

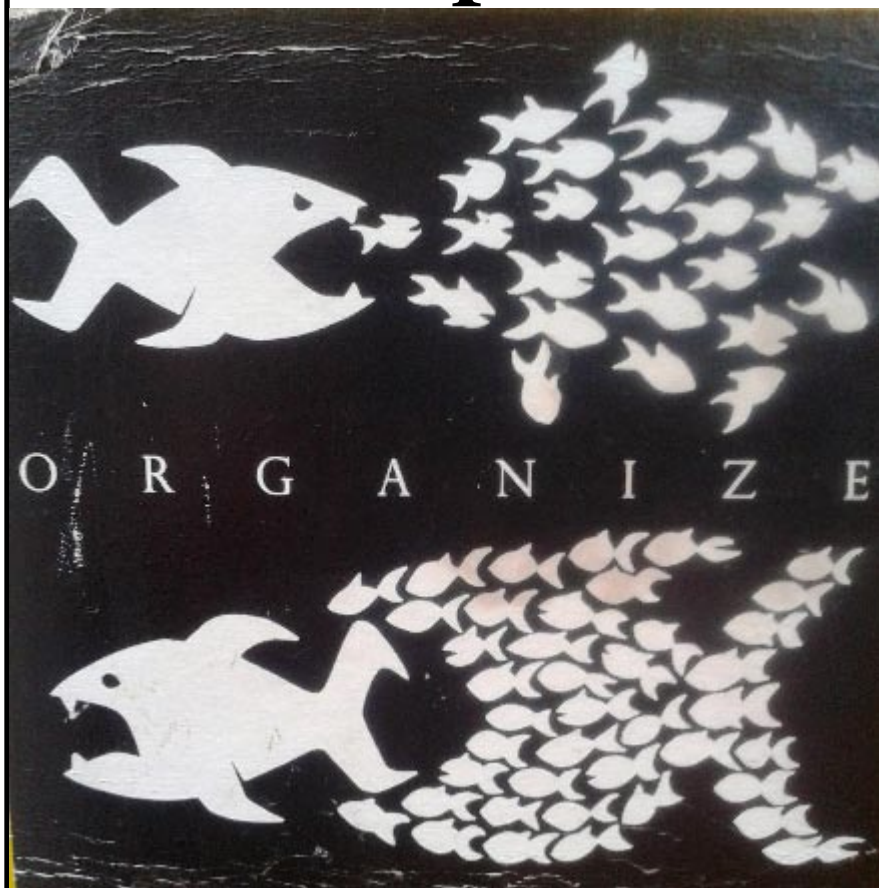
LAUTSPRECHER

Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

Heft 40 Mai 2013

Jubiläum: die 40. Ausgabe vom Lautsprecher

- Klinkaufenthalte vermeiden durch Selbsthilfe
- Psychiatrie-Erfahrene demonstrieren
- arts & lyrics
SeelenLaute
Kulturelle Selbsthilfeseiten von der Saar



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,

40 Ausgaben Lautsprecher – 10 Jahre kontinuierliche Arbeit an einer Psychiatrie-Erfahrenen-Zeitschrift, die in dieser Qualität keinen Vergleich mit irgend einer anderen Selbsthilfezeitung scheuen muss – so lautet die Bilanz. Einen herzlichen Glückwunsch an Reinhild Böhme, die die ganze Zeit an dieser Zeitung mitgearbeitet hat und schon viele Jahre die Hauptverantwortung für diesen Leuchtturm der PE-Selbsthilfe trägt.

Lange Jahre, seit Heft 4 / 2004 war auch Jan Michaelis in der Redaktion sehr aktiv. In den letzten Jahren beschränkte er sich auf Beiträge. Seit einigen Jahren beteiligt sich Martin Mayeres an der Redaktionsarbeit. Was wäre der Lautsprecher ohne Lumbatriedel, der in dieser Ausgabe sein Pseudonym lüftet. Und auch all die anderen regelmäßigen und gelegentlichen Artikelschreiber/innen haben ihren Teil zum Gelingen dieser Zeitung beigetragen. G. hatte vor vielen Jahren die Idee, dass wir ein professionelles Layout brauchen. Und sie blieb beharrlich, bis die Redaktion es mit Hilfe einer externen Schulung (selten haben wir unser LPE-Geld ähnlich gut investiert!) geschafft hatte.

Der Vorstand sucht weiterhin zum 7. September Verstärkung. Fritz, Regina, Sabine und Matthias machen weiter; Doris aus Aachen wird uns vermutlich verstärken. Wer noch? Bitte meldet Euch schon jetzt bei uns!

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.).

Fotos: flickrcom: S. 5 „I’m dreaming of“ von chrach, S. 7 „do not close“ von Paul Watson, S. 8 090151_schuessle_003 von weisserstier, S. 9 von epha, S. 10 von phil h; S.24: Gerd Altmann_Hintergrund_Hans Braxmeier_pixelio.de, S. 26: Marvin Siefke_pixelio.de; soweit nicht anders angegeben: may

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: 750 Stück **Erscheinungsweise:** vierteljährlich

Redaktionsschluss für Heft 41/2013: 7. Juli 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 40

Aktuelles

Demo bei der SPD 3

Demo bei der FDP 25

Selbsthilfe

Klinikaufenthalte vermeiden 4

Bündnis gegen Folter 7

Gefährliche Glücksspielen 8

Fragen an die Politik zu Zwang 8

„Dings“ 9

Pillen gegen das Anderssein 10

Selbsthilfetag in Köln 17

Gehirnscans 23

Opfer bleiben Opfer 24

Tätigkeitsbericht des Vorstands 26

Kultur/Unterhaltung

Stefan Pfeiffer 9

Sprüche 17

Hermann Hesse 18

Bücher 20, 22

Serviceteil

Anlaufstelle Rheinland 22

Anlaufstelle Bochum 28

Offene Cafés 23

Beratungs-, Stellenangebote 27

arts & lyrics

SeelenLaute

Kulturelle Selbsthilfeseiten

1 SeelenLaute landesweit

2 Lyrik & Outsider Art

3 PE-Selbsthilfe Saar

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.



Demo bei NRW SPD

Steinbrück wirkt verunsichert

16.03.2013 Bielefeld Strahlender Sonnenschein zur Mittagszeit - die Flaggen der SPD wehen im Wind. Ein Bochumer Autohersteller präsentiert seine letzten Modelle am Eingang der Stadthalle: Heute ist Landesdeligiertenkonferenz, auf der die Bundestagskandidaten gekürt werden. Peer Steinbrück soll auch kommen.

In der Stadthalle überbieten sich Banken, Privatwirtschaft und andere Aussteller beim Wettbewerb der Freundlichkeit mit Kaffee und Präsenten. Aber erst die Pflicht: Gegen 12 Uhr verteile ich unsere LPE NRW Flugblätter an heran-
nahe SDPlerInnen vor dem Haupteingang. Nach einer knappen Stunde taucht eine Psychiatrie-Erfahrene aus Osnabrück auf und wir teilen uns das Austeilen. Doch bald



schon sind wir mit den 150 Flugis am Ende. Wo bleiben nur die Anderen? Während ich versuche, sie auf dem Handy zu erreichen, spähe ich schon nach einem Kopier-Shop. Da plötzlich sehe ich sie am Ende des Platzes: Ein Psychiatrie-Erfahrener aus Dortmund, ein Psychiatrie-Erfahrener aus Köln, eine Psychiatrie-Erfahrene aus Coesfeld und 350 neue Flugblätter! Zeit für eine Plauderei, eine

Zigarette. Nanu, da rollt eine dicke Limousine mit B auf den Platz. Viele sportliche Anzugträger springen aus der Karosse. Dann ein höheres Kanzlergehalt und Agenda 2020, wie er den Sozialabbau nennt, in einer Person: Steinbrück. Alles was Presse ist und zahlreiche Genossen stürzen sich auf ihn, umringen ihn. Während sie noch wie irr an seinen schmalen Lippen hängen, ergreife ich meine Chance und hangele mich an einer stahlharten Personenschützerbrust zu Steinbrück durch. Ich halte ihm das Flugblatt vors Gesicht und zwänge es ihm auf. Er fragt mich, was da drauf steht



(Millionen Menschen in Deutschland können nicht lesen und schreiben - Alfatelefon 0800 53 33 44 55). Aber ich bin ja nicht so und erzähle, dass wir Psychiatrie-Erfahrene sind und gegen Zwangsbehandlung und hochdosierte Neuroleptika. Einen Blick zwischen Irritation und tausend Fragezeichen kriegt der Mann schnell gewechselt, strafft seine Schultern und geht kommentarlos ohne mich noch mal anzugucken weiter. Die Meute hintendrein. Die Sonne hat sich auch heimlich aus dem Staub gemacht und versteckt sich hinter Wolken. Im Eingangsbereich ist kaum noch was los. Es ist kurz nach zwei. Also gönnen auch wir uns gesponsorten Kaffee, Süßigkeiten und diverse Werbegeschenke. Genossen.

Danke an alle die ihr da wart und an dem Erfolg der Demo beteiligt seit! (may)





Klinikaufenthalte vermeiden durch Selbsthilfe

Vortrag von Cornelius Kunst beim Selbsthilfetag in Köln am 02.03.2013

Mein Name ist Cornelius Kunst, ich komme aus Solingen und habe Psychiatrie-Erfahrung.

Auf das Thema meines Vortrages kam ich, als wir uns vor gut einem halben Jahr ein Motto für diesen Selbsthilfetag bei einer Telefonkonferenz überlegt haben.

Ich möchte ein wenig über mich erzählen und wie mir meine Selbsthilfe geholfen hat Klinikaufenthalte zu vermeiden. Auch wenn jeder Fall anders liegt, denke ich, ist meine Psychiatriegeschichte, und wie mich meine Selbsthilfe sozusagen gerettet hat, ein gutes Beispiel.

Meinen ersten Psychiatrieaufenthalt hatte ich 1982. Auslöser war die Geburt meiner ersten Tochter. Zwei Nächte in Folge konnten wir nicht schlafen wegen einsetzten der Wehen am späten Abend und die Geburt in der nächsten Nacht. Das Erlebnis war für mich so ergreifend, dass ich danach Schlafprobleme hatte und mit der Zeit immer weiter aufdrehte, viele Pläne schmiedete und nach etwa fünf Wochen Verfolgungsgedanken bekam. Die Verfolgungsgedanken hatten einen realen Ursprung: Ich hatte eine Schlägerei zwischen Neonazis in unserem Viertel und Kurden verhindert, weil ich mich sehr leichtfertig eingemischt hatte. Später auf dem Weg zu Fuß nach Hause folgte mir im Schrittempo ein Auto. Als ich in der Wohnung das Licht anmachte, hörte ich auf der Straße lautes rufen. Da bekam ich Panik und mir wurde bewusst, dass die Neonazis nun wussten, wo ich wohne. Die Tage danach drehte ich immer weiter auf. Zu unserem Schutz wollte ich mit meiner kleinen Familie ein paar Tage zu einem Bekannten in die Eifel fahren. Da rief meine damalige Lebensgefährtin die Polizei, ohne mich vorzuwarnen.

Nach nur einer Nacht in der Psychiatrie ließ man mich wieder gehen. Leider ohne mir etwas zu erklären. Ich sollte zu einem niedergelassenen Psychiater gehen. Auch dieser erklärte nichts und verschrieb mir nur starke Neuroleptika, die bei mir eine unerträgliche Bewegungsunruhe verursachten. Immerhin konnte ich wieder einigermaßen schlafen und die Verfolgungsgedanken traten in den Hintergrund. Nach etwa vier Wochen konnte ich diesen Zustand, sich ständig bewegen zu müssen, nicht mehr ertragen und setzte das Medikament ab. Ich ging auch nicht mehr zu diesem Psychiater.

Die Zeit danach beschäftigte mich die Frage, ob ich jetzt verrückt bin oder meine Panik vor den Neonazis gerechtfertigt war. Mein Umfeld redete mir ein, dass ich verrückt rea-

giert habe und konnten den Anlass nicht verstehen, obwohl ich es ihnen oft versucht habe plausibel zu machen. Danach folgte eine depressive Phase von etwa 3 Monaten, bis ich wieder relativ normal mein Leben lebte.

Mein zweiter Klinikaufenthalt war genau ein Jahr nach dem ersten. Im Vorfeld habe ich mir sehr viel Stress gemacht und viel gearbeitet. Durch irgendeinen Vorfall wurde ich wieder an die Geschichte mit den Neonazis erinnert. Ich kann heute nicht mehr sagen wodurch. Sofort kam die Panik wieder hoch und ich überlegte, wer darin alles verstrickt sein könnte. Diesmal kam ich nicht nach einer Nacht wieder aus der Psychiatrie, sondern musste fünfeinhalb Wochen bleiben. Der Kreislauf begann von neuem. Unerträgliche Medikamente, relativ schnelles absetzen danach, Depression. Auch dann noch war ich relativ davon überzeugt, dass meine Verfolgungsgedanken berechtigt waren. Sie verloren sich aber mit der Zeit.

1985 wurde meine zweite Tochter geboren. Ein Jahr später trennte sich meine Lebenspartnerin von mir. Für sie waren meine depressiven Phasen nicht mehr zu ertragen. Ich zog zurück zu meinen Eltern nach Solingen. Mit ihnen gab es sehr viel Streit, weil sie mir ständig Vorschriften machten.

Kurze Zeit später ging es mir wieder schlecht. Ich hatte massive Schlafprobleme und die Verfolgungsgedanken waren wieder da. Ich kam wieder für fünf Wochen in die Psychiatrie. Dort habe ich mir sehr viele Gedanken über mich gemacht und mir wurde klar, dass ich in einem Teufelskreis steckte.

Ich fasste einen ganz entscheidenden Entschluss: Ich habe für mich akzeptiert, dass meine Angst vor den Neonazis total überzogen war und ich somit zeitweilig verrückt reagiert habe. Dies hatte den großen Vorteil, ich brauchte keine Angst mehr davor zu haben! Ich machte mir auch Gedanken darüber, wie ich wieder aus dem Teufelskreis rauskomme und wie ich mein Leben sinnvoll ändern muss. Das war der Beginn meiner persönlichen Selbsthilfe.

Im Anschluss an die Psychiatrie ging ich für vier Wochen in die Tagesklinik. Dort wurden meine Selbsthilfeüberlegungen immer konkreter. Ich überlegte mir zehn Punkte, die ich in meinem Leben ernsthaft ändern wollte.

Die Punkte waren:

- 1 Nicht mehr kiffen
- 2 Mir nicht selber immer so viel Stress machen



- 3 Früher und zu regelmäßigen Zeiten ins Bett zu gehen, auch an Wochenenden
- 4 Mir Zeit für Entspannung zu nehmen
- 5 Auf mich achten, wie es mir geht
- 6 Mehr Sport machen
- 7 Weniger zu rauchen, besser sogar aufzuhören
- 8 Regelmäßig zu essen und zu trinken....und
- 9 Mindestens einen Orgasmus pro Woche

Diese zehn Punkte, von denen ich jetzt nur noch neun weiß, waren der Anfang meiner persönlichen Selbsthilfe.

Die Ärzte in der Tagesklinik und später in der klinischen Ambulanz waren bemüht, für mich ein Neuroleptikum zu finden, welches ich besser vertrug. Ich bekam Imap, was es nur als wöchentliche Depotspritzen gibt. Total lästig, jede Woche deswegen 50 Km zu fahren.

Ich kaufte mir das Buch „Irren ist menschlich“, ein Psychiatrielehrbuch von Klaus Dörner und Ursula Plog. Danach konnte ich meine Krisen besser verstehen und mich durch die Fallbeispiele selber diagnostizieren. Dabei kam manisch / depressiv heraus. Als Prophylaxe wird Lithium empfohlen. Es brauchte drei Gespräche, bis ich den Arzt in der Ambulanz davon überzeugen konnte, dass ich Lithium ausprobieren durfte.

