken ein fortschreitender Prozess ist. Man kann das Denken einfach zulassen und seinen Gedanken freien Lauf lassen, so wie man einen Bach einfach seinen Lauf lassen kann und er natürlich fließen kann, ohne sich zu stauen. Nicht jeder Gedanke muss kontrolliert, zensiert und bewertet werden, manchmal müssen die Gedanken einfach so durchlaufen. Das freie Assoziieren ist ein wilder Prozess, wo der Verstand verzweifelt um ein tieferes Verständnis der Welt ringt, und nicht jeder Gedanke muss schon wie ein fertiges Gerüst gesehen werden. Die Gedanken brauchen eine gewisse Zeit, um sich selber zu ordnen.

Gewähren lassen statt zu bewerten

Wir Menschen haben im Laufe unserer Erziehung gelernt, unseren Gedanken viel Bedeutung beizumessen, macht doch der Verstand einen Großteil unseres sozialen Lebens aus. Wenn die Gedanken rasen, werden sie nahezu unerträglich laut und drohen, alles andere zu verschlingen, als sei es unbedingt nötig, die ganze Welt mit dem Verstand zu erfassen. Aber auch der Verstand braucht mal seine Auszeit, eine Zeit, in der er einfach seinen Gang gehen muss und in dem es nicht notwendig ist, auf ihn zu hören, weil er sich erst wieder neu sammeln und regenerieren muss. Dann kann es sinnvoll sein, zu beschließen, den Handlungsimpuls, der immer mit dem Denken verbunden ist, loszulassen und einmal seine Gedanken frei „abrauchen“ zu lassen, ohne damit irgendeine Handlung zu verbinden. In dieser Zeit müssen die Gedanken nicht klar und strukturiert sein, sondern dürfen abschweifen und ausarten, wenn es gelingt, damit noch den Alltag zu bewältigen. Gedanken treiben lassen und tagträumen gehört einfach zum menschlichen Wesen dazu und es macht nichts weiter aus, die Gedanken mal etwas laufen zu lassen, wenn es in wichtigen Augenblicken wieder gelingt, sich zu sammeln. Wenn die Gedanken kommen und auch wieder gehen, kann es sogar Spaß machen, ihnen neugierig zu folgen und interessante Gedanken aufzuschreiben, um sie später wieder aufzugreifen. Der freie Lauf der Gedanken wird sogar im manchen Situationen gewollt, zum Beispiel beim freien Brainstorming, wo es darauf ankommt, mit möglichst kreativen Techniken auf neue Ideen zu kommen. Lassen Sie ihren Gedanken freien Lauf und bewerten Sie nicht – auch Ihr Verstand braucht manchmal etwas freien Auslauf, in etwa wie ein wilder Hund.

Nur Gedanken, keine Handlungen

Wichtig ist dabei zu verstehen, wenn die Gedanken treiben, dass es sich um einen natürlichen Prozess handelt, der keinen Handlungsimpuls beinhaltet. Das koordinierte Handeln sollte dabei anderen Aspekten folgen, wie Nützlichkeit und Sinn. Doch das Denken muss nicht immer diesen Regeln folgen – der Gedankenprozess folgt seinen eigenen Regeln, die über weniger günstige Gedankengänge und fast immer über unproduktive Zwischenergebnisse später zu erfolgreichen Gedankenprozessen führen. Auch dumme oder wirre Gedanken sind vorübergehend erlaubt, dagegen gibt es kein Verbot. Man verbietet sich selbst wichtige Zwischenschritte auf der kreativen Lösungssuche, wenn man sich selber abwertet und zensiert, während der Geist nichts weiter macht, als sich neu zu orientieren. Selbstbeschimpfungen oder Zensur der Gedanken bringen gar nichts, da die Macht der

Gedanken nicht zu bändigen ist. Dabei dürfen auch dumme Gedanken durchaus gedacht werden – solange sie sich nicht verfestigen, sondern wieder verflüchtigen, besteht kein Anlass zur Sorge.

