

LAUTSPRECHER

Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

Heft 43 März 2014

Alternativen zur Psychiatrie

- **Zu PsychKG u.
Behinderten-
rechtskonvention**
- **Getarnte
Medikamentenversuche**
- 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,

am Freitag, dem 7. März machen sich die Landtagsgrünen schlau, was wir und andere Expert/inn/en von Zwang und Gewalt in der Psychiatrie halten. Wer Zeit hat, sollte hier zuschauen. Bisher gibt es Fahrgemeinschaften ab Bielefeld, Aachen und Bochum. Dass wir gute Kontakte zu den Grünen auf Landesebene haben, hält jetzt schon zehn Jahre an. Was zu tun bleibt, ist der Aufbau eines ähnlich guten Kontakts zu weiteren Landtagsparteien.

Am 5. April findet zum vierten Mal ein landesweiter Selbsthilfetag in Köln statt. Selbsthilfetage machen wir seit Juni 2000. Damals war das erste derartige Ereignis ebenfalls in Köln in einem Raum des Landschaftsverbands Rheinland. Köln 2014 ist also unser 29. landesweiter Selbsthilfetag.

Unter <http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de/grenze1.html> findet sich ein Vortrag "Grenzen und Möglichkeiten der Selbsthilfe", gehalten auf dem Kölner Selbsthilfetag im Juni 2000.

Die Techniker Krankenkasse NRW unterstützt uns beim Ausbau unserer Bochumer "Anlaufstelle Westfalen". Ab Juli läuft dort ein 3-jähriges Projekt. Peer to Peer Beratung, Selbsthilfe und Verdienstmöglichkeiten für Psychiatrie-Erfahrene werden hierdurch ermöglicht.

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 Lindheimer, Jan Michaelis (jami, v.i.S.d.P.).

Fotos: Gabor S. 8, 9, 19, 20, 27; Lindheimer S. 22, 23; sonst: Roland Gleich

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 44/2014: 15. April 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 43

Aktuelles

Exklusion statt Inklusion 3
Weg mit Psychiatrie statt mit PEPP 7
Kein Hartz4 im August 2014? 9
Getarnte Medikamentenversuche 23

Selbsthilfe

Basiswissen Psychopharmaka (9) 4
Tätigkeitsbericht des LPE NRW e.V. 6
Stärken stärken! 8
Mitarbeit für Raum Lippe 9
Stimmen hören 10
Umgang mit Stimmen 11
System ist schizophren! 17
Zornige Göttinnen 18
Kölner Anlaufstelle trödelt 22
Ganz normale Helden 24

Kultur/Unterhaltung

Kurzgeschichte 12
Telgte Telque (2) 20
Gedichte 11, 12, 19, 21
Bücher 21
Cartoon 3, 11, 17, 24

Serviceteil

Mitgliederversammlung 25
Veranstaltungen 7, 25-28
Beratungs-, Stellenangebote 18, 27
Offene Cafés 27

arts & lyrics - Seite 13-16

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.



Martin Lindheimer **Exklusion statt Inklusion** **Vier Jahre nach der UN-Behindertenrechtskonvention**

2009 wurde die UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) vom Deutschen Bundestag ratifiziert, geschehen ist seitdem so gut wie nichts. Mittlerweile fangen viele Städte und Gemeinden an, Aktionspläne im Rahmen der UN-BRK zu schreiben. Manchmal sollen sich Psychiatrie-Erfahrene beteiligen. Wer sich in den wortreichen Sprechweisen der Professionell Tätigen verfängt, der verliert schnell Grundlegendes aus dem Blick.

Die wichtigste Passage der UN-BRK: "[...] dass das Vorliegen einer Behinderung in keinem Fall eine Freiheitsentziehung rechtfertigt." Die Psychisch Kranken Gesetze (PsychKG) gelten allein für eine Sondergruppe von Menschen, die psychiatrisiert sind. Als Länderrechtsgesetze sind sie aber den Bundesgesetzen und den Artikeln der UN-BRK untergeordnet. Ersatzlos gestrichen werden müssten die PsychKG's - es gibt auch keine Gesetze für die Gruppen der Schwulen, Diabetiker oder Türken.

Leider bleiben die Aktionspläne weit hinter dem zurück, was die UN BRK fordert und sogar allgemein bekannt sein sollte. Uns soll von den professionell Tätigen etwas erlaubt werden. Der Leitgedanke der UN-BRK besteht aber darin, dass psychisch Kranke Menschen sind. Damit gelten die Menschenrechte für uns in vollem Umfang.

Immer weiter wird psychiatrisiert und exklusiv in Einrichtungen gesperrt. Das BVerfG schließt Gefahrenabwehr als Grund für eine Zwangsbehandlung aus, weil sich Gefahren durch Einsperren abwehren lassen. 2 BvR 822/09, Abs. 46.

Nicht problematisiert wird der massive Einsatz von Gewalt in stationären Psychiatrien aber auch im komplementären Bereich. Ambulante Zwangsbehandlung findet zigtausendfach statt. Dies obwohl sie illegal ist und dies nach einer breiten Diskussion in den Jahren 2005/2006 jedem Professionellen bekannt sein dürfte.

Nicht problematisiert wird die drastische Verkürzung der Lebenserwartung psychiatrisch Behandelte um 20-32 Jahre, Folge der hemmungslosen Gabe von Neuroleptika und anderer Psychopharmaka. Siehe z.B. die Schriften von Dr. V. Aderhold.

Viele Mitarbeiter im komplementären Bereich sehen ihre Hauptaufgaben darin, die lückenlose Einnahme der „Medikamente“ sicherzustellen. Aus ihrer Sicht verständlich, nur so kann eine lebenslange psychische Krankheit gesichert werden.

Wir, der LPE NRW, durften uns beim Landschaftsverband Rheinland (LVR) beteiligen. Wir finden es sehr gut, dass eine Auseinandersetzung mit der veränderten Rechtslage durch die Verfassungsgerichtsurteile und die UN-BRK erfolgt. Wenn diese Auseinandersetzung zum Anlass genommen wird, die krank machenden Effekte einer immer weiter ausufernden psychosozialen Versorgung wahrzunehmen, wäre das ein guter Weg.

Jeder Psychiatrie-Erfahrene sollte sich nicht blenden lassen, sondern die grundsätzlichen Forderungen in den Aktionsplänen zur Geltung bringen!



„Frau Merkel, wie war das Gespräch?“ „Partnerschaftlich!“ (Karikatur: Jami)



Matthias Seibt **Basiswissen Psychopharmaka (9)**

Mit Geduld zur Freiheit von Psychopharmaka

Über die Hälfte aller Absetzversuche scheitern, ein erneuter Anstaltsaufenthalt findet statt. Das liegt daran, dass die Freiheit von Psychopharmaka keine einmal getroffene und dann umgesetzte Entscheidung sondern ein Weg ist. Auf diesem Weg gibt es Umwege und Verzögerungen.

Die Freiheit von Psychopharmaka ist das Ziel. Kein Ziel sollte um jeden Preis angestrebt werden. Ein großer Teil der gescheiterten Absetzversuche ist einer „Ganz oder Gar Nicht Strategie“ zuzuschreiben, die viele Psychiatrie-Erfahrene in Bezug auf Psychopharmaka fahren.

Entweder sie erhoffen sich sehr viel von diesen Drogen, vergöttern sie wie magische Kugeln, die der göttergleiche Arzt gegen „die Krankheit“ verordnet, oder sie sehen sie als Teufelszeug an, von denen eine eingenommene Pille bereits ins Verderben führt.

Vor der Freiheit von Psychopharmaka liegt meistens eine Phase des selbst verantworteten Umgangs mit diesen Drogen. Oft kann eine völlige Freiheit von Psychopharmaka nicht erreicht werden. Eine bessere Lebensqualität durch einen selbst verantworteten Umgang mit weniger Psychopharmaka ist hingegen sehr oft möglich.

Selbstbestimmte Einnahme der Psychopharmaka

Für viele Psychiatrie-Erfahrene scheint es schwer vorstellbar, dass sie selber über die Dosis der eingenommenen Psychopharmaka entscheiden. Der Satz: „Der Arzt hat aber gesagt ...“ ersetzt Selbstbeobachtung und Eigenverantwortung. Doch selbst wenn ich dem Arzt die Entscheidung überlasse, müsste ich ihm zum Zwecke einer echten Heilbehandlung Rückmeldungen über mein Befinden geben. Bei den 5 bis 10 Minuten pro Abrechnungsquartal, die die meisten Psychiater pro Patient übrig haben, sind Rückmeldungen über das Befinden, die in eine vernünftige Therapie münden, unmöglich.

Alkoholtrinker, Tabakraucher und die Konsumenten illegaler Drogen bestimmen auch selber, wie viel sie von ihrer jeweiligen Droge zu sich nehmen. Oft ist ein genaues Wissen darüber vorhanden, wie die Droge wirkt, wie viel ich zu welcher Gelegenheit günstiger Weise nehme und welche unerwünschten Wirkungen der Konsum mit sich bringt. Dies ist auch für die Konsumenten von Neuroleptika, Antidepressiva, usw. zu wünschen.

Informationen bekomme ich durch Selbstbeobachtung, aus dem Buch „Chemie für die Seele“, im Antidepressiva Forum Deutschland (www.adfd.org) sowie durch Gespräche mit Menschen, die bereits psychopharmakafrei sind.

Der Doppelfehler

Stattdessen ist häufig absolute Gläubigkeit gegenüber dem Psychiater angesagt. Insbesondere nach einem Psychiatrieaufenthalt werden oft jahrelang riesige Dosierungen genommen, denn „die Psychose“, „der Rückfall“ oder auch die Behandlung in der Geschlossenen war so schrecklich. Dass auch das ständige gedämpft Sein seine Nachteile (z.B. 12 Stunden täglicher Schlaf, Antriebslosigkeit, schwere Depressionen) mit sich bringt, rückt erst im Laufe der Jahre langsam wieder in den Blick. Die Erinnerung an den letzten Ausraster mit anschließendem Aufenthalt auf Schloss Rieggelfest ist verblasst. Irgendwann, wenn der Frust über diese Art des Lebens zu groß wird, werden „die Medikamente“ schlagartig auf Null reduziert. Wenn dann die nächste Krise kommt, ist man konsequent. Nicht eine einzige Tablette wird genommen. Damit hat man nichts mehr zu tun. Dieser Doppelfehler kann mehrere Male wiederholt werden. Statt diesem Kippen von einem Extrem (der Arzt hat zu 100% Recht) ins Andere (auch nur eine Tablette eines Psychopharmakons ist Teufelswerk) empfehle ich den Mittelweg.

Der Mittelweg

So lange man noch Psychopharmaka nimmt, gibt es zwei Ziele:

- 1) Psychiatrie-Aufenthalte vermeiden!
- 2) Ziel 1 unter Einnahme von möglichst wenig Psychopharmaka erreichen

Wird Ziel 1 verfehlt, nimmt man mehr Psychopharmaka ein als vorher!

Deswegen gehört zum Absetzen oder Reduzieren auch eine Strategie für den Umgang mit Krisen. Diese sind während des Reduzierens wahrscheinlicher als sonst. Eine vorübergehende (d.h. 1 Tag bis 14 Tage) Erhöhung der Psychopharmakadosis ist besser als ein weiterer Psychiatrieaufenthalt. Die Schwierigkeit hierbei ist zu unterscheiden zwischen

- a) normalen Schwankungen der Befindlichkeit, die jeder Mensch hat
- b) kleinen Krisen, die ich auch ohne Psychopharmaka (Krankschreibung, weniger Koffein, Termine absagen, Gespräch mit Freund/in) in den Griff kriege
- c) großen Krisen, die „aus dem Ruder laufen“

Sich abschießen

Bei großen Krisen, die aus dem Ruder laufen, empfehle ich, sich mittels dämpfender Psychopharmaka abzuschießen. Hier ist nicht kleckern sondern klotzen angesagt. Das Feuer soll ausgetreten werden, bevor der „Arsch in Flammen

steht“. Sich abschießen heißt, so viel einnehmen, dass man mindestens acht Stunden am Stück schläft. Danach schaut man, wie viel von der Krise noch übrig ist. Oft reicht eine einmalige Dröhnung um wieder in den gewohnten Rhythmus zu kommen. Es ist sehr riskant sich in der großen Krise nur sparsam zu dämpfen. Vier statt zwei Stunden Schlaf ist eine Verbesserung, doch die Krise ist dann in aller Regel noch nicht vorbei. Sparsamer Konsum von Psychopharmaka ist fast immer richtig, nur nicht in einer Krise, die man ohne Psychopharmaka nicht im Griff hat. Schlimmstenfalls schläft man bei zu hoher Dosierung lang und hat hinterher einen dicken Kopf. Diese Methode setzt einen Vorrat an Krisenmedikamenten voraus.

Wenn die Krise vorbei ist

Schnell wieder runter mit den Psychopharmaka auf das Niveau vor der Krise! Wir wollten die Krise beenden. Wir wollten uns nicht von einer höheren Dosis Psychopharmaka abhängig machen.

Ein Vergleich mit Diabetes

Als ich noch selber zum niedergelassenen Psychiater ging, sagte dieser des Öfteren: Der psychisch Kranke soll genau wie der Diabetiker lernen, seine Medikamente selbstständig zu dosieren.

Selbstvertrauen und Eigensinn

Improtheater Workshop mit Miriam Krücke

Da der Wochenend-Improtheater-Workshop im letzten Jahr so gut angekommen ist, hat sich der LPE NRW entschlossen, den Workshop in Köln noch einmal anzubieten. Der Termin wird noch bekannt gegeben. Voraussichtlich wird der Workshop im letzten Drittel des Jahres 2014 stattfinden.

Auch für Menschen, die noch nie mit Theater oder Improvisation zu tun hatten, bietet der Workshop eine gute Gelegenheit, vertraute Muster einmal über Bord zu werfen um sich in freundlich humorvoller Atmosphäre neu zu erleben.

Schließlich steckt weit mehr in uns als wir im Alltag zulassen. All zu oft verschließen wir uns aus Angst Fehler zu machen, unterwerfen uns fremden Vorstellungen und reduzieren unsere Ausdrucksmöglichkeiten auf gesellschaftstaugliche Schablonen. Dabei haben gerade wir mit unseren Ver-rücktheiten, mit unserem Anders-Sein und mit tiefgreifenden außerordentlichen Lebenserfahrungen ein enormes Potenzial Eigensinn und Vielfalt zu leben. Doch Freude am Eigensinn braucht Mut und einen ehrlichen Blick auf uns selbst. In diesem Workshop soll ein Raum



Miriam Krücke

geschaffen werden, in dem sich die Teilnehmer/innen ausprobieren können. Über Rollenspiel, Theater, Sprache und Bewegung werden wir nicht nur aus der Rolle fallen, sondern darin letztlich uns selbst in vielen Facetten ausdrücken und erleben. Wir spielen Fremdes um damit authentischer durch die Welt zu gehen. Wo wir mutig und mit Freude auch Eigensinn zulassen, kommen wir dem Vertrauen ein Stück näher, dass wir die Originale sind, welche die soziale Wirklichkeit bunter machen. Dabei dehnen sich unsere Spielräume für die Gestaltung des eigenen Lebens und des Miteinanders aus.

Improvisationstheater steigert durch spielerische und motivierende Elemente die Handlungs- und Rollenbeweglichkeit. Selbstvertrauen, Spontaneität und Kreativität werden gezielt gestärkt. Phantasie und Ideenreichtum werden gefördert, Hemmungen und Blockaden abgebaut. Dabei weicht die Angst vor Fehlern der puren Lust, sich einfach mehr zuzutrauen. Denn Eigensinn macht Spaß!

