

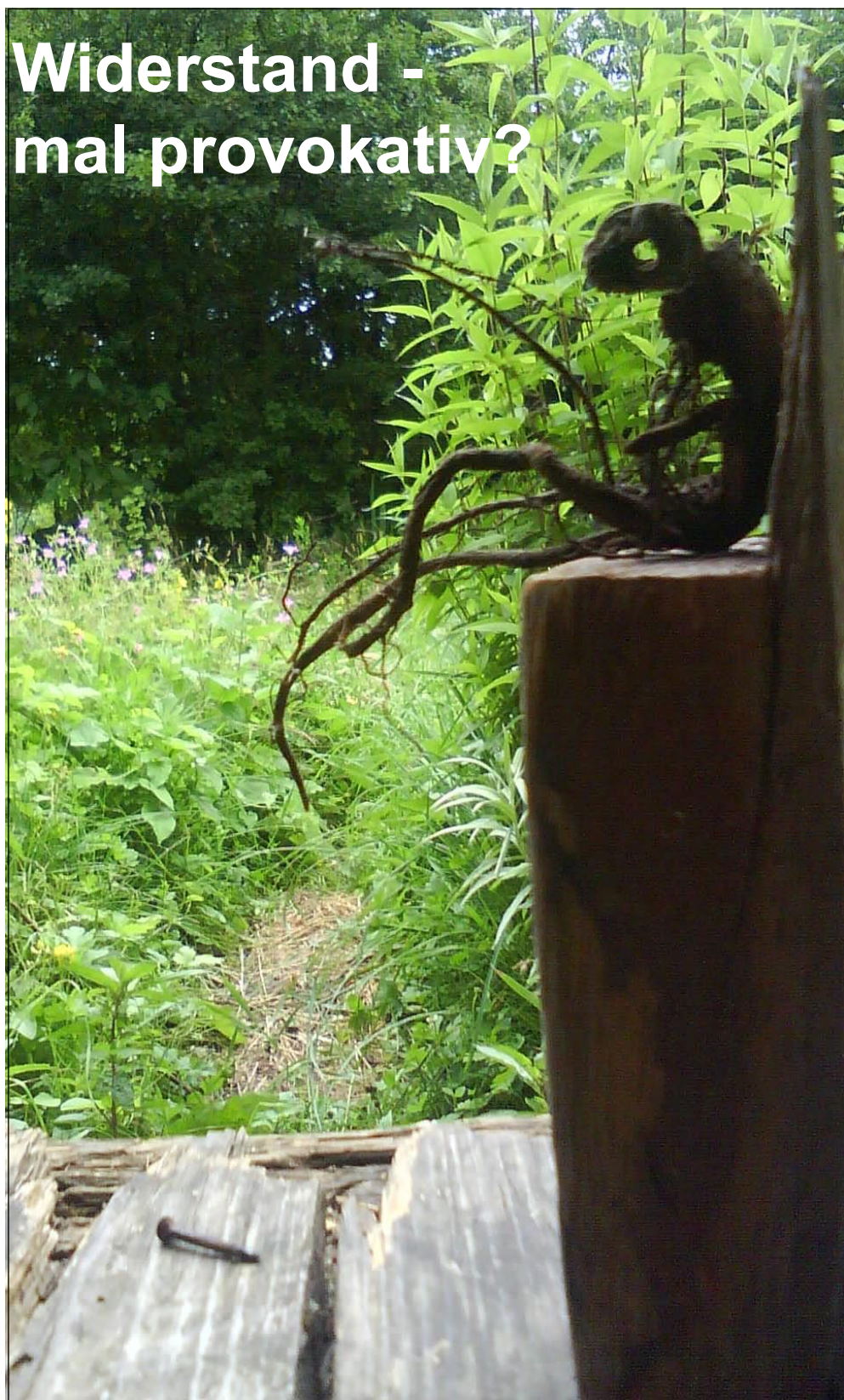
LAUTSPRECHER

Psychiatriekritisch und unabhängig von der Psychopharmaka-Industrie

Heft 46 November 2014

Widerstand - mal provokativ?

- **Krisenbegleitung**
- **Psychopharmaka
reduzieren**
- **Öffentliches Eintreten
für UN-Konvention**
- **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,

der vorliegende Lautsprecher ist farbig, was durch die Förderung der Techniker Krankenkasse für die Anlaufstelle Bochum ermöglicht wird. Aus dieser Förderung wird auch eine professionelle Gestaltung unserer Webseite www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de bezahlt, die Ihr etwa ab dem 15.12. anschauen könnt.

Etwas länger warten wir dieses Jahr auf die Förderung des Landes NRW. Haushaltssperre und andere Komplikationen führen dazu, dass Mitte November noch nicht klar ist, ob und wenn ja, wieviel Geld uns das Land in 2014 bewilligt. Am 20.11. haben wir deswegen einen Termin im Landtag. Sehr schade, wieviel Energie in Geldbeschaffung und Geldabrechnung fließt.

Inhaltlich überzeugend fand ich Jörg Bergstedts Auftritt auf dem Bochumer Selbsthilfetag. Diesen Mann zu hören, fand ich äußerst ermutigend.

Auf meinem Kanal bei Youtube könnt Ihr Videos von der Kasseler Tagung des BPE sowie Kurzvideos (2 bis 5 Minuten) zu den Themen Ver-rücktheit steuern und Psychopharmaka sehen. Demnächst auch Jörgs tollen Vortrag.

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.). **Layout:** ribo

Titelbild: M. Krücke; **Fotos:** J. Bergstedt S. 8, 10; M. Lindheimer S. 3, 5, 12, 21; wenn nicht angegeben: C. Ravi. **Zeichnungen:** A. Z. Murnau S. 24 - 26.

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 € je Heft sind Hefte nachzubestellen, soweit noch vorhanden. Größere Stückzahl telefonisch anfordern unter Tel. 0234/640 5102.

Auflage: 800 Stück; **Erscheinungsweise:** vierteljährlich

Redaktionsschluss für Heft 47/2015: 15. Januar 2015

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.: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE98370205000008374900; BIC: BFSWDE33XXX.

Inhalt Heft 46

Aktuelles/Politik

Teilhabegesetz und UN-Konvention 4
Öffentliches Eintreten
für UN - Konvention 11/12
Flugblatt verteilt bei SPD 20/21

Selbsthilfe

BPE - Jahrestagung 2014 3
LPE- Selbsthilfetag Bochum 5
Psychopharmaka reduzieren 6/7
Widerstand als Kunstform 8/9/10
Vergeben, vergessen, verzeihen 17
Pathologisieren menschl. Verhaltens 18/19
Krisenbegleitung in der Selbsthilfe 22
Fest in der Alsenstraße 24
Neues im Netz 25
Umfrage - Ergebnisse 26

Kultur/Unterhaltung/Film

Gedicht: Mittelmaß 12
Kurzgeschichte 12
Cartoon 5, 19, 25
Buchbesprechung 23

Serviceteil

Veranstaltungen 24, 25, 27, 28
Beratungsangebote 27
Offene Cafés 27

SeelenLaute

Kulturelle Selbsthilfeseiten von der Saar
arts & lyrics 13-16

Hinweis:

Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Für Inhalte von externen Internet-Links wird keine Haftung übernommen.
Wir freuen uns über jeden Leserbrief, können jedoch nicht alle Zuschriften abdrucken.
Nachdruck mit Quellenangabe erwünscht.
Die Redaktion bittet um ein Belegexemplar.
Alle Rechte vorbehalten.

BPE-Jahrestagung 2014 in Kassel

Nach einem Grußwort von Doris Steenken und der Vorstellung neuer Projekte ging es zum unterhaltsamen Abend mit der Kabarettistin Ute Leuner, die ihre autobiographischen Erfahrungen in künstlerischer Form umsetzt, und Gedichten von Gangolf Peitz. So fand der erste Abend einen humorvollen Ausklang.

Der nächste Tag begann mit einem Grußwort der Bundestagsabgeordneten der Grünen, Maria Klein – Schmeink, die selbst vor einigen Jahren ein Selbsthilfswerk für Leute, die von Arbeitslosigkeit bedroht waren, gründete und dieser Form von Hilfsangeboten eine sehr positive Bedeutung zumisst. Sie betonte, dass Menschen nicht zum Objekt der Behandlung werden dürften und kritisierte den häufig vorkommenden Lobbyismus in Berlin. Bei der anschließenden Diskussion mit ihr ging es um Betreuung und Einbindung von Selbsthilfe in das Behandlungssystem, aber auch um den Paragraphen 63, zu dem die Grünen bereits zwei Anträge im Bundestag gemacht hatten, die aber abgelehnt wurden.



Mirko Olostiak

Weiter ging es mit dem Vortrag von Mirko Olostiak, der in humorvoller Weise unter dem Titel „Hilfe! Mir ist nicht zu helfen?“ seine Erfahrungen mit Psychiatrie und persönlichen Krisen wiedergab. Dabei betonte er besonders, dass ein Helfer sich nicht über denjenigen stellen solle, dem er Hilfe zukommen lassen will. Unterstützung sollte für ihn stets auf einer gleichwürdigen Ebene stattfinden. Problematisch ist für ihn, dass in der Psychiatrie Menschen eingeredet wird, dass sie krank sind, was dazu beiträgt, dass sie sich schlecht fühlen. Unberücksichtigt bleiben so gesellschaftliche Strukturen, die dazu beitragen, dass Menschen in Krisen geraten.

Anschließend wurden die verschiedenen Arbeitsgruppen vorgestellt. Die Themen reichten von Betreuungsrecht über Wohnsituation, Umbau von sozialen Beziehungen, Umgang mit Suizid bis zu Erfahrungen in der forensischen Psychiatrie.

Wie drastisch dabei der Umgang mit Menschen sein kann, die als „psychisch krank“ diagnostiziert wurden, dafür gab eine Arbeitsgruppenleiterin ein anschauliches Beispiel: Sie berichtete von einem Sozialarbeiter, der die Frage zu den von ihm betreuten Heimbewohnern nach deren Hobbys mit „Unsere Heimbewohner haben keine Hobbys“ beantwortete. Sie berichtete auch davon, wie sehr es bei diesen Betreuungsprojekten darum geht, möglichst viel an finanziellen Vergütungen zu erhalten, was dazu beiträgt, dass die Unabhängigkeit von Heimbewohnern wenig gefördert wird. Anschließend fand die Mitgliederversammlung des BPE statt. Nach einem Bericht über das abgelaufene Geschäftsjahr stellten sich die Kandidaten für den Vorstand vor und dieser wurde mit viel Zustimmung gewählt.



Neuer BPE-Vorstand (v.l.): Martin Lindheimer, Matthias Seibt, Anja Henning, Kristina Dernbach, Ruth Fricke, Mirko Olostiak, Doris Steenken

Anschließend wurden noch Anträge zu verschiedenen Themen von einem stärkeren Engagement des BPE auf politischer Ebene bis hin zum neuen Teilnahmegesetz für behinderte Menschen diskutiert. Thematisiert wurde dabei im Zusammenhang mit der Diskussion um die Teilnahme beim DGPPN - Kongress, inwieweit Psychiatrie soweit verändert werden kann, dass sie zu einer Psychiatrie wird, die sehr viel mehr auf die Bedürfnisse der Menschen eingeht und inwiefern es Sinn macht, an solchen Kongressen teilzunehmen, wenn dies das Risiko beinhaltet, die Richtung der Psychiatrie, die seelische Krisen weitgehend als biologisches Problem betrachtet, weiter aufzuwerten.

Am nächsten Tag hielt Peter Lehmann, Autor vieler Psychiatrie-kritischer Bücher, einen Vortrag zu den Grenzen der Selbstbestimmung in der Krise.

Zur Sprache kam dabei auch, dass die Einsichtsfähigkeit jetzt in eine Selbstbestimmungsfähigkeit umbenannt werden soll, was möglicherweise zu einer weiteren verharmlosenden Wortwahl beiträgt, nachdem bereits der Begriff der Entmündigung durch Betreuung ersetzt wurde. Kritisch äußerte

sich Peter Lehmann auch zu der Psychoedukation, in der Menschen das Bild einer biologisch bedingten Störung beigebracht wird, die dann entsprechend mit Medikamenten behandelt wird. So belehrte Menschen tendieren anschließend dazu, diese Sichtweisen weiterzugeben und so mit dazu beizutragen, diese zu verbreiten.

In rechtlicher Hinsicht wies er darauf hin, wie wichtig es ist, rechtzeitig möglichst schriftlich auf Behandlungssymptome hinzuweisen, um so bei Eventualschäden über mögliche Nachweise zu verfügen. Des weiteren wies es darauf hin, dass eine psychiatrische Diagnose nicht gleichzeitig dazu führt, dass Menschen zu Selbsthilfe befähigt werden und es einiges an Erfahrung und Wissen braucht, wenn diese erfolgreich umgesetzt werden soll. Hier besteht noch Nachholbedarf, um bestehende Praktiken zu verbessern und so effizientere gegenseitige Unterstützung zu leisten.

Anschließend wurden die Ergebnisse aus den Arbeitsgruppen vorgestellt.

In der Arbeitsgruppe von Doris Steenken berichtete die anwesende Ilona Haslbauer über ihre erschreckenden Erfahrungen in der forensischen Psychiatrie.