Aufschreiben entlastet

Gedanken aufzuschreiben bedeutet, sie zu konservieren, ohne sie gleich auf ewig im Kopf halten zu müssen. Sie gehen so nicht verloren, ohne dass man ständig bemüht sein müsste, sie zu behalten. Im Nachhinein können wir so Gedankengänge bewerten, beurteilen und neu einsortieren, ohne sie auf ewig im Kopf halten zu müssen. Wir schenken mit dem Aufschreiben den Gedanken einen Platz in der Welt, was den Kopf ungeheuer entlasten kann. Auch malen oder Gedichte schreiben schafft den Gedanken „in die Welt“ und befreit den Kopf von seiner unsichtbaren Last. Outsourcen Sie Ihre Gedankenprozesse. Später kann man sich seine Werke in Ruhe betrachten und mit etwas Distanz zu ganz neuen Einsichten finden. Oder man wirft den Zettel einfach weg, um Distanz zu gewinnen. Niemand braucht diese Unterlagen zu sehen, es dient einfach dem Abbau der inneren Spannung. Sie können die Gedanken auch heimlich aufschreiben und anschließend vernichten– ganz wie es Ihnen beliebt. Jedes Tagebuch erfüllt diese Funktion und jeder Notizblock bietet ungeheuren Freiraum. Schreiben, malen, tanzen oder dichten Sie sich frei von den Gedanken – nicht ist erquicklicher als ein Zwangsgedanke, von dem man sich befreit hat.

Mitmachen im LPE NRW

MITKOMMEN und TEILNEHMEN
- **Demoteilnahme** z.B. bei Landesparteitagen
- Zu **Fachtagungen** mitkommen und einen **Infostand** mitmachen
- zum **Gedenktag der Psychiatrietoten** 02.10. in BO kommen (Demo+Gottesdienst)
- an den LPE NRW **Fortbildungen für Aktive** teilnehmen

AKTIV WERDEN, SICH SELBST ORGANISIEREN
- **Selbsthilfekonzepte verteilen** (z.B. Stadtbüchereien, Universitäten, Selbsthilfeberatungsstellen, sozialpsychiatrischen Einrichtungen etc.)
- regelmäßig in die **Anlaufstellen** kommen und Aufgaben übernehmen wie sauber halten, Vertretungen machen, …
- **Zeitung machen** bei der LPE NRW Vereinszeitung „Lautsprecher“
- **Politische Beteiligung** durch Kontakt zu Parteien aufnehmen, Gespräche führen
- **Besuchskommission**, d.h. jährliche Kontrollen jeder NRW Psychiatrie
Internetarbeit z.B. Beiträge schreiben in Internetforen, Presseseiten u. ä.
- **Kontakt zur Presse herstellen** per Telefon, Email und persönlich, dass über den LPE NRW berichtet wird
- **Eigene Interessen vertreten** in Gremien, Ausschüssen, Kommunen, Klinikbeirat… führt zum Einfluss auf das örtliche psychiatrische System
- Eine Selbsthilfegruppe in Köln oder Bochum machen
- Kontakte zu Psychiatrie Insassen herstellen
- Psychoseseminar
- Die Angestellten in Einzelaufgaben entlasten

MITORGANISIEREN, AUFGABEN ÜBERNEHMEN, TEAMARBEIT
- **Selbsthilfetage** (werben, Kuchen backen, aufbauen, aufräumen…)
- **Demos** (Demo anmelden, die Partei anrufen, Mitfahrer suchen, ein Flugblatt machen, Transparente tragen
- einen **Gedenktag der Psychiatrietoten** am 02.10. organisieren
- **Fortbildungen** des LPE NRW bewerben

WISSEN WEITERGEBEN
Selbsthilfegruppen unterstützen
- Aufbau und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
- Informationsveranstaltungen z.B. bei Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen
Vorträge
- kritische Vorträge halten
- an Podiumsdiskussionen und Tagungen kritisch beteiligen
- Unterstützung und ggf. Förderung von Selbsthilfeprojekten
Beratungen die es schon gibt
- Telefonischer Erstkontakt - Psychopharmaka-Beratung - für Forensiker Beratung
- Selbsthilfeberatung von Psychiatriebetroffenen telefonisch und persönlich