Die vierte Krise im Jahr 1987 war schon leichter, und das entscheidende, ich habe sie selber gemerkt, und bin freiwillig in die Psychiatrie gegangen. In der folgenden Zeit habe ich mir viele weiteren Gedanken zu meiner Selbsthilfe gemacht und gelernt gut auf mich zu achten und mit mir, aber auch mit anderen gut umzugehen. Ich habe mir viele Gedanken darüber gemacht, was bei mir die Ursachen und was die Auslöser meiner Krisen waren. Mit Problemen habe ich versucht gelassener umzugehen. Ich habe gelernt neue mögliche Krisen frühzeitig zu erkennen und wirksam gegenzusteuern. Dies hat dazu geführt, dass ich keine weitere Psychose mehr hatte. Das Lithium hat daran meines Erachtens nur einen geringen Anteil.

Wichtig für die Selbsthilfe ist es, sich umfassend zu informieren. Dazu gibt es viele Bücher, teils von Psychiatrie-Erfahrenen geschrieben wie Sibylle Prins oder von Profis z.B. zum Thema Empowerment und Recovery. Auch das Thema Salutogenese ist sehr gut, die Lehre, wie man gesund bleibt.

Soviel in Kurzform meine Geschichte, als Beispiel für die Wirkung der Selbsthilfe. Wichtig dabei ist, man muss es wirklich ernsthaft machen. Halbe Sachen funktionieren nicht.

Ich hoffe, Euch ist jetzt schon einiges klar geworden, was Selbsthilfe bedeutet und welche Erfolge man damit erzielen kann.

Im Sommer 1999 bin ich dem Solinger Selbsthilfverein Phönix e.V. beigetreten. Ein Jahr zuvor hatte ich einige von ihnen beim ersten Solinger Psychoseseminar kennen gelernt. Im Februar 2000 wurde ich Mitglied im BPE.

Inge Kramer und Matthias Seibt fragten mich im Sommer 2000, ob ich auf Landesebene mit ihnen im Vorstand arbeiten möchte. Dies habe ich gemacht und bin seitdem dabei. Heute als Angestellter.

Was ist alles Selbsthilfe und wie funktioniert sie?

Die meisten denken bei dem Thema Selbsthilfe an Selbsthilfegruppen. Die Selbsthilfegruppen sind nur ein Bereich. Ich unterteile die Selbsthilfe in drei Bereiche:

- Die persönliche Selbsthilfe
 - Die Selbsthilfegruppen
 - Die Selbsthilfeverbände wie den LPE NRW und BPE.
- Schwerpunkt meines Vortrages ist die persönliche Selbsthilfe. Anregungen wie Selbsthilfe funktioniert findet man in den mittlerweile drei Selbsthilfe-konzepten. Das erste war „Tipps und Tricks um Ver-rücktheiten zu steuern“. Dann kam als Ergänzung dazu „Wege zur Selbststabilisierung“. Und als letztes die „Kleine Selbsthilfe für die Seele“. Von den beiden letzten bin ich der „Vater“. Es haben aber viele andere Menschen mit Selbsthilfeefahrung die Papiere ergänzt. Aus Zeitgründen kann ich hier nicht auf den Inhalt der Konzepte im Ganzen eingehen.

Dem Publikum stelle ich fünf Fragen:

1. Wer von Euch kennt eins oder zwei oder gar alle drei Selbsthilfekonzepte und hat sie mal gelesen?
2. Wer von Euch hat es nicht nur einmal gelesen sondern es richtig durch gearbeitet und sich dazu Gedanken gemacht?
3. Wer von denen hat durch die Anregungen der Konzepte für sich etwas in seinem Leben geändert?
4. Bei wem von Euch hat dies zu einer Stabilisierung, vielleicht sogar Gesundung geführt?
5. Darf ich fragen, was Ihr geändert habt?

Das zeigt: Einmal lesen reicht nicht. Selbsthilfe muss man ernsthaft betreiben, nur dann kann sie etwas bringen.

Hätte ich schon bei meiner ersten oder zweiten Krise diese Papiere gehabt, mir wäre wahrscheinlich viel Leid und Unsicherheit in meinem Leben erspart geblieben. Mein Leben wäre wahrscheinlich ganz anders verlaufen.

Selbsthilfe heißt in jedem Fall sich zu informieren. Dabei sind m.E. die Informationen der Psychiater und der anderen Profis teils mit Vorsicht zu genießen, denn sie dienen oft nur dem Zweck, einem zum Dauerkonsumenten von Psychopharmaka zu machen. So ist die Information, psychische Erkrankungen sind Stoffwechselstörungen im Gehirn, äußerst fragwürdig. Es sind m.E. ganz andere Gründe. Ich unterscheide dabei nach Ursachen und Auslösern.

Die Ursachen liegen meistens in der Familie begründet. Viele Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung haben in ihren Familien Gewalt erfahren, sexueller Missbrauch ist überdurchschnittlich hoch, auch bei Männern. Nicht geliebt worden zu sein oder die Verhinderung ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen zu können sind Ursachen. Aber auch Drogengebrauch wie z.B. Cannabis als Ursache kann zu Psychiatrieaufenthalten führen. Meistens sind Psychiatrie-Erfahrene Menschen sensibler, empfindsamer und dadurch auch leichter verletzlich als der Durchschnitt.

Als Auslöser steht Stress m.E. an erster Stelle. Es kann z.B. Prüfungsstress sein, Mobbing am Arbeitsplatz, sozialer Stress wie Beziehungsprobleme oder Scheidung, Todesfall. Die meisten Wiederaufnahmen sind die Folge unsachgemäßen zu schnellen Reduzierens oder gar schlagartigem Absetzen von Medikamenten.

Medikamente reduzieren, Vorsicht ist angebracht.

Wie es richtig geht, möchte ich Euch jetzt erklären. Dies ist aber nicht als Aufforderung zu verstehen, die Medikamente zu reduzieren. Ihr tragt dabei die Verantwortung.

Vor dem Reduzieren sollte man sich erst einmal gründlich mit Selbsthilfe befasst haben. Sinnvolle Änderungen seiner Lebensgewohnheiten sollte man vorher durchführen. Anregungen findet Ihr in den Selbsthilfekonzepten. Vor allem sollte man lernen sich ehrlich wahrzunehmen. Wer in seinen Krisen sich oder andere gefährdet hat, sollte besonders vorsichtig sein bzw. es ganz lassen. Meistens wird der Fehler gemacht, dass zu schnell oder in zu großen Schritten reduziert wird. Besonders heikel wird es oft den letzten Schritt zu machen, um auf Null zu kommen. Auch bei Neuroleptika wird eine Art Abhängigkeit erzeugt, ein Gewöhnungseffekt. Dies gilt es zu wissen.

Der richtige Zeitpunkt ist wichtig. Verläuft mein Leben in ruhigen Bahnen oder habe ich gerade im Moment viele Baustellen, die mich stressen? Dann sollte man mit dem Reduzieren warten bis alles wieder ruhiger läuft. Wenn man mehr als ein Medikament nimmt, sollte man nur eins verändern, nicht gleich bei allen.

Es gibt kein allgemeines Rezept. Es hängt vor allem davon ab, wie lange man die Medikamente schon nimmt. Je länger man sie nimmt, desto länger sollte jeder Schritt dauern. Wir empfehlen kleine Schritte von etwa 10 % weniger. Dies lässt sich oft nicht realisieren, da es nicht alle verschiedenen Größen in mg gibt. Dann kann man an einem Tag die alte Dosis nehmen und am nächsten eine geringere im Wechsel. Dabei sollte man im Schnitt aber wieder auf etwa 10 % kommen.

Wie lange soll jeder Schritt dauern? Minimum sind vier Wochen, besser sind sechs bis acht Wochen für jeden Schritt. Erst wenn alles wieder im „grünen Bereich“ ist, sollte man den nächsten Schritt wagen. Wichtig ist dabei seinen Schlaf zu beobachten. Sollte man deutlich weniger schlafen, muss man sehr vorsichtig sein bzw. den letzten Reduzierungsschritt wieder rückgängig machen. Die Devise beim Reduzieren ist: Lieber langsam und in kleinen Schritten und es gelingt, als zu schnell und man landet wieder in der Psychiatrie.

Woran merke ich, wenn es riskant wird?

Der Schlaf ist nicht mehr ausreichend, am Tag unter sechs Stunden im Schnitt. Ich fühle mich gereizt und bin schnell genervt. Treten sogar erste Wahrnehmungsstörungen auf, sollte man sofort mind. einen, besser zwei Schritte zurück gehen. Man sollte sich auch nicht gleich das Ziel setzen bis auf Null zu reduzieren sondern lieber nur etwas weniger und dieses Ziel erreichen. Ich plädiere dafür, sich auch mit seinem Arzt abzusprechen. Aber Vorsicht, Ärzte empfehlen oft eine viel zu schnelle Reduktion bzw. zu große Schritte.

Thema Stress

Wie ich vorhin sagte ist seelischer Stress und der Umgang damit ein Hauptgrund warum Menschen in die Psychiatrie kommen. Es kann ein einzelnes gravierendes Problem sein, aber auch eine Anhäufung vieler kleiner, die einen überfordern. Aufgrund des Problems bzw. der Probleme bekommt man Schlafstörungen, weil man oft auch keine Lösung findet. Dauern die Schlafstörungen länger an, wird man nervös, gereizt oder fängt an zu überdrehen. Die Gedanken fangen an zu kreisen und man kann sie nicht stoppen. Jetzt sollte man sich darüber im klaren sein, dass man kurz davor ist durchzudrehen. Wer diese Warnzeichen ignoriert und weiter nur an seine Probleme denkt, steht schon mit einem Bein in der Psychiatrie. Die ehrliche Selbstwahrnehmung ist eine wichtige Säule der persönlichen Selbsthilfe. Jetzt sollte man unbedingt versuchen zu entspannen und versuchen wieder runter zu kommen. Sollte es so nicht klappen, würde ich vorübergehend ein Bedarfsmedikament nehmen. Dies kann man sich von seinem Arzt verschreiben lassen und

sich erklären lassen, wie man es selber dosieren kann. Besser selber früh genug etwas nehmen, als in der Psychiatrie überdosiert zu werden. Man kann es aber auch erst mal mit Baldrian oder einem Schlaf- und Beruhigungstee versuchen.

Krisenvorsorge ist auch ein wichtiges Thema in der Selbsthilfe. Dazu steht besonders in dem Konzept „Tipps und Tricks um Verrücktheiten zu steuern“ einiges drin. Wichtig ist, dass man Menschen hat, mit denen man auch über seine Probleme reden kann und die einem zur Seite stehen. Diese kann man auch in einer Selbsthilfegruppe finden.

Es gibt noch sehr vieles zu dem Thema persönliche Selbsthilfe, die einen vor Klinikaufenthalten schützen kann, zu sagen. Leider ist das in 25 Vortragsminuten nicht zu schaffen. Dafür gibt es aber unsere Selbsthilfekonzepte und eine Aufgabe meiner Stelle beim LPE NRW ist die Selbsthilfeberatung. Diese können Mitglieder beim BPE kostenlos nutzen. Dort kann ich Euch individuell beraten. Ich mache auch begleitende Reduktionsberatung.

Die Mitgliedschaft im BPE kostet für Menschen auf Hartz 4-Niveau, Sozialhilfe oder Grundsicherung nur 20,- Euro im Jahr. Für verdienende mit mehr Geld 40,- Euro. Man ist dann automatisch Mitglied im LPE NRW und bekommt vom BPE und vom LPE die jeweils vierteljährlichen Zeitungen.

Selbsthilfe in der Gruppe und Selbsthilfe im Verband

Diese beiden letzten Punkte möchte ich aus Zeitgründen

nur kurz ansprechen. Selbsthilfe in der Gruppe bedeutet vor allem ein Informations- und Erfahrungsaustausch. Man lernt mit der Zeit mit seiner Symptomatik umzugehen und sich zu stabilisieren. In der Gruppe kann man seine Probleme ansprechen, was entlastend wirkt. In manchen Gruppen findet auch eine Unterstützung bei Krisen statt, auf Gegenseitigkeit, bis hin zur Krisenbegleitung.

Leider passiert es oft, dass sich Gruppenmitglieder bei beginnenden Krisen zurückziehen und nicht in die Gruppe gehen, oft noch nicht mal Menschen aus der Gruppe informieren. Die anderen erfahren dann erst wenn es zu spät ist und wieder jemand in die Psychiatrie gekommen ist.

Selbsthilfe im Verband

Neben den regelmäßig erscheinenden Zeitschriften gibt der Bundesverband und der Landesverband umfangreiches Informationsmaterial heraus. Dies sollte man wirklich nutzen.

Unser Landesverband ist mittlerweile sehr gut aufgestellt. Wir sind weiter als die anderen Bundesländer. Wir haben in NRW zwei Kontakt- Anlauf- und Beratungsstellen, in Bochum und in Köln. Beide haben ein Krisenzimmer für Menschen, die eine entstehende Krise haben, aber noch alleine zurecht kommen, bzw. um eine mögliche Krise durch eine soziale Situation, z.B. Verlust der Wohnung oder Trennung vom Partner, gar nicht erst entstehen zu lassen. Wir bieten eine umfassende Beratung an, bis hin zur begleitenden Krisenberatung.

Bündnis gegen Folter in der Psychiatrie

Der Sonderberichterstatter über Folter des UN-Hochkommissariats für Menschenrechte, Juan E. Méndez, hat in der 22. Sitzung des „Human Rights Council“ am 4. März 2013 Zwangsbehandlung in der Psychiatrie zu Folter bzw. grausamer, unmenschlicher oder erniedrigender Behandlung erklärt

Es wurde ein „Bündnis gegen Folter in der Psychiatrie“ gegründet, um die Forderung von Méndez zu unterstützen, dass „alle Staaten ein absolutes Verbot aller medizinischen nicht einvernehmlichen (Zwangs-) Behandlungen von Personen mit Behinderungen verhängen sollten, einschließlich nicht-einvernehmlicher Psychochirurgie, Elektroschocks und Verabreichung bewusstseinsverän-

dernder Drogen, sowohl in lang - wie in kurzfristiger Anwendung. Die Verpflichtung, erzwungene psychiatrische Behandlung wegen einer Behinderung zu beenden, ist sofort zu verwirklichen und auch knappe finanzielle Ressourcen können keinen Aufschub der Umsetzung rechtfertigen“.

Deshalb fordern die Unterzeichner alle Landes- und den Bundesgesetzgeber auf, alle Sondergesetze, die psychiatrische Zwangsbehandlung legalisieren, sofort für ungültig zu erklären. Nur so kann kurzfristig die Forderung nach einem absoluten Folterverbot in Deutschland verwirklicht werden.

Siehe <http://www.folter-abschaffen.de/>



Gefährliche Glückspillen

Zum Zusammenhang zwischen Gewaltbereitschaft und Antidepressiva

Fördern Antidepressiva Suizid und Aggression? Die Reportage „Gefährliche Glückspillen“ von John Goetz und Poul Eric Heilbuth, ausgestrahlt 2013 vom WDR und zahlreichen weiteren Sendern, deckt Zusammenhänge auf.

„Zoloft“ und „Prozac“ sind Beispiele für Serotoninwiederaufnahmehemmer (SSRI), die USA-Produkte sind seit den frühen 90ern auch in Deutschland zugelassen. So angenehm, wie diese Namen klingen, gestaltet sich ihr Wirkungsprofil allerdings nicht. In wissenschaftlichen Tests ist ein erhöhtes Suizid- wie Fremdgefährdungsrisiko bis hin zum Mord nachweisbar. Die amerikanische Herstellerfirma Lilly (Prozac) wusste das schon in den 80er Jahren, hielt die Studien aber unter Verschluss. Auf den deutschen Beipackzetteln müssen die Risiken erst seit Kurzem vermerkt werden. In den USA läuft zur Zeit eine Sammelklage von Betroffenen und Hinterbliebenen.

Das Geschäft mit Antidepressiva boomt. Sie stellen die fünfthäufigste Medikamentengruppe und sind damit volkswirtschaftlich mehr als interessant. 5% der Deutschen leiden unter Depressionen, von 4 Millionen Betroffenen nehmen 1,1 Millionen Tagesdosen. Es wird doppelt soviel verordnet wie noch vor zehn Jahren. Fast 10000 Suizide in Deutschland stehen überwiegend in Zusammenhang mit depressiven Erkrankungen.