Honorarstellen in Bochum zu vergeben

Die Techniker Krankenkasse NRW fördert ein 3-jähriges Projekt. Thema ist Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener in der Anlaufstelle Westfalen. Für dieses Projekt suchen wir ab 1. Juli 2014 zwei Honorarkräfte für je 500,- € im Monat. Weiter Informationen über Matthias.Seibt@psychiatrie-erfahrene-nrw.de.



Tätigkeitsbericht des LPE NRW für 2013

- Der Vorstand wurde am 7. September 2012 neu gewählt und besteht aus sieben Mitgliedern. Wieder gewählt wurden Fritz Schuster, Matthias Seibt, Regina Neubauer und Sabine Wolfrum. Neu dabei sind Doris Thelen (Aachen), Claus Wefing (Bad Salzuflen) und Sandra Errami (Bonn).
- Es fanden zehn Telefonkonferenzen des Vorstands und zwei Vorstandssitzungen statt. Beides ist für alle Mitglieder offen.
- 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. 2013 haben wir großen Teils erfolgreich zehn Krisenbegleitungen gemacht. Bei den offenen Treffs und anderen Veranstaltungen kamen in beide Anlaufstellen jeweils weit über 100 Menschen.
- 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 wohnten dort Psychiatrie-Erfahrene, die sich in der Krise befanden oder einfach mal 1-2 Tage Tapetenwechsel brauchten. Maximale Aufenthaltsdauer für Menschen in der Krise sind drei Monate.
- Der LPE NRW hat zwei hauptamtliche Angestellte in Teilzeit (50% und 60%), und sechs Minijobber/innen, die sich vier Minijobs teilen. Diese acht 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.
- Wir haben ein Zeitungsteam von vier ehrenamtlichen Personen. Unsere Verbandszeitung Lautsprecher erscheint 4 x im Jahr und hat 28 Seiten. Sie erfreut sich großer Beliebtheit und wird auch als pdf - Dokument an zahlreiche Leser/innen kostenlos verschickt. Die gedruckte Auflage schwankt zwischen 500 und 800 Exemplaren.
- Zusätzlich zu den planmäßigen landesweiten zwei Selbsthilfetagen in Köln (Frühjahr) und Bochum (Herbst) haben wir zwei weitere in Wuppertal und Bielefeld durchgeführt.
- Die Landesparteitage der fünf im Landtag vertretenen Parteien wurden besucht
- Auch in 2013 haben wir für ein wichtiges politisches Ziel gekämpft: Das dauerhafte Verbot der Zwangsbehandlung.
- 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 2013 haben wir hierzu mit verschiedenen Landtagsabgeordneten, einer großen Krankenkasse, dem Behinderten-beauftragten der Landesregierung, mit Ex-Gesundheitsministerin Ulla Schmidt sowie der Landesarbeitsgemeinschaft Gesundheit der Grünen gesprochen.
- Wir haben am Aktionsplan zur UN-Behindertenrechtskonvention des LVR zu Wohnformen und Arbeit mitgewirkt.
- Am 2. Oktober hatten wir wie jedes Jahr einen Gottesdienst und eine Demonstration in Bochum anlässlich des Gedenktags der Psychiatrietoten. In Köln fand dieses Jahr hierzu ein Gottesdienst statt. Nach dem Gedenkgottesdienst wurden in der City von Köln-Mülheim Flugblätter verteilt.
- Wir veranstalteten in Bochum und Köln vier Seminare. Alle Seminare waren erfolgreich und gut besucht.
- Unsere Selbsthilfepapiere und Flyer haben wir im großen Umfang kopieren lassen und u.a. an verschiedene Einrichtungen zur Auslage verschickt. Eine Kölner Alternativkneipe schenkte uns die Verteilung der Flyer der Anlaufstelle Rheinland auf ihre Kosten an über 60 Locations, Bars und Kneipen in der Kölner Region bis Bonn und Leverkusen.
- Wir haben an vielen Tagungen teilgenommen und dort Infostände gemacht.
- Wir haben diverse Fortbildungen besucht, u.a. zur Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg und Versicherungsschutz im Ehrenamt.
- 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-Erfahrene in den Besuchskommissionen.
- Es fand ein reger Informations- und Erfahrungsaustausch mit dem Bundesverband Psychiatrie-Erfahrene und seinen Landesverbänden statt.
- In der Anlaufstelle in Köln machten wir ein Sommerfest mit über 30 Personen.
- 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. Er ist Beiratsmitglied der Klinik in Herne-Wanne, Mitglied der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Recklinghausen und der LAG Gesundheit der Grünen NRW.
- Am 01.04.2013 übernahm der Landschaftsverband Rheinland (LVR) die Finanzierung unserer Anlaufstelle Rheinland in Köln. Dies zwar immer noch im Rahmen eines Modellprojekts, allerdings mit Aussicht auf Übernahme in eine dauernde Förderung. Dieses Modellprojekt wurde

unter anderem deshalb geschaffen, weil wir auf Förderung unserer Anlaufstelle gedrängt haben. Das Projekt ist eingebunden im Rahmen der Eingliederungshilfe des LVR, der fünf weitere Peer-to-Peer Projekte (Beratung durch Gleichche) fördert.

- Im Herbst 2013 wurden mit der Techniker Krankenkasse Verhandlungen über eine 3-jährige Projektförderung einer Anlaufstelle Westfalen aufgenommen. Falls das Projekt zu

Stand kommt, wird auch hier eine anschließende Förderung durch den zuständigen Landschaftsverband Westfalen-Lippe angestrebt. Erste Gespräche mit den Fraktionen wurden aufgenommen.

*Für den Vorstand des LPE NRW (Matthias Seibt)
Bochum, den 15. Januar 2014*

Martin Lindheimer Weg mit der Psychiatrie statt weg mit PEPP!

Das neue Entgeltsystems PEPP ändert die Abrechnungsmodalitäten der Psychiatrie. Die Psychiatrie-Erfahrenen Nürnberg (Verein Pandora) fühlen sich dazu veranlasst, eine Petition dagegen ins Leben zu rufen. Ein Irrweg: An der menschenverachtenden Psychiatrie ändert sich grundsätzlich nichts, wenn man die Abrechnungen ändert. Psychiatrie-Erfahrenen haben nichts davon, die Psychiatrie gegen PEPP zu unterstützen. Die Psychiatrie verkürzt Menschenleben drastisch: Skandinavische und US-amerikanische Studien belegen eine 20 bis 32 Jahren verringerte Lebenserwartung (siehe dazu Arbeiten von Dr. Volkmar Aderhold).

„Medizin“, die dem Versicherten nicht nur finanziell teuer zu stehen kommt und das Leben verkürzt, brauchen nur diejenigen, die davon gut leben; das sind die Psychiater, die Pharmaindustrie und BeWo Vereine, gesetzliche Betreuer, Werkstätten für Behinderte, Integrationsfirmen und viele mehr.

Was an der Psychiatrie nicht in Ordnung ist?

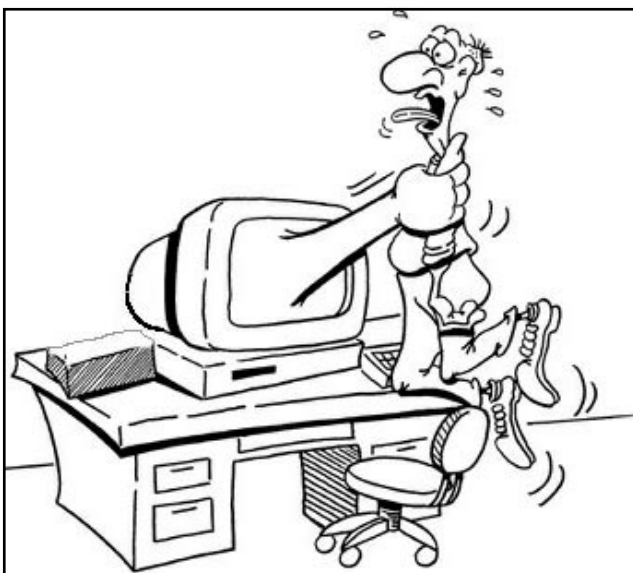
Allein stationär kommen in Deutschland jedes Jahr 3.000 Menschen mehr zu Tode, als von der durchschnittlichen Sterblichkeit her zu erwarten. Quelle: Statistisches Jahrbuch der BRD.

Immer mehr Menschen werden bundesweit zwangsuntergebracht und zwangsbehandelt.

1992: 92.560	1995: 111.457	1999: 136.214
2002: 169.334	2005: 193.373	

Quelle: Bundesministerium der Justiz, Sondererhebung „Verfahren nach dem Betreuungsgesetz, 1998 – 2005“

Die Gründe (Selbst- und Fremdgefährdung) für Zwangsunterbringung und Zwangsbehandlung sind in über 90% der Fälle nur vorgeschoben (um nicht zu sagen erstunken und erlogen). Die Richter/innen kontrollieren die Zwangsunterbringungen fast nie sondern nicken die Legalisierungswünsche der Psychiater/innen lediglich ab.



Der Computerstammtisch

des BPE/WIR
trifft sich jeden Samstag
von 17.50 Uhr bis 21.00 Uhr

Weglaufinitiative Ruhrgebiet
Wittener str. 87
44 789 Bochum

Es ist jeder willkommen. Ihr habt Probleme mit eurem Rechner, möchtet euch austauschen oder einfach etwas Neues lernen? Dann kommt doch einfach mal vorbei.



Stärken stärken und Schwächen schwächen

Dieser Text von Uwe Tuncal ist inspiriert durch die Arbeitsgruppe mit Bärbel Lorenz, die am Selbsthilfetag in Wuppertal am 26.10.13 statt fand.

Durch Krisen kommt man in ein Ungleichgewicht, bei dem die Schwächen stark und die Stärken schwach sind. Ziel ist es, die innere Balance wieder zu finden. Der Schlüssel dazu ist, die Stärken zu stärken und die Schwächen zu schwächen

Was sind Stärken?

Stärken sind erst einmal positiv. Natürlich können Stärken auch zu Schwächen werden und umgekehrt. Es kommt auf die Situation und dem Gegenüber an. Aber im Allgemeinen sind Stärken eher positiv. Es gibt innere Stärken und äußere Stärken. Ich spreche jetzt nicht von objektiven Stärken sondern von subjektiven Stärken. Objektive Stärken sind messbar, wie z.B. Kopfrechnen oder gute Rechtschreibung. Wo hingegen die Subjektiven Stärken eher Gefühle und Eindrücke sind. Die inneren Stärken sind z.B. Selbstbewusstsein, Selbstannahme sowie Selbstliebe. Die äußeren Stärken sind Offenheit gegenüber Anderen und sich abgrenzen können. Durch unsere Stärken erfahren wir Bestätigung durch Andere und das stärkt unsere Stärken. Innere Bestätigung können wir auch erfahren durch ein gutes Lebensgefühl, was uns von innen her stärkt.

Was sind Schwächen?

Schwächen sind eher negativ, mit oben genannter Einschränkung. Es gibt innere Schwächen und äußere Schwächen. Innere Schwächen sind z.B. Ängste (das Gegenteil von Angst ist Vertrauen), Zwänge (das Gegenteil von Zwang ist Freiheit), Blockaden und emotionale oder kognitive Probleme. Äußere Schwächen können z.B. Zurückgezogenheit sein oder sich nicht abgrenzen können sowie Probleme durch Kommunikationsstörungen.

Die Stärken stärken

Tun, was gut tut !!!

Tun, was gut tut, führt zur Selbstannahme, Selbstannahme erreicht man durch kognitive Arbeit. In dem man überlegt, was tut mir gut, und dies auch ausführt. Hier ist auch eine Selbsthilfegruppe sehr anregend. Dort kann man sich Tipps und Ideen holen. Selbstannahme ist die Voraussetzung für Selbstliebe. Selbstliebe ist wiederum ein wichtiges Gefühl, das einen Menschen stärkt. Tun, was gut tut, heißt auch

Eigenverantwortung übernehmen, weil ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben mehr Freiheit und weniger Zwang bedeutet. Diese Freiheit ist aber ohne Selbstdisziplin nicht zu erreichen. Dies führt zu Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Diese Gefühle führen wiederum zu Selbstbewusstsein welche eine kognitive Eigenschaft ist. Durch mehr Selbstbewusstsein kann ich offener im Umgang mit anderen werden und mich trotzdem gut abgrenzen. Das macht meine Kommunikation mit Anderen erfolgreicher. Ich bekomme durch Andere Anerkennung und das stärkt meine Stärken.

Schwächen schwächen.

Ängste und Zwänge kann man wahrscheinlich am wirkungsvollsten mit Verhaltenstherapie begegnen. Hat man Blockaden, so muss man sie erst mal erkennen, dann verstehen, akzeptieren und kann sie dann überwinden. Emotionale und kognitive Probleme kann man in der Selbsthilfegruppe ansprechen und/oder Gespräche mit Vertrauenspersonen führen. Probleme durch Kommunikationsstörungen sind häufig. Hier hilft klar Formulieren, was man fühlt und denkt und störungsarme Kommunikation wählen (z.B. einen Brief schreiben).

Die Notfallkiste

Bärbel stellte uns die Notfallkiste vor. Man kann sie anwenden, wenn man merkt, dass eine Krise beginnt oder wenn man in einer Krise ist. Die Notfallkiste ist mit Dingen gefüllt, die einen gut tun oder die an Situationen erinnern, in denen es einem gut ging.

Das können schöne Halbedelsteine sein, Engel, Düfte, Erinnerungsstücke aus dem Urlaub, Texte oder kleine Büchlein, Tee, Entspannungsmusik, Bilder von Menschen, die man mag, Symbole, Papier und Stift zum Schreiben, kleine Süßigkeit oder eine Kerze. Der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Die Dinge müssen nur in die Kiste passen. Damit kann man sich selbst an das positive im Leben erinnern und eine Krise abwenden, verkürzen oder überwinden.



Kein Hartz4 im August wegen Software-Umstellung?!

Jobcenter werden Schadensersatzpflichtig von Martin Lindheimer

2013 gaben Bund, Länder und Gemeinden 20,4 Milliarden Euro für IT Dienstleistungen aus. Viele IT Projekte wie die Gesundheitskarte, das Elstam oder Elena in der Finanzverwaltung waren Katastrophen.

„Allegro“ heißt das neue System beim Jobcenter, es löst A2LL ab. Der Vorsitzende der Personalräte in den Jobcentern, Uwe Lehmensiek warnt vor Zahlungsausfällen wegen einer Softwareumstellung im August 2014. Alle Daten müssen von den Sachbearbeitern händisch übertragen werden, da es angeblich keine Schnittstelle gibt. Bundesweit sind insgesamt fünf bis sechs Millionen Menschen betroffen.

Kommt es durch Computerpannen und nicht rechtzeitiger Zahlung zu wirtschaftlichen Schäden bei den Betroffenen ist das Jobcenter dafür ersatzpflichtig. SGB II-Leistungen sind monatlich im Voraus zu erbringen (§ 41 Abs. 1 S. 4 SGB II), zudem sind die „Leistungsträger verpflichtet, dar-

auf hinzuwirken, die zur Ausführung von Sozialleistungen erforderlichen sozialen Dienste und Einrichtungen rechtzeitig und ausreichend zur Verfügung zu stellen“ (§ 17 Abs. 1 S. 1 Nr. 2 SGB I).

Rückbuchungsgebühren, Mahngebühren des Energieversorgers oder Vermieters, Zinsen wegen Kontoüberziehung lösen einen Ersatzanspruch aus. Diesen muss man schriftlich geltend machen.