Während dort der Anspruch besteht, Menschen zu helfen, die als „psychisch krank“ diagnostiziert wurden, ist das, was dort geschieht, eher dazu geeignet, weitere traumatische Erfahrungen hervorzubringen. Das Ausmaß, in dem dort Menschen isoliert und fixiert werden, aber auch die extreme Einseitigkeit, mit der dort auf eine medikamentöse Behandlung gesetzt wird, zeichneten ein düsteres Bild dessen,

was in solchen Kliniken geschieht. Ein dritter Teilnehmer berichtet dabei von Erfahrungen in einer eher experimentell ausgerichteten Klinik, in der deutlich mehr Wert auf psychotherapeutische Ansätze gelegt wird, mit deutlich besseren Chancen zur Rehabilitation betroffener Menschen, die häufig ohne nachvollziehbare Gründe in solchen Kliniken untergebracht sind.

Zur Sprache kam auch die rechtliche Situation, die sich aus dem Paragraphen 63 ergibt und die es ermöglicht als „psychisch krank“ diagnostizierte Menschen auf unbestimmte Zeit in forensischen Psychiatrien unterzubringen. Die vielen Missstände, die dabei zur Sprache kamen, lösten bei den Zuhörern ein hohes Maß an Betroffenheit aus.

Ein weiteres wichtiges Thema, das zur Sprache kam, war der Umgang mit Suizid. Dabei wurde deutlich, wie wichtig es ist, dass dieses Thema offen angesprochen werden kann und Menschen deswegen keine Ablehnung zu befürchten haben. Gerade ein offener Umgang mit diesem Thema und damit verbundenen Ängsten kann nach Ansicht von Teilnehmern mit dazu beitragen, das Risiko, dass es schließlich zu einer Umsetzung kommt, deutlich zu verringern.

Angesprochen wurde auch die rechtliche Möglichkeit, über ein „persönliches Budget“ Hilfeleistungen zu bekommen – eine Möglichkeit die wenig bekannt ist und bisher wenig genutzt wird.

Nach einem Schlusswort endete der Jahrestag mit vielen gewonnenen Eindrücken und Informationen für Menschen mit Psychiatrieerfahrung

der Reporter

Arbeitsgruppe: Teilhabegesetz und UN-Konvention

Auf der Jahrestagung in Kassel fand eine Arbeitsgruppe zum Thema „Teilhabegesetz und UN-Konvention“ in zwei Untergruppen statt. Es war eine sehr gute und konstruktive Atmosphäre - wir werden uns übers Jahr etwa monatlich in Bonn oder Köln treffen.

Arbeitsgruppe - Infos dazu auf der email: teilhaben_se@yahoo.de.

Ein Teil der Teilnehmer wollte Grundlagentexte zur Gesetzeslage und damit verbunden Fragen bearbeiten, die andere Hälfte an Einzelfällen arbeiten, um Adressen zur Unterstützung zu recherchieren.

Gruppe 1 arbeitete folgende Punkte heraus, die wir in der Umsetzung der

UN-Konvention in den Landesplänen durchgesetzt sehen wollen :

- Überlegungen zu den Rechtswegen die eingeschlagen werden können. Rechtsweg: Klage einreichen am Arbeitsgericht, Fragen zum Arbeitsrecht
- Politische Einflußnahme bei der Formulierung von Gesetzen (Nichts ohne uns über uns)
- Verfassungsbeschwerde beim Bundesverfassungsgericht
- Einschaltung des Landesbehindertenbeauftragten wegen Rechtsverletzungen
- Zuständige Juristen anfragen
- Zuständige Politiker anschreiben (Landkreis, Kommune)

- Medien einschalten
- sich gewerkschaftlich organisieren (Sozialrechtsschutz auch für Arbeitslose)
- Behörden anschreiben (Widerspruch einlegen, Überprüfungsverfahren, Untätigkeitsklage)
- Maßnahmen zur Internationalisierung des Behindertenausweises (?)

Anfügung: derzeit wird die Frage **Werkstattlohn** /Unterbezahlung und Gleichstellung Werkstattangehöriger zu Arbeitnehmern breit diskutiert . (vgl: <http://teamstoff.wordpress.com/neue-arbeitsmarktpolitik-inklusive-werkstatt-und-arbeitnehmerrechte/>)

Sandra Errami



Selbsthilfetag des LPE NRW in Bochum

Am 6. 9. 2014 fand ein weiteres Mal unser Selbsthilfetag in Bochum statt. Thema war diesmal „Das legalisierte Unrecht und unser Widerstand“.

Aufgrund des Bahnstreiks dauerte es etwas, bis die Teilnehmer eintrafen, aber sie erschienen dann doch recht zahlreich.

Es begann mit dem Grußwort des Patientenbeauftragten des Landes NRW,



Dirk Meyer

Dirk Meyer, der als Homosexueller besonders darauf aufmerksam machte, wie viel Ausgrenzung Menschen mit diesem Selbstverständnis erlebt haben und wie viel sich dabei geändert hat. So konnte er dies in mancher Hinsicht mit unserer Situation vergleichen, denn auch viele Menschen, die eine psychiatrische Diagnose erhalten haben, sind Vorurteilen und Ausgrenzung ausgesetzt.

Weiter ging es mit Jörg Bergstedt, der uns auf Möglichkeiten hinwies, wie wir auf humorvolle Weise auf unsere besondere Situation aufmerksam machen können, so z. B. durch Straßentheater oder auch durch von einem „Marsreporter“ durchgeführte Interviews, wobei dieser sich über das seltsame Verhalten der Erdenmenschen wundert, die glau-

ben, Probleme lösen zu können, indem sie andere Menschen zwangsbehandeln.

Schließlich sprach Matthias Seibt über die enormen Risiken, die durch die geltenden Gesetze zur Zwangsbehandlung entstehen, und darüber wie wichtig es ist, sich durch eine Patientenverfügung zu schützen. Er wies auch besonders auf die bis 25 Jahre verkürzte Lebenserwartung von Menschen hin, bei denen eine psychische Krankheit diagnostiziert wurde und die damit verbundenen Risiken der Behandlung mit Psychopharmaka. Ergänzt wurde der Beitrag durch eine Fülle an historischen Fakten zur Psychiatriegeschichte.

Nach der Mittagspause ging es dann in die Arbeitsgruppen. Die Themen reichten von „Betreuungsrecht“ „Wie rede ich mit meinem Arzt“ über „Alternative Krisenbegleitung“ und „Psychopharmaka reduzieren“ bis zu „Gewaltfreie Kommunikation“.

Zum Abschluß eines erfolgreichen Tages mit viel Information, Gesprächen und zahlreichen Teilnehmern, die durch viele zusätzliche Anregungen und Erfahrungen zum Gelingen beitrugen, gab es dann noch Kaffee und Kuchen, der von Mitarbeitern und Teilnehmern mitgebracht worden war.

Auf den Seiten 6-10 berichten wir noch detailliert über verschiedene Beiträge dieses Selbsthilfetages. (Anm. d. Red.)





Ina Weber Psychopharmaka reduzieren

Arbeitsgruppe auf dem NRW-Selbsthilfetag in Bochum am Samstag, 06. September 2014

Sofortiges Absetzen oder zu schnelles Reduzieren der Neuroleptika (wie im Krankenhaus erst hochdosieren und reduzieren innerhalb kurzer Zeit) kann führen zu:

- ° Fieber
- ° Infektionen
- ° Orientierungslosigkeit
- ° Konzentrationsprobleme
- ° Koordinationsstörungen
- ° falsche Wahrnehmungen, bis hin zur „Psychose auslösen“
- ° körperliche Schwäche
- ° falsche Zeitplanung
- ° Schlaflosigkeit usw.

Das bedeutet Stress für den Körper, eher kein erneuter Schub, wie oft angenommen wird.

1. Wie kann ich mich vorbereiten auf die Reduzierung ?

- Wer könnte mich unterstützen, falls ich meinen Haushalt / Einkaufen ect. nicht selbst erledigen kann ? - Liste mit Namen für den Notfall !
- Wen informiere ich, dass ich reduziere ? - Vertrauensperson
- Differenzierte Planung: was mache ich an welchen Tagen ? - Terminplaner hilfreich !
- Ruhephasen einplanen: z.B. der Tag gehört mir alleine!

2. Welche Voraussetzungen benötige ich?

- Meine Stärken und Schwächen!
- Welche Personen muss ich auf Abstand halten, um Stress zu verringern?
- Welche Sachen können liegen bleiben, nur das Nötigste erledigen!
- Freunde, die zur rechten Zeit zur Seite stehen können (mehrere !)
- Keine wichtigen Lebensentscheidungen in diesem Zeitraum treffen !
- Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung vorher abschließen!

gung vorher abschließen!

- Der eigene Willen, das auch wirklich durchziehen zu wollen!

3. Das Absetzen der Neuroleptika ist individuell: Jeder Körper reagiert anders, daher sagt man allgemein:

- ein Medikament nach dem anderen absetzen:
10% ige Schritte => ausprobieren, wie reagiert der Körper?
* klappt ? => nächste Reduzierung
* klappt nicht? alle 2 bis 3 Tage alte Dosis
- in den Fettreserven des Körpers sind Neuroleptika gespeichert, d.h. automatisch nimmt das Körpergewicht ab, wenn reduziert wird - der Körper erhält zusätzliche Dosis !
- Gleiche Problematik: je länger die Einnahme war und Schäden bereits am Körper entstanden sind, ist die letzte Stufe der Reduzierung auf Null am schwersten.
=> insgesamt: Geduld ist angesagt

4. Jeder muß diesen Weg alleine gehen, d.h. Verantwortung für seinen Körper übernehmen und für's Leben!

- Achtsamkeit für sich selbst: was kann ich mir zumuten?
- Achtsamkeit seinem Gegenüber: seine Grenzen nicht überschreiten!
=> Stressvermeidung auf beiden Seiten

5. Wie kann mein Körper auf das Absetzprogramm reagieren und wie unterstütze ich meinen Körper, damit es etwas leichter wird?

- häufig entstehen Übersäuerung im Körper/Blut
*bin ich bereit meine Ernährung umzustellen (Basische Nahrungsmittel?)

*wo finde ich Informationen dazu?

- was kann ich tun, wenn starke Gelenkschmerzen auftreten?
*Magnesium
*basische Ernährung
- Schlafstörungen?
*vermehrter Zinkbedarf?
*tagsüber Ruhepausen, kleines Mittagsschläfchen
*leichte körperliche Bewegungen, trotz Schmerzen!
- hoher Puls?
*kurz auf's Bett legen, durchatmen
*kurze Ruhepausen gönnen
*Panik vermeiden!
- Medikamente sind Vitamin- und Mineralstoff-Fresser, daher:
*erhöhter Bedarf an Mineralien:
z.B.: Zink, Kalium, Magnesium,
*erhöhter Bedarf an Vitamine:
z.B.: Vitamine B / E / D1-3/

6. Unterstützungen?

- Selbsthilfegruppen vor Ort oder über E-Mail
- Therapeuten / Ärzte / Heilpraktiker?
- normale Alltagsinteressen wahrnehmen, die nichts mit Psychiatrie zu tun haben
*Hundevereine / Gassi gehen (aus Tierheimen)
*Ehrenämter (in Altenheime usw.)

7. Wieviel Stress ist verträglich, ab wann ist „nein“ angesagt?

- Kontakt zu Freuden ist dringlich
- Hilfe zur Selbsthilfe:
*Unterstützung: ja / Bemuttern: nein!
- keine dauernd-über-die-Grenzen-gehen (eigene und von anderen!)
- keine Unterforderungen! Langeweile ist auch Stress!
- Stress und Bewegung fördert das Wohlbefinden
*na, ja, die lieben Endorphine,

Melatonin ect.
=> Fachsatzmakulatur

8. Wie sage ich Termine ab?

- klare Ansagen, wie z.B. Übelkeit / Fieber ect und keine Ausschweifungen
- rechtzeitige Absage, wenn möglich, und neuen Termin vereinbaren
- keine Diskussionsschleifen am Telefon, bringt auf beide Seiten nur Verwirrungen!

9. Antworten - was war eventuell der Auslöser des ersten Aufenthalts?:

- ungewöhnliche Ereignisse
- Drogenmissbrauch / Unfall / Geburtsprobleme usw.

Das Thema ist sehr umfangreich, daher konnten wir insgesamt nur wenige Bereiche des Absetzens ansprechen. Interessierte Fragen der Gruppe, die wir an die Tafel schrieben:

1. Leben ohne Medikamente ? - wer bin ich dann?

Die Medikamente verändern die Persönlichkeit, die nach dem Reduzieren langsam wieder „auftauchen“ werden/ können. => Ein neues Lebensgefühl, an das man sich erst wieder gewöhnen muss / darf, auch das soziale Umfeld wird diese Veränderungen bemerken. „Wer“ war ich vor der Medikamenteneinnahme?

2. Welcher Arzt / Welche Hilfe gibt es beim Reduzieren / Absetzen?

Verweis an den BPE e.V. / Beratung

3. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten?

4. Absetzsymptome siehe oben

- =Tai-shi: förderlich für die Sensorik

- jemand berichtete: er habe mit Rauchen aufgehört – er könne besser riechen, nehme unterschiedlich Gerüche auf, die er früher nicht in dieser Form unterscheiden konnte.

- Cortison: die Haut wird dünner (Papier-ähnliche Haut) / empfindlichere Haut / Blutergüsse bei kleinem Stoß.

5. Wofür Medikamente nehmen?

- einige Menschen benötigen Medikamente (z.B.: Krebs)
- Psychopharmaka: manche Menschen benötigen eine zeitlang dies als Hilfsmittel, um wieder runter zu kommen
- auf der Kunstakademie: Drogen nehmen, um die eigene Kreativität zu steigern (mithalten können)
- Vergleich Drogen und Psychopharmaka: beide Mittel stoßen das Suchtzentrum im Körper an. Es gab Irritationen bei diesem Vergleich: das Problem der ärztlich verordneten Drogen stehen im Widerspruch zu Handlungsoptionen der Ärzteschaft. Vergleich: Koks & Ritalin Wirkung / Absetzkomplikationen Drogen / Psychopharmaka: aufgrund von Aussagen, die beides genommen haben - es sei schwieriger Psychopharmaka abzusetzen als Drogen !