Im Zuge der Globalisierung seit den 80er Jahren wächst der ökonomische Druck, den die internationalen Pharmaunternehmen im Kampf um den „shareholder value“, die Bestmarke am Aktienmarkt, veranstalten. Dem Endkunden „Patient“ wird, notfalls durch eine einseitig informierte und agierende Ärztschaft, eine segensreiche Zukunft bei Pilleneinnahme versprochen. Ein Ausstieg aus den Medikamenten bei Besserung der Befindlichkeit wird durch zahlreiche Hürden erschwert. Der Facharzt Dr. Müller-Oerlinghausen spricht in diesem Zusammenhang von „Versprechen von Glück und Seelenheil, was fast religiöse Dimensionen hat“, die mit der Pilleneinnahme verknüpft werden. Der Patient wird somatisch wie psychisch auf ein Produkt geeicht, was Konzernen Milliardenereinnahmen beschert. Tötliche Risiken werden verschleiert.

Nicht alle Antidepressiva verursachen bei jedem Aggressionen, manche sind auch hilfreich. Wer gut informiert in die Arztpraxis geht, hat bessere Karten. Eine gute Eigenbeobachtung schützt vor gefährlichen Wirkungen. Wenn das soziale Umfeld noch einbezogen wird, senkt dies die Risiken.

Dr. Michaela de Groot (Kommunikationswissenschaftlerin und Betroffene)

Fragen an die Politik in Sachen Zwangsbehandlung

von den Entrechteten

Wie kann es sein, dass eine medizinische Institution, die offiziell der Heilbehandlung dient und offen zugibt, dass sie nicht ohne Gewalt auskommt (und wenn Sie jetzt meinen es ginge nur um Zwang und nicht um Gewalt, so frage ich Sie, wie sie den Zwang denn durchsetzen wollen, wenn ich nein sage), die Politik dazu bringt, sie gesetzlich zu stützen? Wenn es sich dabei um eine Möglichkeit der Gefahrenabwehr handeln soll, wie kann diese in einem Staat, in der die Menschenrechte verfassungsmäßig geschützt sein sollen, in die Hände einer medizinischen Institution gelegt werden? Gefahrenabwehr mit medizinischen Mitteln ist Folter. Dass die Mittel nicht der Heilung dienen, ist nicht nur offensichtlich sondern auch vielfach bewiesen. Wenn Sie die Gefahrenabwehr in die Hände der Mediziner legen, sollten Sie konsequenterweise zugeben, dass Sie der Meinung sind,

unangepasste und gefährliche Menschen seien krank und die Guten, Angepassten seien gesund.

Liebe Politiker/innen, Sie machen sich hier zum Ausführungsorgan wirtschaftlicher Interessen, die den Menschenrechten konsequent und offensichtlich widersprechen. Warum? Haben Sie selbst diese Interessen? Haben Sie Freunde mit diesen Interessen? Verdienen Sie daran? Gehören Sie noch zu den Guten, Gesunden? Die Gefahr, die Momentan von Ihnen ausgeht, würden wir gerne abwehren! Sie sollten das mit der Zwangsbehandlung mal an sich ausprobieren, vielleicht hilft es Ihnen? Zumindest uns würden Sie damit helfen. Wenn das für Sie kein Argument ist, sich ein bisschen foltern zu lassen, dann verstehen wir uns. Dann hätten Sie einer gesetzlichen Legitimierung der Zwangsbehandlung niemals zustimmen dürfen!



DINGS

Auszug aus einem Brief von Mia

Ob die Seele krank werden kann ist nur philosophisch zu definieren. Da uns die „Seele“ nicht greifbar ist, werden wir nur schwerlich eine Wahrheit über ihren Gesundheitszustand finden.

Tatsächlich ist weder im Körper noch in der Seele irgend etwas Manifestes zu finden, wenn Menschen ver-rücken. Es gibt ja auch keine Tests für „psychische Krankheiten“, sondern nur Gespräche oder Fragebögen, in denen Symptome gesammelt werden, die dann zusammengekommen in eine zuvor konstruierte Kategorie (Diagnose) passen. Den angeblich gestörten Transmitterstoffwechsel im Hirn kann man nicht messen und selbst wenn man ihn messen und dort Veränderungen finden würde, so stellte sich immer noch die Frage, ob diese Veränderungen Ursache oder Konsequenz der Ver-rücktheit sind. Denn wenn ich Angst habe, schütte ich Adrenalin aus. Es verändert sich also mein Stoffwechsel, wie bei jedem Erleben, Verhalten und Denken. Es wird wahrscheinlich nicht andersherum laufen, dass da also plötzlich aus dem Nirgendwo Adrenalin ausgeschüttet wird und deshalb habe ich Angst. Und selbst dann müsste ich das dadurch zustande kommende Empfinden erstmal als Angst definieren, sonst wäre da nur kribbeln, brennen und Druck. Körpergefühle allein machen noch nicht ver-rückt.

Du fragst ob eine Psychose eine „leere Diagnose“ ist. Aber sie ist was sie ist und bleibt was sie ist, egal wie wir sie nennen. Was wir erleben in der Ver-rücktheit, subjektiv und mit unserer Geschichte verwoben, werden wir nicht mit einem Begriff beschreiben können. Ich kann das auch ein-

fach „Dings“ nennen und es wäre immer noch dasselbe. Der Begriff sagt nichts aus und ich denke, wir können schwerlich Menschen mit verschiedenen Wahrnehmungen in einer Gruppe zusammenfügen und sagen: Die haben alle „Dings“ und noch schwerer kann man danach eine Person aus dieser Gruppe herausnehmen, sagen der hat „Dings“ und der ist deshalb so und so. Vielleicht hat der nur einen kleinen Teil von dem was wir „Dings“ genannt haben und ein anderer aus der Gruppe hat einen anderen Teil von „Dings“ und die beiden haben jetzt zwar beide „Dings“ aber überhaupt nichts gemeinsam. „Dings“ sagt also nichts aus. Insofern sind Diagnosen leer.

Ich denke nicht, dass Du Dich als krank definieren musst, wenn Du Hilfe in Anspruch nimmst. Du könntest sagen: „Ich habe Probleme mit“ oder „Ich brauche Unterstützung bei“. Ich sage manchmal ich bin ver-rückt oder komme mit irgendwas nicht klar. Das beschreibt die Sache viel besser als eine Krankheit. Ich denke, wenn es Dir gelingt zu benennen wo Dein Bedarf ist, wirst Du auch ehrlicher mit Dir und Deinen Mitmenschen. Wenn Du z.B. sagst: Ich kann diesen Antrag nicht alleine ausfüllen“, wissen die anderen sofort, wie sie Dir helfen können und Du weißt, an welcher Stelle Du noch etwas dazulernen kannst. Wenn Du hingegen sagst: ich bin „krank“, wissen die anderen noch lange nicht, wo Dein Hilfebedarf ist und Du selbst weißt auch nicht, was zu tun ist. Deshalb spricht sich die Antipsychiatrie gegen den Krankheitsbegriff aus. Weil wir uns damit zu hilflosen Opfern einer „Krankheit“ machen.

Stefan Pfeiffer

alias lumbatriedel



Foto: privat

geboren 1967 in Hattingen.
Lehre zum Bankkaufmann.
Fortbildung zum Werbereferenten (IHK).

Lebt heute in Essen
Sternzeichen Steinbock
Aszendent Wassermann.

Interesse an Psychologie und
Philosophie, Naturwissenschaften,
Industriekultur, Marketing und Werbung.
Abitur auf dem zweiten Bildungsweg
(Abendschule) mit Deutsch und Philoso-
phie als schriftlichem Prüfungsfach.

Pfeiffer schreibt, zeichnet und textet seit 1992. Wer regelmäßig den „Lautsprecher“ liest, kennt Stefan Pfeiffer schon lange, wenn auch nicht unter seinem bürgerlichen Namen sondern unter seinem Pseudonym lumbatriedel, denn Pfeiffer malt und schreibt seit Heft 9/2005 für den Lautsprecher, und zwar Artikel, die im weitesten Sinne mit Psychiatrie, menschliche Seele und menschlichem Verhalten zu tun haben, aber auch Gedichte, kleine Geschichten und Aphorismen. Siehe auch: www.kleine-textwerkstatt.de



Lumbatriedel **Psychiatrie - mit Pillen gegen das Anderssein**

Über die Ethik in der modernen Psychiatrie

Was dem Menschen vertraut ist, ist ihm lieb. Vor dem Unbekannten allerdings stehen wir unwissend. In Zeiten der multikulturellen Gesellschaften gibt es kaum noch Fremdenfeindlichkeit und Toleranz gehört zum guten Ton – und dennoch gibt es Dinge, die uns immer noch irritieren. Psychisch Kranke scheinen immer noch zu den Außenseitern zu gehören. Gehasst oder belächelt – das Anderssein entfremdet den Kranken immer noch und schiebt ihn an den Rand der Gesellschaft

Unsere Welt ist bunt. Leicht bekleidete Homosexuelle feiern zu Technomusik ihren Street Day. Gleichgeschlechtliche Ehen haben den gleichen Status wie andere Lebensgemeinschaften auch, Ehen unter Menschen verschiedener Konfessionen – alles scheint möglich in unserer modernen Gesellschaft. Leben und Leben lassen – liberal und tolerant ist der moderne Mensch. Doch der Zeitgeist herrscht nicht überall – in der Psychiatrie basiert das Krankheitsbild der Schizophrenie auf einem Wissenschaftler Namens Eugen Bleuler, der vor über hundert Jahren das Krankheitsbild „Dementia Praecox“ neu definierte – auch „vorzeitige Verblödung“ genannt. Toleranz war zu dieser Zeit ein Fremdwort – uneheliche Kinder verhungerten, weil deren Mütter verwerflich waren, es gab die Reichsmark und wir dienten einem Kaiser. Neuzeitliche Ansichten sind also in der Psychiatrie nicht zu erwarten. Die moderne Medizin kämpft gegen die Altlasten veralteter Theorien.

Bunt ist die Welt – vom Anderssein

Wahnideen sind vielfältig. Ob religiöser Wahn, Paranoia, Eifersuchtswahn, sehr unterschiedlich sind die Krankheitsbilder. Schon bei politischen Einstellungen können Menschen so unterschiedlich sein, dass man kaum zueinander findet. Wenn schon politische Gesinnungen so weit auseinander driften, dass man monatelang diskutieren könnte, wie sehr mögen erst Wahnhaltungen unterschiedlich sein? Jeder psychisch Kranke ist ein Unikat. Lediglich die Wissenschaft versucht zu klassifizieren – Schizophrenie hier, Persönlichkeitsstörung da, der Mensch wird auf seine psychische Störung reduziert. In der liberalen Welt untersteht das Individuum keiner Klassifizierung mehr – jeder darf sein, wie er will. Die Rassenlehre eines Adolf Hitler ist verpönt. Multikulturell und tolerant, jeder darf sein, wie er will. Es gibt keine Fronten mehr, die uns trennen – wir sind im Anderssein vereint. Lediglich bei Hunden unterscheidet man noch Rassen, der Zucht halber. Doch die Unterteilung in

Krankheitsbilder hat einen ähnlichen Charakter: Der Kranke wird aufgrund seines Denkens in eine Schublade gesteckt. Sieht jemand Autos, ist er normal, sieht jemand Ufos, ist er schizophran. Krankheitsbilder trennen willkürlich das Kranke vom Gesunden und schaffen wieder künstlich Fronten: Nicht mehr bunt ist die Welt, nicht mehr liberal, sondern Schwarz-Weiss: Ich gesund, du krank, ohne jegliche Zwischentöne. Dementia Praecox lässt grüßen. Der damalige Christ hielt seinen Glauben für den einzig richtigen – andere Religionen betitelte er schlicht als „Heide“ und belächelte ihn müde, versuchte ihn zu „bekehren“. Ähnlich betrachteten Ärzte sich selbst als gesund und definierten, ausgehend von der Allgemeinheit, was gesund war und was man als krank betrachten müsse.

Krank ist, was andere für krank halten

Geistliche Welt, stoffliche Welt – auf der einen Seite regierte ein Kaiser, auf der anderen ein Papst. Der Mensch wurde von Autoritäten gelenkt, die bestimmten, wie wir zu leben, zu denken, zu beten hatten. Die kirchliche Macht schwand durch die Säkularisierung – die Entdeckung der modernen Wissenschaften, die begann, die Welt naturwissenschaftlich und nicht mehr spirituell zu erklären. Wissenschaftler wurden die modernen Priester - niemand zuvor war so populär wie Albert Einstein, der Popstar der Physik. Das Denken des Menschen wurde nach etlichen Jahrhunderten düstersten Mittelalters mit Hexenverbrennung und Glaubenskriegen in die Zeit der Aufklärung geführt. Die ganze Welt änderte sich in den letzten zwei Jahrhunderten. Die ganze Welt? Lediglich in den Irrenhäusern stand die Welt still, hier änderte sich nichts. Wer Unsinn redete oder sich sonderbar verhielt, wurde weggesperrt. Psychisch Kranke begingen keine Verbrechen, deswegen kamen sie nicht ins Gefängnis. Aber sie schienen ihre Mitmenschen so sonderbar, dass man sie dennoch besser irgendwohin verfrachten sollte – Psychiatrie ist also nicht für den Kranken da, um ihn zu heilen, sondern für die Bevölkerung, die lieber nichts mit den Sonderlingen zu tun haben möchte. Psychisch Kranke werden also nicht geheilt, sondern weggesperrt, weil die Mehrheit den Wunsch verspürte, den Sonderling zu entfernen. Insofern dient Psychiatrie nicht dem Wohl des Patienten, sondern dem Gemeinwohl. Psychiatrie war weniger Heilung, sondern mehr Erziehung. Wenn Sie also sonderbare Gartenzwerge in ihren Garten stellen, die ihrem Nachbarn nicht passen, darf der sie zwar nicht verhaften lassen, schließlich sind Gartenzwerge kein Verbrechen, aber vielleicht sind Sie ein Fall für den

Psychiater? Könnte Dementia Praecox sein, man weiß ja nie. Vorzeitige Verblödung kann ja jeden treffen.

Hexenverbrennung – die Therapie psychisch Kranker vor hundert Jahren

Psychiatrie ist also Erziehung der Menschen, die man nicht verstehen will. Entsprechend rabiat sind die Heilmethoden vergangener Jahrhunderte – stundenlange eiskalte Bäder, Folterstühle, Zwangsbehandlungen. Die psychisch Kranken wurden in Irrenanstalten zusammengepfercht und dem gemeinen Volk zur Schau gestellt, mehr zur Belustigung als zur Heilung. Viele fanden nie wieder den Weg heraus aus diesen Irrenanstalten. Während in politischen Lagern Folter und Gehirnwäsche zur Steuerung politischer Dissidenten angeklagt wird, war die Folter psychisch Kranker an anderer Stelle alltäglich. Aber da ging es ja auch nicht um Steuerung von Politik und Wirtschaft, sondern um Ausgrenzung des Fremdartigen. Da krank war, was man für krank hielt, waren auch die Krankheitsbilder entsprechend willkürlich. Was der Obrigkeit nicht passte, erklärte man für krank. Mit entsprechenden Folgen für die Betroffenen. Lange Zeit galt auch Homosexualität als psychische Krankheit. Erst die Aufklärungswelle der 60er und dem Engagement der Homosexuellen selber ist zu verdanken, dass Homosexualität mittlerweile gesellschaftlich anerkannt ist. Je toleranter die Gesellschaft, desto weniger psychische Krankheiten. Ein seltsames Phänomen.