Er begründet sich über § 839 BGB „Haftung bei Amtspflichtverletzung: „(1) Verletzt ein Beamter vorsätzlich oder fahrlässig die ihm einem Dritten gegenüber obliegende Amtspflicht, so hat er dem Dritten den daraus entstehenden Schaden zu ersetzen.“ Weiter ist die ständige Rechtsprechung des BSG zum sozialrechtlichen Herstellungsanspruch zu berücksichtigen, und unbedingt die § 40 Abs. 1 S. 1 SGB II und § 60 S. 2 SGB X.

Mitarbeiter im Raum Lippe gesucht!

Liebe LPE/BPE Mitglieder ,
ich wollte euch mitteilen, dass ich in Lippe auf Widerstand mit der Politik des BPE und LPE stoße in der Selbsthilfeszene für Psychische Themen. Das geht so weit, dass die einen Gegen - Tag zu unserem „Gedenktag der Psychiatrietoten“ veranstalten wollen, einen „Feiertag der guten Arbeit der Psychiatrie“!

Es gibt also auch Menschen, die der Psychiatrie dankbar sind. Mein Argument, „Wenn man sich auf andere verlässt, ist man verlassen“, wurde abgeschmettert, mit der Begründung, das würde die Leute nur destabilisieren.

Wir Psychiatrie Erfahrenen des BPE, die mit dem System nicht zufrieden und von diesem System zutiefst traumatisiert sind, sind also nur ein Teil von einer Wahrheit, die sich gegenseitig widerspricht. Ein interessantes Paradox!

Schade, dass ich mir von den Psychiatriegläubigen so eine massive Kritik anhören musste und die gleichzeitig meinen Standpunkt nicht verstanden wissen wollen, obwohl ich mich in die Lage eines Psychiatriegläubigen hin-

einversetzen kann und für manche Situationen Mitgefühl zeigte, zum Teil auch Verständnis.

Was unser Verband alles leistet, brauche ich euch nicht zu sagen, allein die kostenlosen kompetenten Seminare, zum Beispiel Tobias Junglas Yoga - Kurse, sind schon etwas, das viele gar nicht wissen und ich finde es schade, dass so etwas gar nicht erwähnt wird hier in Lippe, sondern nur unsere konsequente Antipsychiatriepolitik oder der eine oder andere Ausrutscher.

Ich bitte um Unterstützung für Lippe, da es hier auch eine Psychiatrie gibt, die sich noch wie Götter in Weiß fühlen und keine Kritik zulassen. Dazu suche ich Leute aus NRW, am besten aus Lippe, die mich bei der Selbsthilfearbeit und die Selbsthilfepolitik für Psychiatrie-Erfahrene im Kontext des BPE in Lippe unterstützen.

Liebe Grüße
Claus Wefing
Vorstand LPE NRW und Mitglied der staatlichen
Besuchskommission nach PsychKG des Landes NRW



Lumbatriedl **Stimmenhören** *Einem Phänomen der Psyche auf der Spur*

Wenn wir schlimme Dinge erleben, kann uns das traumatisieren. Wir leiden dann nicht direkt darunter, was wir erleben, sondern verschieben das Erlebte sofort ins Unterbewusstsein, wo es unverarbeitet schlummert. Viele Missbrauchsoffer können sich nicht einmal an den Missbrauch erinnern. Wir schützen uns vor schlimmen Erfahrungen, indem wir sie augenblicklich ausblenden. Manchmal kommen die negativen Erfahrungen dann anders wieder hoch, zum Beispiel durch Alpträume oder Herzbeschwerden und anderen körperlichen Symptomen (Psychosomatik).

Auch positive Erlebnisse können im Unterbewusstsein verankert verbleiben. Trauma führen allerdings zu Leidensdruck, so dass es darüber auch vermehrt Studien und Literatur gibt. Positive Erfahrungen sind selten behandlungsbedürftig, deswegen sind diese Phänomene kaum erforscht oder dokumentiert. Jeder hatte schon einmal einen „Ohrwurm“ von einer besonders schönen Melodie. Das wäre ein Wiederholen von positiven Ereignissen.

Missbrauchsoffer erleben ihre Trauma oft in traumähnlichen Sequenzen wieder, die man Flashbacks nennt. Die Flashbacks können wenige Minuten dauern oder bis zu einigen Stunden, wie mir eine Bekannte erzählte. Es gibt also unterschiedliche Wege, belastende Ereignisse zu bewältigen. Wenn du seit Jahren Angst um deinen Sohn hast, könntest du also Alpträume bekommen oder auch, wie so ähnlich bei mir, Stimmen hören, die schlimme Dinge erzählen.

Es kann also auch sein, dass deine Stimmen nicht von außen kommen, sondern lediglich eine Reaktion auf eine Belastung in deinem Leben sind. Du hättest dann eine PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung), die anders zu behandeln ist als eine Psychose oder Depression. Ich habe eine Persönlichkeit abgespalten, die mich tagelang beschimpft – eine Folge der langjährigen schweren Beziehung, die ich hatte. Ich bin also multipel, wobei mein Unterbewusstsein das traumatische Erlebnis durch meine zweite Persönlichkeit wiederholt. Die Stimmen sind echt, kommen aber nicht von außen. Wenn du also befürchtest, deinem Sohn geht es nicht gut, könntest du aufgrund deiner Sorgen seine Stimme hören, wie er leidet oder gerade genau das erlebt, was du befürchtest. Deine Stimmen sind sozusagen ein Echo aus deinem Unterbewusstsein.

Wenn wir Erklärungen für dieses Phänomen suchen, gibt es keine eindeutigen Antworten. Hast du das Gefühl, von

außen beeinflusst zu werden, ist das etwas, das schon als Störungsbild bekannt ist. Man bezeichnet das auch als Ich-Störung, was zu der positiv-/negativ-Symptomatik der Schizophrenie gehört. Wenn es deine Probleme auch nicht klären mag, so zeigt es doch, dass du nicht der Einzige mit diesem Erleben bist.

Wenn Erfahrungen so schlimm sind, dass man nach ihnen nicht mehr richtig weiterleben könnte, ist es wichtig, diese schlimmen Erlebnisse zu verdrängen. Gleichzeitig wirken sie aber unbewusst weiter. Nicht immer funktioniert die Verdrängung perfekt. Manchmal wandern Trauma-Anteile hoch bis in unser Bewusstsein.

Du musst deine eigenen Erklärungen für deine Stimmen finden. Einige fühlen sich verfolgt, andere glauben, mit Engeln zu kommunizieren. Es sind deine Stimmen, es ist dein Leben, es ist dein Recht zu denken, was du willst. Das „Unterbewusstseinsmodell“ hat den großen Vorteil, dass es dich von Gedanken an eine reale äußere Gefahr befreit. Du musst also nicht weiter befürchten, von Chinesen verschleppt zu werden, wenn chinesische Frauen auf dich einreden. Du kannst dann besser zwischen Innen- und Außenwelt unterscheiden. Es passt auch zu Sigmund Freud, der unsere Persönlichkeit bereits vor hundert Jahren in Ich, Es und Über-Ich untergliederte.

Deine Stimmen haben ihren eigenen Willen, so wie das jede eigenständige Persönlichkeit hat. Bei multiplen Persönlichkeiten spricht man von einer den Tagesablauf erlebenden Hauptpersönlichkeit (Host = „Gastgeber“) und den anderen Persönlichkeiten („Alters“). Auch wenn die anderen Stimmen in deinem Körper sind, kannst du sie nicht mit deinem Willen steuern. Meine Stimmen gehen so weit, dass sie manchmal sogar bestimmen, wann ich aufstehe oder mich setze. Sie haben also zum Teil sogar Kontrolle über meinen Körper. Manchmal geht es zu wie in einer „Kneipe im Kopf.“ Es ist wie Radio, das du nicht abstellen kannst, das „innere Team.“ Es ist also wichtig, dass du eine friedliche Koexistenz mit deinen Stimmen zu führen lernst.

Nachts

kommt der schwarze Hund



Vom Umgang mit den Stimmen

Erstmalig vom Stimmen-hören habe ich durch Hannelore Klaffki aus Berlin erfahren, als sie auf dem Selbsthilfetag im September 2004 in Bochum sprach zum Thema "Wer Stimmen hört, ist nicht automatisch krank". Wir haben die Rede im Lautsprecher 7 abgedruckt. Hannelore vertritt dort die Meinung, dass Stimmen auch „in den Hintergrund gerückt bzw. so erzogen werden können, dass sie das normale Leben nicht beeinträchtigen, dass sie auch von alleine wieder verschwinden oder sich sogar zu einer Lebensbereicherung entwickeln können“. Hannelore hörte seit ihrem 16. Lebensjahr Stimmen, erst 20 Jahre später wurde sie deswegen mit Psychopharmaka behandelt, ohne dass die Stimmen beeinflusst werden konnten, aber sie litt unter schrecklichen Nebenwirkungen.

Sie lernte die Forschungsergebnisse von Marius Romme und Sandra Escher aus den Niederlanden kennen, die von Menschen berichten, die sehr wohl ohne Psychopharmaka mit ihren Stimmen leben konnten. Hannelore wandte sich der Selbsthilfe zu, war an der Gründung des Selbsthilfenetzwerkes Stimmenhören e. V. - NeSt e.V. - in Berlin beteiligt, siehe auch www.stimmenhoeren.de. Wir berichteten über das Netzwerk bereits im Lautsprecher 12.

Silke Meier berichtet: Vor gut zehn Jahren wußte ich noch nicht, dass es Stimmen-hören gibt. Damals kamen plötzlich irgendwelche Geister daher, die auf mich eingeredet haben. Ich habe ihnen gesagt, dass ich sie nicht haben will, dass sie verschwinden sollen. Zuerst hat sie das nicht beeinflusst und



Nichts sehen. Nichts sprechen. Nichts hören?

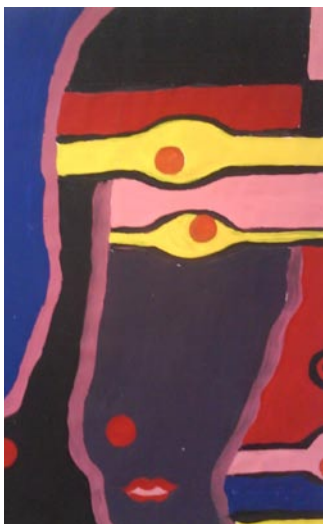
Karikatur: Jami.

sie sind geblieben und haben weiter geredet. Ich weiß heute nicht mehr, was sie eigentlich von mir wollten, habe die Auseinandersetzung aber als eine ganz üble (verbale) Schlägerei in Erinnerung. Schließlich, so kann ich mich erinnern, habe ich die Stimmen lauthals angeschrien. Irgendwann haben sie sich dann zurückgezogen und sind bis heute nicht mehr aufgetaucht. Ich habe dann auch keine Gedanken mehr an sie verschwendet.

Die Berichte zeigen meines Erachtens, dass man Stimmen in seinem Körper nicht unbedingt resigniert hinnehmen muss. Es kann schon sein, dass man sie erfolgreich mit dem eigenen Willen beeinflussen kann - wenn man sie denn loswerden will. Einen Versuch ist es zumindest wert. ribo

Eleanor Cotterell Sprechende Nacht

Miriam Krücke



Abends verdunkelt sich die Finsternis,
verdichtet sich wie eine Menschenmenge.
Das Schwarz umhüllt die atemlose Stadt –
es erscheinen tausend Freiheitssterne.
Menschenworte erklingen aus der Ferne.

Durch ein dunkles Glas in schwarze Zeit –
Silberstimmen klingen wie Unendlichkeit.

Meine Sinne sind nicht innen –
mein Traum lauscht Außenräumen.
Ich begreife Grenzenlosigkeit im Schmerz,
meine Seele ist geflohen, meine Träume
legen sich wie Nebel um das Weltenherz.

Durch ein dunkles Glas in schwarze Zeit –
Silberstimmen klingen wie Unendlichkeit.

Nur ich kann das Stimmenraunen hören.
Verschwieg die Welt bei Tage Wünsche,
die nun meine Traumestiefe stören?
Die Stimmen sind unverständlich –
ich bin in fremder Sprache verloren.

Durch ein dunkles Glas in schwarze Zeit –
Silberstimmen klingen wie Unendlichkeit.

Sie wollen mir meine Stimmen ausreden,
mir ihre Stimmen aufzwingen,
mit harten Worten meinen Willen brechen,
meinen Himmel medizinisch begrenzen.
Die Unendlichkeit hergeben? Das liegt mir fern.

Zerstören sie meinen Reim? Nein!
Unendliche Stimmen erklingen silbern.

Toby Scarchest **Karla**

Als Karla zu mir kam, war sie ein psychisches Wrack. Sie konnte kaum klar denken. Sie sah mich immer mit leeren und irgendwie leblosen Augen an. Aber es schien als hätte sie auch Angst in ihrem Blick versteckt.

Sie war eine junge Frau, die anscheinend viel durchgemacht hatte. Diese Frau war nicht mehr in der Lage zwischen Realität und Fiktion zu unterscheiden. Sie blieb immer in ihrer Gedankenwelt. Das schwierigste was war, ist, dass sie in mehr als einer Richtung dachte. Diese Frau war einfach nicht mehr im Stande Gedanken zu ordnen und sie für sich zu behalten. Karla sprach einfach drauf los.

Meistens stammelte Karla erst etwas. Dann sprach sie lauter. Und zum Schluss fing sie an es hinaus zu schreien. Entweder brach sie dann in schallendes Gelächter aus oder weinte. Es war also schwierig an sie heran zu kommen. Aber ich startete in jeder Sitzung einen neuen Versuch sie zu erreichen. Als ich dann endlich ihr Schweigen gebrochen hatte, begann sie wie ein Wasserfall zu sprechen.

„Ich habe jede Nacht denselben Traum. Er sucht mich immer heim. Und ich kann nichts dagegen tun. Es ist so als würde jemand meine Kehle zu schnüren, an ihr zu reißen. Dann spüre ich immer wieder ein Ziehen in meinem Kopf, so als ob ich heftige Kopfschmerzen hätte. Es ist dann immer schlimmer als die Migräne, die ich habe. Aber ich weiß nicht, was das ist. Jede Nacht ist es so als würde ich schlafen - und doch wach sein. Und immer wenn ich aufwache, habe ich rote Punkte auf der Haut. Das ist dann wohl Allergie. Aber das ist es nicht, weil sie am Mittag dann wieder verschwinden.

Nun ist es so als würde mir jemand mit einem Messer Druck auf meine Arme

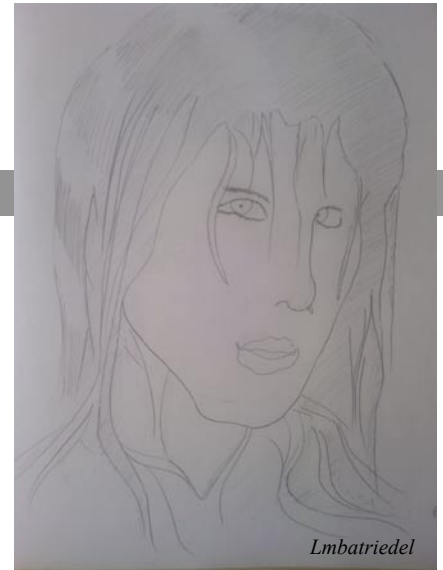
ausüben. Sehen sie, Herr Doktor, ich blute sogar schon. An den Wunden verfärbt sich alle bis ins Lila hinein. Das macht mir Angst, wissen Sie! Wenn ich aber heute Abend wieder schlafe, dann bricht wieder dieser Traum über mich herein. Er holt mich jede Nacht. Ich weiß aber nicht, wer er ist. Vielleicht ist es jemand, den ich kenne. Wie gesagt: Ich weiß es nicht. Dieser Mensch nimmt mich dann bei der Hand. Er führt mich in den Garten eines kleinen Hauses. Es ist Herbst. Das weiß ich, weil die Bäume keine Blätter mehr tragen. Aber die Sonne sticht durch die Äste hindurch in meine Augen. Sie brennt förmlich auf meiner Bindehaut.