6. Müdigkeit als Nebenwirkung => und dann?

- ständige Müdigkeit / „verschläft sein Leben“ - über zwölf Stunden am Tag
- wie werde ich aufmerksamer?
- = Möglichkeiten durch Meditieren / Bewegungen: spazieren gehen / gutes Wetter nutzen / Freunde besuchen oder einladen / Kaffee trinken

7. Stoffwechsel

- der Körper verarbeitet die Lebensmittel auf andere Weise, ebenso das vermehrte Hungergefühl führen zu Übergewicht, was wiederum zu Bewegungsunfähigkeiten führt; kaum Bewegung/keine Fettverbrennung =>erneute

Zunahme des Gewichtes.

- Achtsamkeit: Ernährungsgewohnheiten „Man ißt, was man ist“ und „Man ist, was man ißt“ - basische Ernährung: weniger Schmerzen in den Gelenken / Hilfe gegen Übersäuerung des Blutes und den entsprechenden Zusatzkrankungen, die man ausschließen könnte. Es berichtete jemand von seiner strikten Rohkosternährung, die bei ihm zu „Hochgefühlen“ ausarteten, die er als manisch ansah, nach einer normalen Ernährung verschwanden diese Symptome wieder.

- Lieb'sische Faß von Prof. Dr. Petz Uni-Wuppertal: Jedes Vitamin und jeder Mineralstoff entfaltet seine Wirkung erst in ihrer Gesamtheit. Vergleich mit einem Weinfass mit verschieden langen „Latten“. Das Fass kann nur so voll werden, wie die kürzeste Latte zuläßt. Entspricht jede „Latte“ einem Stoff, der vom Körper benötigt wird und ich meinem Körper einen Teil dieser Stoffe nicht zur Verfügung stelle, wird ersichtlich, dass er die aufgenommene Energie (Nahrungsmittel) nicht voll verwerten kann => Mangelerscheinung => ergo: werde krank !



Widerstand als Kunstform

Vortrag von Jörg Bergstedt (Gießen) auf dem Selbsthilfetag des LPE NRW e.V. am 06.09.2014 in Bochum

Warum schreibt und komponiert ihr nicht?!

Warum malt und modelliert ihr nicht?!

Warum schreit und randaliert ihr nicht?! F. K. Waechter

Wer etwas verändern will, muss mehr bieten als Jammern und Appelle an die Mächtigen. Der folgende Text soll einen kleinen Überblick über kreative Aktionsformen geben, mit der Protest gegen die unhaltbaren Zustände in der Psychiatrie oder die Forderung nach dem Ende aller Zwangsmaßnahmen öffentlichkeitswirksam gezeigt werden kann. Es ist nur eine Liste, die für eine Arbeitsgruppe auf dem LPE-Treffen am 6.9.2014 entstand. Mehr Anregungen, Tipps und Hilfen stehen auf www.direct-action.de.vu. Solche Aktionen sind dabei nur ein Baustein einer widerständigen Kultur – wichtig wie alles andere auch, z.B. Selbsthilfegruppen, Beratung und Forderungen an dafür offene Politiker_innen sowie der wichtige Schutz vor Zwangsmaßnahmen z.B. durch Patient_innenverfügungen. All das wird besser wirken, wenn die „andere Seite“ weiß, dass da draußen Menschen aufpassen und laut sein können.

Kreativ demonstrieren ...

Direkten Zwang anwenden, also gegen den Willen der Betroffenen erschießen, prügeln, fixieren, spritzen, darf nur der Staat (Gewaltmonopol). Vorteil: Gefängnisse aller Art (Knast, Psychoknast, Abschiebelager ...) bleiben immer grundrechtsgebunden, d.h. es gelten Meinungsfreiheit, Demonstrationsrecht usw. Demos können also direkt auf dem Gelände von Kliniken oder bei Behörden stattfinden – und es muss nicht immer die monotone Latschdemo sein.

- Direkt vor Psychiatrien oder den Häusern derer Verwalter_innen ist selbst eine kleine, ansonsten ganz harmlose

Demo etwas Neues und daher schon mal ein guter Anfang. Sie ist erster Ausdruck von Protest, bringt Menschen zusammen (die dann hoffentlich auch mehr planen) und fördert direkten Kontakt mit Betroffenen, Angehörigen oder denen, die dort ihren Job verrichten.

- Kreativere Demoformen machen das Ganze öffentlichkeitswirksamer. So können Bilder und Sprüche auf Straßen und Plätzen hinterlassen werden. da das Wetter irgendwann wieder alles wegwäscht, ist das mit Kreide legal. Lustige oder energische Sprechgesänge, Theaterszenen (siehe unten), Tänze oder Artistik können alles bunter gestalten. Selbst komponierte oder - meist einfacher - bekannte Melodien mit neuem Text verleiten zum Zuhören oder Mitsingen. Wer Liederzettel an die Umstehenden verteilt, bindet diese ein – und der Zettel kann mehr Infos enthalten. Dichtet doch mal weiter: „Im Ort hier steht ein Irrenhaus, wir holen alle Irren raus, damit in dieser öden Stadt, das Menschenrecht ‘ne Chance hat“ ...



- Darüber hinaus gibt es besondere Formen von Demonstrationen, die viel Aufmerksamkeit erringen können. Unter Namen wie „Flash Mob“ (theaterähnliche Aktion), Critical Mass (Form des Protestes mit Fahrrädern) oder Reclaim the streets (kreative Besetzung des öffentlichen Raumes) finden sich z.B. im Internet viele Beschreibungen, die anregen.

- Eine besondere Idee ist die eigene Gegendemo: Ihr demonstriert gegen Euch selbst bzw. für die andere Seite. Wie wäre es mit einem Marsch für die Psychiatrisierung von Leuten, die notorisch Essen anbrennen oder das Licht angeschaltet lassen, die immer wieder im Halteverbot parken, ständig in jede Kamera reden, beim Abwaschen kleckern oder beim Sex immer oben liegen wollen? Oder eine Lichterkette für die notleidende Psychopharmaka- oder Fixiergurt - Industrie?

Aktionen im Alltag

Alltag ist immer da, mensch muss also nicht extra hin-, kann aber auch nicht weggehen. Herrschaft in allen seinen Ausformungen durchzieht die Gesellschaft bis in den letzten Winkel. Das ist bedrückend, aber auch chancenreich. Wer aufmerksam durch den Tag wandelt, bemerkt tausend Stellen, an denen kleine Zeichen gegen das genormte Dasein hinterlassen werden können. Kleine Ideen und Techniken, damit Ihr nie mehr ohnmächtig daneben stehen müsst:

- Spontane Veränderungen auf Plakaten, Toiletten, Behörden usw. mit Wachsmalern oder dicken Filzstiften (je nach Farbe kann das Sachbeschädigung sein).
- Konfetti oder Parfüm gegen Autoritätspersonen.
- Leere Plakate, Stoffe oder Aufkleber können schnell mit Protestsprüchen beschrieben werden.
- Sekundenkleber macht Schlösser unbrauchbar. Klebeband dient zum Plakatieren, aber auch um Bewegungsmelder, Lichtschranken usw. unauffällig zu blockieren.
- Kreide ist das Allroundgestaltungsmittel im öffentlichen Raum.
- Trillerpfeife, Alarmstift oder Lautsprecher dienen der Aufmerksamkeit oder inhaltlichen Beiträgen in der Öffentlichkeit.

Straßentheater und -darbietungen

Laut, bunt und voller Bewegung oder versteckt, leise bis geheimnisvoll: Mit theatralischen Darstellungen, am besten unter Einbeziehung der Passant_innen, lässt sich eine Performance auffällig gestalten. Wichtig ist der Ort, denn ein Straßentheater muss dort, wo Menschen nur vorübergehen, ja so attraktiv sein, dass sie stehen bleiben. Einfacher kann es sein, einen Ort zu wählen, dem Menschen einige Zeit nicht entfliehen können, z.B. einen Straßenbahn- oder Zugwaggon, Laden, Restaurant oder anderen Innenraum voller Menschen. Zusätzlich oder stattdessen kann das Theater Menschen direkt in den Bann ziehen. „Mars-TV“ ist so eine lustige Form, die Gesellschaft in Frage zu stellen oder der Repression frech zu begegnen. Drei bis vier als Marsianis

verkleidete Aktivist_innen schwirren umher und befragen Bürger_innen, gerne auch Klinikpersonal oder Uniformierte. Eine besondere Möglichkeit ist das versteckte Theater. Die Akteur_innen entwickeln eine konkrete Situation und nehmen dann an der entstehenden Kommunikation teil – ohne als Theaterspielende aufzufallen. Orte können die Kasse am Supermarkt, ein Gerichtssaal, eine Veranstaltung oder jeder andere Ort sein. Mehr Tipps und Beispiele auf www.mars-tv.vu.

Kommunikationsguerilla

Diese Welt ist durchzogen von Codes, Labeln und Moden. Sie ist aufgeladen mit Autorität. Ob Lieschen Müller etwas sagt oder „der Vorsitzende der SPD X-Stadt“, der „Präsident von und zu“ oder der „Direktor der blablabla“, macht einen Unterschied. Subversion eröffnet Chancen, um die wichtige Gegenöffentlichkeit zu erreichen. Sie ist so etwas wie japanische Kampfkunst auf politische Aktion angewendet: Die Wucht des Gegners nutzen für die eigenen Ideen. Beispiele:

- Im versteckten Theater kann mit den Codes der Herrschenden gespielt werden: Auftritte in Polizei-, Security-, Armeeuniform oder Arztkittel, Aktionen vor Firmenfilialen im scheinbaren Dress der Firmen oder als Ordnungstruppe vor der Klinik. Kaum etwas davon ist verboten, kann aber viel Öffentlichkeit erzeugen oder Türen öffnen.
- Überidentifikation heißt die übertriebene, aber gerade noch ernst genommene Übernahme der eigentlich kritisierten Position. Frenetischer Applaus, Jubeln oder Slips-Werfen bei Auftritten von Politiker_innen, Industrievertreter_innen usw., die Gründung einer BIs, die Unterschriften oder Spenden sammelt, Petitionen einreicht oder Demonstrationen durchführt, können die Gegner_innen lächerlich machen, im günstigen Fall sogar die dahinter stehenden Interessen offen legen.
- "Fakes" sind Fälschungen offizieller oder Firmenmitteilungen, z.B. mit der Aufforderung, dass sich alle mit Angst vor Arbeitsplatzverlust, Verdrossenheit über die Politiken von SPDCDUAfDGrünenFDP&Co. oder Gähneigung bei Talkshows dazu auffordert, psychiatrisch untersuchen zu lassen. Oder eine Klinik ruft zu Freiwilligendiensten beim Fixieren auf. Der Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt ... von verteilten Ankündigungen auf dem Briefpapier anderer oder erfundener Gruppen bzw. Persönlichkeiten, absurde Unterstützung für eine dadurch thematisierte Politik bis zur Pizzabestellung in die Staatskanzlei.
- „Adbusting“ ist das Verändern der bereits vorhandenen Werbung für eigene Zwecke und Botschaften gemeint. Es

wird also kein eigenes Plakat geklebt oder Graffiti gesprüht, sondern das vorhandene verändert. Mehr kreative Ideen auf www.direct-action.de.vu.

Stören, blockieren, sabotieren

Aktionen sollen vor allem zum Nachdenken oder Diskutieren anregen. Sie greifen ein in die üblichen Denkmuster und damit in den Kern gesellschaftlicher Herrschaftsbereiche. Denn die Grundlage z.B. für die Psychiatrisierung von Menschen sind nicht Spritzen, Fixierbänder, Mauern, Gitter und Stacheldraht, sondern das Einteilen in „Normal“ und „Anders“, der Glaube an Wahrheit „im Namen des Volkes“ und Objektivität von Gutachten. Die Infrastruktur der Täter_innen kann physisch angegriffen werden: Häuser, Transporte oder Werbung der Zwangspsychiatrien und ihrer Zuarbeiter_innen in Gerichten oder Ämtern. Sabotage ohne Inhalt wäre aber platt. Sie ist nur der Impuls, durch den dann Inhalte und Forderungen wahrgenommen werden. Militanz bedeutet, ungehorsam und nachdrücklich zu sein, also nicht mehr (nur) als Bittsteller_in. Zu ihren Aktionsmethoden gehören Blockaden, Besetzungen und Sabotage. Gewalt gegen Menschen scheidet auch nie grundsätzlich aus. Deutschland wäre ein anderes Land ohne die Ohrfeige von Beate Klarsfeld als Ausdruck der Abneigung gegenüber Altnazis in Führungspositionen, die Tomatenwürfe der frühen Feminist_innen oder so manches Torten„attentat“. Noch krassere Anlässe führen zu noch weitgehenderen Entscheidungen: Georg Elser hätten hoffentlich alle mehr Erfolg beim Töten von Menschen gewünscht!

Umgang mit Repression

Wer politisch aktiv ist und nicht nur das Unabwendbare jammernd begleiten will, zieht den Ärger der Obrigkeit auf sich. Denn die, die vom Status Quo profitieren, mögen den Ruf nach einer anderen Welt nicht. Bewegt sich Widerstand zudem jenseits vorgezeichneter Bahnen und ausgelatschter Protestpfade, folgt Repression. Damit gemeint sind alle Formen strukturell verankerter Unterdrückung, die sich gegen Normabweichungen richten – von Polizei und Justiz über (Psycho-)Knäste und Militär, Diagnose-Gutachter_innen bis zu selbsternannten Blockwarte. Einen kreativen Umgang damit zu finden, schützt vor Repression, verdrängt Ohnmacht und kann die eigene Aktion retten (siehe www.projektwerkstatt.de/antirepression).