Die stille Revolution – das Pharmakon

Die Verödung psychisch Kranker in den Anstalten nannte man Domestizierung. In der Forschung kam es 1952 zur Einführung des ersten Medikamentes gegen psychische Erkrankungen, das Chlorpromazin. Scheinbar gingen die Symptome der Erkrankten zurück, denn rasch folgten weitere Medikamente. Als Heilerfolg bezeichnete man, dass die Zahl der Domestizierungen zurückging, also mehr Kranke wieder ins normale Leben zurückfanden. Erklärungen fanden sich in der modernen Hirnforschung. Die Funktionsweise des Gehirns wurde weitgehend erforscht und es schien ein mögliches Erklärungsmodell zu geben: Zwischen den einzelnen Gehirnzellen, die Informationen verarbeiten und weitergeben, gibt es einen winzigen Abstand, den synaptischen Spalt. An dieser Kontaktstelle kommunizieren Gehirnzellen miteinander, und zwar mittels chemischer Botenstoffe. Eben bei diesen Botenstoffen, so die Theorie, herrsche bei psychisch Kranken ein Ungleichgewicht. Dieses Ungleichgewicht führe zu Störungen und Fehlfunktionen, die wiederum durch Psychopharmaka geregelt werden

können. So logisch die Erklärung auf den ersten Blick scheint, bewiesen ist sie nicht – es handelt sich lediglich um eine Theorie. Man weiß, dass Psychopharmaka helfen, und versucht es mit diesem Arbeitsmodell zu erklären. Aber das Stoffwechselmodell bleibt eine Arbeitshypothese, mehr nicht. Aus Sicht der Kranken wird unser Schicksal auf etwas Biochemie reduziert. Die Medizin macht es sich leicht. Lässt sich die bizarre Vorliebe für grässliche Gartenzwerge wirklich mittels chemischer Formeln erklären? Antwort gibt Ihnen gern Ihr Arzt oder Apotheker.

Eine weitere Revolution

Psychisch Kranke wurden bis vor einigen Jahren zentral behandelt, oder besser „verwahrt.“ Große Zentralkrankenhäuser betreuten etliche von Kranken, mit dem Nachteil, dass diese weit von daheim lebten und sich die Verwandten entsprechend selten um sie kümmern konnten. In den siebziger Jahren wurde die Psychiatrie dann dezentralisiert – die sogenannte Gemeindepsychiatrie sorgte für eine wohnfeldnahe Versorgung der Kranken. Krankheit führte nicht mehr sofort ins Exil, sondern es gab Hilfe in erreichbarer Nähe. Psychiatrie entwickelt sich, aber perfekt ist die Struktur immer noch nicht. Auch die Medizin ist nicht perfekt, es gibt immer noch weite Forschungsgebiete. Da psychische Krankheiten wie politische Gesinnungen viel mit unsichtbarem Denken und unerkennbarem Erleben zu tun haben, sind sie weitaus schwieriger zu erforschen als normale körperliche Erkrankungen. Wie heilt man einen Ufogucker oder Gartenzwergebesitzer? Und was, wenn der andere sein Ufosehen gar gut findet? Ist dann Heilung nicht sogar Vergewaltigung? Psychiatrie ist halt keine objektive Wissenschaft, sondern viel mehr Gesinnungsfrage. Psychiatrie sitzt förmlich zwischen den Stühlen – halb Wissenschaft, halb Religion. Ideologisch hat sich wohl ein Wandel verzogen, da man beginnt, die Rechte der Kranken öfter ernst zu nehmen. Aus den genannten Gründen bei weitem keine Selbstverständlichkeit. Geheilt bist du, wenn du wieder vernünftig redest? Welche Autorität stellt solche Forderungen? Und mit welchem Recht? Wann hat man Ihnen das letzte Mal das Wort verboten oder müde belächelt ihre Dosierung erhöht, weil Sie angeblich krankes Zeug reden? In der Psychiatrie ist das Alltag. Der Verlust der Glaubwürdigkeit beschert den sozialen Tod.

Vom Opfer zum Partner

Die rabiate Behandlung psychisch Kranker ist humanen Methoden gewichen. Menschenrechte wurden in der Psychiatrie schon immer gebrochen, doch die Zeiten wurden

liberaler. Doch Verletzungen der Menschenrechte sind in der Antipsychiatrie immer noch ein Thema. Die Unterbringung auf der geschlossenen Abteilung eines psychiatrischen Krankenhauses könnte man mit der Unterbringung im Gefängnis vergleichen – nur, dass weder Richter noch Geschworene über die Strafe urteilen, sondern die Einweisung eines Arztes reicht. Angeblich geht es ja nicht um Strafe, sondern um Heilung. Doch welchen Zweck erfüllt Behandlung wirklich? Macht es einen Unterschied, ob die Türen von einem Wärter in Uniform oder einem Krankenpfleger mit Zertifikat verschlossen werden? Gefangenschaft ist und bleibt Gefangenschaft. Ganz zu schweigen, wenn Sie, falls sie schreien und toben, von fünf Pflegern überwältigt und ans Bett gefesselt über Tage und Wochen fixiert werden können – ein Sonderrecht, das Psychiatern zusteht, und somit noch nicht einmal strafbar ist. Fixierungen sind selten geworden, weil der Patient zuvor bereits „heruntergespritzt“ werden kann: Hochpotente Medikamente ersetzen die Zwangsjacke. Betäuben statt helfen: Soweit dürfen nicht einmal Polizisten gehen. Spritzen und Fixierungen bringen keine blauen Flecken. Aber sind sie berechtigt, nur weil es über die Krankenkasse abgerechnet wird? Was man früher quälte, betäubt man heute. Dass man heute in Krankenhäusern behandelt und nicht mehr in Irrenanstalten, scheint die Sache verbessert zu haben – doch bessere Behandlung heißt nicht: Gute Behandlung.

Grundsatzfragen zum Persönlichkeitsrecht

Wenn jemand für krank erklärt ist, gilt schlichtweg das Grundgesetz nicht mehr. Dem Erkrankten werden hinter Panzerglas seine Bürgerrechte genommen. Dieser Bruch ist nicht auf die leichte Schulter zu nehmen: Für manche Erstkontakte ist die strenge autoritäre Behandlung und medizinisch begründete Freiheitsberaubung traumatisierend, zum Teil so schwer, dass sich Menschen während oder nach dem Psychiatrieaufenthalt das Leben nehmen. Der Landesverband Psychiatrieerfahrener NRW mahnt das mit dem Gedenktag der Psychiatrietoten an. Macht es einen Unterschied, von Menschen in Uniformen oder von Menschen mit Dokortiteln misshandelt zu werden? Mag sein, denn bei Ärzten kommt es einem Vertrauensbruch gleich. Letzteres wiegt also noch viel schlimmer. Nach Zeiten des Dritten Reiches stehen die Rechte des Individuums, gerade in unserer geschichtsträchtigen Demokratie, sehr weit oben. Menschenrechte stehen auch psychisch Kranken zu. Wenn ein schlichtes „Die Gartenzwerge sind sonderbar“ einem Menschen drei Monate Therapie/ Gefangenschaft einbringen kann, wenn man damit zum Psychiater geschickt wird, wie weit ist es dann mit der Rechtsprechung in unserem Staat?

Wer den Krankheitsbegriff leichtfertig anwendet, kratzt an den Grundpfeilern unserer Demokratie. So einfach kann man es sich mit dem Begriff der psychischen Erkrankung nicht machen. Zu viel steht auf dem Spiel. Mit ein paar sehr modernen und teuren Spritzen ist es daher nicht getan. Es herrscht Meinungsfreiheit in unserem Staat, und dazu gehört auch, alle möglichen und unmöglichen Dinge zu denken und zu leben. Die klassischen Krankheitsbilder und –definitionen bedürfen dringend einer Überarbeitung. Die Wissenschaft hält mit der gesellschaftlichen Entwicklung nicht mehr Schritt. Psychiatrie ist intellektuelle Steinzeit. Doch es ist bei weitem nicht mehr so schlimm wie früher – Patientenrechte werden zunehmend ernster genommen. Entwicklungen brauchen halt ihre Zeit. Doch wenn es um Menschenleben geht, wie viel Zeit darf man sich nehmen? Mittlerweile gibt es in fortschrittlichen Kliniken den Trialog – das gleichwertige Miteinander von Patienten, Ärzten und Angehörigen. Den Behandelten wird ein Mitspracherecht eingeräumt. Der Anfang ist gemacht. Ein Lichtschweif am Horizont.

Fragen zur Zukunft

Demokratie hält langsam Einzug in die Psychiatrie – auch das Anderssein darf sich endlich emanzipieren. Und dabei geht es um hohe und wichtige Werte wie Freiheit, Individualität und Menschenrechte. Vor Gott und dem Gesetz sind wir alle gleich – nicht aber vor dem ICD-10. Es wird Zeit, über Psychiatrie nachzudenken. Und die Diskussion muss um viel, viel mehr gehen als nur um den Nutzen moderner Pillen. Noch immer ist die Macht Bleulers ungebrochen. Die Geschichte ist noch lange nicht überwunden. Eine junge Medizin zwischen Forschung und Aberglaube bestimmt das Schicksal abertausender Menschen.

Literaturempfehlung:

- Gängige Lehrmeinungen erhalten Sie wie immer von Ihrem Arzt oder Apotheker.

Sonstiges:

- „Lautsprecher“, Zeitung für Psychiatrie-Erfahrene in NRW
- „Psychiatrie – Tod statt Hilfe“, DVD mit Beilage
- Der chemische Knebel“, Peter Lehmann, Antipsychiatrieverlag
- „Stunde der Götter“, Stefan Pfeiffer, Sonderpunkt Verlag
- „Ich habe dir nie einen Rosengarten versprochen“, Hannah Green, rororo

SeelenLaute

Kulturelle Selbsthilfeseiten – kritisch, unabhängig, anders

SeelenLaute Nr. 7 / 2013

Nachrichten & Lyrik

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde,

unser SeelenLaute-Monatstreffen, jetzt in der Saarbrücker City, hat neue Teilnehmer angezogen. Bis April gab es im Treffen eine attraktive Literaturgruppe über Surreales, Thriller, mit „automatischem Schreiben“. Merci Annette für Leitung und Durchführung! Wer Lust hat.. hereingeschaut (Info auf S. 4) und (eigene) Beiträge für unsere Publikation mitgebracht. Neu im Blatt, initiiert von Teammitglied Gerdi, ist die Rubrik „art direkt“ mit Grafiken von Leser-Künstlern. – Vermutlich ist Lautsprecher-SeelenLaute heute die größte, meistgelesene Psychiatrieerfahrenen-Selbsthilfezeitschrift in Deutschland, neben dem Rundbrief des Bundesverbandes BPE, dem wir in Leitbild und Zielen verbunden sind. Gerade jetzt heißt es: Kräfte sinnvoll und kreativ bündeln, wo es weiter zwingend um mehr Humanismus und Menschenrechte in der deutschen Psychiatrie geht. Mit der LAG PE Saarland und ihren Freunden streiten wir hier für die Betroffenen an der Saar.

Die Selbsthilfebewegung nimmt heute einen festen Platz in unserem Gesundheits- und Sozialsystem ein, ergänzt in vielfältiger und wirksamer Weise die professionellen Angebote der gesundheitlichen Versorgung. Auch die Krankenkassen erkennen immer mehr die Bedeutung der Künste fürs seelische Gleichgewicht. Zweidrittel der Befragten einer Umfrage unter Versicherten der Techniker Kasse halten es für sinnvoll, Kultur stärker in Medizin und Prävention zu nutzen. Hier kann ich Erfreuliches von der TK für unsere kreative Selbsthilfearbeit im Saarland mitteilen: die große GKV-Kasse hat ein besonderes Interesse an innovativen Projekten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe, die nachhaltig wirken und helfen die medizinische Versorgung zu verbessern. Aus dieser Prämisse heraus wird von der Techniker Kasse die alternative Gesundheitsarbeit der Selbsthilfe SeelenLaute Saar auf Landesebene besonders gewürdigt. Die TK unterstützt den großen Kulturellen Selbsthilfetag für seelische Gesundheit tatkräftig mit einer Exklusivförderung. Betroffene, Angehörige und Profis loben dieses Förderengagement in Bezug auf SeelenLaute. Ich darf Freude und Dank an Herrn Annerfeld in der Geschäftsstelle Saarbrücken weiter geben! Also, man sieht sich live & in Farbe am 8. Juni in Wadern-Morscholz!

Bis dahin eine angenehme Lektüre, wünscht herzlich

Ihr und Euer *Gangolf Peitz* für Team Redaktion SeelenLaute

Kunst und Kultur helfen – Neue Veranstaltungen bei Hof Per la Vita Inklusive Literatur- und Malkurse – Vorträge – Kooperation mit SeelenLaute Saar

Mit der traditionellen Frühlingslesung am Gründonnerstag wurde das diesjährige Kulturprogramm des Hilfe- und Kulturzentrum Per la Vita eröffnet. Ort: Per la Vita, Zum Bildchen 86 , 66687 Wadern-Morscholz. Termine bis August:

- **Freitag, 26.04.2013**, 15.00-18.00 Uhr (mit Pause) – **Literaturworkshop I/2013, Gedichte schreiben - hilft.**
Thema: Lesezeichen mit selbst verfassten Gedichten
- **Freitag, 31.05. 2013**, 15.00-18.00 Uhr (mit Pause) – **Literaturworkshop II/2013, Gedichte schreiben - hilft.**
Thema: Selbst geschriebene Naturpoesie. Mit literarischer Wanderung zum „Bildchen“
- **Samstag 24. 8.,** 15 Uhr, Diavortrag mit Lesung: **Wo liegt Nirgendwo?** Utopie in Architektur und Literatur. Eintritt frei

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten, die Plätze sind auf Kleingruppen begrenzt. Regelmäßige TeilnehmerInnen werden besonders berücksichtigt. Die Kurse sind auch für Newcomer geeignet. Gebühr 10 € (wird Psychiatrieerfahrenen nach Teilnahme rückerstattet). Für TN mit Behinderung ist (nach telef. Voranmeldung) ein gratis Fahrdienst bis Merzig eingerichtet, Selbsthilfe SeelenLaute bezuschusst Fahrtkosten bis Saarbrücken. Kunstseminare: im Herbst. Anmeldung: beim Veranstalter Hofgut Per la Vita, Silke Kulzer-Schütt, Tel. 0175/5214285, beim Büro für Kultur- und Sozialarbeit Bous, Tel. 0178/2831417 und auf den SeelenLaute-Monatstreffen

Zwischen Himmel und Hölle

Höhenflug durch Wolkenpracht
die das Schicksal uns gebracht
Streife Morgentau und tiefe Erde
Himmel blau auf Seelenfährte
Wandle zwischen Flug und Landung

berühre Feuer, Sonne, Brandung
Und über Kopf dreht sich die Bahn
beginnt in unserm tiefsten Wahn
Durch Himmel und Hölle zugleich
Ins ewig versunkene Märchenreich

Ute Leuner

Staatsgewalt und Weltenseele

Taubenschiss und Fliegendreck
Die Staatsgewalt die macht (d)ich weg!

Doch falls du diese Zeilen liest
Gedenke meiner:
Dass des Wesens Schönheit nie verfliegt!

Und ganz im Bannkreis der Justiz,
ganz am Rande im Hospiz –
Eine wundersame Seele liegt!

Thomas Hecht

Limericks

Es war mal ein junger Dichter,
der bekam recht oft auf die Lichter,
doch er lernte Kung-Fu
und er schlug kräftig zu.
Heute sitzt er schweigend vorm Richter.

Es war ein Mädchen aus Waltrop,
die hatte als Freund einen Knallkopp
dann hatten Sie Streit, sie nahm sich 'ne Maid.
Heute wohnen sie glücklich in Castrop.

Es war mal in Berchtesgaden,
da gingen zwei Schwiegermütter baden,
eine ist ersoffen, von der anderen woll'n wir 's hoffen.
Heute werden beide begraben.