Ich folge weiterhin dem Menschen. Er ist ein Mann. Ein großer Mann. Er sieht immer wieder zurück, ob ich ihm denn auch folgen kann. Jeder Schritt ist wiegt eine Tonne. Und es fühlt sich an wie auf Reißnägeln zu laufen. Dadurch bluten meine Füße. Aber ich gehe weiter. Ich will wissen, wohin er mich führt.

Schließlich kommen wir an einer kleinen Laube an. Dort zerrt er mich hinein. Er sagt ich solle mir das Messer nehmen, das er mir hinhält. Und ich nehme das Messer an mich. Ich weiß leider nur nie, warum ich es nehmen soll. Deswegen schaue ich ihn immer fragend an. Doch er gibt mir keine Antwort. Deshalb bin ich dann jedes Mal irritiert. Es gibt mir zu denken, dass er nichts sagt.

Und wenn ich nachts aufwache...“ Karla zeigte mir unter Tränen ihren Hals. Dort waren Male von einem Seil. Sie musste also stranguliert worden sein. Auch ihre Arme waren blutig, wie sie es gesagt hatte.

Sie stand auf. Dann lief Karla ein wenig in meinem Büro hin und her. Danach setzte sie sich wieder. Die junge Frau blickte mich mit Entsetzen an. Es



Lmbatriedel

schien so als hätte sie jemanden wieder erkannt. Oder sie hatte jemanden in Erinnerung. Der Mann aus dem Traum? Dann schrie sie laut. Karla hatte hinaus geschaut, nahm ich an. Plötzlich stand sie in Flammen. Es war kein schöner Anblick, sie im Feuer untergehen zu sehen. Ich konnte jedoch nichts mehr für sie tun.

Toby Scarchest

21 Gramm Nichts

Die Zukunft ist meine Vergangenheit.
Keine Zelle kann mich festhalten.
Mein König-Reich ist krank.
Die Gebeine sind spröde.
Keine Wunden heilt die Zeit.

21 Gramm Nichts halte ich in den Händen.
Ich kann das Ende nicht abwenden.
Der Moment ist zerstört.
Keiner, der mehr (hin)hört.

Ich suche nach allen Monumenten.
Sterne fallen von Firmamenten.
Wer gehen kann, bleibe!
Wer taub ist, gehorche!
Niemand sieht, wohin ich treibe.

21 Gramm Nichts halte ich in den Händen.
Ich kann das Ende nicht abwenden.
Der Moment ist zerstört.
Keiner, der mehr (hin)hört.

Ich finde nicht den Innerwillen.
Ich sehe nicht das Licht.
Ich weiß es nicht.
Ich wünschte, ich könnte nichts dafür.

SeelenLaute

Kreative Selbsthilfeseiten Saar, Mosel, Pfalz – Kritisch, unabhängig, anders!

SeelenLaute Nr. 10 / 2014

Editorial / Nachrichten

Entschleunigen. SeelenLaute, eine der aktivsten Selbsthilfen an der Saar, hat sich für dieses Jahr für mehr Einzelveranstaltungen im ganzen Saarland entschieden, weshalb das große überregionale Selbsthilfe-Open Air aufs nächste Jahr verschoben ist (voraussichtlich dann auch mit Eventteil von den FreundInnen bei der Saarbrücker Selbsthilfe UPS), und auch weil die Stadt Wadern ihre kulturellen Stadttage erst wieder Sommer 2015 hat, worin wir mit unserem „Intensiv-Tag in Morscholz integriert sind.

Alternativangebote für seelische Gesundheit und adäquate Präsenz mit Betroffenenkompetenz tun Not. Daher gibt's 2014 bewährte, plus neue SeelenLaute-Veranstaltungen im ganzen Saarland: Workshops, Informationstreffs, Medienarbeit und mehrere von uns gestaltete öffentliche Programmabende in den Wochen der Seelischen Gesundheit. Wir sind von Saarbrücken über Merzig bis nach Wadern und Luxemburg unterwegs! Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben. Wieder und dankenswert gut unterstützt werden wir von der Gesetzlichen Krankenversicherung, vom Ministerium, vom Landkreis Merzig-Wadern und der Stadt Völklingen.

Angenehme Lektüre nun!

Gangolf Peitz fürs Redaktionsteam



Quo vadis Persönliches Budget? Neue drastische Einschnitte

sl/at. Im Saarland wird das Persönliche Budget für BürgerInnen mit Behinderungen erneut beschnitten. Das Landesamt für Soziales (LAS) teilte zum Jahreswechsel eine allein entschiedene Neuregelung mit, inklusive "Verpreislichung", die rechnerisch Kürzungen von 20 bis 50 Prozent bedeutet. Gleichzeitig soll die Wahlfreiheit weiter eingeschränkt werden, fortan auf Leistungserbringer, die sich vom Amt nach Zeugnisvorlage in drei Kategorien einteilen lassen. Faktisch will das LAS entscheiden, aus welcher Kategorie Leistungsberechtigte ihren Unterstützungsbedarf zu decken haben. Zuvor hatte sich die Sozialverwaltung einem für 2013 vereinbarten „Runden Tisch“ zur Diskussion grundlegender Probleme im PB bzw. für einen *gemeinsamen* Neuregelungsentwurf entzogen.

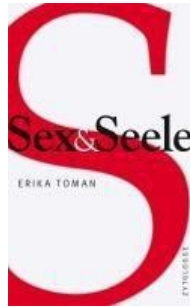
Budgetnehmer, Selbsthilfevertreter, Leistungserbringer und langjährige Experten aus Gesundheits- und Sozialarbeit zeigen sich bestürzt zu dieser Entwicklung, die nach ihren realen Erfahrungen bzw. fachlicher Einschätzung die Qualitätssicherung mindert, der Grundidee des Persönlichen Budget widerspricht, und Ungleichbehandlung gleicher Arbeit bedeutet. Angemahnt wird zudem, dass bis heute kein echtes trägerübergreifendes Budget existiert, woran zu arbeiten wäre. Diese Weiterentwicklung ist nun kaum zu erwarten. Vor allem der restriktiven Handhabung durch die Sozialverwaltungen geschuldet, wird das PB bis heute nur wenig genutzt. Immer noch fließt das Gros der Finanzmittel (ca. 90% !) der Eingliederungshilfe in den stationären Sektor. Der Anteil von BürgerInnen mit psychischen Gesundheitseinschränkungen, die in Werkstätten für Behinderte arbeiten, ist um 40% (!) gestiegen. Ein Paradoxon, womit die Sonderwelten gefördert werden. Vermehrt wird versucht, Bewertung und Finanzierung des PB gegenüber vergleichbarer so genannter Sachleistung zu mindern. Dagegen festigt sich, im Sinne der Interessen der Klienten, Widerstand aus Reihen engagierter, meist freiberuflicher unabhängiger Leistungserbringer in der ambulanten Sozialarbeit, solidarisiert mit Selbsthilfeverbänden Betroffener.

Union und SPD haben im Bundes-Koalitionsvertrag vereinbart, die Eingliederungshilfe zu einer „personenbezogenen Leistung“ mit einem „bundeseinheitlichen Verfahren“ zu machen. Hilfen für Menschen mit Behinderung sollen nicht unsinnig von Wohnort und Bundesland abhängen. Das fordern Betroffenenverbände schon Jahre. Vom Forum behinderter Juristinnen und Juristen liegt ein Gesetzentwurf vor, der die Eingliederungshilfe aus der Sozialhilfe herausnimmt und zu einer bundeseinheitlichen, einkommensunabhängigen Leistung macht. Skepsis besteht in Bezug auf die derzeit politisch gewollte Umsetzungsbereitschaft zu sozial fortschrittlichem Procedere in diesem wichtigen Gesellschaftsbereich. Das Bundesteilhabegeld wird auf sich warten lassen. Traurig mutet es an, wenn von einem guten Ansatz, wie dem modernen Hilfeinstrument Persönliches Budget, nur noch ein Etikett verbliebe.

In Saarbrücken hat sich im Januar ein kritisch denkender Arbeitskreis Persönliches Budget konstituiert, der versucht, der wachsenden Fehlentwicklung in diesem Instrument entgegen zu wirken. Juristische Wege werden sondiert, Öffentlichkeitsarbeit geleistet, auch die Arbeitskammer des Saarlandes wurde aktuell informiert.

Et mist Kriesch genn!

In einer Trierer Viezkneipe standen einmal einige Leute an der Theke. Einer sagte: „Et mist Kriesch genn..!“ Und bevor er weiter reden konnte, schlug ihn ein ‚Friedenskämpfer‘ zu Boden. Kaum hatte er sich wieder aufgerichtet, sagte er nochmal: „Et mist Kriesch genn..!“ und schon wieder lag er, von der Faust des Nachbarn getroffen, auf dem Boden. „Wei laos en doch maol oosriaden!“, meinte der Wirt, und als sich der Sprecher wieder am Tresen hochgezogen hatte, sagte er: „Et mist Kriesch genn, wu ziehn Liter Viez renpassen!“
nach Patric Ludwig



Sex & Seele

Der gesellschaftliche Umgang mit Sexualität und ihre Enttabuisierung in der westlichen Gesellschaft haben sich seltsam entwickelt. Trotz mehr Freiheit ist Sex mehrheitlich weder erfüllter noch authentischer geworden. Sexuelle Unlust, Potenz- und Erektionsstörungen sind weit verbreitet, „Sexsucht“ ist ein bekanntes Phänomen. Das Buch zeigt das Spannungsfeld zwischen medialer und persönlicher Sexualität. Einer prosperierenden Sex-Industrie steht das Suchen des Einzelnen nach (s)einer erfüllenden Körperlichkeit zwischen Unter- und Überstimulation entgegen.

Erika Toman: Sex & Seele. Zytglogge Verlag 2011, 295 S., ISBN 9783729608221, 27,50 €

Laure Adler: Endlose Liebe - Leidenschaftliche Frauen von Tizian bis Warhol. Bei Sandmann, Elisabeth 2009, 160 S., ISBN 9783938045442, 24,95 €



Slow Sex!

„Die Leute sind viel zu erregt, um wirklich guten Sex zu haben“, meint Autorin Diana Richardson und empfiehlt für ein glückliches, erfüllendes Sexleben die Entschleunigung im Bett.

Diana Richardson, Ela Buchwald: Slow Sex. DVD-Video, Innenwelt Verlag 2012, ISBN 9783942502146, 24,50 €

Endlose Liebe

Leidenschaftliche Frauen in der Kunst

Die Liebe kann schön und dauerhaft sein, kurz und schmerzhaft, lang und schwer - es scheint, als gäbe es alle Spielarten. Und in der Tat zeigen die Gemälde, die sich mit den Mythologien, alten Religionen oder literarischen Quellen beschäftigen, wie intensiv sich die abendländische Kultur bis in die Gegenwart am Thema der Liebe gerieben hat. Die Bilder sprechen von der glühenden Leidenschaft, der peinigenden Sehnsucht, der zerstörerischen Eifersucht oder der abgründigen Enttäuschung.

Ideal und unvergänglich ist die Liebe nur in der Kunst. Das Buch zeigt in Bildern Werke von Tizian, Rubens, Botticelli, Boucher, Dalí u.v.a.



Es war eine Frau..

aus Angola, die trank gern und viel Coca-Cola
 Doch sie wurde schnell fett, dann krachte das Bett
 Heute trinkt sie ausschließlich Soda.

Ein Programmierer aus Menden
 Der konnte seine Email nicht senden
 Er trat auf die Maus, mit seinem Job war's aus
 Jetzt kann er sein Vermögen verpfänden.

Ralf Schmeier

Blicke blicken – Augen blicken, Augenblicken-Endlichkeit. Stück um Stücke mich verrücken, in die Endzeit-Losigkeit. Will ich wieder flüchten, wandern, in der Welt, die ich nur kenn. Kann ich sehen eine Zukunft, die real sich mir bekennt. Hier und jetzt und nicht verloren, standhaft, stolz und kühn und frei, möchte neue Wege bahnen, will nicht brechen mehr entzwei. (Auszug)

Birgit Selzer

Verdammtes Glück!

Eine Gruppe Spatzen hat sich zum gemeinsamen Mittagessen auf meinem Balkon versammelt. Sorgfältig suchen sie nach kleinen Insekten in den Ritzen der aufgesprungenen Fliesen. Dabei necken sie sich gegenseitig, picken sich in die Schwänze, zwitschern vor Vergnügen und drehen sich um die eigene Achse. Ich liege daneben und beobachte das lustige Treiben aus den Augenwinkeln. Meine Anwesenheit scheint sie nicht zu stören, solange ich mich nicht bewege. Sobald ich den Kopf drehe und sie anvisiere, sind sie augenblicklich verschwunden und zurück bleibt nur ein Haufen Kot.