---

Anlaufstelle Ruhrgebiet, Wittener Str. 87, 44789 Bochum, 0234 64051-02
Anlaufstelle Rheinland, Graf-Adolf-Str. 77, 51 065 Köln, 0221 96476875
matthias.seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de cornelius.kunst@gmx.de

Carmen vor während und nach der Behandlung

1. Carmen 16 Jahre davor

2. Carmen 18 Jahre davor

3. Carmen 28 J./ 2 Jahre nach Beginn der dauerhaften Behandlung 1998, 40 Kilo schwerer als üblich, zugerichtet / nach Haldol, unter Fluranzol und einem Antidepressivum, nach Zyprexa und Taxilan in der Uniklinik Aachen nach Verteilung der, meiner Ansicht nach, absichtlich falschen gestellten Diagnose Psychose aus Geldgier, Profilierungssucht und Haß gegen labile Persönlichkeiten heraus, nach katastrophaler Neuroleptika-behandlung wegen erfundener Gemeingefährlichkeit bei Vorenthaltung der Aktenlage vom Amtsgericht und der Uni, damit auch ja keine Gegenwehr oder Widerspruch möglich ist. Sie waren kurz davor mich dauerhaft wegzusperren in ein geschlossenes Heim.

4. Carmen 30 Jahre während

5. Carmen 31 Jahre während

7. nach Rückzug nach Baden Württemberg etwas erholt, da jahrelang keine Einlieferung mehr, da Verbot von Zwangseinlieferungen unter Zeldox
Mein Psychiater meint, ihm fällt nichts auf an diesen Bildern.

Neue Forensik-Kliniken in NRW

Da die Anzahl der psychisch kranken Straftäter in den letzten zehn Jahren stark angestiegen ist, will die rot-grüne Landesregierung NRW in den nächsten fünf Jahren fünf neue Maßregelvollzugskliniken Mit jeweils 150 Therapieplätzen bauen. Die neuen Einrichtungen sollen gebaut werden in

1. Lünen (Areal Viktoria I/II)
2. Haltern am See (Auguste Viktoria)
3. Hörstel (ehemaliger Miltärflughafen)
4. Reichshof
5. Wuppertal

In den betroffenen Städten regte sich sofort Widerstand, nachdem Barbara Steffens (NRW-Gesundheitsministerin) den Kabinettsbeschluss am 22.10.2012 öffentlich machte.
Bisherige Forensik-Standorte in NRW: Bedburg-Hau, Dortmund, Duisburg, Düren, Essen, Haldern, Herne, Köln, Langenfeld, Lippstadt-Eickelborn, Marsberg, Münster, Rheine, Viersen.
ribo Quelle: WAZ vom 24.10.2012

Bad Salzuflen
Selbsthilfegruppe

ab dem 16.01. 2013
treffen wir uns von der Arche Noah jeden 1. und 3. MITTWOCH im Monat von 16:30 -18: 00 Uhr
in der gelben Schule; Dachgeschoss Bad Salzuflen,
Martin - Lutherstr. 2,
außer in den Schulferien und Feiertags.

Seminar für Psychiatrie-Erfahrene:

Basiswissen Psychopharmaka „Psychopharmaka selbständig dosieren, Ver-rücktheit steuern“

Referent ist Matthias Seibt, der Psychopharmaka-Berater des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener.

Wann? Sa, den 26. Januar 2013 von 11.30 - 17.30 Uhr
Wo? Anlaufstelle Rheinland des LPE NRW, Graf-Adolf-Str. 77 in 51 065 Köln Mülheim. Zu erreichen vom Bahnhof Köln Mülheim auf Frankfurter Str., dann 2. Straße links oder vom Wiener Platz 5. Straße rechts.
Wie? Getränke, belegte Brötchen und Kuchen frei, 13.30 bis 14.30 Mittagspause
Kosten? Das Seminar ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Eine Anmeldung bis Fr, 18.01. ist erforderlich bei Cornelius Kunst, Tel.: 0212 / 53641 oder per Email: Cornelius.Kunst@gmx.de

Vorbereitung: Unter www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de, dort Lesenswertes stehen Texte, das Seminar beginnt aber „bei Null“.
1. Text: Die Wichtigkeit des Schlafs
2. Text: Tipps und Tricks um Ver-rücktheiten zu steuern
3. Text : Basiswissen Psychopharmaka

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

Der zweite Schwerpunkt wird auf Ver-rücktheit steuern liegen. Verschiedene Möglichkeiten, Ver-rücktheitszustände zu steuern werden behandelt:
- Erkennen, „wann es wieder losgeht“
- Psychopharmaka selbständig dosieren
- Alternative Methoden
- Begleitung durch Freunde und Bekannte
- Alltagspraktische Tipps (Ernährung, Schlaf, Arbeit usw.)