Ralf Schmeier

Gruußwéld

Änen, dä käen Stell mi haat, és óp ét Arbädsamt gang. En és gefroat gén: „Was sind Sie von Beruf?“ „Gruußwéldjäja“ „Wo?“ „E Saarbórsch“ „Aber hier gibt es doch kein Großwild!“ „Äwen drém sén eech jao óch arbädslus!“ *Patric Ludwig*

Unsere Buchtipps

• Ernest Flatter – Ein Vampir in St. Petersburg

Jan Michaelis, geb 1968 (Heilbronn), lebt in Düsseldorf, arbeitet bei einem Postdienst, und als Schriftsteller, Journalist. Lyrik-Debüt 2008. Otto-Rombach-Stipendium 1999. Literaturpreise: 2011 Recovery-Preis, FDA-Preis zu Kleist u.a.m. Viele Veröffentlichungen, Lesungen. Der Autor liest im Saarland am 8.6.2013 auf dem Selbsthilfetag. 2008 erschien der erste Band der Kinderbuchreihe mit dem außergewöhnlichen Vampir Ernest Flatter. *Jan Michaelis: Ernest Flatter. Ein Vampir in St. Petersburg. Verlag Wortgewaltig, ISBN 9783040372130, 113 S., illustriert, 13,90 €*

• **Paraple**, grenzüberschreitende Zeitschrift für Literatur und Kultur. In Mundart, deutsch, französisch. Thema der Nr. 24: Schreib es auf. Im Paraple publizieren auch „SeelenLauten“.. *Im regionalen Buchhandel (z.B. Saarlouis, Pieper) und bei Gau Griis e.V., B.P. 27, F-57320 Bouzonville. Hochglanz DIN 4, 80 S, farbig illustr., werbefrei, 8 €. www.gaugriis.com*

Meeresrauschen

Es braust in unseren Ohren
wie aus Muscheln in der Kinderzeit
Das weckt Sehnsucht in dir und mir.
Wir spüren den weichen Sand
unter unseren müden Füßen
und sind im Einklang mit dieser Welt.
Über uns quellen Wolken,
der Wind der sie trägt, streichelt unsere Haut.

Wärmende Sonne malt unsere Haut in Sommerfarbe -
aus der Ferne der Möwen Schreien.
Fest liegen wir im Muschelsand,
atmen die salzige Luft aus der Meeresweite -
getragen vom Chor der Wellen.

Ich bin fast eins mit mir und du mit dir,
wir fühlen den Puls der Erde.
Das Rauschen der Wellen trägt zum Frieden.

Rainer Müller

Sprüche, Sprüche..

Wenn man seinen Kopf in den Sand steckt wird der
Arsch so sehr verwundbar // Viele Leute machen mir
Vorwürfe, weil ich nicht so bin wie sie sich selbst gerne
hätten // Man soll nicht immer man soll sagen // Lieber
einen Sechser im Lotto als einen Achter im Fahrrad..

Ernst J. Messinger



„Himmel und Hölle“-Selbsthilfetag für seelische Gesundheit am 8. Juni Vorträge aus ganz Deutschland – Reiten, Kunstaktion, Stände – MV spielt zum Thema

Am Samstag den 8. Juni 2013 ist es auf dem Freigelände Hofgut Per la Vita im nördlichen Saarland wieder soweit, dann heißt es ab 14 Uhr: „Himmel und Hölle“ – 5. Saarländischer kultureller Selbsthilfetag für seelische Gesundheit. Selbsthilfe SeelenLaute Saar und Hofgut Per la Vita laden alle Interessierten ein, sich in Wadern über die Möglichkeiten von Kunst und Kultur als Basis von Teilhabe und seelischer Gesundheit zu informieren und im Open-Air mit zu erleben.



Man trifft sich aus nah und fern zu regem Informations- und Erfahrungsaustausch

Der überregionale Tag nutzt wieder die guten Kooperationen mit der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V., dem Saarländischen Bündnis gegen Depression, unter Beteiligung des Büro für Kultur- und Sozialarbeit Bous, gefördert vom Saarländischen Ministerium für Gesundheit und Soziales, der Techniker Kasse und unterstützt von der Stadt Wadern und dem Landkreis.

Dipl.-Psychologe Frank Lessel hält das Impulsreferat. Auf der Bühne referieren zehn Kulturschaffende mit und ohne Psychiatrieerfahrung aus ganz Deutschland, darunter Musikkabarettistin Ute Leuner (Hamburg), Lyriker Ernst Messinger (Ensdorf), Autor Jan Michaelis (Düsseldorf), Patric Ludwig mit Gitarre (Saarburg) und Matthias Weber (Trier) an der Harfe in ihren Genres zum Thema. Der Musikverein Morscholz widmet sich „Himmel und Hölle“ mit zwanzig Musikern in einer bunten Melange. „Highway to hell“ und „stairway to heaven“ sind bereits gewünscht..

Nach einer Kunstaktion nimmt Liberto Balaguer, Fachjournalist aus Dortmund, „Outsider Art“-Künstler Patrick Roedig ins Interview, unter Einbeziehung des Publikums. Die Selbsthilfezeitschrift „Lautsprecher“ mit den SeelenLaute-Seiten wird vorgestellt und ein Vorstandsmitglied des Bundesverbandes Psychiatrieerfahrener berichtet über die aktuelle Arbeit des BPE e.V. für Menschenrechte und Humanismus in der deutschen Psychiatrie. Reiten für Groß und Klein, viele Informations- und Literaturstände, sowie Verköstigung für kleines Geld laden um so mehr zu Besuch, Erfahrungsaustausch, Begegnung und Mitfeiern ein.



Annette Wilhelm referiert per Sketch, putzt Diagnosen weg
Auch Reiten und Tiere sorgen für mehr Himmel



Das fünfte SeelenLaute-Fest, zu dem viele Gäste aus nah und fern erwartet werden, wird von Minister Andreas Storm, der die Schirmherrschaft hat, und mit Grußworten der Stadt Wadern eröffnet. Der große Kultur-Selbsthilfetag ist Teil des Waderner Stadtfestes.

Eintritt frei, inkl. gratis Shuttle-Service bis Merzig Hbf. für Gäste mit Handicaps (bitte telef. voranmelden). „Himmel und Hölle“ am 8. Juni in Wadern-Morscholz, Open Air-Gelände Per la Vita, Zum Bildchen 86, 66687 Wadern-Morscholz (bei Regenwetter im Bürgerhaus), Tel. 0175/5214285. Flyer und Plakat sind im Internet abrufbar unter www.art-transmitter.de

Der Tick als Kunst – Inga Moijson, die Luftesserin

Sie folgen rätselhaften Dämonen, ihre Werke sind aufgeladen mit geheimen Botschaften, die faszinieren, irritieren, entschlüsselt werden wollen. In Amerika, Japan und Europa hat Julia Benkert sie für ihren Film im Februar auf Arte TV entdeckt: herausragende Künstler, die ihren Tick zur Kunst gemacht haben. Inga Moijson, die "Luftesserin" aus Belgien malt buntes Gebäck und Figuren mit hungrigen Augen. Ein beunruhigender Kosmos, bevölkert von kleinen Mädchen. Eine Welt, die ihr das Unterbewusstsein diktiert, sagt sie.

Die Art-Transmitter-Künstlerin -sie war im Saarland 2011 mit Exponaten in der großen Ausstellung „Chaos und Ordnung“ (Merzig) zu sehen- rührt Süßes selbst nicht an, scheint sich von Luft und Farben zu ernähren. „Ein bestimmtes Hungergefühl, das Kraft gibt und ein Verlangen, danach zu leben.“ Dieses Verlangen zu leben, allen Widrigkeiten zum Trotz, vielleicht ist es das, warum ihre Werke und die ihrer KollegInnen in der Welt so beeindruckend. Werke der Künstlerin befinden sich in der europäischen Sammlung Art-Transmitter. Bis 25. Mai wird Inga Moijson in einer Ausstellung der Outsider Art Galerie Amsterdam gezeigt, als „Opkomender name in de outsiderkunst“

- **art direkt**



Gertrud Hessedenz, Saarbrücken – *Well come*



Vinzenz Lamm, Saarlouis – *Maske mit Hut*

Selbsthilfe SeelenLaute Saar – Landesorganisation kultureller Selbsthilfe für seelische Gesundheit an der Saar (gegr. 2008 als SHG). Satzungsbestimmt/gemeinnützig über den BPE e.V. – Wissensch. Beirat: Dr. D. Doenges (Losheim)

SeelenLaute,
c/o Büro Gangolf Peitz, Lindenstr. 21, D-66359 Bous
selbsthilfe_seelenlaute-saar@email.de, Tel. 0178/2831417

Treffen – Selbsthilfetag – Gesundheits-/Kulturtagebeteiligungen – Weihnachtsfahrt – Informationen – Öffentlichkeits- und Inklusionsarbeit, Vernetzung. „SeelenLaute arts & lyrics“-Selbsthilfeseiten in Zeitschrift „Lautsprecher“ 4 x jL, Internet-Fachdienst mit und auf www.art-transmitter.de – OG SHG SeelenLaute Merzig

- **Treffen jeden 3. Donnerstag im Monat, 17.30 – 19.00 Uhr** in Saarbrücken, Café Jederman, Johannisstraße 2 (im Sommer auch an der Saar): Kontakt, Redaktionsgespräch, Planung, Erfahrungsaustausch

SHG SeelenWorte RLP – Kreativ-Selbsthilfegruppe. Treffen, Information, Öffentlichkeitsarbeit. Mitarbeit an den SeelenLaute-Seiten. Treffen jeden 2. Dienstag im Monat, 15.30 – 17 Uhr in Saarlouis, Café Hackenberger bzw. n.V. Kontakt Treffs: Patric, Tel. 06581/9971617, Anschrift/Verwaltung: c/o K. Kunze, Postf. 1308, 54439 Saarlouis. karinkunzel@yahoo.de

Offener Informationstreff Seelische Gesundheit, in Zusammenarbeit UPS/ASL, DI 17h, SB Café Kostbar

Anlaufstelle Selbstbestimmt Leben (ASL), c/o Peter Weinmann, Tel. 0681/62641, www.yael-elya.de

Büro für Kultur- und Sozialarbeit, c/o Gangolf Peitz, Tel. 0178/2831417. Persönliche Assistenzen und ambulante Hilfen. Das Büro unterstützt zudem Aktivitäten von SH SeelenLaute. www.gangolfeitz.de

Impressum

- **SeelenLaute** – Publikationsorgan von Selbsthilfe SeelenLaute Saar

Gestaltung und verantwortliche Schlussredaktion (V.i.S.d.P.): Gangolf Peitz. Redaktionsassistent: art-transmitter

Druck: c/o Lautsprecher/LPE NRW (Gesamtheft) – KISS Saarbrücken und BKS Bous (Einzelseiten) – **Auflage:** gesamt 300 Ex. (150 Ex. Lautsprecher/150 Ex. als SL-Einzelseiten) – Verteilung/Verkauf über Selbsthilfe SeelenLaute regional auf Gesundheits- und Kulturtagen, an vielen Auslagestellen sowie bei Selbsthilfetreffen. Postversand nur ab 5. Ex. (Vorkasse), zzgl. Versandkosten. – Abo-Bezug des Lautsprecher nur über Lautsprecher-Adresse möglich! © **AutorInnen und Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Gertrud Hessedenz, Karina Kunze, Ute Leuner, Thomas Hecht, Vinzenz Lamm, Patric Ludwig, Ernst J. Messinger, Rainer Müller, Gangolf Peitz, Ralf Schmeier; sowie vom Team SeelenLaute zusätzlich Annette, Stefanie, Wolfgang. **Allg. Quellen:** art-transmitter, ASL-NL, Veranstalter-, Betroffenen- und journalistische Informanten. **Bildnachweis:** S.2 Michaelis, S.3 L. Balaguer, S.4 Hessedenz, Lamm

Redaktionelle Regeln: Die SeelenLaute-Seiten sind redaktionell unabhängig. Verantwortlich für die Einzelbeiträge sind die jeweiligen AutorInnen, bei denen alle © Urheberrechte verbleiben. **Nachdruck nur mit Genehmigung und Belegexemplar.** Vorbehalten bleiben Auswahl, Kürzung und die übliche redaktionelle Bearbeitung von Beiträgen. Mit deren Zusendung ist gleichzeitig das Einverständnis der AutorInnen zu Veröffentlichung und Redaktionsregeln gegeben. Postalische Rücksendungen sind nur bei Rückportoanlage möglich. Eine Veröffentlichungsgarantie besteht nicht. Bei abgedruckten Beiträgen erhält der Autor 1 freies Belegexemplar. **Mitmachen!** Wir freuen uns über selbst verfasste Texte und Beiträge, die in unser publizistisches Format passen: bei den SeelenLaute-Treffen abgeben, ansonsten möglichst per E-Mail an selbsthilfe_seelenlaute-saar@email.de

Unsere landesweite Selbsthilfe-Gesundheitsarbeit wird gefördert von der Gesetzlichen Krankenversicherung, dem Saarländischen Ministerium für Gesundheit und Soziales, sowie von Landkreisverwaltungen an der Saar. Wir danken herzlich auch Privatpersonen für Spenden als Unterstützung unserer umfangreichen Arbeit, und für die unentgeltliche Mitarbeit einiger uns verbundener Fachkräfte!

Danke für SPENDEN an: Selbsthilfe SeelenLaute Saar, Konto 450063292 bei der KSK Saarlouis (BLZ 59350110)

Selbsthilfetag in Köln

Etwa 110 Besucher/innen, darunter viele, die zum ersten Mal an einem Selbsthilfetag teilnahmen, erlebten in den Räumen des BTZ in Köln-Ehrenfeld am 02. März 2013 einen interessanten Tag. Ursache für die hohe Teilnehmerzahl war vermutlich die verbesserte Werbung über die Selbsthilfekontaktstellen.

Die LVR-Landesrätin Martina Hoffmann-Badache verkündete in ihrem Grußwort, dass eine weitere 3-jährige Förderung der Kölner Anlaufstelle Rheinland sicher sei. Der Landschaftsverband Rheinland wolle der Selbsthilfe und dem peer-counseling (Beratung durch Gleiche) mehr Gewicht geben.



M. Krücke und LVR-Landesrätin Martina Hoffmann-Badache



Cornelius Kunst und Fritz Schuster hielten die Vorträge.

Die von Doris Thelen moderierte Mitgliederversammlung, in der es um den Jahresabschluss 2012 ging, verlief reibungslos. Etwa 135.000 € Einnahmen standen etwa 138.000 € Ausgaben gegenüber. Der

Kassenstand zum Jahresende betrug ca. 31.000,- €

Nach Arbeitsgruppen und Kaffeetrinken ging es um 17.30 Uhr zurück. Einen herzlichen Dank an Cornelius Kunst und die Kölner/innen für eine perfekte Organisation!

Es grüßt Euch Matthias



Workshop:

Alles was uns wieder ins Gleichgewicht bringt! In Balance kommen mit Körper, Seele und Geist

Als wir den Raum betraten war in der Mitte ein Kreis unterschiedlicher Dinge, in der Mitte standen Blumen. Bärbel Lorenz sagte, es sei ihr Notfall-Koffer. Wenn es ihr nicht so gut gehe, holt sie sich diese Dinge (Steine, Karten, Stoffpuppe etc.) hervor, die sie erden, positiv erinnern.

Information ist auch bei diesem Thema ein wichtiger Punkt. z.B. Inneres Kind, Buchtipps „Das Kind in uns“ „Selbstmitgefühl“.
Tue was dir gut tut!!!

Bewegung, Entspannung, CD, Filme...

Es ist auch sinnvoll ein Dankbarkeitskästchen einzurichten. Die Kärtchen oder Zettel kann ich dann hervor nehmen. Es ändert meine Sichtweise. Zusätzlich kann ich noch ein Sorgenkästchen einrichten. Von diesen kann ich dann Abstand nehmen, wenn ich sie einmal im Monat z.B. verbrenne. Ausgleichend wirkt Schlafen, Stressreduktion.- „Heiliges Jetzt“ -

Teilnehmerin: BP

**„Gott gebe mir
die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern
kann,
den Mut,
Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen
zu unterscheiden.“**



Hermann Hesse

Lebenslauf zusammengestellt von Günther Pfeil für den Gedenkgottesdienstes für die Psychiatrie-Toten am 02.10.2008 in Bochum. Brand-neue Forschungsergebnisse zeigen, dass Hesses 1.Ehefrau Mia nie an Schizophrenie erkrankt war!