Genauso geht es mir mit dem Glück. Es setzt sich an einem warmen Sommertag auf die Veranda und aalt sich im Sonnenlicht, aber sobald ich die Hand ausstrecke und danach greifen will, flutscht es mir durch die Finger wie ein Stück nasse Seife. Vielleicht sollte man das Glück einfach nur aus den Augenwinkeln betrachten, ohne danach zu greifen. Dann bleibt es ein wenig länger. *Patric Bouillon*

„Rostocker Erklärung“ klagt an

at.reg/sl. Bund, Länder und Kommunen berichten ständig steigende „Fallzahlen“ geschlossener Unterbringung nach BGB. Die „Rostocker Erklärung“, auf der Jahrestagung 2013 des Dachverband

Gemeindepsychiatrie vom LV Mecklenburg-Vorpommern vorgetragen, artikuliert, was Betroffenenverbände schon lange anklagen und mit Recht fordern: Transparenz! Denn die gibt es nicht. Aus o.g. Erklärung: „Wir fordern die Parlamente und Regierungen auf, Statistiken bereit zu stellen, die endlich Licht in den dunklen Keller des Rechtsstaates bringen. Wir müssen wissen, wer, warum und wie lange geschlossen untergebracht wird! .. Wir fordern auch jene Länder auf, die keine geschlossenen Plätze bereit halten, und ihre BürgerInnen in andere Bundesländer schicken oder etwa in Institutionen der Altenhilfe verstecken, sich endlich ehrlich und ungeschminkt dem Problem zu stellen. Es darf keinen Psychiatrietourismus mit Beziehungsabbrüchen und sozialer Entwurzelung mehr geben. „Geheime Verstecke“ müssen aufgedeckt werden.“

Selbsthilfe SeelenLaute Saar wurde zuletzt im Herbst 2013 die Situation eines Herrn mit psychosozialer Problematik bekannt, der aus einem ambulant betreuten Wohnen in seinem saarländischen Landkreis in ein geschlossenes Heim nach Bayern gebracht wurde. Die Verlegung „ins Gefängnis im Ausland“ (so die Wahrnehmung des Betroffenen und seiner Freunde), verursachte bei dem jungen Mann eine widersinnige Intensivierung seines Problem- und Erkrankungsbildes. – In Rheinland-Pfalz hat der Landesverband Psychiatrieerfahrener RLP e.V. beim Parlament in Mainz Aufklärung und Abhilfe gefordert.

out
sider fair
art
paris

Les Nouvelles Dates pour L'Outsider Art Fair

at/reg. Wide Open Arts est heureux d'annoncer la tenue de la prochaine édition new-yorkaise de l'Outsider Art Fair du 8 au 11 mai 2014 au New York. Il s'agit de la deuxième édition de la foire new-yorkaise sous la bannière de Wide Open Arts. Le récent succès de la première édition parisienne de l'OAF nous engage par ailleurs à réitérer l'événement dans la capitale française en octobre 2014. Depuis sa fondation en 1993, la foire new-yorkaise s'était jusqu'ici toujours déroulée en janvier et la décision de déplacer cet événement en mai constitue un tournant majeur dans son histoire. L'OAF se tiendra désormais en mai, en même temps que l'édition new-yorkaise de la Frieze Art Fair (Londres), afin de mieux répondre à sa mission de sensibiliser le public aux créations d'artistes autodidactes. – www.outsiderartfair.com

Literaturpreis Dichtungsring zum Thema „Irre“

bks. Literaturpreis vom Dichtungsring e.V. (Bonn)! Bis 30.04.2014 können Texte zum Thema „Irre“ eingereicht werden, drei Preise (200/100/ 50 Euro) werden ausgelobt. Die Gewinnertexte werden im Herbst in einer Präsentation vorgestellt, es erscheint eine Anthologie. Alle publizierten AutorInnen erhalten ein Belegexemplar (kein Veröffentlichungshonorar). Gedichte und Prosa dazu per E-mail an: literaturpreis@dichtungsring-ev.de. Nur unveröffentlichte, selbst verfasste Texte, mit inhaltlichem Bezug („Irre“), 1 Werk pro Teilnehmer, bei Lyrik max. 5 Gedichte, max. 5 Normseiten, Kurzvita erbeten. Der DICHTUNGSRING wurde 1981 als literarische Gruppe und Zeitschrift gegründet. Seine Kontakte spannen sich von Südamerika bis Osteuropa. Das Konzept ist multilingual, man ist gattungs offen. Junge Autoren werden entdeckt, bekannte nutzen das Heft als Forum, ebenso solche von außerhalb des Mainstream. Mehrsprachigkeit erweckt durch die Gegenüberstellung von fremdsprachigem Original und deutscher Übersetzung die Neugier auf fremde Sprachsysteme. – www.dichtungsring.org

„Malende Ärzte“ in Sulzbach

Es gibt auch kunstschaaffende Ärzte. Solchen widmete sich der Kunstverein Sulzbach in einer städtischen Ausstellung im Dezember. Was passiert mit Doktoren, wenn weißer Kittel abgelegt, Kunst betreten wird? Es beteiligten sich ÄrztInnen diverser Fachrichtungen.

Wär's nicht sinniger, Kunstvereine kümmern sich um begabte Outside Art-Künstler, unter *Patienten*?



Gertrud Hessedenz – o. T

Selbsthilfe SeelenLaute Saar – Landesinitiative kreativer Selbsthilfe Psychiatrieerfahrener im BPE e.V.

Selbsthilfearbeit für seelische Gesundheit an der Saar (seit 2008), Satzungsbestimmt/gemeinnützig über den BPE e.V. – Wissenschaftlicher Beirat: Dr. D. Doenges (Losheim)

• **Kontakt:** SeelenLaute, c/o Gangolf Peitz, Lindenstr. 21, D-66359 Bous. Tel. 0178/2831417, Email-Anschrift: selbsthilfe_seelenlaute-saar@email.de www.bpe-online.de

Saarlandweit: Workshops/Seminarbeteiligungen, Infostände, Gesundheits-/Kulturtagpräsenzen. Dezember: Weihnachtsfahrt. Projekt-, Öffentlichkeits- und Medienarbeit. Zeitschriftenpublikation „SeelenLaute-Lautsprecher“ print 4 x jährlich, plus Onlineausgabe. Beratung, Inklusionsunterstützende regionale und bundesweite Aktivität, Vernetzung. OG in Merzig – **Mitarbeit gerne gesehen!** Weitere Infos und Termine in Fach- und Tagespresse, auch auf art-transmitter.de

Treffen in Saarbrücken jeden **3. Donnerstag** im Monat, 17.30-19h, Café Jederman, Johannisstr. 2 (Sommer in Saarwiesen). Kontakt, Red.gespräch, Planung/Information/Erfahrungsaustausch. **Treffen in Merzig**, SeelenLaute Merzig, jeden **2. Mittwoch**, 14.15-15h, Café Jobst, Poststraße. Beratung/Information, Vernetzung

Unser umfangreiches Gesundheitsengagement wird partnerschaftlich gefördert von GKV, Ministerium für Gesundheit und Soziales, Landkreis- und Kommunalverwaltungen. Dank auch an Privatpersonen für Spenden, sowie uns verbundenen beruflichen Fachkräften für Unterstützung unserer vielfältigen ehrenamtlichen Arbeit. **SPENDEN** erbeten auf Kto.: SeelenLaute, IBAN DE 56 59350110 1370213744

Unabhängige Psychiatrieerfahrene Saarbrücken, c/o Peter Weinmann, Tel. 0681/62641 – bpe-online.de

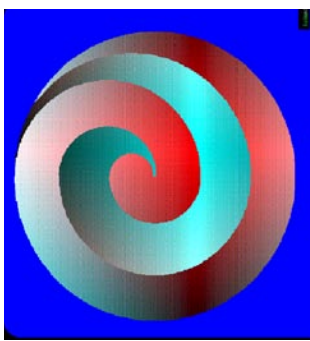
Selbsthilfe SeelenWorte RLP (seit 2009). Kreativ-Selbsthilfearbeit für seelische Gesundheit. Für Saarburg-Trier, Rheinland-Pfalz. Treffs, Information, Öffentlichkeitsarbeit, Publikation, Veranstaltungen/Teilnahmen. **Treffen in Saarburg** jeden 2. Dienstag im Monat, 15.30 bis 17h, Café Urban (soziokult. Zentrum Glockengießerei), Staden 130; Sommer am Saarufer. Kontakt Treffs: Patric, Tel. 06581/9971617. SH SeelenWorte RLP, c/o Fr. Kunze, Postf. 1308, 54439 Saarburg. Dem Bundesverband BPE e.V. assoziiert, über SEKIS Trier gelistet, vernetzt in der regionalen Selbsthilfe. bpe-online.de; sh_seelenworte-rlp@email.de

▪ SeelenLaute – Publikationsorgan der Selbsthilfen SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP

Schlussredaktion (V.i.S.d.P.): Gangolf Peitz. Journalistisch-publizistische Assistenz: Medienstelle der Europ. Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund) – **Druck:** c/o Lautsprecher/LPE NRW / Teil-Nachdrucke im Eigendruck. **Printauflage/Verteilung Saarland/Rheinland-Pfalz:** 200-270 Ex. pro Ausgabe, im Jahr über **1.000 verbreitete Hefte** und Auszüge allein in unserem Lesegebiet. **Heftabgabe an Einzelleser kostenlos** (postalisch gegen Versandkostenersatzung 2 € vorab in Briefmarken), **bzw. auf Spendenbasis.** – **Verteilung** über Selbsthilfe SeelenLaute im Monatstreffen, über die kooperierenden und befreundeten Selbsthilfen, über/regional auf Gesundheits- und Kulturtagen an unseren Informationsständen, sowie an festen Auslagestellen (u.a. **Saarbrücken:** KISS, Futterstraße / Tageszentrum Försterstraße / Rathaus; **Merzig:** TRIAS, Gutenbergstraße; **Losheim am See:** Praxis Doenges, Trierer Straße; **Völklingen:** Stadtbibliothek, Im Alten Rathaus; **Saarlouis** und **Dillingen:** Rathaus; **Wadern:** Per la Vita, Morscholz / Rathaus; **Trier:** SEKIS, Balduinstraße; **Saarburg:** Mehrgenerationenhaus, Staden) – **Abonnement** nur **im 10 Ex.-Paket** pro Ausgabe möglich, für Einrichtungen, Praxen, Tageszentren, Selbsthilfen etc. im Verbreitungsgebiet, gegen 20 €-Spende (+4,50€ bei Versand) im Quartal, fortlaufend bis auf Widerruf. **Abobestellungen** schriftlich **plus Überweisung** aufs o.g. Selbsthilfekonto – © **AutorInnen dieser Ausgabe:** Gertrud Hessedenz, Birgit Selzer, Patric Bouillon, Patric Ludwig, Gangolf Peitz, Ralf Schmeier, unterstützt von Team SeelenLaute Saarbrücken. **Vereinbarte allgem. Quellen:** art-transmitter, asl-NI, BKSaar. **Bildnachweis:** S.1 c/o BKS, S.2 Verlag, Kunstgrafiken V. Lamm (verst.), S.3 Veranstalter, S.4 G Hessedenz

Redaktionelle Regeln: Die Seiten sind publizistisch unabhängig. Verantwortlich für Einzelbeiträge: die jeweiligen AutorInnen (© Urheberrechte). **Nachdruck nur mit Genehmigung und Belegexemplar.** Vorbehaltlich Auswahl, Kürzung und üblicher redaktioneller Bearbeitung der Beiträge, mit deren Zusendung das Einverständnis der Verfasser zu Veröffentlichung und Redaktionsregeln gilt. Rücksendungen nur bei frankiertem Rückkuvert. Eine Veröffentlichungsgarantie besteht nicht. Bei gedruckten Beiträgen erhält der Autor 1 Beleg-Freix. **Mitmachen!** Erbeten: kurze *selbst verfasste* Texte, die ins inhaltliche Format passen: bei den Treffs abgeben, und immer (möglichst) per mail in formatierbarer Datei, an: selbsthilfe_seelenlaute-saar@email.de

Die wichtige Selbsthilfeöffentlichkeitsarbeit mit der Produktion dieser Seiten und der breiten Verteilung dieser Zeitschrift in Saarland und Rheinland-Pfalz wird ermöglicht mit freundlicher Förderung der gesetzlichen Krankenkassen im Verbund von AOK, BKK, IKK, Knappschaft und SVLFG, für Rheinland-Pfalz ergänzend bezuschusst von dortigen Einzelkassen.



DIESES SYSTEM IST SCHIZOPHREN!!! 22. 04. 2013

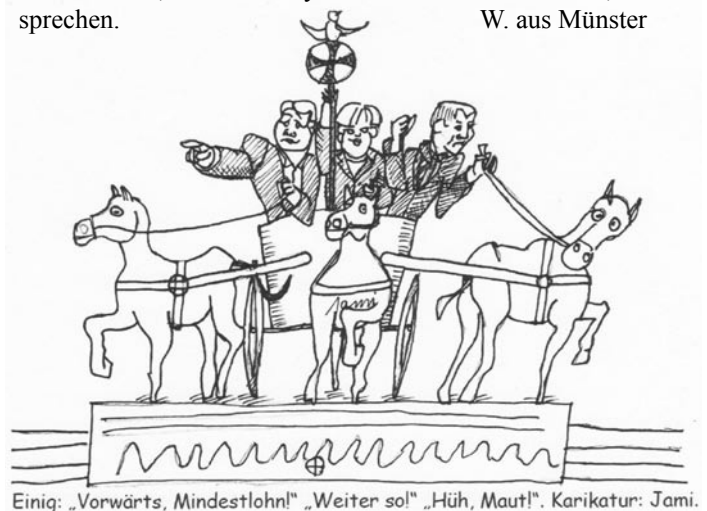
Wer seine Lage erkannt hat, wie sollte der aufzuhalten sein (Bertold Brecht)

In der herrschenden Psychiatrie ist es Usus, dass seelische Leiden Ausdruck gestörter biochemischer Prozesse sind, der leidende Mensch wird praktisch zur defekten Maschine erklärt. Die Anlagen für das Auftreten dieser Störungen sei vererbt; das Gehirn sei defekt oder gar die Gene. Folglich kann dann nur der Onkel Doktor mit seinen Tabletten helfen. Der Züricher Arzt, Psychotherapeut und Buchautor Dr. med. Marc Rufer z.B. lehnt diesen Krankheitsbegriff ab; in einem Interview hält er die Zuständigkeit der Medizin bei der Hilfe für psychisch Leidende für einen Kardinalfehler. Wenn der Arzt beispielsweise eine Manie oder gar eine Schizophrenie diagnostiziert, bedeute das für den Patienten fast zwingend den sozialen Tod. Der Betroffene sei stigmatisiert und für sein Leben gebrandmarkt. Wer folglich für Depressionen, Psychosen, Ängste und andere seelische Leiden ein Manko oder einen Überschuss an Botenstoffen verantwortlich macht, der braucht sich über das Leben seiner Patienten, ihre Biographie und die ihrer Familien noch über ihre soziale Stellung und die gesellschaftlichen Verhältnisse, unter denen sie leben, keine Gedanken zu machen. Das ist alles richtig, jedoch ist folgendes festzustellen: Wir werden als schizophr, psychotisch und depressiv bezeichnet - dagegen ist doch dieses kapitalistische System wie die BRD, dass auf der Ausbeutung und Unterdrückung der Mehrheit durch eine kleine Minderheit beruht, als System schizophr! Die Leute sind durchkapitalisiert; das Bewusstsein muss notwendigerweise gespalten sein, weil die Gesellschaft zunehmend in zwei großen Klassen mit objektiv entgegengesetzten Interessen gespalten ist und demzufolge sind wir alle mehr oder weniger schizophr. Folglich ist es also kein Manko, dass Leute, die sensibel oder eine dünne Haut haben, in dieser Gesellschaft seelisch bzw. gesundheitlich nicht klarkommen. Die Kolleginnen und Kollegen sind durch die Arbeit stark entfremdet; sie stehen den Erscheinungen des Arbeitsprozesses teilweise unverständlich gegenüber. Die tote Arbeit in Gestalt des Kapitals herrscht über die lebendige Arbeit in Gestalt des unmittelbaren Produzenten. Es ist doch so, dass im gesamten Leben die von den Menschen erzeugten Produkte, gesellschaftlichen Verhältnisse, Institutionen und Ideologien ihnen als fremde, sie beherrschende Mächte gegenüberstehen. Heute wird die bürgerliche Demokratie zur politischen Reaktion. Wie das „Sozialistische Patientenkollektiv“ - ein Zusammenschluss Heidelberger Psychiatrie Erfahrener (PE) und Dr. Huber aus den 70er Jahren - in ihrem Buch „Aus der Krankheit eine Waffe machen“ schreiben, werden Lohn-

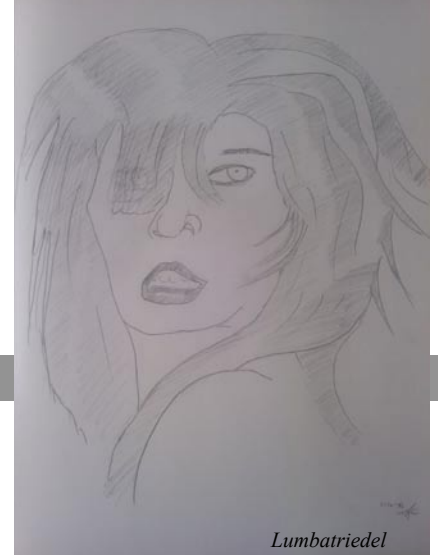
abhängige, die in diesem System notwendigerweise leben und arbeiten müssen, folglich krank - das ist dabei nur ein anderer Begriff für Entfremdung. Diejenigen, die eine ungezielte Revolte unfähig macht, Lohnarbeit zu leisten und die man dann dem Psychiater und der Pharmaindustrie mit ihren Medikamenten ausliefert, werden Krank-krank. Krankheit ist also die einzig mögliche Form von ‚Leben‘ im Kapitalismus. Der Psychiater, der ein Lohnabhängiger ist, ist ein Kranker wie jeder von uns. Die herrschende Klasse gibt ihm lediglich die Macht zu „heilen“ oder einzuweisen. „Heilung“ kann in diesem System dabei nur der Aufrechterhaltung der Arbeitsfähigkeit dienen, wobei man weiterhin krank bleibt. Dabei verwendet er Gifte, genannt Medizin, aufgrund der Einnahme wir dann u.a. große Ängste bekommen!