Nie vergessen: Die Aktion ist „nur“ die Verpackung, der Inhalt ist wichtig

Nicht die Taten bewegen die Menschen, sondern die Worte über die Taten. Aristoteles

Alle Aktion nützt wenig, wenn der entstandene „Erregungskorridor“ nicht gefüllt wird mit Inhalt: Kritiken, Enthüllungen, Forderungen, eigene Vorschläge oder utopische Überlegungen einer ganz anderen Welt, in der es kein Einsperren mehr gibt. Wege führen über die bestehende Presse, eigene Medien und Flyer, Ausstellungen, Aushängekästen, Wandzeitungen, Veranstaltungen, Sendungen in freien Radios, offenen Kanälen und das Internet. Eine wichtige „Waffe“ sind Zitate der anderen Seite. Holt die Belege für eure Kritik aus den Unterlagen der Kliniken und zuarbeitenden Ämter! Es gibt ein Einsichtsrecht in Patient_innenakten und viele weitere behördliche Unterlagen. Studiert Veröffentlichungen aus den Kreisen der Zwangspsychiatrie. Macht (heimliche) Mitschnitte bei Veranstaltungen und Begegnungen. Leuchtet das Umfeld der Beteiligten aus! Oder macht Undercover-Recherchen als Journalist_in, Praktikant_in oder vermeintliche_r Gutachter_in. Bahnt Menschen, die im System arbeiten, den Weg als „Whistleblower“.

Üben hilft: Macht gemeinsam Rollenspiele, denkt euch kreative Aktionen aus! Wer Lust hat, kann Trainer_innen einladen. Auf www.vortragsangebote.de.vu findet ihr die passenden Kontakte.



Öffentliches Eintreten für UN - Konvention

In ihrer Rede vom 25.06.2014 äußerte sich die Grünen-Politikerin Sabine Niels im Zusammenhang mit einer Änderung des Gesetzes zum Jugendarrest des Landes Brandenburg wie folgt:

„Hier wurde uns der Entwurf eines Jugendarrestgesetzes vorgestellt. Alle Vorrednerinnen und Vorredner sind darauf eingegangen. Nur was ist dort durch die kalte Küche gekommen? Die Änderung des Psychisch-Kranken-Gesetzes.“ Und an späterer Stelle sagt sie dazu:

„Das ist ein Unding. Hier werden Menschenrechte mit Füßen getreten. Hier wird Tür und Tor für Zwangsbehandlungen - also für Folter - geöffnet. Wir missachten damit die UN-Kinderrechtskonvention und die UN-Behindertenrechtskonvention. Wir missachten die Bundesverfassungsgerichtsurteile.“

Hier nachzulesen:

<http://www.gruene-fraktion-brandenburg.de/im-parlament/reden/sn-140625-jugendarrest/>

Frau Niels ist damit eine der wenigen PolitikerInnen, die dieses Thema deutlich ansprechen.

Was hat es mit der Bezugnahme auf die UN-Behindertenkonvention auf sich?

Diese hatte unter anderem festgestellt

„dass Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt mit anderen die Freiheit nicht rechtswidrig oder willkürlich entzogen wird, dass jede Freiheitsentziehung im Einklang mit dem Gesetz erfolgt und dass das Vorliegen einer Behinderung in keinem Fall eine Freiheitsentziehung rechtfertigt.“ (Artikel 14 b)

und

„dass Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt mit anderen die Freiheit nicht rechtswidrig oder willkürlich entzogen wird, dass jede Freiheitsentziehung im Einklang mit dem Gesetz erfolgt und dass das Vorliegen einer Behinderung in keinem Fall eine Freiheitsentziehung rechtfertigt.“ (Artikel 25 d)

Der Bundestag hatte diesem Gesetz am 31.12.2008 zugestimmt.

Hier der vollständige Text:

<http://www.un.org/Depts/german/uebereinkommen/ar61106-dbgbl.pdf>

Seitdem sind sechs Jahre vergangen. Mittlerweile liegt der allgemeine Kommentar Nr. 1 (General Comment No.1) des UN-Ausschusses über die Rechte von Menschen mit Behinderungen vor, der von Klaus Lachwitz (Rechtsanwalt und Präsident von Inclusion International, London) kom-

mentiert wurde. Unter anderem heißt es in dem von ihm herausgegebenen Bericht dazu:

„Danach wären alle Menschen mit Behinderungen unabhängig von Art und Schweregrad ihrer Behinderung aus rechtlicher Sicht in gleicher Weise wie nichtbehinderte Menschen geschäfts- und einwilligungsfähig (Vgl. dazu z.B. die §§ 104 ff. BGB und 1905 Nr.2 BGB.) und könnten verlangen, dass Deutschland ihnen die rechtliche Unterstützung zukommen lässt, die es ihnen ermöglicht, ihre Geschäfts- und Einwilligungsfähigkeit selbst auszuüben.“

Und er kommt zu dem Schluss:

„Die gesetzliche Vertretung durch Dritte würde auf diese Weise verdrängt.“

Allerdings wird der General Comment No.1 von der Bundesregierung „in teilweise harschen Worten kritisiert, und es wird stattdessen das Postulat aufgestellt, dass rechtliche Vertretung in bestimmten Fällen (z.B. bei Komapatienten) möglich und mit Art. 12 der UN-BRK vereinbar sei.“

(Nachzulesen auf der Website „UN Human Rights Office of the High Commissioner for Human Rights, Stichwort: Committee on the Rights of Persons with Disabilities, Stichwort: Draft General Comment on Art. 12 UNCRPD, Submissions (siehe dort unter Ziffer 32: Federal Republic of Germany.)

Herr Lachwitz kommt dementsprechend zu dem Schluss:

„Deutschland ist wie alle Vertragsstaaten, die das UN-Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen ohne Vorbehalt ratifiziert haben, verpflichtet, auf der Grundlage einer soliden und umfassenden Rechtsstaatsforschung und im Rechts- und Praxisvergleich mit anderen Vertragsstaaten, neue verbale und nonverbale Kommunikationsformen insbesondere für den Personenkreis zu erforschen und zu erproben, dem man u.a. nach Maßgabe der völlig veralteten Vorschriften zur Regelung der Geschäftsfähigkeit (§§ 104 f. BGB) bisher die in Art. 12 UN-BRK beschriebene volle Rechts- und Handlungsfähigkeit aberkannt hat. Bislang sind derartige Bemühungen leider nicht erkennbar.“

Der vollständige Text ist u.a. hier nachlesbar:

http://www.die-bpe.de/klaus_lachwitz.htm

Zusammenfassend läßt sich sagen: Trotz der eindeutigen Gesetzgebung der UN zur Gleichstellung behinderter Menschen und der damit verbundenen Sicherstellung des Rechts auf eigene Entscheidungen in jeder Lebenslage, trotz



der Zustimmung des Bundestages, der damit dieses Recht anerkennt, hat sich die Situation auch in den sechs Jahren, die seitdem verstrichen sind, für die betroffenen Menschen nicht zum besseren gewandt. Betreuungszahlen sind noch angestiegen und Zwangsmaßnahmen sind heute genauso weit verbreitet wie zur der Zeit als das Gesetz beschlossen wurde und so sind gerade besonders hilfs- und schutzbedürftige Menschen starken Repressionen ausgesetzt. All dies geschieht nach der Vorstellung der sie behandelnden Menschen zu ihrem besten – trotz bestehender Gesetze, die etwas ganz anderes nahelegen, entgegen vielen Berichten von Betroffenen, die ein ganz anderes Bild erlebter Behandlungsmaßnahmen zeichnen. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) kommt dem entsprechend über Menschen mit geistigen oder psychosozialen Einschränkungen zu folgendem Schluß:

“Diese sind auf Grund von weit verbreiteten Mißverständnissen über die Ursachen und die Natur von geistigen Gesundheitsbedingungen hohen Leveln von Stigma und Diskriminierung unterworfen.”

Hier nachzulesen: http://www.who.int/mental_health/policy/mhtargeting/development_targeting_mh_summary.pdf

So bleibt die Frage: Wie ist es möglich, dass Menschen, die in einem besonderen Maße verletztlich sind (siehe ebenfalls den WHO-Link), trotz bestehender Gesetze, die dies fordern, nicht gleichbehandelt werden und ihnen in vielen Fällen kein selbstbestimmtes Leben zugestanden wird? Kann dies wirklich zum Besten der Menschen sein, die dies erleben müssen?
der Reporter

Martin Lindheimer

Ein Sommerabend frei sein

Es ist ein warmer Sommerabend. Die vielbefahrene Ausfallstraße brummt seit Stunden von den Autos, LKW's und den Menschen auf der Straße. Die Luft ist zum schneiden dick. Die letzte offizielle Ozonwarnung ist so lange her, dass man sich kaum erinnern kann. Hier ist es zu viel Gestank, es flirrt und über allem eine angespannte Atmosphäre. Eine junge Frau läuft im Schlafanzug auf dem Bürgersteig, dann mehrfach auf die Straße. Sie hält Autos oder Busse an und fragt Passanten, ob sie ihre Freundin gesehen haben. Ich sage der Frau, dass sie nach Hause gehen soll, um nicht in den Tannenhof gebracht zu werden. Das hat sie gut verstanden, weil sie „die mit den weißen Schuhen“ kennt. Sie ist Mitte 30, dunkle Haut, allein.

Ein beherzter Bürger hält sein Familienauto an und ruft die Polizei. Die kamen gleich und der feine Herr, vielleicht ein sozialer Arbeiter, ruft im Schutz

der Wachleute von hinten „Sie gefährden sich und andere“. Das wusste er, die Streifenpolizisten schicken ihn weg.

Dann sprechen sie mit der Frau, hören ein paar Sätze lang zu und gehen mit ihr in ihre Wohnung. Später kommen sie ohne die Frau zurück und gehen zum Streifenwagen. Den schaulustigen Nachbarn sagen sie, dass die Frau zu Hause bleibt und man sie schließlich deswegen nicht einsperren könne. Dass sie Busse und Autos anhielt und barfuß war, interessiert die Polizisten wenig.

Dafür habe ich mich bedankt. Und ich hoffe, dass es öfter so läuft. Zwar mit erhobenem Zeigefinger oder mit kleinen Tricks, aber ohne Gewalt. Die Psychiatrie macht alles nur schlimmer! Viel schlimmer als ein Sommerabend in Freiheit auf der Suche nach einer Freundin im Schlafanzug.

Das Mittelmaß

Das Mittelmaß ist schwer zu finden
Es liegt irgendwo zwischen vorn und hinten
Es wechselt fließend seine Form
Und hat zuweilen keine Norm
Mit beiden Händen greife ich
Rechts, Links, unten, oben
Doch es ist einfach fürchterlich
Es scheint von Wolkendunst umwoben

Dann frag ich mich gelegentlich
Will ich's überhaupt entdecken?
Was soll das Mittelmaß bezwecken?
Sich selbst am höchsten Punkt beschneiden?
Und ständig unter Langeweile leiden?

Nein, das Mittelmaß, sein wir mal ehrlich
Ist für unsern Geist gefährlich
Der ohne Ansporn leise rostet
Und so manche Pille kostet
So bleib ich einfach auf der Welle
Und genieß an Ort und Stelle

von Ute Leuner

SeelenLaute

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

SeelenLaute Nr. 13 / 2014

Editorial / Bericht

Selbsthilfe kann es. Als eine von wenigen Selbsthilfen hat SeelenLaute Saar öffentliche Veranstaltungen zu den Wochen der Seelischen Gesundheit initiiert, organisiert und durchgeführt. Mit beachtlichem Erfolg, guter Resonanz und Akzeptanz,... fürs normale Miteinander. Vielleicht mag dies andere Selbsthilfen motivieren, hier mehr zu tun. Im Gegensatz zu Trägern und Einrichtungen mit beruflichem Personal hat man es ungleich schwerer. Vorschlagsweise könnte die Selbsthilfekontaktstelle zu den Wochen interessierten Gruppen bei deren Projektfinanzierung helfen, oder im WdSG-Budget einen entsprechenden Posten einplanen. Für-sprechen, -lesen, -performen etc. sollte weniger sein, ist kaum zeitgemäß mehr. Denn gute Stimmen, Referenten und Kulturschaffende mit Betroffenenkompetenz sind aus der ganzen Republik da. Es gilt, sie gleichberechtigt zu verpflichten, auch in den Akademiebetrieb für Professionelle. Aber Selbsthilfe kann's auch selbst, mit eigenen Veranstaltungen. Nur Mut, bzw. umgekehrt: keine Scheu vor so genannten Betroffenen. Leute, wie du und ich. In diesem Zusammenhang aktuell noch Dank an die DAK Gesundheit für die Unterstützung unserer neuen Sonderbroschüre „Best of SeelenLaute!“.

Angenehme, auch spannende Lektüre, und eine erholsam gestaltete Weihnachtszeit wünscht Gangolf Peitz fürs Redaktionsteam



„Komm gib mir.. Dein Stück Land!“ erfolgreich

Viele Gäste bei Selbsthilfe SeelenLaute Saar in Völklingen und Wadern

bks. Unter diesem Motto war Selbsthilfe SeelenLaute mit drei eigenen Sonderveranstaltungen in den Wochen der Seelischen Gesundheit 2014 (Thema „Heimat - Fremde“) saarlandweit inklusiv aktiv. Man arbeitete wieder mit bewährten Kooperationspartnern zusammen, wie dem Bündnis gegen Depression (Saarbrücken), der Stadt Völklingen, Hofgut Per la Vita (Wadern), dem Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar (Bous) und der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie (Dortmund). Freundlich gefördert wurden die Projektstage durch AOK, BKK ZF & Partner, Pronova BKK, Knappschaft, vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie, und dem Landkreis Merzig-Wadern. Mit über sechzig Gästen und Teilnehmern war die Resonanz groß.