Der große deutsche Dichter Hermann Hesse (1877 - 1962) hat mit seinen Werken die Gesellschaft seiner Zeit kritisch beschrieben. Noch heute sind seine Aussagen für uns von großer Bedeutung. Hesse selbst beschreibt den gemeinsamen Sinn seiner Dichtung wie folgt:

„Meine Dichtungen sind alle ohne Absichten, ohne Tendenzen entstanden. Wenn ich aber nachträglich nach einem gemeinsamen Sinn in ihnen suche, so finde ich allerdings einen solchen: Vom Camenzind bis zum Steppenwolf und Josef Knecht können sie alle als eine Verteidigung (zuweilen auch als Notschrei) der Persönlichkeit, des Individuums gedeutet werden. Der einzelne, einmalige Mensch mit seinen Erbschaften und Möglichkeiten, seinen Gaben und Neigungen ist ein zartes, gebrechliches Ding, er kann wohl einen Anwalt brauchen. Und so wie er alle großen und starken Mächte gegen sich hat: den Staat, die Schule, die Kirchen, die Kollektive jeder Art, die Patrioten, die Orthodoxen und Katholiken aller Lager, die Kommunisten oder Faschisten nicht minder, so habe ich und haben meine Bücher immer alle diese Mächte gegen sich gehabt und bekamen ihre Kampfmittel, die anständigen wie die brutalen und gemeinen, zu spüren. Es wurde mir tausendmal bestätigt, wie gefährdet, schutzlos und angefeindet der Einzelne, der nicht Gleichgeschaltete in der Welt steht, wie sehr er des Schutzes, der Ermutigung, der Liebe bedarf.“

(Unsel, Siegfried (Hg.): Hermann Hesse. Eine Werkgeschichte. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1973, Vorwort)

Kurzbiografie

1877 geboren in Calw/ Württemberg
 1881 – 1886 wohnt er mit seinen Eltern in Basel
 1886 – 1889 in Calw.
 1890 – 1891 Besuch der Lateinschule in Göppingen
 1891 – 1892 Besuch des evangelischen Seminars in Maulbronn, aus dem er nach sieben Monaten flieht
 1895 – 1898 Buchhändlerlehre in Tübingen
 1900 beginnt er für die Allgemeine Schweizer Zeitung Artikel und Rezensionen zu schreiben
 1903 Heirat mit Marie (Mia) Bernoulli
 1905 Geburt des Sohnes Bruno
 1906 Unterm Rad erscheint
 1909 Geburt seines Sohnes Heiner
 1911 Geburt des dritten Sohnes Martin
 1912 Hesse verlässt Deutschland und zieht mit seiner Familie nach Bern
 1916 Tod des Vaters, beginnende Schizophrenie seiner Frau und Erkrankung des jüngsten Sohnes führen zu einem Nervenzusammenbruch Hesses. Erste psychotherapeutische Behandlung durch J.B. Lang, ein Schüler C.G. Jungs.
 1919 Trennung von seiner Frau, der Roman Demian erscheint
 1922 Siddartha erscheint
 1923 Scheidung von Maria Bernoulli
 1924 Hesse wird wieder schweizer Staatsbürger.
 er heiratet Ruth Wenger
 1939 – 1945 Hesses Werke werden in Deutschland als unerwünscht erklärt
 1943 Veröffentlichung des Glasperlenspiels
 1946 Hesses Werke können nun wieder in Deutschland gedruckt werden, er erhält den Nobelpreis für Literatur
 1962 Hesse stirbt in Montagnola im Tessin

Literarisches Werk

Wir stellen exemplarisch drei seiner Werke kurz vor:

Siddartha: Im indischen Gedankengut erkennt Hesse Lösungsvorschläge für die Probleme Europas um die Jahrhundertwende.

Steppenwolf: Die Konzeption des Steppenwolfs assoziierte das städtische Leben fast nur noch mit den negativen Auswirkungen. Aus dem Innersten seines eigenen Selbst taucht seine geistige Erfindung auf: Das magische Theater. Und bei der Suche nach der offenen Darlegung der Schizophrenie des modernen Menschen, seiner Gespaltenheit in Körper und Geist, ergab sich wie von selbst der Hintergrund einer symbolischen Stadt.

Demian: Abschließend hier Hesses einleitende Worte aus seinem Roman Demian, die sein Denken und Fühlen exemplarisch widerspiegeln:

Ich wollte ja nichts als das zu leben versuchen, was von selber aus mir heraus wollte. Warum war das so sehr schwer? Um meine Geschichte zu erzählen, muss ich weit vorn anfangen. Ich müsste, wäre es mir möglich, noch viel weiter zurückgehen, bis in die allerersten Jahre meiner Kindheit und noch über sie hinaus in die Ferne meiner Herkunft zurück. Die Dichter, wenn sie Romane schreiben, pflegen so zu tun, als seien sie Gott und könnten irgendeine Menschengeschichte ganz und gar überblicken und begreifen und sie so darstellen, wie wenn Gott sie sich selber erzählte, ohne alle Schleier, überall wesentlich. Das kann ich nicht, so wenig wie die Dichter es können.

Meine Geschichte aber ist mir wichtiger als irgendeinem Dichter die seinige; denn sie ist meine eigene, und sie ist die Geschichte eines Menschen – nicht eines erfundenen, eines möglichen, eines idealen oder sonstwie nicht vorhandenen, sondern eines wirklichen, einmaligen, lebenden Menschen. Was das ist, ein wirklich lebender Mensch, das weiß man heute allerdings weniger als jemals, und man schießt denn auch die Menschen, deren jeder ein kostbarer, einmaliger Versuch der Natur ist, zu Mengen tot. Wären wir nicht noch mehr als einmalige Menschen, könnte man jeden von uns wirklich mit einer Flintenkugel ganz und gar aus der Welt schaffen, so hätte es keinen Sinn mehr, Geschichten zu erzählen. Jeder Mensch aber ist nicht nur er selber, er ist auch der einmalige, ganz besondere, in jedem Fall wichtige und merkwürdige Punkt, wo die Erscheinungen der Welt sich kreuzen, nur einmal so und nie wieder. Darum ist jedes Menschen Geschichte wichtig, ewig, göttlich, darum ist jeder Mensch, solange er irgend lebt und den Willen der Natur erfüllt, wunderbar und jeder Aufmerksamkeit würdig. In jedem ist der Geist Gestalt geworden, in jedem leidet die Kreatur, in jedem wird ein Erlöser gekreuzigt. Wenige wissen heute, was der Mensch ist. Viele fühlen es und sterben darum leichter, wie ich leichter sterben werde, wenn ich diese Geschichte fertig geschrieben habe.

Einen Wissenden darf ich mich nicht nennen. Ich war ein Suchender und bin es noch, aber ich suche nicht mehr auf den Sternen und in den Büchern, ich beginne die Lehren zu hören, die mein Blut in mir rauscht. Meine Geschichte ist nicht angenehm, sie ist nicht süß und harmonisch wie die erfundenen Geschichten, sie schmeckt nach Unsinn und Verwirrung, nach Wahnsinn und

Traum wie das Leben aller Menschen, die sich nicht mehr belügen wollen.

Das Leben jedes Menschen ist ein Weg zu sich selber hin, der Versuch eines Weges, die Andeutung eines Pfades. Kein Mensch ist jemals ganz und gar er selbst gewesen; jeder strebt dennoch, es zu werden, einer dumpf, einer lichter, jeder wie er kann. Jeder trägt Reste von seiner Geburt, Schleim und Eischalen einer Urwelt, bis zum Ende mit sich hin. Mancher wird niemals Mensch, bleibt Frosch, bleibt Eidechse, bleibt Ameise. Mancher ist oben Mensch und unten Fisch. Aber jeder ist ein Wurf der Natur nach dem Menschen hin. Uns allen sind die Herkünfte gemeinsam, die Mütter, wir alle kommen aus demselben Schlunde; aber jeder strebt, ein Versuch und Wurf aus den Tiefen, seinem eigenen Ziele zu. Wir können einander verstehen; aber deuten kann jeder nur sich selbst.

Hesse als Psychiatrie-Erfahrener

Was hat Hermann Hesse nun mit uns, den Psychiatrie-Erfahrenen zu tun? 1892 Aufenthalt in der Heil- und Pflegeanstalt in Stetten in Baden Württemberg nach einem Suizidversuch.

Seit Mai 1916 fuhr Hesse einmal wöchentlich, bei insgesamt etwa 60 Sitzungen, nach Luzern zu dem Psychoanalytiker J.B. Lang, um seine Depressionen zu überwinden. Später suchte er sogar C.G. Jung auf und absolvierte dort anderthalb Jahre lang psychoanalytische Therapiesitzungen.

Fazit: Das Leben und Leiden des Nobelpreisträgers Hermann Hesse und die Bewältigung seiner Lebenskrisen beweist einmal mehr, dass Menschen trotz schwerer psychischer Krisen große und bedeutende Leistungen vollbringen können.

Marie Hesse (1868-1963)

Bisher erfuhr man wenig von Marie (Mia) Hesse, meist nur von ihrem Leben als Ehefrau von Hermann Hesse (HH) und dass der sich von ihr scheiden ließ, als sie an Schizophrenie erkrankte.

Jetzt erschien ein Buch von Bärbel Reetz mit den Titel „Hesses Frauen“ (Insel Verlag Berlin 2012, ISBN 978-3-458-35824-4). Reetz hat die erhaltenen Lebenszeugnisse aller Beteiligten studiert und widerspricht der Darstellung, dass HH einen Nervenzusammenbruch erlitt und Mia etwa zeitgleich an Schizophrenie erkrankte. Diese Darstellung, meint Reetz, wurde auf den ausdrücklichen Wunsch von HH in seine Biographie aufgenommen, die 1927 zu seinem 50jährigen Geburtstag erschien und von dort hätten dann alle späteren Biographen abgeschrieben. So sei der Eindruck entstanden, Mia sei geisteskrank gewesen, schizophren, psychotisch, weggesperrt im Irrenhaus.

Reetz meint, Mia sei immer tüchtig gewesen, habe alle praktischen Probleme für HH und den gemeinsamen Haushalt gemeistert. Im Frühjahr 1918 habe sie dann unter Erschöpfung gelitten. Eine Psychoanalyse beider Eheleute bei dem Laien-Analytiker und Anarchisten Johannes Nohl führte im Herbst 1918 zu einer Ehekrise, es gab viel Streit unter den Hesses, auch um die Erziehung des Sohnes Martin. Mia rastet aus, greift auch das Kind an, kommt in psychiatrische Behandlung. Insgesamt war sie 1918-1920 dreimal in verschiedenen Sanatorien, immer nur für einige Wochen oder wenige Monate. Ihr Arzt bestätigt, dass Mia nie Anzeichen einer akuten geistigen Störung gezeigt hätte und daher kein Grund vorliege, sie in einer geschlossenen Anstalt zu internieren (was HH gerne gesehen hätte). Mia lebt ab 1920 selbstständig in Ascona, die Kinder bei ihr oder im Internat, ab 1946 in Bern, die letzten Jahre (fast erblindet) im Altenheim. Sie wird 95 Jahre alt. *ribo*



Jan Michaelis **Die Schöne und das Biest** *Die Psychose stellt die Partnerschaft auf die Probe*

Wenn ich meiner Frau die Frage stelle, welchen Sinn meine Psychose macht, so gibt sie eine Antwort wie aus der Pistole geschossen: „Unsere gestärkte Liebe.“

Tatsächlich waren meine psychotischen Episoden zweimal wie eine Branddecke, die das Feuer der Liebe erstickte. Zwei intensive, leidenschaftliche Liebesbeziehungen wurden durch die psychiatrische Unterbringung abgeschnitten wie eine blühende Rose und verdorrten durch die Psychopharmaka wie Trockenblumen. Schließlich waren alle Gefühlsregungen erloschen und abgestorben. Es blieb eine leere, hohle Hülle, ein blasses Abbild eines zur Liebe fähigen Menschen. Diese Probe schien auch meiner Ehe zu drohen.

Psychosen sind friedensstiftend

Dazu gleich mehr. Erst noch ein weiterer Sinn in meiner Psychose:

Obwohl ich Pazifist war und bin und in der Friedensbewegung gegen neue Raketen und mit den Ostermärschen gegen militärische Drohegebärden demonstriert hatte, so war ich am Ende meiner Schullaufbahn doch bereit, mich freiwillig zu verpflichten und Zeitsoldat zu werden, um preiswert studieren zu können. Die Möglichkeit, ein Stipendium einzufordern, schien mir damals recht und billig. Weder der Balkankrieg noch die folgenden Auslandseinsätze der Bundeswehr waren in Sichtweite. Es war noch nicht einmal absehbar, dass die DDR bald zusammenbrechen würde. Damals galt die Doktrin der Abschreckung zwischen den Blöcken in Ost und West, um einen echten Krieg zu verhindern. Wie schnell sich dies alles ändern sollte, war mir nicht klar. Bewahrt wurde ich vor dem Leichtsinne einer Verpflichtung bei der Bundeswehr, der zu einem lebensgefährlichen Irrsinn hätte werden können, durch meine Ausmusterung wegen der Diagnose „Psychose“. Meine Frau küsst mich regelmäßig mit dem Spruch: „Gut, dass du nicht in den Krieg musst.“ Wir sind dankbar.

Psychosen entzaubern die Medizinmänner

Auch daran lässt sich ablesen, dass meine Ehe die Versuchung überstanden hat, zur Zeit meiner Musterung war ich noch nicht verheiratet und wäre bereitwillig in den Krieg gezogen, heute sieht gerade meine Ehefrau das Positive an meiner Diagnose und betont, dass ich deshalb vor dem Heldentod bewahrt wurde. Die Belastung durch die Unterbringung war zwar wie harte Schläge mit dem Schmiedehammer. Schwerer wurden zu Pflugscharen unter diesen

Hammerschlägen und meine Ehe wurde umso stabiler. Und dies, obwohl eine Ärztin in der Psychiatrie meiner Ehefrau den Rat gab: „Suchen Sie sich einen anderen als Ihren Ehemann für den Sex!“ Gegen diesen ärztlichen Rat liebte meine Ehefrau nur mich. Und gegen ärztlichen Rat ließ ich mich aus der Klinik entlassen.

Ein Sinn meiner Psychiatrie-Erfahrung besteht auch genau darin, die Autorität von Ärzten anzuzweifeln, erlebte ich sie doch als ahnungs-, rat-, und hilflos. Sie hatten enorme Probleme damit, überflüssige Medikamente abzusetzen. Nur ein alter, niedergelassener Arzt hatte einen Plan davon, wie man Medikamente richtig ausschleicht. Er sagte: „Wir alten Ärzte wissen noch, wie man das macht.“ Ein junger Facharzt hätte mich wegen seiner Unkenntnis wieder eingewiesen.

Ein Drittel der an einer Psychose Leidenden kommt ohne Ärzte zurecht

Genauso ahnungslos sind Ärzte, was mögliche individuelle Lebensmodelle angeht. In der Visite formulierte ich meine persönliche Vision: Ich stellte mir ein Leben vor mit einem Teilzeitjob und einer künstlerischen Selbstständigkeit. Dazu der ärztliche Kommentar: „Unwahrscheinlich!“ Gegen diesen wenig ermutigenden ärztlichen Rat habe ich dieses Modell verwirklicht.

Nun sind Ärzte auf verschiedenen Gebieten Ratgeber. Diagnose, Kur und Prognose sind ihre Felder, auf denen sie Unkraut jäten, die Saat der Besserung ausstreuen, bewässern und düngen und die Früchte ihrer Arbeit in Aussicht stellen. Dabei gehen sie offenbar von einem dreiteiligen Erfolg aus: „Ein Drittel wird kuriert und holt sich weitere Medikamente, ein Drittel kommt später zur Weiterbehandlung von frischen Operationsnarben und ein Drittel sehen wir Ärzte nie wieder“, so erklärte mir ein Arzt seine Erfolge. Selbst die Psychiatrie kennt diese heilige Dreiteilung.

Psychosen zeigen die Menschen unter Ausnahmebedingungen

Ich weiß nicht, ob ich mich nicht zu dem Drittel mit den Operationsnarben zählen muss. Hat mir die Psychiatrie nicht Traumata zugeführt? Das Eingesperrt sein, der Freiheitsentzug ist ein ganz besonderer Horror. Die Verweigerung von Privatsphäre und Intimität ist ein Schock. Die Ballung und das Zusammenpferchen von Leidenden lähmt. Die Psychiatrie leidet darunter, wie sie sagt, „dass die Menschen durch den Film ‚Einer flog über das Kuckucksnest‘ aufgewiegelt

werden und ein verzerrtes Bild von der Psychiatrie haben“. Ich leide darunter, dass dieses Bild kein Bild ist, sondern ein Schnappschuss, den ich genauso erlebt habe mit einer menschenverachtenden Grundhaltung durch die psychiatrisch Tätigen. Mich tröstet nur, dass zwischen den faulen Äpfeln auch einige gute waren, sowohl was die Pfleger anging, als auch einige Ärzte. Diese waren buchstäblich die „Türöffner“ für das Gelingen meiner Liebesbeziehung: einer Liebe in Zeiten der Raserei. Die Ärzte und Pfleger öffneten die Tür zur geschlossenen Station – nicht für mich – sondern für meinen Besuch.