Aber wer kann sich entfalten? M.E. können sich in kapitalistischen Systemen nur die Besitzer der Fabriken und Dienstleistungsbetriebe in gewissem Sinne wohlfühlen, da die Entfremdung die ihrige ist. Die Mehrheit der Bevölkerung verzweifelt und resigniert und nur die Wenigsten kämpfen für ein selbstbestimmtes Leben ohne Ausbeutung und Unterdrückung, in der es keine Klassen mehr gibt - indem also die Menschen den Ton angeben - für einen Sozialismus, der seinen Namen auch verdient! Und das heißt heute für uns Psychiatrie Erfarene, dass neben der Verbesserung der Arbeits- und Lebensbedingungen wir die Bevölkerung über die Psychiatrie und uns aufklären, damit wir besser integriert und nicht isoliert werden (wenn das überhaupt gewünscht wird???) Und das heißt natürlich auch, über die Ursachen, wie dieses Systems wirklich funktioniert, zu sprechen.

W. aus Münster



Einig: „Vorwärts, Mindestlohn!“ „Weiter soll!“ „Hüh, Maut!“ Karikatur: Jami.



Lumbatriedel

Lumbatriedel **Zornige Göttinnen**

Warum es so schwer ist, missbrauchte Frauen fair zu lieben

Sie sind hübsch, intelligent und mit scharfen Verstand ausgestattet. Doch zugleich stecken sie voller Traurigkeit und Angst: Missbrauchte Frauen sind eine eigene Klasse für sich. Hört man die Geschichten von Missbrauch und Gewalt, sehen viele Menschen ganz klar: Der Mann ist der Täter, die Frau das Opfer. Und, wie sollte es anders sein, das Opfer gehört geschützt. Im Nachhinein weiß also jeder, was zu tun gewesen wäre. Nur – als es geschah – war niemand der klugen Moralapostel zur Stelle

Es ist wie bei einer Kneipenschlägerei: Wenn der Streit eskaliert, mischt sich niemand ein. Aber am Stammtisch um die Ecke plaudert jeder drauflos, dass man hätte eingreifen müssen. Statt hilfreicher Taten werden Opfer mit klugen Sprüchen abgespeist. Es sind beliebte Zeitungsthemen: Der Stammtisch weiß alles über Autos, Fußball, Politik und sexuellen Missbrauch. Kluge Sprüche klopfen die meisten gern, obwohl sie selbst niemand gern hört. Wer Hilfe braucht, kann sich vor wohlgemeinten Sprüchen nicht retten. Doch Ratschläge sind auch nur „... schläge.“ Nichts, was wirklich weiter hilft.

Doch missbrauchte Frauen sind nicht einfach „Opfer.“ wer so denkt, reduziert intelligente und wilde Menschen auf ein negatives Lebensereignis. Missbrauch ist ein Teil der Geschichte des Menschen, aber nicht der Mensch selbst. Mitleid ist das erste Gefühl, das einem missbrauchten Menschen entgegenschlägt. Doch wer kann es ertragen, ständig bedauert zu werden? Wer bedauert, respektiert nicht mehr. Menschen haben Respekt verdient und dürfen nicht auf ein Klischee reduziert werden. Schwache Menschen tröstet man zwar gern, aber man will nicht ausgelassen mit ihnen feiern. Mitleid schwächt also. Es gibt genügend Gründe, einem Menschen zu lieben, warum also jemanden auf ein Stück verirrte Sexualmoral reduzieren? Auf der einen Seite ist es wichtig, die Öffentlichkeit über Missstände aufzuklären, doch zugleich werden damit Vorurteile geschürt. Steht missbrauchten Frauen ein Behindertenbonus zu, oder werden sie damit entmündigt? In integrativen Kindergärten, in denen gesunde und behinderte Kinder zusammen aufgezogen werden, gelten behinderte Kinder erst dann als akzeptiert, wenn andere auch mit ihnen wie wild streiten und zanken. Falsche Rücksichtnahme entmündigt also: Mitleid ist der Trostpreis im Leben.

Das typische Rollenbild erwartet, dass Frauen intelligent, zart und verständnisvoll sind. Doch Menschen mit negativen Lebenserfahrungen konnten in dieses Rollenbild nicht hineinwachsen: An Konflikte und Stress gewohnt, entwickeln missbrauchte Menschen eigene und eigenwillige Charakterzüge. Ob gehemmt oder aggressiv, sie fallen irgendwie aus der üblichen Rolle und passen damit manchmal mehr, manchmal weniger in die aktuelle Gesellschaft. Doch

um es zu betonen: Diese Probleme haben alle Menschen, nicht nur die mit dem zweifelhaften Missbrauchtenbonus. Die Aufklärungswelle hat diesen Frauen eine Sonderposition geschaffen, unter der sie mehr leiden als davon zu profitieren. Niemand ist gern Außenseiter – das Zauberwort „Missbrauch“ macht dazu. Die Emanzipationswelle der 70er wirft ihren eigenen Kindern Knüppel zwischen die Beine. Es gibt auch andere traumatisierende Erlebnisse, doch um nichts anderes gibt es einen derartigen negativen Wirbel. Schweigen macht krank, reden manchmal auch. Es ist nicht einfach, kompetente Hilfe zu finden, wenn jeder alles über ein Thema zu wissen glaubt.

Aggressionen sind verpönt in der modernen Gesellschaft, Fairness und Toleranz gehören zum guten Umgangston, der moderne Mensch ist aufgeklärt und denkt liberal. Doch viele Menschen haben ein Problem mit dem Umgang mit Wut: Entweder können sie mit der eigenen Wut nicht umgehen oder haben Probleme mit den Aggressionen anderer. In der Gesellschaft begegnen Menschen immer die gleichen Probleme, und es hängt von Einzelnen ab, ob er damit zurechtkommt oder nicht. Bei Persönlichkeitsstörungen wie der Borderline-Störung liegt in vielen Fällen auch Missbrauchserfahrungen vor, aber eben nicht bei allen. Es auf eine einzige Ursache zurückzuführen legt nahe, dass es auch nur eine Lösung gäbe. Doch Menschen müssen lernen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Das gescheiterte Schicksal eines Menschen mit dem Kennwort „Missbrauchsoffer“ zu entschuldigen, hilft dem Betroffenen nicht weiter. Man muss lernen, mit Angst, Wut und Trauer sinnvoll umzugehen. Ein Schritt nach vorn ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Konstruktive Strategien sind auf Lösungen ausgerichtet, die in Gegenwart und Zukunft Hilfe bringen. Eine Reduzierung von Problemen auf die Bewältigung einer schlechten Kindheit befriedigt mehr den missionarischen Eifer des Heilers als die Not der Opfer. Wenn ich in einen Fluss falle und gerade noch dem Ertrinken entrinne, bin ich froh, wenn ich es noch an Ufer schaffe. Wer verlangt von mir in der Therapie auch noch zu beschreiben, wie schrecklich es war, Wasser in die Lungen zu bekommen und schmerzhaft um Luft zu ringen? Beschreibungen einzufordern befriedigt das

voyeuristische Bedürfnis des Helfenden, lindert nicht die Not des Ertrinkenden. Dem reicht es, wenn man ihm ein Handtuch in die Hand drückt, um sich abzutrocknen. Es war scheisse, es ist vorüber. Mehr gibt es nicht zu berichten. Blicken wir nach vorn.

Lösungsorientiertes Denken hat oft wenig mit dem Problem zu tun. Wenn man mit einem geplatzten Reifen in der Wildnis steht, kommt man mit der Analyse des im Reifen stecken- den Nagels nicht weiter. Wer sich um das Problem kümmert, verstärkt es nur. Lösungsorientierte Konzepte definieren also zunächst ein Ziel, das es anzustreben gilt, und erst ausgehend von einem Ziel erarbeiten sie Konzepte, die dann zu bewältigenden Schwierigkeiten zu lösen. „Wie komme ich trotz des platten Reifens nach Hause?“ wäre eine angemessene Frage. Jammern über den bösen Nagel ist keine Lösung, sondern Zeitverschwendung. Frustrierten Hausfrauen mögen Erklärungen und Anklagen als Freizeitbeschäftigung ausreichen, doch wer nach einem glücklichen und erfüllten Leben strebt, sollte andere Konzepte nutzen. Über den bösen Nagel jammern darf nicht als Ausrede für die eigenen Fehler und selbst verschuldete Passivität dienen. Ich habe die Probleme nicht verursacht, aber ich muss sie lösen. Schuldzuschreibungen können sich nur Menschen erlauben, die im Leben nichts mehr erreichen wollen. Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist freiwillig. Suchen wir nach Auswegen aus der Krise statt nach Erklärungen und Schuldigen.

Doch was ist den nun eigentlich so anders an missbrauchten Frauen? Was macht es so schwer, sie zu lieben? Die Frage ist ziemlich einfach: Eigentlich ist es nicht schwer, missbrauchte Frauen zu verehren. Schwer ist es, gegen die Vorurteile anzukämpfen, die das Wörtchen „Missbrauch“ mit sich bringt. Weiß die Bildzeitung mehr über meine Freundin als ich selbst? Wer so denkt, begegnet einem anderen Menschen nicht mehr offen. Gibt es auch Gesprächskreise für „gescheiterte Fußballfans“? Sucht sich ein Mensch mit Reifenpanne andere Menschen mit Reifenpanne, um gemeinsam zu leiden? Manchmal schafft die Lösung neue Probleme. Nicht alles hilft, was angeboten wird. Es fällt schwer, Hilfe anzunehmen, die keine ist.

Den Menschen akzeptieren, wie er ist. Das ist bei missbrauchten Menschen möglich, das ist bei psychisch kranken Menschen möglich, das ist bei fast jedem Menschen möglich. Auch Mitleid ist eine negative Emotion, denn sie setzt den anderen menschlich herab. Man muss nur seine eigenen Erwartungen und Gedanken über Bord werfen, um vorurteilsfrei zu werden. Sei fähig zu Toleranz und Liebe – dann ist es nicht schwer, jemanden zu lieben, der vielleicht ganz anders ist und eben deswegen einfach nur so verrückt wie jeder andere auch.

Allein

© 2012 Toby Scarchest

Du streichst durch die Straßen bis um Mitternacht
Der kleine Tod in dir erwacht
Dein Blut spricht zu dir
Dein Leben war nie real

Kein Mensch ist auf der Straße
Du bist allein unter dem Mondlicht
Regen verwässert den Anblick der Gegend
Doch in deinem Kopf ist alles tot

Rinnsale von Blut rinnen von deiner Hand
Jeder Tropfen erzählt eine andere Geschichte
Im Glanze des Mondlichtes wandelst du dahin
Weißt du wer dich bestimmt?

Nur der Wind erzählt von deinem Leid
Die Wunden werden nie heilen
Seele frisst den Staub von der Straße
Du kommst nie an, wo du hin willst

Nur ein Moment kennt dich
Und nun weinst du bittere Tränen
Zitternd setzt du deinen Weg fort
Du gehst an deinen Lieblingsort

Im fahlen Licht der Laterne erkennst du ihn nicht.
Der Schein trügt
Dein Blick ist verklärt
Voller Schmerz sinkst du auf die Knie
Den Schrei hört man nie

Zu laut ist das Schweigen der Umgebung
Kein Entrinnen aus den Emotionen
Wie ein Vagabund ziehst du durch deine eigene Welt
Niemand ahnt, dass dich hier nichts mehr hält



Jan Michaelis **Telgte telquel**

telquel, frz./kfm. Sprich: telkäl: so wie es ist, ohne Gewähr



(Eine Geschichte in drei Teilen, Fortsetzung Teil 2 Jetzt lud Radtke seinen alten Bekannten ein, mit ihm am Markt doch einen Kaffee zu trinken. Selbst ließ sich herauskomplimentieren. Jedoch bestellte er demonstrativ einen grünen Tee:

„Tee, ja, wenn Sie mich fragen, Tee!“ „Was machen Sie hier beim Kardinal?“ fragte Radtke.

„Nun, er hat wirkungsvoll gegen die T1-Aktion gewettet.“

Radtke wollte wissen: „Was ist die T1-Aktion?“

„Die Nazis haben in der Tiergartenstraße 1 bestimmt, dass Psychatrieinsassen als Erstes ermordet werden sollten.“

„Und warum interessiert Sie das?“

„Ich engagiere mich gegen die mordende Psychiatrie.“

„Mordende Psychiatrie – im Zusammenhang mit den Nazis?“

„Nein, heute. Es gibt eine Todesfallstatistik der Krankenkassen, da rangiert die zeitgenössische Psychiatrie ganz oben.“

„Aber das können Sie doch nicht so hinstellen, damit haufen Sie so manchen vor den Kopf. Bei den Anhörungen im Landtag stehen Sie damit einsam auf weiter Flur. Sie genießen wohl den Ruf eines Bürgerschrecks?“

„Nun, inzwischen wird meine Arbeit für die Selbsthilfeszene allgemein anerkannt und von den Krankenkassen gefördert.“

„Die Krankenkassen bezuschussen Sie?“

„Ja, sicher. Und wir bekommen vom Landschaftsverband Westfalen-Lippe einen Batzen Geld für unsere Arbeit gegen die Mühlen der Psychiatrie, in denen viele zerrieben werden wie einst Max und Moritz.“

„So sind Sie selbst ein neuer Kardinal von Galen oder treten doch in dessen Fußstapfen. Er hatte übrigens auch rote Schuhe.“

„Soweit würde ich nicht gehen, aber immerhin kann man ihn studieren und von ihm lernen, was zivilen Ungehorsam angeht und die Macht des Wortes.“

„Von Galen als Lehrer für Emanzipationsbewegungen?“, fragte Radtke und legte sich in seinem Kaffeehausstuhl zurück.

„Ja, warum nicht? Aber schließlich planen wir einen Selbsthilfetag in Westfalen-Lippe, wie es sie schon erfolgreich in Köln und Bochum gibt.“

„Oh ja, dort habe ich schon als Grußwortredner teilgenommen.“

„Ja, das erinnere ich gerne, immerhin sind Sie Mitglied des Landtages.“

„Nun, es war ganz mein Vergnügen. Und ich begrüße es, Sie in Telgte zu sehen, wo ich gerne gelegentlich vorbeischaue. Schließlich muss man die Schönheit unseres Landes auch

zur würdigen wissen.“

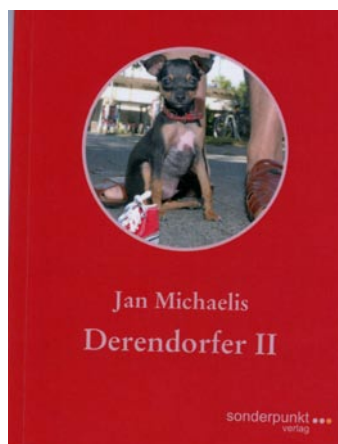
„Da stimme ich Ihnen zu. Wenn ich auch Ihre Position im Unterbringungsrecht und bei den Sondergesetzen für Psychiatrie-Erfahrene nicht teile.“

„Schutzgesetze, Schutzgesetze!“, korrigierte Radtke. „Diskriminierung!“, protestierte Selbst. Dann rührte Matze Selbst den zweiten Aufguss der Teeblätter um und wirkte verlegen.... Fortsetzung folgt.