In Völklingen gab es am 13. Oktober den „Kulturellen Informationsabend I“ in der Stadtbibliothek, mit vielseitigem Programm mit Referenten und Kulturschaffenden mit und ohne Psychiatrieerfahrung zu besonderen Lebenserfahrungen.



Frank Weinsheimer (Saarbrücken),

der vom Bündnis gegen Depression für Frank Lessel einsprang, erzählte biografisch aus erster Hand wie stark eine Depression sein kann, was sie im Beruf zur Folge haben kann und bezog das Publikum mit einem heiteren Depressions-Check und Gesundheitskeksen ein. Selbsthilfegruppen seien für Betroffene ein Segen. Ein Gast äußerte Kritik an der stationären Völklinger Psychiatrie und berichtete von dort weniger vertrauensvoll erlebtem Umgang mit Patienten mit depressiven und Psychose-Diagnosen seitens professioneller Fachkräfte. Da müsse noch dazu gelernt werden.



Hermann Gelszinus, Gitarrist, Liedermacher und Musiklehrer aus Saarbrücken, stellte Musik als Zuhause und befreiendes Medium dar. Für diesen SeelenLaute-Abend hatte er eigens sechs neue Titel komponiert, darunter ein Song über eine Afrikanerin im Saarland. Wolfgang Loskant las aus seiner spannenden Kurzgeschichte „Bücherwurm“, Liam Ducray brillierte mit feiner Lyrik, dunkler und heller Art.

Gérard Carau, Mundartspezialist vom grenzüberschreitenden Kulturverein Gau un Griis (Bouzonville) musste wegen Grippe kurzfristig absagen. Als Mundartdichter las Gangolf Peitz alternativ mehrere seiner ernsten und heiteren Gedichte aus dem „Paraple“, und verwies auf Mundart als Möglichkeit für Miteinander und Wohlfühlen. Spontan führte er als Moderator eine kleine Publikumsumfrage durch. Diese ergab, dass die meisten Mundart sprechen und dies in persönlichen Zusammenhängen schätzen.

Ausgabe II in Wadern am 14. Oktober auf Hofgut Per la Vita, in neuer Besetzung. In Morscholz trat der Saarburger Outsider-Musiker und Dichter Patric Ludwig auf. Er sang seine Songs „E besjen“, „Abendrock“ und „Komm gib mir dein Stück Land!“, eine freie Beatles-Variation, die den SeelenLaute-Tagen ihren Titel gab. Gekonnt brachte er das Zuhause sein im Glück des Moments, im gewitzten Bescheidenen rüber.

Nach der Pause begeisterte Ute Leuner aus Hamburg mit ihrem eigens geschriebenem „Reisefieber“ die Gäste: Poetisches Musikkabarett vom Feinsten, mit Frauenpower und Tiefgang. Im SeelenLaute-talk diskutierte Liberto Balaguer (Dortmund) von der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. „Kunst und Heimat“, worüber sich ein angeregter Dialog mit dem Publikum entspannte. Künstlerin Ute meinte, ihre Heimat sei die Bühne geworden, auch das „unterwegs sein“. So ließen sich außergewöhnliche, auch leidvolle Lebens- und Wahrnehmungserfahrungen sinnvoll verarbeiten, künstlerisch weiter reichen.

Sowohl in Völklingen wie in Wadern erhielt auch die Rezitation von Lyrik verschiedener Autoren aus der (leider erst November erscheinenden) Sonderbroschüre „Best of SeelenLaute“ viel Applaus. Büchertische, Infoauslagen und gesunder Imbiss wurden bei den facettenreichen Zweistunden-Abenden rege genutzt



Best of SeelenLaute!

Lyrisches SeelenLaute-Sonderheft erschienen

20 spannende Gedichte & Geschichten, aus früheren „SeelenLaute“-Publikationen, geschrieben von AutorInnen mit besonderer Lebenserfahrung. Eine literarisch-gesundheitsbezogene Anthologie aus der Welt der Seele, ihrer Tiefen, Höhen, Probleme und Lösungswege, ..mit Betroffenenblick. DIN5-Sonderbroschüre, 28 Seiten, mit farbigem Outsider Art-Cover. Empfehlenswert auch als Geschenk. Hrsg.:



Ute Leuner in Wadern

Den Abschluss bildeten am 17./18.10.2014 die ganztägigen Saarländischen Selbsthilfe-Kreativseminartage für seelische Gesundheit, wiederum in Wadern bei Hofgut Per la Vita, mit Workshops zu Klang („Harfe für die Seele“ mit Harfenist und Musiklehrer Matthias Weber, im praktischen Teil mit Übungen am Instrument sowie der gemeinsamen Komposition und Aufführung eines Songs) bzw. Kunst (G. Peitz: „Abstrakt malen – hilft!“ zum Thema ‚Zuversicht‘) und einer geführten meditativen Gesundheits-Naturwanderung. Im allgemeinen Teil standen den Gästen auch hier eine Literaturlausage und Infomaterial zu seelischer Gesundheit, Selbsthilfe und Kultur zur Verfügung, ergänzt durch Hofführungen plus Kaffeestand mit selbst gebackenem Kuchen. Saarbrücker Zeitung, Wochenspiegel und Waderner Amtsblatt berichteten ausführlich zu der besonderen, direkt aus der Selbsthilfe initiierten und von ihr organisierten Veranstaltungsreihe. Im Radio wurde eine Information gesendet. An allen Tagen beteiligte sich das einbezogene Publikum mit interessanten Wortbeiträgen und nutzte die Veranstaltungen zu Wissenserweiterung, Vernetzung und persönlichem Austausch. Vorurteile konnten abgebaut, Normalität hergestellt werden.

Die Mühen der Selbsthilfe-Aktiven von SeelenLaute, ihrer Freunde und Helfer hatten sich gelohnt. „Da capo 2015!“ hieß es abschließend an beiden Orten von Besuchern und Akteuren. Betroffene, Angehörige, Professionelle und weitere interessierte BürgerInnen aus dem ganzen Saarland waren gekommen.

SH SeelenLaute Saar, Nov. 2014, mit freundlicher Unterstützung der DAK Gesundheit, Saarbrücken.

- Erhältlich in den SeelenLaute-Treffen und auf unseren Büchertischen (Schutzgebühr 3€). Interessierte Gruppen/Einrichtungen beziehen 5 Hefte frei per Post, für 15€, über Tel. 01782831417 od. selbsthilfe_seelenlaute-saar@email.de

Aldous Huxley - Schöne neue Welt

Aktuell?! Der Roman (engl. Orig. 1932) ist die Vision einer technisiert-kollektivierte inhumanen Welt. Genormt stellen sich die Menschen mit dem Tranquilizer »Soma« ruhig, Individualismus ist asozial. Nur der Außenseiter- »Wilde« fordert: „Ich brauche keine Bequemlichkeit. Ich will Gott, Poesie, Gefahren, Freiheit, Tugend, ..will Sünde!“ Lesenswert die Neuübersetzung

Uda Strätling: *Schöne neue Welt*. 363 S., Fischer Taschenbuchverlag. Frankfurt a.M. 2014. 9.99 €



Neuer Titelbildwettbewerb

Thieme-Verlag sucht künstlerische Bildwerke

at/bks. Die Mediziner-Fachzeitschrift „Psychiatrische Praxis“ (Thieme-Verlag) lädt mit dem zweiten Titelbildwettbewerb erneut künstlerisch Aktive ein, die Erfahrungen mit Psychiatrie, psychischen Erkrankungen oder psychischen Krisen als Betroffene/r, Angehörige/r oder beruflich Tätige gemacht haben, eigene Bildwerke (aus Malerei, Mixed Media und Fotografie) einzureichen. Die Suche nach einem „neuen Blick, auf das Subjekt im sozialen Raum, auf psychisches Leiden und die Psychiatrie in der Gesellschaft“ verspreche über diesen Wettbewerb spannend zu werden, hieß es von Veranstalterseite.

Der Verlag vergütet die von einer mehrseitig besetzten Jury als vierzig ausdrucksstärkste ausgewählten Arbeiten mit einem Bildhonorar von je 100 € und gestaltet mit den Ergebnissen die Titelseiten der nächsten fünf Jahrgänge der Zeitschrift. In der Jury sitzen Vertreter des Bundesverbandes der Psychiatrieerfahrenen (BPE) e.V. und des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker (BAPK) e.V., eine Vertreterin des Verlags sowie der Psychiater Prof. Thomas Becker (Ulm). Für die Kunst konnte Dr. Reinhard Spieler, Direktor des Sprengel Museum Hannover gewonnen werden. Für den nächsten Turnus wurde noch ein Vertreter der Outsider Art, vom europäischen Kunstprojekt art-transmitter angefragt. Hier war es für dieses mal leider zu kurzfristig, wie Thieme dem Büro für Kultur und Sozialarbeit Saar, das dies vorgeschlagen hatte, freundlich mitteilte. Die Idee sei gut, dann sei die Juroren-Riege komplettiert.

Einsendeschluss ist der 15. Februar 2015. Die Bilder (maximal drei pro Künstler) müssen als digitalisierte Fotos (jpg, tif oder eps) in einer Druckauflösung von mind. 300 dpi, bzw. 1098 Pixel breit × 2102 Pixel hoch, eingereicht werden und zum Abdruck im Hochformat (93 × 178 mm) geeignet sein. Einsendungen an: Georg Thieme Verlag KG, z. Hd. Frau Ulla Welzel, Rüdigerstr. 14, D-70469 Stuttgart

Und ich tanzte

Keiner hat mir erlaubt, zu tanzen
Und ich tanzte.
Keiner hat mir erlaubt zu singen
Und ich sang.
Doch jeder hat gewollt,
dass ich weine, klage, scheitere.
Aber das, gerade das,
tue ich nur noch im Traum.

Birgit Selzer

Midd vumm Lääwe

Gesunn Bään, gesunn Arm
Arwett, noch. Mehr als genuch
Kopp noch klor
Manchmoo all'em Deiwel sei Glick
Mach domoo' langsam!
Fuffzisch plus. Glick gehadd.

Gangolf Peitz

Kulturfestival Remich

Art-Transmitter und SeelenLaute informierten

at. Die luxemburgische Moselstadt Remich hatte am 21. September wieder zum Kulturfestival eingeladen. Trotz Regens zog es hunderte von Besuchern aus Saar-Lor-Lux und Rheinland-Pfalz zu den über 30 Ständen, wo Kulturwerker der Großregion ihre Werke zeigten. Der Stand mit Beteiligung der Kreativprojekte art-transmitter und Selbsthilfe SeelenLaute Saar mit Bildern, Flyern und Infomaterial wurde zu persönlichen Gesprächen, Vernetzung und Erfahrungsaustausch genutzt. Grenzübergreifende Antistigma-Öffentlichkeitsarbeit konnte geleistet werden. Ein regionaler Vertreter beider Projekte stand diesen Sonntag für Auskünfte zur Verfügung. Auch Selbsthilfezeitschriften und alternative Gesundheitsfachliteratur waren für die Interessierten ausgelegt.

Gedenkorte als warnende Mahnmale

at/sl/vgv. Etwa 300.000 Patienten aus Heil- oder Pflegeanstalten fielen der Barbarei der Nationalsozialisten zum Opfer. In Berlin erinnert ein Gedenkort an sie. Er soll uns eine "immerwährende Warnung" sein, erklärte Kulturstatsministerin Grütters bei der Einweihung im September. Errichtet wurde der Gedenkort dort, wo der Massenmord geplant, organisiert und verwaltet wurde: an der Tiergartenstraße, früher Sitz der "Zentraldienststelle T4", wo mehr als 60 Mitarbeiter für das deutsche "Euthanasie"-Mordprogramm zuständig waren. Seit 2000 wird heute am 2.10. jährlich der früheren und heutigen Psychiatrietoten gedacht. Im Saarland fehlt es an Gedenkfeiern der psychiatrischen Kliniken. Auch fehlt es an Gedenktafeln zu den ärztlichen Zwangssterilisationsverbrechen an damaligen hilflosen Mitmenschen, und zum Solidaritäts-Versagen, z.B. durch die Kirchen.

In Merzig erinnert vor dem Hauptgebäude des ehem. LKH seit 1990 ein Mahnmale an die Verbrechen. Die vom Bildhauer Eberhardt Killguss geschaffene Skulptur aus aufragenden durchbohrten Eisenplatten und in den Rasen eingelassenen Eisenbahnwaggonrädern symbolisiert die Deportation. Auf einer Platte steht der Ausspruch eines Besseringer Bewohners zur Deportation eines jungen Patienten: 'Den Stefanchen hunse wei och weggeschafft.'