Psychosen und Psychopharmaka verändern das Aussehen

Was aber die Prognose angeht, so ist meine Wiederherstellung derart gut gelungen, dass mich ein Pfarrer in dem benachbarten Kirchenzentrum, in dem wir unsere Selbsthilfetag abhalten, ins Vertrauen zog: „Und wen betreuen Sie denn?“ Ich sagte: „Niemanden – ich bin selbst erkrankt.“ Da erschrak der Pfarrer: „Oh, das sieht man gar nicht.“ Selbsthilfeaktivisten räumen ein, dass die Teilnehmer des Selbsthilfetages sehr gut „aussehen“ im Vergleich zu den Teilnehmern der Ortsgruppen. Liegt es daran, dass sie den Einfluss der Psychiatrie abgestreift haben wie Schmetterlinge ihre Kokons. Oder schlicht und einfach daran, dass sie keine oder deutlich weniger Psychopharmaka (mehr) nehmen? Aber: Prognosen bleiben sehr schwierig. Schon zu sagen wie viele Episoden jemand erleben wird, ist ein Ding der Unmöglichkeit.

Psychosen sind etwas sehr Privates

Am wahrscheinlichsten ist schon die salomonische Regel von Ärzten zu hören: „Sie müssen Ihre Medis immer nehmen!“ Ich gab mich damit nicht zufrieden, sondern suchte den individuellen Rat des Beraters aus Betroffenenicht, was Medikamente angeht. Der wiederum gab mir entgegen seiner Grundhaltung gegen Psychopharmaka den persönlichen Rat: „Ich habe dich im Krankenhaus erlebt: Nimm lieber deine Medikamente!“ So wunderte ich mich über das Angebot meiner Psychiaterin, meine Medikamente zu reduzieren. Immerhin schlug sie dies ohne mein Drängen von sich aus vor. Ärzte hatte ich schon hilflos, ratlos und unwissend erlebt. Jetzt erlebte ich eine Ärztin, die von sich aus die chemische Zwangsjacke lockerte. „Nicht schlecht“, dachte ich, „trotzdem sind noch immer nicht die Ursachen meiner Erkrankung analysiert worden.“

Die Schöne und das Biest

Sicher gibt es gute Gründe und relevante Ursachen. Ich selber kenne sie und sie sind privat. Sie reichen von Belastung und Mobbing bis Missbrauch. Es ist gut in privaten Gesprächen mit dem Partner diese Ursachen zu benennen und die Auslöser zu kennzeichnen. Und es ist gut, beides zu meiden, was mir zum Glück bisher möglich war. Ich habe auch gelernt, die Feindseligkeit bestimmter Personen besser auszuhalten und nicht darunter zusammenzubrechen. So kann gelegentlich auftretende Feindseligkeit nicht die Dynamik von Mobbingprozessen bekommen. Trotzdem wundert es mich, mit wie wenig sich die ärztliche Zunft zufrieden gibt, wenn sie eine Diagnose aufstellt und dazu Daten erfragt. Mir haben Ärzte während der Behandlung sogar freimütig eingestanden, dass sie noch immer nicht erklären könnten, warum diese Krisen auftreten würden. Die einzig verlässliche Regel, sei jedoch die Wirkung der Medikamente. Für mich klingt das etwas absurd. Aber die Mediziner werden heute dazu angehalten, einfach nach einem festen Ablauf zu behandeln, und dabei gehen sie sozusagen nach Try-and-Error-Prinzip vor: Sie probieren ob eine Behandlung wirkt und hilft, und wenn nicht, setzen sie die Behandlung mit der nächstbesten Methode fort. Der Psychiatrie genügen die Symptome, sie fragt nicht nach Ursachen und Auslösern, diese werden vielmehr abgetan, stattdessen wird eine Kur verordnet und dabei geht es nach einem festen Fahrplan zu, dazu gehört die Unterbringung und dann ist man in der Hand von Schwestern und Pflegern. In dieser Pflege geht es aber nicht sehr verständnisvoll zu, vielmehr bekommt man die Routine und sadistische Abhärtung zu spüren. Gerade bei der Diagnose wird etwas Wichtiges vernachlässigt, nämlich dass bei aller Problematik der Verständigung mit einem in einer Krise befindlichen, doch die Verständigung und damit ein Verständnis möglich ist. In der Pflege wird dann der Kranke vernachlässigt, der ohne Angehörige dasteht und deshalb keinen Schutz vor Schikanen hat. Die Pfleger haben noch weniger Verständnis für die Macken und Eigenarten ihrer Schutzbefohlenen und damit erzeugt die mangelhafte Verständigung – sozusagen auf einer zweiten Abstraktionsebene – weitere Missverständnisse und zusätzliche Belastung.

Es waren dann gerade vernünftige Patienten, die mich zur Seite genommen haben und mit mir vernünftig gesprochen haben und so mich als vernünftig wieder erlebbar gemacht haben. Ohne diese Insassen der Psychiatrie, die in Gesprächen mir und anderen eine Richtung und eine neue Rotationsachse gegeben haben, wäre ich aus dem Durchdrehen nie zurück auf die richtige Umlaufbahn gekommen. Immerhin sind einzelne Ärzte mutig genug, gegen ihr



Wissen neue Erfahrungen zuzulassen. So ließ mich ein Arzt bei einem Tobsuchtsanfall fixieren. Doch als meine Frau darauf bestand, zu mir zu kommen, erbarmte er sich – und wurde Zeuge, wie meine Frau mich mit Worten besänftigen konnte. Für den Arzt Wunder und Lehrstunde zugleich. Ein Pfleger tröstete meine Frau über meinen Wutanfall hinweg. Sie ließ meinen zerbissenen Ehering wieder richten und steckte ihn mir bei einer passenden Gelegenheit erneut an meinen Finger.

Diese menschliche Begleitung war es, die mich wieder herausholte aus meiner Verwunschenheit – diesem Zustand des Biestes. Eine wahre Liebe erlöste mich wie in der Geschichte „Die Schöne und das Biest“. Märchenhaft, aber wahr.

aus:

Hartwig Hansen (Hg.)
Der Sinn meiner Psychose
Zwanzig Frauen und Männer berichten
erscheint im April 2013
200 Seiten, 19,95 Euro
ISBN 978-3-940636-24-9

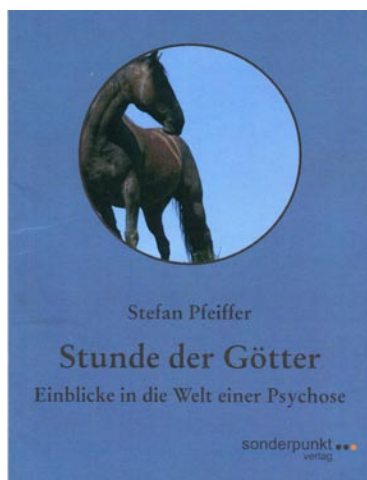


Raum für Begegnung, Übung und Heilung in Achtsamkeit

mit Tobias Junglas

Wir treffen uns jeden Donnerstag zwischen 15:15 und 18 Uhr. Es gibt KEIN von Tobias festgelegtes Programm. Kommen kannst Du ab 15:15 Uhr. Du kannst gemeinsam in Stille den Raum vorbereiten und/oder diese Zeit auch für Dich nutzen. Nach 16:15 ist die Tür zu und es gibt das Angebot für die eine oder andere Übung unter Anleitung von Tobias (15 - max. 30 Minuten). Die verbleibende Zeit steht zur freien Gestaltung durch alle Teilnehmer. Gehen kannst Du jederzeit!

Ort: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V., Anlaufstelle Rheinland, Graf-Adolf-Straße 77 51065 Köln-Mülheim, ruppenraum Anmeldung erforderlich unter yoga@tobyoga.de <<http://www.tobyoga.de/kontakt/>> bis Mittwoch Vormittag unter Angabe Deiner Telefon-Nummer für den Fall kurzfristiger Änderungen.
Kosten: KEINE!!!



Es geht um die Geschichte von Marion, einem jungen Mädchen, das zu Satyra und ihrem Gehilfen Gwedon betet und tut, was beide ihr auftragen. Als sie sich auch noch schneidet, kommt sie auf Betreiben ihrer Eltern in eine Psychiatrie. Dort fühlt sie sich wohl, keiner schimpft mit ihr wie zuhause, die anderen Patienten hören ihr zu, finden ihr Verhalten „normal“. Doch Marion erkennt bald, dass eine gute Lüge sicherer ist als eine schlecht erklärte Wahrheit, so hört sie auf, mit allen über ihre Gedanken und Sorgen zu sprechen, vorallem nicht mit Ärzten und ihren Eltern, nur unbeobachtet

betet sie noch zu ihren Göttern. Dadurch kommt sie besser mit ihrer Umwelt zurecht, erfüllt sich ihren Traum und wird Tierärztin und hält doch ihr ganzes Leben lang Kontakt zu ihren Schutzgöttern Satyra und Gwedon.

Fein beobachtet und sensibel dargestellt ist das Geschehen in der psychiatrischen Klinik aus Marions Blickwinkel, sehr spannend erzählt. Im Gegensatz dazu wird im Prolog, der der Geschichte vorangestellt ist, psychische Erkrankung, Schizophrenie und Stimmenhören vom medizinischen Standpunkt aus betrachtet. Kehrt man nach der Lektüre des Büchleins wieder zum Prolog zurückkehrt, wird einem erschreckend bewußt, wie massiv da zwei Weltanschauungen aufeinanderprallen. Glück für Marion, dass sie ihren eigenen Lebensweg findet an der „normalen“ medizinischen Sichtweise vorbei und damit eine ermutigende Geschichte. Doch es dürften bedauerlicherweise nicht viele Menschen sein, die diesen, ihren eigenen Weg finden. Stefan Pfeiffer: „Stunde der Götter“ Sonderpunkt Verlag 2012 ISBN:978-3-938329-89-4 Format: DIN A5; 38 Seiten, 4,50 € erhältlich z.B. über amazon.de (ribo)



Gehirnscans – was uns die bunten Bildchen sagen

Erstellt am 17.03.2013 von Winston Smith

Die Psychiatrie sieht sich selbst als wissenschaftliche Disziplin. Doch Kritiker wenden ein, daß ihre Methoden pseudowissenschaftlich seien. Für die Existenz sogenannter “psychische Krankheiten” im medizinisch-biologischen Sinn würden keinerlei objektiven Beweise existieren. Psychiatrische Diagnosen wären subjektive Werturteile, die sich auf Beobachtung des Verhaltens eines Probanden beziehen. Die Psychiatrie kontert mit Gehirnscans – bunten Bildchen, die angeblich biologische Defekte in als “schizophren” diagnostizierten Menschen zeigen sollen. Doch was ist dran an dieser Behauptung?

Gehirnscans wie diese vergleichen Gehirne von als schizophren diagnostizierten Menschen mit Gehirnen von Menschen ohne diese Diagnose. Auf den Bildern ist deutlich zu sehen, daß innerhalb von 5 Jahren bei den als schizophren diagnostizierten Menschen die graue Substanz degeneriert. Das deuten Psychiater dann als Beweis dafür, daß psychiatrische Krankheiten in Form von echten Gehirnerkrankungen existieren.

Was soche Studien jedoch verschweigen: Neuroleptika, die bei der Diagnose Schizophrenie verordneten psychiatrischen Drogen, verursachen selbst Neurodegeneration, wie zahlreiche, wissenschaftliche Studien belegt haben. Dr. Volkmar Aderhold fasste in einer wissenschaftlichen Abhandlung zum Thema Neuroleptika viele dieser Studien zusammen. Darin stellt er fest, daß es bereits nach 2-8 wöchige Anwendung von Neuroleptika zu so starker Neurodegeneration kommt, daß man diese mittels bildgebenden Verfahren nachweisen kann. Diese Neurodegeneration sei vermutlich kumulativ dosisabhängig und korreliere mit neuropsychologischen Defiziten. In Tierversuchen mit Ratten wurde eine Reduzierung der Dichte der postsynaptischen, dendritischen Nervenendigungen nach 6-monatiger Verabreichung des Neuroleptikums Haloperidol nachgewiesen. Ein Experiment mit Affen zeigte, daß auch neuere, sogenannte atypische Neuroleptika, die weniger stark die gefürchteten Spätdyskinesien verursachen, ebenso zu Hirnschwund führen, wie die klassischen Neuroleptika. Bei Patienten zeigt sich laut Studien unter neuroleptischer Dauermedikation zwischen dem 5. und 9. Jahr des beobachteten Verlaufs eine deutliche Verschlechterung der neurokognitiven Leistungsparameter wie dem verbalen Gedächtnis, der Problemlösefähigkeit, sowie der sprachlichen und motorischen Fähigkeiten.

Dr. Anke Post und ihre Kollegen vom Max Plank Institut für Psychiatrie in München erforschten im Rahmen einer

Studie, die untersuchen sollte, ob die Gabe von hochdosiertem Vitamin E neuroleptikainduzierten Dyskinesien vorbeugen kann, die molekularbiologischen Mechanismen von neuroleptikainduzierter Neurodegeneration. Dabei stellte sich heraus, daß Neuroleptika (hier Haloperidol) durch Veränderung der Genexpression Apoptose – den programmierten Zelltod – in Gehirnzellen auslösen.

Wenn aber die Schizophrenie, wie die psychiatrische Lehrmeinung behauptet, eine Gehirnerkrankung ist, die sich unter anderem durch Neurodegeneration und Verminderung der kognitiven Fähigkeiten bemerkbar macht, wieso sollte man dann zur Therapie dieser Krankheit Medikamente verabreichen, die erwiesenermaßen genau diese Symptomatik hervorrufen?

Und warum bleiben bei Menschen mit entsprechender Diagnose, die sich einer neuroleptischen Langzeitbehandlung entzogen haben, entsprechende Untersuchungen mittels bildgebender Verfahren und neuropsychologische Tests ohne Befund? Professor Dr. Johannes Schröder von der Universitätsklinik Heidelberg führt dies auf Dissimulation zurück. Die klinische Erfahrung würde zeigen, daß psychisch Kranke die Symptome ihrer Krankheit wegsimulieren.

Unter dessen sind in der Fachwelt erhebliche Zweifel an der Zuverlässigkeit von Gehirnschans aufgekommen. Craig Bennett von der University of California legte einen toten Lachs in ein fMRT-Gerät. Als er dem toten Tier Aufgaben stellte, zeigte das Gerät Hirnaktivitäten an.

Quelle:

www.meinungsverbrechen.de/?p=377

<http://pflasterritzenflora.blogspot.de/2012/09/gedanken-eines-toten-lachses.html>



offene Cafés

Bochum

Büro BPE, LPE NRW,
WIR
Wittener Straße 87
mo 17-19 Uhr
fr 14-17 Uhr

Köln

Anlaufstelle Rheinland
Graf-Adolf-Str. 77,
mo, fr 16-19 Uhr
mi 14-19 Uhr.