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. 0221-9515-4258 und persönlich in der KISS Köln, Marsilstein 4-6, 50464 Köln.

● 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

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, Betreuung, Unterbringungen, bei Problemen mit Behörden,
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

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.

Veranstaltungen

● 01. 12. 2012 in Köln
Trödelmarkt in der Anlaufstelle Rheinland. Graf-Adolf-Str. 77.
11-14 Uhr. Bitte anmelden unter Tel. 0212 - 53641.
● 01.12.2012 in Köln
Literaturabend in der Kölner Anlaufstelle, 18 Uhr
● 14./15. 12. 2012 in Köln
Selbstbestimmt Leben mit persönlichem Budjet (siehe Seite 28)
● 26.1. 2013 in Köln
Basiswissen Psychopharmaka (siehe Seite 26)

Samstags - Selbsthilfegruppe

von 15 Uhr bis 17 Uhr in der Anlaufstelle Rheinland des LPE NRW e.V.
Graf-Adolf-Str. 77, 51065 Köln Mülheim
Folgender Ablauf ist vorgesehen:
1.) Wochenrückblick
2.) „Thema finden“
3.) „Wie geht es uns? Wie war´s? Was nehme ich mit? oder: In welcher Stimmungslage gehe ich nach Hause?“
Kontakt über Roman
Tel.: 0214 / 2027887
Email: madmax-1970@t-online.de

Selbstbestimmtes Leben mit Persönlichem Budget

Für Psychiatrie-Erfahrene

Seit dem 2008 haben Menschen mit Behinderung und von Behinderung Bedrohte einen Rechtsanspruch auf ein Persönliches Budget. Damit werden Dienst- und Sachleistungen um Bargeldleistungen ergänzt. Mit diesem Geld können behinderte Menschen sich als Käufer, Kunden oder Arbeitgeber für individuelle Unterstützungsleistungen entscheiden.

Damit ist das Persönliche Budget eine Chance zur Stärkung der Selbstbestimmung und eine Bereicherung auch für Psychiatrie-Erfahrene.

Der Referent Peter Weinmann bietet im Saarland so genannte Sozialbeistandschaften („ambulant betreutes Wohnen“) als Hilfen zum selbstbestimmten Leben und Wohnen für Psychiatrie-Erfahrene und Menschen in psychosozialen Krisen an. Diese Hilfen sind finanzierbar über das persönliche Budget. Zudem unterstützt er unabhängig davon Menschen aus dem Saarland beim gesamten Antragsverfahren zur Finanzierung ihres Hilfebedarfs mit dem Persönlichen Budget.
Das Persönliche Budget gibt es natürlich auch in Köln und ganz Deutschland!

Peter Weinmann, geb. 1963, hat eigene Psychiatrie- und Krisenbewältigungserfahrung. Er ist seit 1996 in der Selbsthilfebewegung Psychiatrie-Erfahrener aktiv!

Freitag, 14. Dezember 2012 Infoabend

LVR, Hermann-Pünder-Str. 1, 50663 Köln
Horion Haus, Tagungsraum Ruhr

18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Samstag, 15. Dezember 2012 Seminar

Anlaufstelle des LPE NRW in Köln-Mülheim
Graf-Adolf-Str. 77

10:30 Uhr bis 17:30 Uhr

10.30 – 13.00, 1 Stunde Mittagspause, 14 - 17.30 mit Kaffeepausen

Teilnahme am **Seminar nur mit Anmeldung** möglich bei Cornelius Kunst unter 0212 / 53 641 oder cornelius.kunst@gmx.de. Die Teilnahme am Vortrag ist kostenlos.