Thomas Riesner – *Strahlen*

Selbsthilfe SeelenLaute Saar – Landesinitiative kreativer Selbsthilfe Psychiatererfahrener 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, 17.30-19.00 Uhr, Café Jederman, Johannisstr. 2 (Sommer in Saarwiesen). Kontakt, Red.gespräch, Planung/ Information/ Erfahrungsaustausch. **Treffen in Merzig**, SeelenLaute Merzig, meist am 2. Mittwoch im Monat, 14.15-15.00 Uhr, Café Jobst, Poststraße, oder privat. Beratung & Information. *Für Neuinteressierte empfiehlt sich vorab ein Telefonat.*

Unser umfangreiches Gesundheitsengagement wird partnerschaftlich gefördert von Gesetzlicher Krankenversicherung, ministeriellen Stellen, Landkreis- und Kommunalverwaltungen. Dank gilt auch Privatpersonen für Spenden, sowie uns verbundenen beruflichen Fachkräften für „man power“-Unterstützung unserer vielfältigen ehrenamtlichen Arbeit. Um Qualität und weite Verteilung der

Publikation zu gewährleisten sind wir auch auf private Spenden angewiesen. Helft, macht mit! Coupon kopieren, ausfüllen, zusenden/-mailen, Dauerauftrag für gewünschten Betrag einrichten bzw. Einmalsspende überweisen. Herzlichen Dank allen Spendern!

- Selbsthilfekonto: SH SeelenLaute Saar, IBAN DE 56 59350110 1370213744

Coupon..... zum Kopieren

SPENDE – Mein/Unser Beitrag:

Spende für die Selbsthilfezeitschriftenarbeit im Raum Saar / RLP, *SeelenLaute* im *Lautsprecher*

O ich/wir spende/n euch unterstützend einmalig ____ €
 O ich/wir spende/n euch unterstützend monatlich ____ €

und überweise/n den Betrag () per Dauerauftrag am/ab _____ aufs o.g. Selbsthilfekonto.

Absender:

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 16.30 Uhr, Café Urban (Soziokulturelles 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 – Vierteljährliches 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:** 200-260 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/Versand** über SH SeelenLaute und SeelenWorte RLP im Monatstreffen, über die o.g. Medienstelle/Großverteiler, über/regional auf Gesundheits- und Kulturtagen an Infoständen, sowie an festen Auslagestellen (u.a. **städtische Rathäuser/Bibliotheken** im Einzugsgebiet, **Saarbrücken:** KISS, Futterstraße / Tageszentrum Försterstraße; **Merzig:** TRIAS, Gutenbergstraße; **Losheim am See:** Praxis Doenges, Trierer Straße; **Wadern:** Per la Vita, Morscholz; **Trier:** SEKIS, Balduinstraße; **Saarburg:** Mehrgenerationenhaus, Staden 130, u.v.a.m.) – **Abonnement nur im 10 Ex.-Paket** pro Ausgabe möglich, für Einrichtungen, Praxen, Tageszentren, Selbsthilfen etc. im Verbreitungsgebiet, auf 20 €-Spendebasis (+4,50€ bei Versand) im Quartal, fortlaufend bis auf Widerruf. **Bestellungen** schriftlich **plus Überweisung** aufs o.g. Selbsthilfekonto.

© **AutorInnen dieser Ausgabe:** Karina Kunze, Birgit Selzer, Gangolf Peitz, unterstützt von den Teams SH SeelenLaute und SH SeelenWorte. **Vereinbarte allgem. Quellen:** art-transmitter.de, BKS Saar. **Bildnachweis:** S.1/re L. Balaguer, S.1/li archiv SL/gP, S.2/re L. Balaguer, S.2/li archiv SL, S.3 V. Lamm, SH-Nachlass. – Dank auch an die Büro- und Verteilungshilfe Frau Becking!

Redaktionelle Regeln: Die Seiten sind publizistisch unabhängig. Verantwortlich für Einzelbeiträge sind die jeweiligen AutorInnen (© Urheberrechte). **Nachdruck nur mit Genehmigung und Belegexemplar.** Vorbehaltlich Auswahl, Kürzung und üblicher redaktioneller Bearbeitung der Beiträge, mit deren Zurverfügungstellung 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-Freixemplar. **Mitmachen!** Erbeten: kurze *selbst verfasste* Texte, die ins inhaltliche Format passen: bei den Treffs abgeben, bzw. immer (möglichst) per mail, in formatierbarer Datei, an: selbsthilfe_seelenlaute-saar@email.de

Die wichtige Selbsthilfe-Öffentlichkeitsarbeit, mit der Produktion dieser Seiten und der breiten Verteilung der Zeitschrift in Saarland und Rheinland-Pfalz, ist möglich dank freundlicher Unterstützung der GKV im Gemeinschaftsförderungsverband für Basis-Selbsthilfearbeit, - in Rheinland-Pfalz ergänzend gefördert von Einzelkassen (mit besonderen Dank in diesem Quartal an BKK Pfaff, BKK Pfalz und Pronova BKK)..



Bärbel Lorenz

BETROFFENE BERICHTEN

LAUTSPRECHER

HEFT 46/2014 | 17

Claus Wefing **Vergeben, Vergessen, Verzeihen** Der Umgang mit moralischen Fehlern in der menschlichen Beziehung

Ich möchte euch zu Beginn sagen, dass ich nicht nur in der Psychiatrie durch Menschen Leid erfahren habe. Dies hat bestimmt jeder von uns schon erfahren: Leid durch andere Menschen.

Wir kennen alle das Gefühl, wenn uns etwas offensichtlich Unrechtes durch andere Menschen geschieht. Können wir das Verzeihen, ja sogar vergessen? Sollen wir das?

Nun, ihr kennt alle die Geschichte vom verlorenen Sohn aus der Bibel. Da lässt sich ein Sohn das Erbe auszahlen und verprasst es. Anschließend sieht er seinen Fehler ein und kommt reumütig zu seinen Vater zurück, der ihn mit Freuden wieder aufnimmt. Dazu muss ich sagen, dass der Sohn angekrochen kommt, ja ihn anfleht, auf seinen Hof die niedrigste Arbeit zu tun. Er ist offensichtlich völlig am Ende. Doch hier gibt es einen großen Unterschied. Die Person, die einen moralischen Fehler begangen hat, empfindet hier Reue. Dies habe ich noch nicht von den Menschen erfahren, die mich mit psychiatrischen Behandlungsmethoden gefoltert haben. Ja, gerade ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass ich völlig am Ende eingewiesen werde und das Dilemma seinen weiteren schlimmen Verlauf nimmt. Dass mir dies geschieht, wenn es dazu kommen sollte, bei den „Profis“, ist wahrscheinlich. Wie soll jemanden etwas verzeihen, der keine Reue, ja noch nicht einmal ein Schuldbewusstsein hat und munter bei anderen Menschen weiter macht? Oder der Bruder in der Geschichte: Der Bruder hat alle seine Pflichten beim Vater erfüllt, sich nichts zuschulden kommen lassen, doch der Vater schlachtet zu seiner großen Freude das beste Lamm? Er ist wohl auch sehr ärgerlich über den Verlust des Erbes. Ich kann den Vater und den Bruder verstehen. Der Vater hat wohl keinen Groll auf seinen Sohn gehabt, er war traurig, ja hat gewartet und ist ihm schon in der Ferne zugelaufen und war dann offensichtlich fröhlich erleichtert, dass sein Sohn wieder auf den rechten Pfad zurückkehrt. Der Bruder ist verärgert, verständlich, der Erbe Ausbezahlte hat schon seinen Lohn bekommen und den Vater traurig gemacht. Ich kann auch den Ärger des Bruders nachvollziehen.

Habe ich das Recht auf Zorn oder Rache? Ich denke, Recht hat hier damit überhaupt nichts zu tun. Verständlich, dass ich zornig bin, aber ein Recht darauf? Rächen ist eine Handlung, die niedriger Art ist und nicht zum Frieden beiträgt. Es dient meines Erachtens nur dem verletzten Ego, sie dient nicht dem Frieden und wird alles schlimmer machen, sie ist immer kontraproduktiv. Auge um Auge, Zahn um Zahn - wir sehen, was das anrichtet. Soll ich denen denn das alles

verzeihen, was die mir angetan haben? Die Psychologen beharren gern darauf, dass ich verzeihen soll, es dient meiner Seelengesundheit und meinem inneren Frieden. Profiquatsche!

Von einem Menschen zu fordern, erlebte Grausamkeiten zu verzeihen, ist eine theoretische Forderung, die zu einer Blockade des Fühlens und Verstehens führt, den therapeutischen Prozess der notwendigen Verarbeitung des Erlebten erschwert und so die Befreiung von der Last der Vergangenheit verhindert.

Ich finde die philosophische Art viel umfangreicher.

Nein, sagt Nietzsche, ein großer Philosoph des 20. Jahrhunderts, es wäre dann ein Einverständnis von mir für die Tat.

Ich war damit nicht einverstanden und nur Reue kann mir helfen, mit demjenigen wenigstens Frieden zu schließen.

Vergessen werde ich das nicht. Es ist hier ein Schaden entstanden, der wieder gut zu machen ist, von demjenigen, der ihn verursacht hat. Dann kann ich vielleicht verzeihen.

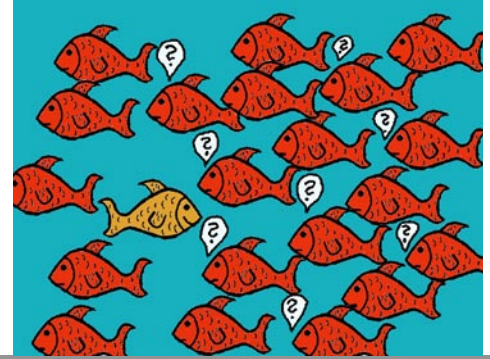
Oder - jemand, der boshaft verletzt, ist selbst verletzt deswegen, kann ich ihm verzeihen? Dann würde ich die Person ja gar nicht mehr ernst nehmen, er kann ja für seine Tat nichts.

Nein, wir begegnen uns auf Augenhöhe, du kannst mich verletzen, ich kann das. Ich will mit dir sprechen, wer tat dir so weh, dass du mir gleiches antun willst?

Ich glaube, die Suche nach dem Verstehen der Motive der Tat ist ein wichtiger Teil des Verarbeitungsprozesses. Es hilft einem zurück zum Menschlichen zu kommen. Wenn jemand etwas so Unmenschliches tut, etwas so Entmenslichendes, verliert man schnell den Glauben an die Menschheit und das macht ganz schön viel Angst, wenn man sich dieser Willkür gegenüber gestellt sieht. Das Verstehen ist sicher der Versuch, diese Menschlichkeit wieder herzustellen, mit der daraus folgenden Sicherheit und Vorhersehbarkeit.

Ja, ich kann verzeihen. Ob ich 7 x 77 Mal verzeihen kann, wie Jesus lehrt? Ich habe durch die EX-IN Ausbildung Frieden geschlossen mit mir selber, allein schon durch meine Selbstachtung. Was die offensichtlich Schuldigen mit der Schuld anfangen - es ist nicht mein Gewissen! Mein Gewissen soll rein bleiben. Ich habe als Kind vor dem Schlafen gehen dieses Gebet nahegelegt bekommen:

Ich bin klein, mein Herz ist rein, soll niemand drin wohnen als das Göttliche allein. Habe ich mal in folgendes Fazit umgedeutet: Ich kann auch Frieden schließen, indem ich nicht verzeihe!



Carlo Ravi Die Pathologisierung menschlichen Verhaltens

Was bedeuten psychiatrische Diagnosen? Festgelegt wurden im DSM (Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders- diagnostisches statistisches Handbuch mentaler Störungen) menschliche Verhaltensweisen, die sich an dem statistischen Mittelwert - der Norm - orientieren. Von Depressionen, Psychose über Borderline bis ADHS und Angststörungen werden dabei immer mehr Symptome zu einer behandlungswürdigen Erkrankung erklärt, wobei organische Ursachen und vor allem die Genetik immer wieder als Erklärung dienen sollen. So werden Annahmen sehr schnell zu Tatsachen und anhand eines subjektiv zusammengestellten Fragenkatalogs wird den subjektiv zusammengestellten Kriterien ein Krankheitswert zugeordnet.

In Folge wurden seit 1952 bis hin zur neuesten Ausgabe im DSM 5, die 2013 erschien, immer mehr menschliche Verhaltensweisen zu einer Erkrankung erklärt, die vorzugsweise mit Psychopharmaka behandelt werden soll, evtl. begleitet von Psychotherapien, die sich gleichfalls auf die Behandlung der Symptome beziehen.

Die Frage nach der Entstehung der Symptome beschränkt sich dabei häufig auf angenommene organischen Ursachen, evtl. noch auf die aktuellen Lebensumstände, wobei der Betroffene sehr schnell zum behandlungswürdigen Problemfall erklärt wird. Von diesem wird dann Einsicht erwartet, er soll verstehen, dass er erkrankt ist und dass er lernen muss, sich an die Norm anzupassen, um so zum erwünschten gesellschaftlichen Verhalten zurückzufinden.

Ist es wirklich so einfach? Kann das, was der Norm entspricht, was dem statistischen Mittelwert entspricht, als Zeichen psychischer Gesundheit dienen? Oder kann es auch sein, dass die Norm ein Problem darstellt und selbst zu hinterfragen ist?

Was ist, wenn die Norm nicht dem entspricht, was unserem eigenen Inneren entspricht, unseren eigentlichen menschlichen Bedürfnissen? Was ist, wenn der Mensch sich selbst entfremdet und sich so von seinem Ursprung entfernt hat?

Was ist, wenn von dieser Problematik nicht nur Einzelne betroffen sind, sondern auch ganze Gesellschaftsstrukturen? Wären dann nicht ganz andere Kriterien erforderlich, um seelische Gesundheit zu definieren?

Und wie könnten diese aussehen?

Vielleicht wäre die eigentliche und viel wichtigere Frage, was ein menschliches Bedürfnis ist und wie sehr ein Mensch leidet, wenn dieses nicht erfüllt wird.

Welche Bedürfnisse könnten dies sein?