Lumbatriedel Opfer bleiben Opfer – oft ein Leben lang

Sie wurde geschaffen, um Menschen zu heilen. Doch oft bewirkt sie genau das Gegenteil: Psychiatrie kann krank machen. Insbesondere jene Menschen, die eh schon ein schweres Schicksal hatten, zerbrechen oft an den autoritären Strukturen

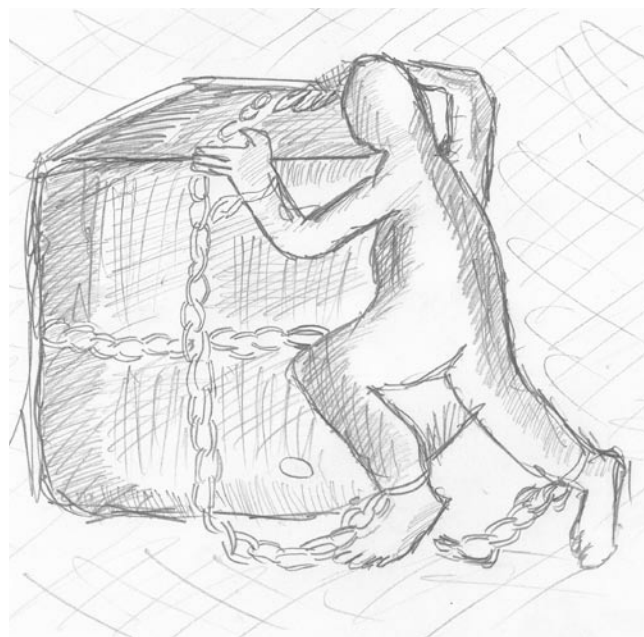
Vergewaltigungsopfer erleiden ein schweres Schicksal. Doch nicht die Tat allein wirkt schwer, oft ist es auch das drum herum: Kommt es zur Anzeige, erfolgt eine Untersuchung des Körpers durch einen Arzt zur Sicherung von Spuren, die peinlichen Befragungen zum Tathergang, die Verdächtigungen einer Mitschuld bei der Gerichtsverhandlung. Das Opfer eines Straftäters wird zum Opfer des Systems – ein steiniger Weg durch die Instanzen folgt auf das eigentliche Trauma. Auch das System vergewaltigt nun die Opfer. Oft ist es die Vergewaltigung nach der Vergewaltigung. Man spricht auch von sekundärer Viktimisierung. Das Opfer leidet unter der Tat, das Opfer leidet aber auch unter deren strafrechtlicher Verfolgung. Das Opfer leidet. Immer wieder.

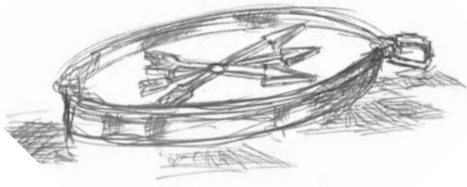
Doch die Opfer treibt es nicht immer vor Gericht – oft treten andere Folgen auf, wie Traumata, Dissoziation und schlichtweg einfach menschliche Verzweiflung. Viele Dinge aus der Kindheit sind vergessen, manche verdrängt, manche nicht als Straftat erkannt. Es gibt viele Gründe, Unrecht nicht zu erkennen. Was bleibt, ist nur der Schmerz. Führt der falsche Schritt dann zum Psychiater, ist der nächste Schritt der in die Psychiatrie. Psychiater reagieren rasch mit ihren Diagnosen, oft kommt das Opfer nicht einmal dazu, sein Dilemma zu schildern. Opfer leiden – und kennen oft nicht einmal den wahren Grund. Behandlung mit Medikamenten steht derzeit hoch im Kurs, versprochen doch erste Erfolge in den 50er Jahren mit den ersten Neuroleptika große „Heilerfolge.“ Ein Boom folgte, die Entwicklung immer neuer Medikamente. Das Stoffwechselmodell, nach dem psychische Krankheit nur als Fehler im Gehirnstoffwechsel angesehen wird, ist derzeit sehr modern. Rasch wird als Psychose missverstanden, was eigentlich nur menschliches Leid wäre. Diagnosen sind in antipsychiatrischen Kreisen umstritten. Einen Pickel kann man sehen – das ist Diagnose. Eine Schizophrenie nur vermuten. Das ist Kaffeesatzlesen. Diagnosen schüren Vorurteile. Oft behandeln Ärzte ihre eigenen Fehldiagnosen.

Psychiater sind oft freundlich, deswegen glaubt man, Psychiatrie täte gut. Doch statt die Probleme der Patienten zu erforschen und wirklich zu helfen, wird einfach nur nach Schema F drauf los therapiert. Wer über seine Sorgen reden muss, für den sind vierzig Minuten Tanztherapie eine reine Qual. Versuche mal, beim Malen deine Tränen zu unter-

drücken, damit du nicht negativ auffällst. Die Therapeuten lächeln freundlich, doch die Strukturen sind in Beton gegossen. Hier bekommst du keine Hilfe, hier bekommst du Therapie. Gibt es da einen Unterschied? Hilfe ist das, was mir hilft, Therapie ist das, was man mit mir macht, egal ob es hilft oder nicht. Selbst wenn es die Sache noch schlechter macht - Opfer klagen nicht. Und tun sie es doch, ist das mangelnde Krankheitseinsicht. Nicht die Ärzte haben versagt – der Patient ist „therapieresistent.“ Das System macht es sich einfach.

Freiheit ist in unserer Republik ein hohes Gut. Menschenrechte werden stets betont. Jemanden gegen seinen Willen einzusperren, das Recht unterliegt dem Staat und den Gerichten. Doch wie ist es mit der geschlossenen Abteilung in der Psychiatrie? Wenn du krank bist, reicht schon die Überweisung des Arztes, und du sitzt drei Monate fest. Kein Richter, kein Verteidiger, keine Gerichtsverhandlung. Das Urteil des Psychiaters steht über dem Gesetz, so scheint es. Wenn du ankommst, weißt du nicht, wo du bist, wenn du zu Sinnen kommst, weißt du nicht, wie du wieder rauskommst. Für viele Erstkontakte mit der Psychiatrie ist die Gefangenschaft weitaus schlimmer als der Knast. Du bist gefangen,





aber du bist doch kein Verbrecher? Manch einer spricht von einer traumatischen Erfahrung, seiner ersten Erfahrung „in Gefangenschaft.“ Auch das ist Viktimisierung. Opfer bleiben Opfer. Immer wieder. Auch das System steuert dazu bei. Das Gesundheitssystem vergewaltigt seine eigenen Schützlinge. So bizarr kann Heilung sein.

Es ist ein schmaler Grat – früher wurden psychisch kranken Menschen gefoltert, um sie zur Einsicht zu bringen, wie Tiere in Irrenhäusern gehalten und der Bevölkerung zur Schau gestellt. Die Geschichte der Psychiatrie ist lang und grausam. Doch sind die Zeiten so viel besser geworden? Als Verbrecher wirst du gefürchtet, gehasst und gejagt. Doch giltst du als psychisch krank, wirst du einfach nur belächelt. Mehr ist es nicht. Einfach nur belächelt. Grausam ist der soziale Tod. Er zeigt sich in dem müden Lächeln, das andere zeigen, wenn du sprichst. Du bist geächtet, weil du anderer bist. Opfer sterben viele Tode, der soziale ist einer davon.

Manch einer mag zufrieden sein mit der medizinischen Versorgung der Moderne, sicherlich hat sich viel geändert in Laufe der Zeit. Doch häufig sind es „Fehlschüsse“, die Einweisungen der Psychiater. Die Tagesklinik ist nicht die Lösung aller Probleme. Im Augenblick regiert zuviel Medizin, wo einfach mehr Menschlichkeit gefragt wäre. Doch die Entwicklung geht weiter.

Modern ist die Kombination zwischen medikamentöser, also „psychiatrischer“ Behandlung, die krankenhausmäßig erfolgen kann oder mit Einnahme der Medikamente daheim, dazu eine Psychotherapie, das heißt, Gesprächssitzungen mit einem Psychologen, der weitreichend über menschliche Probleme informiert ist. Krankenhaus alleine reicht nicht, manchmal verschlechtert sich noch die Situation.

Es sind die Opfer, die immer wieder an den falschen Stellen landen. Deren Leiden wird oft nur unnütz verlängert – und treibt zugleich die Kosten in die Höhe. Ein Deal, bei dem keiner gewinnt.

Den einen mag es helfen, dem anderen nicht. Doch Opfer sind in der Psychiatrie einfach fehl am Platz. Sie brauchen besseren Schutz und bessere Hilfe. Und eben das – können Medikamente nicht leisten.

Flugblätter verteilt beim FDP - Parteitag



Drei Psychiatrie-Erfahrene aus Wuppertal und Herne verteilen 280 Flugblätter vor dem Parteitag der NRW-FDP. Guido Westerwelle, Daniel Bahr und Christian Lindner haben wir auch ein Flugblatt in die Hand gedrückt.

Die Besucher/innen des Parteitags waren freundlich zu uns, aber nicht übermäßig am Thema Psychiatrie interessiert. (Seibt)





Tätigkeitsbericht des LPE NRW für 2012

1. Der Vorstand besteht seit Januar wegen zweier Rücktritte (Risco und Estrada) noch aus 5 gewählten Mitgliedern.
2. Es fanden 11 Telefonkonferenzen des Vorstands und eine Vorstandssitzung statt. Beides ist für alle Mitglieder offen..
3. Der LPE NRW betreibt eine Geschäftsstelle in Bochum und eine Niederlassung in Köln-Mülheim. Beide sind Kontakt-, Anlauf- und Beratungsstellen. Beide bieten Gruppen und Initiativen an, sich dort kostenlos zu treffen. Beide haben ein Krisenzimmer. 2012 haben wir erfolgreich 11 Krisenbegleitungen gemacht. Bei den offenen Treffs und anderen Veranstaltungen kamen in beide Anlaufstellen jeweils weit über 100 Menschen.
4. In Bochum hat der LPE NRW gemeinsame Büroräume mit dem BPE und der Weglaufhaus Initiative Ruhrgebiet. Die Bürofläche beträgt 120 qm. Drei Viertel der Zeit wohnen dort Psychiatrie-Erfahrene, die sich in der Krise befanden oder einfach mal 1-2 Tage Tapetenwechsel brauchten.
5. Der LPE NRW hat 2 hauptamtliche Angestellte in Teilzeit (50% und 60%), und 6 Minijobber/innen, die sich vier 400-Euro-Stellen teilen. Diese 8 Personen betreiben zusammen mit vielen weiteren Ehrenamtlichen die Anlaufstellen, machen Beratung, Krisenbegleitung, unterstützen die Vorstandsarbeit, machen politische Interessenvertretung, betreuen die geförderten Projekte und vieles mehr.
6. Wir haben ein Zeitungsteam von 4 ehrenamtlichen Personen. Unsere Verbandszeitung Lautsprecher erscheint 4 x im Jahr und hat 28 Seiten. Die Auflage schwankt zwischen 500 und 800 Exemplaren.
7. Zusätzlich zu den planmäßigen 2 Selbsthilfetagen in Köln (Frühjahr) und Bochum (Herbst) haben wir einen weiteren in Bielefeld durchgeführt.
8. 2012 haben wir für ein wichtiges politisches Ziel gekämpft, das dauerhafte Verbot der Zwangsbehandlung.
9. Wir kämpfen seit einigen Jahren dafür, dass es eine Todesfallstatistik gibt, wie viele Menschen bei ihrem Psychiatrieaufenthalt zu Tode kommen und bis zu zwölf Monate nach Entlassung. In 2011 kamen wir hier einen wichtigen Schritt voran. Die Fachpolitiker von FDP und Linkspartei im Landtag stellten sich hinter diese Forderung und werden Gespräche mit den Fachpolitikern der anderen Landtagsparteien aufnehmen.
10. Am 2. Oktober hatten wir wie jedes Jahr einen Gottesdienst und eine Demonstration in Bochum anlässlich des Gedenktags der Psychiatrietoten.
11. Wir veranstalteten in Bochum und Köln 4 Seminare. Alle Seminare waren erfolgreich und gut besucht.
12. Unsere Selbsthilfepapiere und Flyer haben wir im großen Umfang kopieren lassen und u.a. an 120 Sozialpsychiatrische Zentren und Sozialpsychiatrische Dienste zur Auslage verschickt.
13. Wir haben an vielen Tagungen teilgenommen und dort Infostände gemacht.
14. Unsere Mitglieder der Besuchskommissionen haben sich zweimal zum Erfahrungsaustausch getroffen. Es konnten weitere Mitglieder für diese wichtige Arbeit gewonnen werden. Elisabeth Scheunemann koordinierte den Einsatz Psychiatrie-Erfahrener in den Besuchskommissionen.
15. Es fand ein reger Informations- und Erfahrungsaustausch mit dem Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener und seinen Landesverbänden statt.
16. In der Anlaufstelle in Köln machten wir ein Sommerfest mit über 30 Personen.
17. Der Zuwachs an neuen Mitgliedern war 2012 mit 15 normal.
18. Forensik: Fritz Schuster, unser Mann für die Forensik, arbeitete unermüdlich um Betroffene zu beraten, sie über ihre Rechte aufzuklären und sich für sie bei den jeweiligen Kliniken einzusetzen. Er fuhr zu mehreren Tagungen und ist auch Mitglied der Besuchskommission.
19. Ende Oktober 2011 lief die 3-jährige Projektförderung durch die Techniker Krankenkasse aus. Es gelang, das Land NRW zu einer Übergangsfinanzierung zu bewegen. Der LVR hat bekundet, eine Förderung der Kosten der Kölner Anlaufstelle im Rahmen eines größeren Projekts wohlwollend zu prüfen. Wir rechnen mit Förderbeginn irgendwann zwischen 1. April und 1. Juli 2013.

Für den Vorstand des LPE NRW
(Matthias Seibt)
Bochum, den 30. Januar 2013



jennix.de_pixelio.de.jpg

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

www.psychiatrie-selbsthilfe-koeln.de

Offenes Café: Mo, Fr 16-19 Uhr.

Mi 14-19 Uhr mit Beratung

Selbsthilfeberatung des LPE NRW e.V.

Mo 14.30-17 Uhr, 19-21.30 Uhr

unter Tel. 0212-53 641

- 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 Voraus-ver-
fügungen, Informationen und Beratung
zum Umgang mit Krisen und Krisen-
begleitung

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, ent-
weder 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-Mül-
heim und unter Tel. 0221-96 46 1835

Anlaufstelle Rheinland

des LPE NRW e.V.,
Graf-Adolf-Str. 77, 51065 Köln

Raum für Begegnung, Übung und Heilung in Achtsamkeit mit

Tobias Do 15.15-18 Uhr. Anmeldung
erforderlich unter yoga@tobyoga.de

Genesungsbegleitung für die Seele

mit Bärbel 2.+4. Do, ab 19 Uhr

Samstags - Selbsthilfegruppe

15 Uhr bis 17 Uhr, Kontakt über

Roman Tel.: 0214 / 2027887

Email: madmax-1970@t-online.de

Veranstaltungen

- Sa. 15.06.2013 in Hamm-Heessen

8.30 Uhr Demo beim Parteitag der

Grünen in der Alfred-Fischer-Halle. •

- Sa. 03.08.2013 in Saarbrücken

10-16 Uhr. Basiswissen Psychophar-
maka in STaPE, Mainzerstr. 30. An-
meldung bis 15.07.13 erforderlich!

Siehe: [http://www.hssk-ev.de/stape-
im-dialog-2013/index.php](http://www.hssk-ev.de/stape-im-dialog-2013/index.php)

- Sa. 07.09.2013 in Bochum

11.00 - 17.30 Uhr Selbsthilfetag.

Genauer Ort steht noch nicht fest.

Thema: "Psychische Probleme sind
keine Krankheiten"

Achtung!
Terminänderung!

Mailinglisten des BPE e. V. für Psychiatrie-Erfahrene

[http://de.groups.yahoo.com/group/
Junge_PE](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/](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/](http://de.groups.yahoo.com/group/DemPE/)

Zur Diskussion über Psychiatrie,
Psychiatriekritische und anti-
psychiatrische Aussagen. Moderiert.



WIR - die Alternative zur Psychiatrie - Probier's aus!
Selbsthilfe wirkt

Wittener Str. 87
44 789 Bochum
Tel. 0234 / 640 5102 oder 0234 / 68 70 5552

www.weglaufhaus-nrw.de
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de



Gemeinsames Abendessen
jeden Montag 17 Uhr - 19 Uhr

Psychopharmaka Beratung
jeden Dienstag 10 -13 Uhr & 14-17 Uhr unter Tel. 0234 / 640 5102

Antipsychiatisches Frauencafé jeden Donnerstag 16 - 18 Uhr

Offenes Café jeden Freitag 14 - 17 Uhr

Aktiventreffen (WIR Plenum) jeden 1. Mittwoch im Monat 18 Uhr

Selbsthilfeberatung des LPE NRW e.V. unter 0212 – 53 64 1
jeden Montag 14:30-17:00 Uhr & 19:00-21:30 Uhr