Jan Michaelis aus Düsseldorf veröffentlichte zuletzt: „Mord in Heilbronn“ sonderpunkt Verlag, Münster, 2013. Die Erzählung „Telgte telquel“ entnehmen wir mit freundlicher Genehmigung des Autors dem Band „Der Treffer in Telgte“, sonderpunkt Verlag, Münster, ISBN: 978-3-95407-030-5, der im Herbst 2013 erscheinen wird.



Derendorfer II



Jan Michaelis
Derendorfer II
Sonderpunkt Verlag 2012
ISBN:
978-3-95407-003-9
Format: DIN A5,
48 Seiten , 4.50 €

Derendorfer sind Menschen, die im Zentrum Düsseldorfs im Stadtteil Derendorf leben. Von solchen Menschen erzählt Michaelis in seinem neuen Büchlein. Und es heißt „Derendorfer II“, weil der Autor hiermit seinen zweiten Band mit Derendorfer Geschichten vorlegt. Band I erschien bereits 2010 im selben Verlag unter dem Titel „Derendorfer“. In dem vorliegenden Büchlein findet man elf verschiedene Geschichten, gut die Hälfte vom Briefträger Hasan Mehmet und seiner Familie, wie er Kindern eine Freude macht zum Oster- und zum Zuckerfest, wie er mit den Hunden umgeht, denen er beim Briefe-verteilen begegnet, wie seine Frau Fußball spielt zusammen mit anderen Müttern fußballbegeisterter Kinder, wie sein Sohn sich bei Gleich-altrigen Anerkennung verschafft, als sie ihn nicht als bodenständigen Derendorfer akzeptieren wollen. Dann gibt es noch die Geschichte von den Jungen, die auf dem alten Brauereigelände mit Feuerwerkskörpern hantieren oder wie die Liebespaare um ihre alten romantischen Gaslaternen kämpfen, die die Stadt durch neue Leed-Laternen ersetzen will. Sehr realistisch und feinfühlig werden diese Geschichten erzählt. daneben gibt es auch fantastische Geschichten, so von der steinerne Gänsemagd in der Essener Straße, die plötzlich von ihrem Podest steigt und mit dem Erzähler auf dem Spielplatz herumtollt oder von dem erfolgreichen Unternehmer, der sich in Wut in einen Weihnachtsbaum verwandelt, als bei der Weihnachtsfeier seines Betriebes die Dekoration im Restaurant fehlt und seine Mitarbeiter haben ohne den Chef viel mehr Spaß an der Feier.

Die Schauplätze vieler Geschichten sind genau beschrieben, das dürfte besonders die Leser freuen, die die Ecken in Düsseldorf persönlich kennen, aber auch für Nicht-Derendorfer ist das Büchlein mit Freude zu lesen. *ribo*

Toby Scarchest **Keimling**

Die Fassade des Tages zerfetzt in einem Schattenspiel.
Der Geist des Menschen Weiß ..., oder Schwarz?
Am strickten Ende der Straße erkennt man sich!
Das Licht liegt röchelnd am Boden der Erkenntnis.

Wer trug das Leben in den Sarg der Vergessenheit?
War nicht beim Fall des letzten Vorhangs alles
durchdacht?
Hier hält einer über dich Wacht!
Starb in uns doch die Einsamkeit.

Kein junger Mensch steht in uns mehr.
Wo kommen all die Erinnerungen her?
Der Ritus ist entschlossen zu handeln.
Im Schädel werden die Gedanken klein.

Schwarz brennt die Emotion, und komm zu mir!
Weiße Trauer trägt Grau im Fluss.
Der Abend davor war schon lange hier.
Was willst du noch sehen?

Toby Scarchest **Warum?**

Warum sollte ich Angst davor haben dich zu verlieren?
Du gehörst mir.
Mir allein...

Warum sollte ich Angst vorm Sterben haben?
Ich gehöre dir.
Dir allein..

Was sollte mich vom Leben abhalten?
Wir gehören einander
Wir allein...

Warum gehst du nicht ins weiße Licht?
Es findet dich doch.
Dich allein...

In der Psychiatrie, da ist was los -
dort ist die Stimmung riesengroß -
durch Haldol, Truxal und andere Sachen -
die den Menschen „Freude“ machen.
[Horst Fangmeier]



Martin Lindheimer Kölner Anlaufstelle trödelt

Schönes, Skurriles und Alltägliches - zwei Betroffene gaben alten Resten eine Chance: Gemeinsam machten wir einen Trödelstand in der alternativen Kölner Kneipe Limes. Die Trödelmarkt Idee war bereits in der Kölner Anlaufstelle angekommen, weil wir schon einige Anlaufstellen Trödelmärkte im vergangenen Jahr gemacht hatten.

Der Weg auf einen Trödelmarkt außerhalb der eigenen vier Wände lag nahe und führte uns direkt ins Limes. Der Laden liegt in unserem Stadtteil und da waren wir bekannt, weil das Limes uns um Weihnachten herum eine Flyerverteilung schenkte. Auf ihre eigenen Kosten brachten sie unsere Anlaufstellen Flyer in 60 Kneipen in und um Köln herum! Eine besondere Hilfe, damit wir bekannter werden.

Unter dem Motto "do-it-yourself" (deutsch: "Mach es selbst"!!) durfte am 09. Februar alles außer Neuware verkauft werden. Ab 13 Uhr bauten wir und einige Leute um uns herum ein paar Tische auf und bestückten sie mit allerlei: Handtaschen, CD's, Karnevalskostüme, Küchenhelfer, Elektrosachen und vieles Andere wurde zum Verkauf gestellt. Mein Karnevalskostüm - eine Karotte - fand in weniger als einer halben Stunde einen neuen Besitzer. Köln eben. Manches brauchte länger, aber es gab ständig Interessenten. Zwischendurch besuchten uns einige Leute aus der Anlaufstelle und guckten sich an, was alles angeboten wurde. Wer länger blieb, konnte vom selbst gemachten Kuchen und Waffeln für einen Euro kosten. Kaffee und Getränke gab es zu den üblichen Preisen! Nebenher lief die Bundesliga auf sky und wir genossen die entspannte Atmosphäre. Die Kasse klingelte in der und Musik lief. Wer mochte, konnte sich bei uns selbstverständlich Flyer

und Infomaterial mitnehmen. Nach etwa vier Stunden kamen kaum noch Leute und wir packten langsam zusammen. Ein gelungener Nachmittag der mit ein paar Euros mehr in der Tasche und in guter Laune endete. Auf dem Weg nach Hause drängte sich mir nur noch eine Frage auf: War das die Inklusion?!

Was soll's? Demnächst ist Karneval ein anderer rennt als Karotte durch Köln.





Beim Trödeln

Ethik - Psychiater tarnte Medikamentenversuche

Anlässlich der Verleihung der Hans-Prinzhorn-Medaille in Berlin im Jahre 2004 verglich der Laudator Prof. Dr. Hartmut Hinterhuber aus Innsbruck in seiner [Rede](#) den Preisträger Roland Kuhn mit niemand geringerem als mit Seneca:

“Roland Kuhn – den wir heute ehren – ist wie Lucius Annaeus Seneca Naturforscher und auch Ethiker und Philosoph. Der heute Auszuzeichnende verkörpert Spitzenleistungen in der forschenden Medizin, groß sind auch seine Impulse für Kultur, Philosophie und Daseinsanalyse.”

Der 1912 in Biel geborene und 2005 gestorbene Roland Kuhn war ein Schweizer Psychiater und der Entdecker des Imipramins. Diese Substanz gilt als erster Arzneistoff zur Behandlung der Depression.

Dieser hoch geschätzte Mann verwirklichte zwischen 1950 und 1978 des vorigen Jahrhunderts klinische Tests an mindestens 1600 Versuchspersonen, und dies ohne Einwilligung der Patienten. Diese unrühmliche Geschichte wurde nunmehr, neun Jahre nach seinem Tode bekannt. Zwischen 1954 und 1957 starben insgesamt 23 Versuchspersonen, wobei die Todesfälle niemals untersucht wurden. Kuhn testete auch mehrere nicht zugelassene Substanzen gleichzeitig ohne zureichende Information und Einverständnis der Patienten.

Heute melden sich ehemalige Patienten zu Wort, die an diesen Versuchen teilnehmen mussten, und berichten Schreckliches: Angstzustände, Panikattacken, Alpträume. Einer sagte: Sie haben mich mit Medikamenten vollgestopft wie eine Gans. Kuhn führte auch Tests an Schwangeren durch, um die Auswirkungen des Präparats auf das ungeborene Kind zu überprüfen.

Kuhn experimentierte auch mit Kindern sowie einer betagten, schwer kranken Frau, die zum Zeitpunkt der Versuchsreihe nur noch 33 Kilo wog, schreibt der [Beobachter](#).

Roland Kuhn war nicht nur Pharma-Forscher, sondern auch Psychotherapeut, der sich der Daseinsanalyse verschrieben hatte. Er war ein Spezialist für die Kombination von pharmazeutischer und psychotherapeutischer Behandlung, wie sein Freund [Charles Kahn berichtet](#). Die [Daseinsanalyse](#), die auf der Philosophie Martin Heideggers beruht, will die Weltentwürfe “psychisch kranker” Menschen verstehen. Zumindest auf den ersten Blick unterscheidet sich die Daseinsanalyse wohltuend von psychiatrischen Ansätzen, die den psychiatrischen Patienten im Kern auf ein “krankes Gehirn” reduzieren. Im Licht unseres neueren Wissens über Roland Kuhn darf man allerdings den Verdacht hegen, dass dieser die Daseinsanalyse zur tarnenden Verklärung seiner eigentlichen Tätigkeit im Felde fragwürdiger Medikamen-

ten-Versuche missbrauchte.

Zu seinen Lebzeiten fiel kein Schatten auf sein Forscherleben; er wurde als Pionier, besonders der Depressionsforschung, in hohen Ehren gehalten.

Das Medikament, eine Chemikalie namens ‘Iminodibenzyllderivat (G 22355)’, später ‘Imipramin’ (Markenname Tofranil) genannt, wird am kommenden Wochenende in Frankfurt am Main gewürdigt; ‘alle Psychiater in leitender Position an Universitäten und Krankenhäusern’ sind dazu eingeladen. Professor Kuhn, ein vitaler Grauschopf, hält den Festvortrag. Sein Fazit: In der ‘Behandlung depressiver Erkrankungen begann 1957 ein neues Kapitel’.

Wir wissen heute, dass generell nur sehr wenige Patienten tatsächlich von Antidepressiva profitieren und dass viele, wenngleich sie bestenfalls eine schwache Placebowirkung verspüren, unter teilweise gravierenden Nebenwirkungen zu leiden haben (1). Manche meinen zwar, dass diese Substanzen bei schweren Depressionen einem Placebo klinisch bedeutsam überlegen seien, aber eine gründliche Übersichtsarbeit von Moncrieff, Wessely & Hardy zeigt, dass diese Behauptung im Licht der seriösen empirischen Forschung nicht aufrecht erhalten werden kann (2).

Von einem neuen Kapitel kann also nicht die Rede sein, und derjenige, der es angeblich aufschlug, war, angesichts dessen, was wir heute über ihn wissen, auch kein Mensch, bei dem sich der Vergleich mit Seneca aufdrängt. [Seneca](#) sagte:

„Die Philosophie ist keine Kunstfertigkeit, die man dem Volk präsentiert oder die sich überhaupt zum Vorzeigen eignet, sie beruht nicht auf Worten, sondern auf Taten. Auch wendet man sich ihr nicht zu, um mit angenehmer Unterhaltung den Tag zu verbringen, um die Freizeit vom Makel der Langeweile zu befreien. Sie formt und bildet den Geist, sie ordnet das Leben, bestimmt unsere Handlungen; sie zeigt, was zu tun und zu lassen ist.“

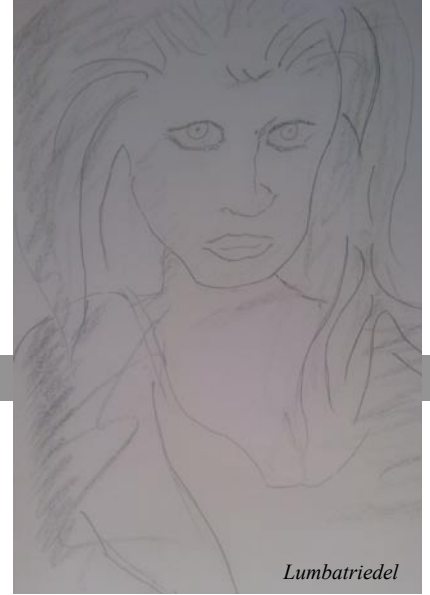
Roland Kuhn wusste offenbar nicht, was zu tun und zu lassen ist.

Anmerkung

(1) Göttsche, P. (2013). Deadly Medicines and Organised Crime: How Big Pharma has Corrupted Healthcare. Radcliffe

(2) Moncrieff J, Wessely S, Hardy R (2012). Active placebos versus antidepressants for depression (Review). The Cochrane Library, Issue 10

Dr. Hans Ulrich Gresch, von seiner Homepage: pflasterritzenflora.ppsk.de unter dem Originaltitel „Ethik.“ Überschrift und Kürzung von Susanne



Lumbatriedel

Lumbatriedel **Ganz normale Helden**

Wie man sein Selbstwertgefühl stärkt und doch normal bleibt

Die westliche Kultur ist auf Wettbewerb ausgelegt – wer ist schöner, schneller, stärker? So mancher, der im Wettstreit der Talente nicht mithalten kann, bleibt mit angeschlagenem Selbstwertgefühl auf der Strecke. Doch nicht nur ewige Gewinner dürfen stolz auf sich sein

Es hätte ein normaler Spaziergang werden können, hätte nicht jemand gesagt: Wer zuerst an der Laterne ist, gewinnt. Sofort spurteten die ersten los um zu sehen, wer Gewinner wird. Schnaufend jubelte Max: „Erster.“ Wettbewerb ist ein westliches Ideal. Die Besten, Schönsten, Klügsten werden idealisiert. Frauen bevorzugen eher kollegiale, Männer eher hierarchische Strukturen: Einer gibt den Ton an, die anderen folgen. Gerade Mannschaftssportarten wie Fußball oder Basketball erfordern eine gewisse Koordination. Sport ist schnell, Demokratie geht langsam. Es geht um Tore, nicht um Meinungen. Wer gewinnt, hat Recht durch Sieg.

Doch Wettbewerb hat auch Nachteile: Der Vergleich unterscheidet zwischen Gut und Schlecht, zwischen Oben und Unten. Wettbewerb polarisiert. Der Zweite Sieger ist schon der erste Verlierer. Viele Menschen plagt ein schlechtes Gewissen, nicht den Idealen der Superheldenwelt gerecht zu werden. Wer im Vergleich immer verliert, fühlt sich wertlos. Heldengeschichten verachten zugleich den Verlierer und werden auf Kosten der Besiegten erzählt.