Wir leben in einer Welt des Konsums und der materiellen Befriedigung, in der viele Menschen glauben, dass diese Art der Befriedigung die Entscheidende ist. Wird dies erreicht,

bleibt wenig zu wünschen übrig und wer dann nicht zufrieden ist, mit dem stimmt doch etwas nicht, oder?

Was aber ist mit Zuneigung, Geborgenheit, Zugehörigkeit, was bedeuten Worte wie Verständnis, Wärme und Mitgefühl, und was ist, wenn diese Bedürfnisse nicht befriedigt, ja vielleicht noch nicht einmal als bedeutsam angesehen werden?

Wie sehr leidet die Seele, wenn all dies nicht beachtet wird? Ich glaube, dass hier die wesentlichsten Ursachen seelischen Leidens liegen. Ein Mensch der dabei einen Mangel erfährt, fühlt sich immer mehr verloren und verängstigt, verliert immer mehr an Vertrauen in sich selbst und in andere Menschen, entwickelt Ängste und Abwehrverhalten, flüchtet immer mehr in Ersatzhandlungen und Ersatzbefriedigungen. So baut sich immer mehr Leidensdruck auf, der sich u.U. in immer heftigeren Symptomen zeigt.

Betroffen ist dabei immer der ganze Mensch, der unter einem erlebten Mangel leidet, der sich unter Umständen über lange Zeit entwickelt hat. Da dies meist unbewusst geschieht, und gerade weil es weit verbreiteten gesellschaftlichen Strukturen entspricht, wird dieser Mangel und der daraus resultierende Leidensdruck, der sich häufig in den Symptomen zeigt, nicht mehr als solcher erkannt.

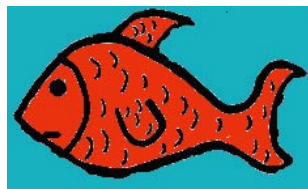
Vorschnell wird dann das damit verbundene, nun unerklärlich erscheinende, sich über lange Zeit hinweg entwickelte Verhalten als „krankhaft“ missgedeutet und eine entsprechende Behandlung aufgedrängt.

Medikamente sollen dann die entstandenen Symptome wieder in den Griff bekommen, wieder unter die Oberfläche drängen und so den Menschen, der aus der gesellschaftlich akzeptierten Rolle gefallen ist, wieder zum entsprechend erwünschten Funktionieren bringen.

Was die Ursachen seiner Ängste und Nöte sind, wie es soweit kommen konnte, das der Leidensdruck unter Umständen so groß werden konnte, dass die Seele sich nur noch in Form halluzinierter Bilder mitteilt, wird dabei nicht als wirkliche Not, sondern oft vorschnell als behandelbare Funktionsstörung gesehen. Eine Störung im Neurotransmitterhaushalt wird dann schnell zur Ursache erklärt und dem Betroffenen glaubhaft gemacht, dass diese mittels Medikamente in den Griff zu bekommen wären.

Oft beginnt damit ein Leidensweg, der den Betroffenen nur noch tiefer in die Krise drängt, denn das, was sein eigentliches Leiden ausmacht, wird weder als solches erkannt noch behandelt.

Die Diagnose trägt dabei mit zu Stigmatisierung und Ausgrenzung bei, bei der vom Betroffenen erwartet wird, dass er alles tut, um sich anzupassen und die Symptome wieder



in den Griff zu bekommen. Über lange Zeit hinweg beginnt so häufig ein gesellschaftlicher Abstieg, bei dem gerade die Menschen, die am meisten zwischenmenschliche Hilfe, Akzeptanz und Unterstützung brauchen, immer mehr ins Abseits geraten.

So braucht die Gesellschaft sich mit diesen nicht auseinander zu setzen, aber auch sich selbst nicht in Frage zu stellen. Solange man den Normen entspricht, ist man ja in Ordnung, und die bedauernswerten Mitmenschen, mit denen etwas nicht stimmt, bekommen mittels Medikamenten und eventuell begleitender Psychotherapien, die gleichermaßen der Symptomverdrängung dienen, angenommenenmaßen alles was sie brauchen. Unterstützt durch Medikamente, lernen die Betroffenen dann „richtiges“ Verhalten und „richtiges“ Denken, angeleitet durch entsprechende „Fachleute“ im Vertrauen darauf, dass diese wissen, was sie tun.

Nötig wäre aber eine ganz andere Sichtweise, ein ganz anderes Menschenbild, das sich nicht an der Norm sondern an den eigentlichen menschlichen Bedürfnissen orientiert, an dem was dem Menschen tatsächlich fehlt.

Erst dann kann man im nächsten Schritt erarbeiten, wie der Betroffene darin so unterstützt werden kann, dass er

in die Lage versetzt wird, dass er das, was ihm fehlt, auch bekommt. Ein ganz anderes Verständnis der Ursachen seelischen Leidens, aber auch ganz andere Behandlungsmethoden wären notwendig, um nachhaltige Ergebnisse zu erzielen, die es betroffenen Menschen ermöglichen ein eigenverantwortliches, selbstbestimmtes Leben zu führen und so auch einen wertvollen Beitrag zum Zusammenleben in unserer Gesellschaft zu leisten.

Nach derzeitigem Stand und mit den derzeitigen Behandlungsformen passiert aber tendenziell das Gegenteil. Die eigentliche Not wird nicht gesehen, der Betroffene bekommt nicht die Hilfe, die er braucht, und das ihm innewohnende Potential wird verschenkt. Am Ende hört der Mensch auf ein Mensch zu sein, wird nur noch durch den Filter der Diagnose betrachtet und so jede Chance auf eine positive Entwicklung und Entfaltung vertan. Dabei geht die Entwicklung beständig dahin, immer mehr menschlichen Verhaltensweisen einen Krankheitswert zuzuordnen und so immer mehr an Verhalten als unerwünscht auszugrenzen. Wird eine solche Entwicklung zu Ende gedacht, bleibt am Ende nur noch ein funktionierender Roboter übrig, der alles was menschliches Leben ausmacht verloren hat.





Foto by_Klicker_pixelio.de

Dieses doppelseitige Flugblatt wurde am 27.09.2014 beim SPD-Parteitag in Köln verteilt

Flugblatt

Warum verstößt ein Psychisch-Kranken-Gesetz gegen das Grundgesetz?

Es handelt sich um eine Sondergesetzgebung, die nicht für alle Bürger gilt. Genau so rechtswidrig wären Schwulen-, Diabetiker- oder Judengesetze.

Dienen Psychisch-Kranken-Gesetze der Gefahrenabwehr?

Nein. Das ist nur der Vorwand für die Sondergesetzgebung. Als „psychisch Krank“ diagnostizierte Personen sind nicht gefährlicher als Andere. Ginge es um Gefahrenabwehr, würde man Körperverletzung, Sexualdelikte und zu schnelles Autofahren konsequent ahnden.

Wozu dient die Sondergesetzgebung dann?

Normalität zu erzwingen und Abweichungen zu bestrafen. Und zwar erlaubte Abweichungen, die nicht gesetzlich verboten sind. Um die Illusion einer freien Gesellschaft zu erhalten, wird der Umweg über den Mythos „psychische Krankheit“ gewählt.

Was ist psychische Krankheit?

Eine Erfindung der Psychiatrie. Angeblich handelt es sich bei psychischen Krankheiten um Stoffwechselstörungen. Merkwürdiger Weise gibt es für diese Stoffwechselstörungen keine physikalischen, chemischen oder biologischen Tests.

Aber es gibt doch seelische und soziale Probleme?

Selbstverständlich. Aber das sind keine Krankheiten im medizinischen Sinn. Hier wird Krankheit als Metapher (Bild) verwendet. Inzwischen ist „psychisch krank“, wer mehr als 14 Tage trauert.

Ich lese, sehe und höre doch überall, dass es psychische Krankheiten gibt!

Das war mit „Am Ende steht der deutsche Sieg“ auch so. Auch die Hexen, an die so fest geglaubt wurde, sind irgendwie verschwunden.

Ist der letzte Vergleich nicht zu krass?

Die Lebenserwartung psychiatrisch Behandelte ist im Durchschnitt 20 bis 32 Jahre verkürzt. Folge der hemmungslosen Gabe gefährlicher Psychopharmaka. Diese Psychopharmaka werden auch zwangsweise gegeben. Das UN-Hochkommissariat für Menschenrechte bezeichnet das als Folter.

Irgendwie muss man doch mit seelisch Leidenden umgehen

So wie die Psychiatrie jedenfalls nicht. Wenn die Psychiatrie, in die immer mehr Geld fließt, irgend etwas brächte, gäbe es nicht jedes Jahr mehr „Psychisch Kranke“.

V.i.S.d.P.: Matthias Seibt, Landgrafenstraße 16, 44 652 Herne

*Flugblatt*

Zweierlei Menschen?

Ein offener Brief an die Betroffenen: die Menschen unserer Gesellschaft

Im Psych-KG wurde festgelegt, wie mit als „psychisch krank“ bezeichneten Menschen umgegangen werden soll und darf. Dazu gehören Zwangsmaßnahmen, die nur so bezeichnete Menschen betreffen, wie z. B. Behandlung mit Psychopharmaka, Fixierung und Freiheitsentzug. Im schlimmsten Fall kann es nach § 63 StGB dazu kommen, dass Menschen in forensischen Anstalten ohne zeitliche Begrenzung weg gesperrt werden.

Sind diese Menschen anders als andere? Wie kommt es dazu, dass es für so bezeichnete Menschen spezielle Gesetze gibt, die auf viele Menschen so bedrohlich wirken, dass sie niemals in eine solche Lage geraten wollen? Gesetze zum Schutz vor Gefährdung, an die sich in unserem Land alle halten müssen, oder mit entsprechenden Konsequenzen konfrontiert werden, existieren auch ohne diese spezielle Gesetzgebung für als „psychisch krank“ bezeichnete Menschen. Somit erscheint es uns unglaublich, dass Gefahrenabwehr der Grund eines solchen Gesetzes ist. Was aber ist dann der Grund? Welche Ängste werden so auf Menschen projiziert, die mit einem Etikett versehen wurden, und in Folge entsprechenden Vorurteilen ausgesetzt sind?

Wir - Menschen die solche Etikettierung erfahren und auch die Folgen dieser Etikettierung kennen lernten - fühlen uns durch solche Gesetze, die besondere Maßnahmen für so etikettierte und damit stigmatisierte Menschen beinhalten, zutiefst verunsichert und bedroht. Wir sind Menschen mit Gefühlen und Bedürfnissen, mit Nöten und Belastungen, mit Ängsten und Sorgen aber auch mit Fähigkeiten und Möglichkeiten – so wie alle Menschen unserer Gesellschaft. Wir verstehen nicht, wieso es Gesetze geben soll, die dazu führen, dass wir auf Grund einer Kategorisierung als „psychisch krank“ anders behandelt werden als andere Menschen. Noch viel weniger verstehen wir, dass die damit verbundenen Maßnahmen solche aus unserer Sicht bedrohlichen Folgen für unser Recht auf Selbstbestimmung, aber auch für unsere körperliche Gesundheit und seelische Integrität beinhalten und dass dies von Menschen, die Gesetze gestalten und verabschieden, so gewollt ist.

Wir glauben, dass in unserer Gesellschaft vorhandene Ängste und damit verbundene Vorurteile und Stigmatisierung solche Gesetze entstehen ließen. So können nach unserem Verständnis weder bestehende gesellschaftliche Probleme angegangen noch Konflikte gelöst werden.

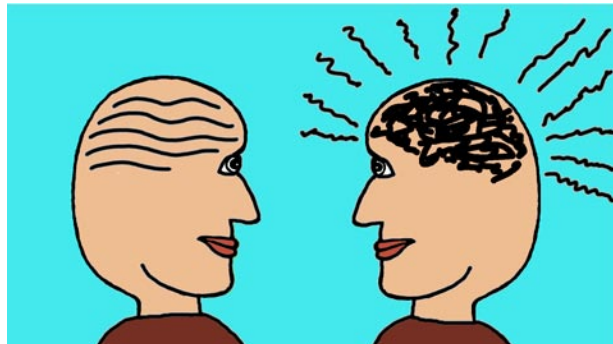
Notwendig ist ein ganz anderes Verständnis seelischer Probleme, als das in der Psychiatrie vorherrschende Bild organisch bedingter „psychischer Störungen“. Notwendig ist eine Haltung gegenüber seelischen Problemen, die auf die Nöte und Sorgen von Menschen eingeht, diesen Mitgefühl und Verständnis entgegen bringt und so dazu beiträgt Probleme zu lösen, statt sie mit allen Mitteln - wozu wir auch die einseitige und massive Anwendung von Psychopharmaka zählen - zu verdrängen.

Notwendig ist auch, dass wir uns als Gesellschaft fragen, wie unsere zahlreichen Konflikte und Probleme entstanden sind. Wir alle sind davon in unterschiedlichen Ausmaß betroffen. Wir müssen verstehen, dass diese sich nicht auf einige Wenige beschränken lassen, die in Folge dann als „psychisch krank“ bezeichnet werden.

Aus unserer Sicht ist es dringend notwendig Gesetze abzuschaffen wie das Psych-KG NRW, den §1906 BGB und den §63 StGB. Diese sind diskriminierend wie alle Gesetze gegen Teile der Bevölkerung (Kleinwüchsige, Juden, Blauäugige usw.)

Mangel an Mitgefühl, Verständnis, Geborgenheit und erfüllenden zwischenmenschlichen Beziehungen betrifft uns alle.