Andere Länder, andere Sitten

In anderen Kulturen gelten andere Spielregeln. In Afrika gibt es ein Ballspiel, bei dem es darum geht, gemeinsam den Ball so lange wie möglich in der Luft zu halten. Gemeinsames Musizieren ist ein Gemeinschaftswerk. Und selbst Schneewittchen bleibt nicht verschont: Der heldenhafte Prinz rettet die arme Prinzessin. Ein Asiate fragte überrascht: Warum sucht er sich nicht einfach eine andere Frau? Selbst un-

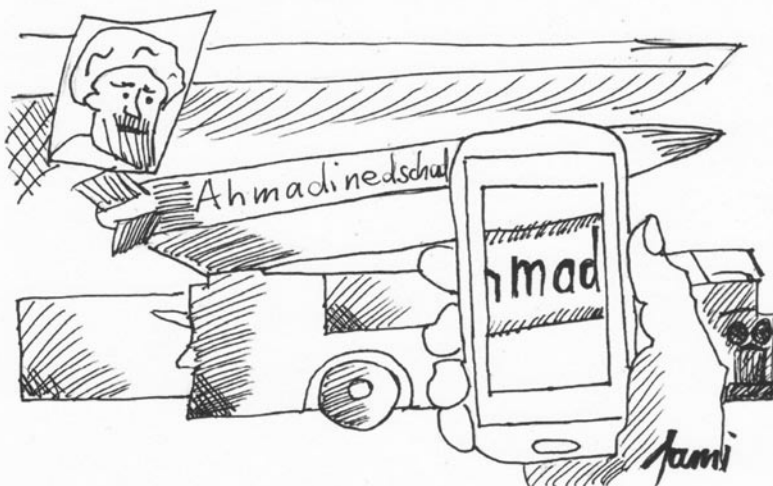
sere romantischen Märchen vermitteln schon kulturelle Inhalte mit gewissen narzisstischen Motiven. Jeder muss ein Held sein in unserer Gesellschaft. Wer nicht mithält, verliert. Kein Wunder, dass Minderwertigkeitskomplexe häufig sind.

Der Stärkere überlebt

Es ist ein Irrtum, dass der Stärkere der Bessere ist. Gerne wird Charles Darwin, der Entwickler der Evolutionstheorie herangezogen, wenn es um das „Überleben des Stärkeren“ geht. Im Englischen heißt es „survival of the fittest“ uns bezieht sich nicht auf die Erforschung riesengroßer Löwen, die alles fressen, was ihnen im Wege steht. Darwin erforschte Vögel, genauer Finken, die auf verschiedenen Südseeinseln durch verschiedene Schnabelformen unterschiedlich Nüsse besser knacken konnte. Perfekte Anpassung sicherte ihnen das Überleben. Die moderne Hau-drauf-Mentalität der Ellenbogengesellschaft lässt sich daraus kaum ableiten. Mangelndes Gemeinschaftsgefühl ist eines der Grundübel der westlichen Welt. Übertriebener Wettbewerb schwächt den Einzelnen.

Der erzwungene Vergleich

Es ist also üblich, miteinander wettzustreiten, doch ist dies ein Übel, das unserem Kulturkreis zuzuschreiben ist. Es gibt kein Naturgesetz, das uns zwingt, miteinander zu konkurrieren. Das Schwarzweiss-Denken von Sieg und Niederlage schafft einen künstlichen Horizont zwischen Besser und Schlechter. Niemand käme auf die Idee, seine Ravioli auf dem Teller in Sieger- und Verlierer-Nudeln zu teilen. Aber im Vergleich zu anderen Menschen unterwerfen wir uns den „Bes-



Bleibt dieser Eindruck?: „...mad...“ heißt „verrückt“. Karikatur: Jami.

seren.“ Ist man nicht besser, ist man automatisch „schlechter.“ Wir erklären uns selbst zum Verlierer. Menschen mit Minderwertigkeitskomplexen haben also eine starke, ja gar krampfhaft Wettbewerbsorientierung – wobei sie sich allerdings zugleich immer unterlegen wähnen.

Konkurrenz ist nicht zwingend

Sport ist in Disziplinen unterteilt. Laufen, Schwimmen, Radfahren. Auch die bürgerliche Gesellschaft kennt solche „Schlachtfelder des Egos“: Schönheit, Reichtum, Macht, Intelligenz. Geht es nur um die Unterscheidung, wer oben ist, wer unten? Man kann zugleich arm sein und klug, schlecht kochen und trotzdem ein nettes Lächeln haben. Erst der Zwang zur Perfektion

macht uns zu Sklaven unserer eigenen Ansprüche. Wir setzen die Maßstäbe so hoch an, dass wir ihnen dann selbst nicht mehr genügen. Menschen mit Komplexen sind nicht wirklich schlecht, sie erwarten nur zu viel von sich. Im Grunde muss man also nicht seine Leistungen steigern, sondern seine Erwartungen herunterschrauben, um glücklich zu werden.

Selbstsicherheit ist Fairness mit sich selbst

Es gibt gute Verlierer und es gibt schlechte Verlierer. Der gute Verlierer ist auch mit einem vierten Platz glücklich und zufrieden. Doch Perfektionisten sind „schlechte Gewinner.“ Sie finden immer noch etwas, das nicht richtig ist. Zu hohe Maßstäbe degradieren

alles zur Niederlage. Dies und jenes hätte noch besser sein können. Perfektion ist der Niedergang von allem.

Unser Selbstwertgefühl hängt also nicht von äußeren Umständen ab, sondern von unserer eigenen Entscheidung, ob wir uns überhaupt, und wenn ja, mit wem wir uns messen wollen. Konkurrenz ist freiwillig; verlieren somit auch. Wir zerbrechen an dem Druck, unter den wir selbst uns setzen. Den Krieg mit sich selbst gewinnt man also nicht durch einen Sieg – sondern durch den Entschluss, nicht mehr gegen sich selbst zu kämpfen. Man muss dazu nur den schärfsten aller Kritiker zur Ruhe bringen: Sich selbst.

Mitgliederversammlung

2. Februar 2014

Liebe BPE-Mitglieder aus Nordrhein-Westfalen!
Hiermit laden wir herzlich ein
zur Mitgliederversammlung
am Samstag, dem 5. April 2014, 12.45 Uhr ins
Berufliche Trainingszentrum (BTZ) Vogelsanger Str.
193, 50 825 Köln-Ehrenfeld,
fünf Fußminuten vom DB Bahnhof „Köln-Ehrenfeld“

Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

1. Begrüßung
2. Wahl der/des Versammlungsleiter/s/in und der/des Protokollant/en/in
3. Regularien, d.h. endgültige Festlegung der Tagesordnung
4. Bericht Vorstand über Kasse
5. Bericht Kassenprüfer
6. Genehmigung Jahresabschluss 2013
7. Verschiedenes

gez. M. Seibt
für den Vorstand des LPE NRW im BPE



Die Selbsthilfegruppe

ABTAUCHER

trifft sich jeden Samstag beim BPE in Bochum. Wir treffen uns zum minimalistischen meditieren, gemeinsam kochen, zu Gesprächsrunden, Wandern, und und und --- (um uns mittels Selbsthilfe innerlich zu stärken).

Solltet Ihr Interesse haben, meldet Euch unter folgender e-mail Adresse: GaborKirlei yahoo.de oder ruft unter folgender Rufnummer an: 0234-640510.



Psych KG im Lichte der UN-Behindertenrechtskonvention

Veranstaltung am 7. März 2014 (12:00 Uhr bis 16:30 Uhr)
im Landtag Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf, Platz des Landtags 1, Saal E1 A 16 (A 17)

Anmeldungen bei Büro Arif Ünal, Herr Ahmet Edis: ahmet.edis@landtag.nrw.de

Mit der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) wurde u.a. die Frage aufgeworfen, ob das Unterbringungs- und Betreuungsrecht in Deutschland novelliert werden muss und hierbei die Vorgaben der Konvention berücksichtigt werden müssen. Verschiedene Gerichtsurteile haben in letzter Zeit die rechtlichen Grundlagen für Zwangsbehandlungen von psychisch erkrankten Menschen deutlich verändert. Hierzu gehört ein grundsätzliches Urteil des Bundesverfassungsgerichtes vom 23.03.2011, das sich auf Maßnahmen

gegen den Willen der Patientin oder des Patienten im Maßregelvollzug bezieht. Zudem hat der Bundesgerichtshof 2012 auch das damalige Betreuungsrecht nicht als ausreichende Grundlage gesehen, um eine Zwangsbehandlung zu begründen. Die erfolgte Anpassung der Gesetzgebung auf Bundesebene hat zu diesem Thema nur begrenzt Abhilfe geschaffen. Die Psychisch Kranken-Gesetze (PsychKG) der Länder stehen ebenfalls auf dem Prüfstand. Forderungen nach Änderungen werden

gegenüber einer Reihe von Psychisch-Kranken-Gesetzen erhoben.

Im Rahmen der Veranstaltung wollen wir darüber diskutieren, inwieweit auch das PsychKG in NRW entsprechend verändert werden muss, um den Anforderungen der UN-BRK und den höchstrichterlichen Urteilen gerecht zu werden

Programm

12 Uhr

Begrüßung

Arif Ünal MdL Gesundheitspolitischer Sprecher

Inputs (jeweils ca. 15-20 Minuten)

- **Rechtliche Bewertung der Psychisch-Krankengesetze im Lichte der UN-Behindertenrechtskonvention**
Prof. Wolf-Dieter Narr, Berlin
 FU Berlin, Otto-Suhr-Inst. für Politikwissenschaft
- **Anforderungen an Psychisch-Kranken-Gesetze**
Dr. jur. Heinz Kammeier, Münster
 Lehrbeauftragter für Gesundheitswesen der Uni Witten/Herdecke, Mitherausgeber von „Recht & Psychiatrie“
- **Barbara Steffens** Ministerin für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes NRW (MGEPA)

13:20 Uhr

Trialogrunde I (Beiträge jeweils ca. 10 Min)

- **Nils Greve**, Solingen
 PTV - Psychosozialer Trägerverein Solingen e.V.
- **PD Dr. Meinolf Noeker**, Münster, Dezernent für Krankenhäuser und Gesundheitswesen im Landschaftsverband Westfalen-Lippe
- **Matthias Seibt**, Herne,
 Psychiatrie-Erfahrenen NRW

- **Ulrike Demmig**, Köln

„Rat und Tat“ - Hilfgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken, im Landesverband NRW der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

14:40

Kaffee-/Teepause:

ca. 15:00

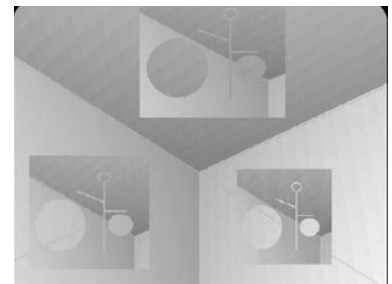
Trialogrunde II (Beiträge jeweils ca. 10 Min)

- **Dr. David Schneider-Addae-Mensah**, Rechtsanwalt, Karlsruhe
- **Maria Klein Schmeink** MdB, Mitglied des Deutschen Bundestages, Fraktion Bündnis90/DieGRÜNEN, Gesundheitspolitische Sprecherin
- **Martin Lindheimer**, Wuppertal
 Psychiatrie-Erfahrenen NRW

- Moderation: **Arif Ünal** MdL

16:15

Abschlussrunde (Ende ca. 16:30)





Beratung Informationen

• Bochum
Büro BPE, LPE NRW, WIR
Wittener Straße 87, 44 789 Bochum
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Offenes Café:
mo 15-18 Uhr und fr 14-17 Uhr.
do 15-18 Uhr Frauencafé

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

• 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:
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, Mitgliedernfragen,
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:
Eleanor Cotterell

Veranstaltungen

- **Fr. 07.03.2014 in Düsseldorf**
12 Uhr bis 16.30 Uhr Veranstaltung
der GRÜNEN im Landtag
(siehe Seite 26)
- **Sa. 05.04.2014 in Köln**
12.45 Uhr Mitgliederversammlung
des LPE NRW e.V., Köln-Ehrenfeld,
Vogelsanger Str. 193. Siehe Seite 25
- **Sa. 05.04.2014 in Köln**
ab 11 Uhr Selbsthilfetag des LPE
NRW e.V. Programm siehe Seite 28
- **Sa. 28.06.2014 in Wuppertal**
11.30 Uhr bis 17 Uhr Selbsthilfetag
Thema: Der große Bluff: Wieviel
Psychiatrie brauchen wir wirklich?

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

Selbsthilfe-foren

Es gibt hervorragende Selbsthilfeforen
im Netz, z. B.

Zum Absetzen und Reduzieren aller
Art von Psychopharmaka:
Antidepressiva Forum Deutschland
www.adfd.org

Zur Diskussion über die
Machenschaften der Psychiatrie:
www.meinungsverbrechen.de

Zum Thema:
Selbstverletzendes Verhalten
www.sonnenblumenkrankheit.com
Matthias Seibt



Anlaufstelle

Rheinland des LPE NRW e.V.,
Graf-Adolf-Str. 77, 51065 Köln
www.psychiatrie-selbsthilfe-koeln.de

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

Alternativen zur Psychiatrie

Selbsthilfetag

Samstag 05. April 2014

von 11.00 bis 17.20 Uhr

Im BTZ Köln-Ehrenfeld, Vogelsanger Str. 193



Eintritt, Kaffee und Kuchen frei!

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!

Programm Moderation: Matthias Seibt

11.00 Begrüßung, Grußwort, N.N. Organisatorisches

11.15 **Vortrag: Joachim Brandenburg – Krisenbegleitung durch Psychiatrie-Erfahrene**

11.40 Diskussion zum Vortrag

11.55 **Vortrag: Martin Lindheimer – Ver-rücktheiten steuern**

12.20 Diskussion zum Vortrag

12.35 Vorstellung der Arbeitsgruppen

12.45 Mitgliederversammlung Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW

13.10 Mittagspause; Mittagessen muss selbst organisiert werden.

14.30 Workshops

- | | |
|-------------------------|--|
| 1.) Joachim Brandenburg | Krisenbegleitung durch Psychiatrie-Erfahrene |
| 2.) Martin Lindheimer | Ver-rücktheiten steuern |
| 3.) Bärbel Lorenz | Frühwarnsymptome erkennen können und achtsam werden für die Anzeichen im Körper und in der Seele |
| 4.) Sabine Wolfrum | <i>Die Weglaufhaus Initiative Ruhrgebiet: Angebote und Initiativen in der (Bochumer-) Anlaufstelle Westfalen</i> |
| 5.) Matthias Seibt | Patientenverfügung machen! |
| 6.) Cornelius Kunst | Möglichkeiten der persönlichen Selbsthilfe |

16.00 Kaffeetrinken

17.00 Rückmeldung aus den Workshops

17.15 Schlusswort und Verabschiedung

Info: Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.,

Anmeldung wäre nett bei Cornelius Kunst Tel.: 0212 / 53 641, er organisiert Mitfahrgelegenheiten (Auto und Bahn); Fahrtkostenerstattung für (Gruppen von) Bedürftige/n billigste Möglichkeit, höchstens 44,- Euro-Ticket der Bahn AG. Nur auf vorherigen Antrag möglich.

Anfahrt: DB Bahnhof Köln-Ehrenfeld / U-Bahn 3 + 4 / Straba 13 Haltestelle „Venloer Straße/Gürtel“ 5 Minuten Fußweg. Das BTZ ist gegenüber der Diskothek „Underground“

Abfahrt: Um 17.37h geht der RE Ri. Ruhrgebiet/Hamm/Paderborn. Anschluss in Hamm Ri. Bielefeld. Um 18.05h geht der RE nach Siegen, in Köln Umstieg Ri. Münster.