**Landesverband Psychiatrie-Erfahrener (LPE NRW) e.V., Wittener Str. 87,
44 789 Bochum, 0234 / 640 5102, vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de**



Krisenbegleitung in der Selbsthilfe

Bericht vom Seminartag am 27.09.2014 in Aachen zum Thema „Krisenbegleitung in der Selbsthilfe“ - von Reporter

Das Seminar wurde geleitet von Matthias Seibt und fand in den Räumen des „Psychiatrie-Patinnen und Paten e.V.“ statt. Im Folgenden eine kleine Zusammenfassung der wichtigsten dabei besprochenen Punkte.

Es wurden viele unterschiedliche Themen angesprochen. Betont wurde von Matthias Seibt vor allem die Bereitschaft zur Selbstverantwortung als Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben möglichst ohne weitere Aufenthalte in der Psychiatrie.

Dabei machte er deutlich, dass es vor allem die Patienten selbst sind, die ein Interesse an ihrer Gesundheit haben, frei von finanziellen und anderweitigen Interessen. Sie sind es auch, die am ehesten in der Lage sind dafür zu Sorgen, dass ihre Selbsthilfe funktioniert. Die Verantwortung an den Arzt abzugeben, würde dabei nur zu immer neuer Abhängigkeit führen.

Auch in der Krisenbegleitung ist es wichtig, jeden als erwachsenen Menschen zu behandeln und ihm zuzumuten, entsprechend seinen Möglichkeiten für sich zu sorgen. Sie kommt ohne Machtanwendung aus und basiert auf Respekt und Konsens und der Anerkennung, dass es verschiedene Wirklichkeiten gibt. Daher wird auch nicht versucht, dem jeweils anderen seine Wirklichkeit auszureden. Auch der Wille in die Psychiatrie zu gehen wird respektiert. So wird eigenverantwortliches Verhalten unterstützt und eigene Kräfte können sich entfalten.

Als einen grundsätzlichen Mangel in der Psychiatrie sah es Matthias Seibt an, dass dort viele Menschen in Krisen auf eine kleinere Anzahl von dort beschäftigtem Personal trifft, das selbst wenig Bereitschaft zeigt, auf die Ängste und Not der Menschen einzugehen. So ist es auch für ihn kein Wunder, wenn es jedes Jahr mehr „psychisch Kranke“ gibt, auch deshalb, weil Geld als Motiv dazu verführt, die Behandlung auszudehnen, die dann schwerpunktmäßig durch Psychopharmaka erfolgt.

Er betonte, dass es nach wie vor keine physiologischen Tests zum Nachweis psychischer Erkrankungen gibt und so vieles von der subjektiven Einordnung damit beauftragter Fachkräfte abhängt.

Zu den Vorgehensweisen der Psychiatrie gehört auch, dass der freie Wille bei auffälligen Menschen u.U. in Frage gestellt wird. Ganz anders sah es Matthias Seibt, der meinte, dass es doch eigentlich so sein müsste, dass ungewöhnliches Verhalten geradezu ein Zeichen für einen freien Willen unabhängig von Normen und Erwartungen sei.

Er wies ebenfalls darauf hin, wie wichtig es ist, sein Recht auf Selbstbestimmung sicherzustellen und durch Patien-

tenverfügung oder Bochumer Willenserklärung nicht erwünschte Behandlungsmethoden auszuschließen.

Die darin festgelegten Schritte sollten allerdings mit Bedacht gewählt werden, denn es gibt keine Sicherheit im Bezug auf Rückfälle und erneute Krisen. Hier gilt es, diese bereits möglichst früh zu erkennen und durch entsprechende Maßnahmen vorzubeugen. Besonders die Wichtigkeit des Schlafes wurde dabei besonders betont, denn wenn ein Mensch längere Zeit ohne Schlaf verbringt, trägt dies zu einer neuen Krise bei oder wird sogar zum Auslöser derselben. Weitere wichtige Faktoren sind, das Umfeld mit einzubeziehen, aber auch über ausreichende positive Möglichkeiten der Lebensgestaltung zu verfügen.

Auch von den Teilnehmern wurde dabei betont, wie wichtig es ist, gute Beziehungen zu anderen Menschen zu haben, die verständnisvoll mit den Sorgen und Nöten umgehen können, die letztlich Teil eines jeden Menschseins sind. Gleichzeitig kann es auch wichtig sein, Menschen in Krisen Grenzen zu setzen, genauso wie es für Menschen in Krisen wichtig sein kann, selbst solche zu setzen und nicht jedes Recht auf Selbstbestimmung aufzugeben.

Ebenfalls wichtig ist es für Menschen, die andere in der Krise begleiten, darauf zu achten, dass sie sich nicht überfordern. Dabei ist die Kompetenz zur Krisenbegleitung etwas, das durch die gemachten Erfahrungen wächst.

Hervorgehoben wurde auch, dass Menschen sehr unterschiedliche Bedürfnisse haben und während manche Menschen in der Krise besonders auf zwischenmenschliche Unterstützung angewiesen sind, tendieren andere möglicherweise dazu, sich zunächst einmal zurück zu ziehen. Auch dies gilt es zu respektieren.

Positiv fiel auch die Bilanz zum Thema Gewalt in der Krisenbegleitung aus. So kam es in den 22 Jahren, in denen das WIR in Bochum existiert, nur ein einziges Mal zu einem ernsthaften gewalttätigen Konflikt, der ebenfalls beigelegt werden konnte.

Eine Teilnehmerin brachte ein anschauliches Beispiel dafür, dass auch ein sehr erregter und bedrohlich wirkender Mensch durch das einfühlsame Gespräch und Zuhören durch eine Pflegerin beruhigt werden konnte und so eine anstehende Fixierung vermieden werden konnte.

So ist die eigene Gelassenheit eine der Voraussetzungen, um anderen Menschen in der Krise Hilfe leisten zu können. Insgesamt wurden bei dem Seminar zahlreiche Anregungen zur Krisenbegleitung gegeben, die durch wichtige Beiträge der Teilnehmer ergänzt wurden, was zu einem lebendigen Verständnis der Krisenbegleitung für alle beitrug.

Die Hoffnung trägt

herausgegeben von Michael Schulz und Gianfranco Zuaboni mit Fotos von Werner Krüper



In dem Buch berichten 25 psychiatri-
erfahrene Menschen über ihren Le-
bensweg. Es sind zwei Drittel Frauen
und ein Drittel Männer, die auf drei bis
acht Seiten jeweils von sich erzählen,
von ihren Krisen und Schicksalsschlä-
gen, von ihren Panikattacken z. B.
oder sonstigen psychischen Leiden. Es
geht den Autoren dabei nicht darum zu
klagen, sondern sie beschreiben, wie
sie aus absoluter Hoffnungslosigkeit
und Abhängigkeit vom psychiatrischen
System herausgekommen sind und ihr
Leben wieder selbst gestaltet haben.

Dabei legen sie besonderen Wert dar-
auf auszuführen, was eigentlich die
Wende zum Guten in ihrem Leben be-
wirkt hat, die Bemerkung eines Arztes,
die anerkennenden Worte eines The-
rapeuten, Arbeit oder ausfüllende Be-
schäftigung zu finden und... und... Am
Ende jedes Artikels sind diese Punkte
nochmals schlagwortartig zusammen-
gefasst. Auffallend ist, dass mehr als
die Hälfte der Autoren schreiben, von
einer EX.IN- Ausbildung profitiert zu
haben und teilweise auch als Gene-
sungshelferInnen in ambulanten oder
klinischen Einrichtungen tätig zu sein.

Fast alle Autoren beschreiben ihre
anfängliche Situation als „psychische
Erkrankung“ und was dann folgt, als
„Recovery“- Weg, als „Heilung“,
„Gesundung“ oder „Genesung“. Die
Begriffe werden synonym verwendet.
Dabei ist es kein Thema und also auch
keine Lebensziel, sich am Ende als
„gesund“ oder als „geheilt“ zu fühlen
oder auch nur als symptom- oder me-
dikamentenfrei. Der Weg besser oder
vielmehr subjektiv zufrieden zu leben,

das ist das Ziel, nicht irgendwelchen
abstrakten Normen zu genügen, die
vielleicht unerreichbar sind.

Das Buch sieht durch sein quadra-
tisches Format 19,5x19,5 cm schon
äußerlich ansprechend und besonders
aus. Jeder Geschichte ist ein Foto
des Autors/der Autorin vorangestellt.
Dabei sind die Fotos ganz unterschied-
lich, manche Personen werden im Por-
trät gezeigt, manche bei ihren Hobbys
oder auch verdeckt im Wald oder von
rückwärts beim Joggen. Bei der schö-
nen Aufmachung blättert man gern
in dem Buch und lässt sich von den
positiven Einstellungen der Autoren
einfangen. *ribo*

Die Hoffnung trägt

Psychisch erkrankte Menschen
und ihre Recoverygeschichten
Hg. Michael Schulz
& Gianfranco Zuaboni
gebunden, 192 Seiten, 24,95 €
ISBN-Print: 978-3-86739-090-3
ISBN-Pdf: 978-3-86739-759-9
BALANCE buch + medien verlag,
Köln 2014

Gedenken an die Psychiatrietoten 2014

Auch in diesem Jahr fanden am 2. Oktober in Bochum und
Köln wieder Demonstrationen zum Gedenken an die Psychi-
atrietoten statt. Die erheblich verkürzte Lebenszeit von Men-
schen bei denen eine „psychische Krankheit diagnostiziert
wurde – eine Studie kommt zu dem Ergebnis das diese bei so
diagnostizierten Menschen 25 Jahre kürzer ist als der statisti-
sche Durchschnitt- sollte zu denken geben und dazu beitragen
die in der Psychiatrie üblichen Behandlungsmethoden zu hin-
terfragen. Ins besonders die bekannten schweren Nebenwir-
kungen der dort angewandten Psychopharmaka sollten Anlass
dazu geben zu erforschen inwieweit die damit verbundenen
Risiken vertretbar sind.





Fest in der Alsenstraße



Psychiatriekritische Selbsthilfegruppe in Münster

Treffen jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
um 17:00 - 19:00 Uhr,
Paritätisches Zentrum, Dahlweg 112, Raum 15, Münster.
Kontakt Tel.: 0251 / 609 33230 (Selbsthilfekontaktstelle)
oder direkt per Mail kritische.gruppe@posteo.de

Das Fest ist ein Familienfest und wurde zum 6. Mal ausgerichtet vom Verein Wohnzimmer Alsenstraße e. V., Bochum. Der Verein trafen sich mit Außenstehenden, die beim Fest mitmachen wollten, Donnerstags im Haus der Begegnung in der Alsenstraße. Dort stellten auch wir uns vor. Nach vielem Hin und Her stand das Fest auf der Kippe, doch alle Beteiligten waren für das Fest. Es gab diesmal sehr viel höhere Auflagen seitens der Stadt, wie das Fest aufzubauen sei.

Am Tag des Festes trafen wir uns in der LPE-Geschäftsstelle zwischen 9 und 10 Uhr, um die Sachen für unseren Stand - das Fest begann um 11 Uhr - in die Alsenstraße zu bringen und aufzubauen. Es waren viele fleißige Helfer dabei - Gabor, Danny, Knut, Martin, Günther, so wie Nikola und ich. Später kamen noch hinzu Matthias, Carl und Sabine. Danny hatte nur Sachen gebracht, der Rest der Mannschaft hat am Stand mitgeholfen - einige mit Anlaufschwierigkeiten.

Wir bauten gerade auf, da kamen schon die ersten Besucher die einen Kaffee haben wollten - den wir für 50 Cent anboten und den ganzen Tag ausschenkten. Erst ab 15 Uhr, als die zweite Schicht da war und die Besucherzahl sehr zunahm, wir mit unseren Flyer und Plakate erkannt wurden, auf die Straße gingen, die Besucher ansprachen und ihnen Flyer in die Hand drückten, lief es sehr gut. Viele Besucher interessierten sich für unsere Ziele - Interessenten kamen teils aus Pflege- und Betreuungsberufen.

Obwohl das Familienfest bis 22 Uhr weiter lief, beendeten wir unseren Stand bereits um 20 Uhr. In der LPE-Geschäftsstelle angekommen ließen einige von uns die Geschehnisse des Tages Revue passieren. Die Erkenntnis unser aller - ES WAR EIN VOLLER ERFOLG und freuen uns aus nächste Jahr 2015!!!.

<http://www.mahnwache-bochum.de/projekte/alsenstrassen-fest-no-6/projekte-psychiatrieerfahrene-nrw/>



Online-Forum für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Psychiatrie-Erfahrung

Liebe Selbsthilfe-Aktive,
liebe Angehörige, liebe professionell
in der Psychiatrie Tätige,

mit Rückenwind durch den Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. ist in Eigenregie junger Psychiatrie-Erfahrener ein Forum zum Thema Psychiatrie und Krisen für unsere Altersgruppe entstanden: www.kjp-forum.de Es soll von nun an nicht nur zum Erfahrungsaustausch einladen, sondern auch zur eigeninitiativen Vernetzung in Selbsthilfegruppen und/oder Erfahrenen-Vereinen motivieren.

Das Forum ist moderiert, hat Unterbereiche für Psychiatrie-Erfahrene, Eltern und Geschwister sowie jeweils einen geschützten Bereich für Erfahrene und Angehörige. Weitere Flyer zur Auslage in Selbsthilfe-Anlaufstellen, auf Veranstaltungen, in Kliniken, Ambulanzen und Beratungsstellen oder zur Beilage in den Mitgliederzeitschriften können werden (auch als pdf) unter: kjp.forum@gmail.com

Es wünscht weiterhin viel Freude
bei eurem Engagement *Kristina Dernbach*



Diogenes 2.0
Geh mir ein bisschen aus der Sonne!
Ich lass mich nicht beschatten.

(Karikatur: Jami).



Wo bekomme ich Pfand für diese „Flasche“?

(Karikatur: Jami).

Neues im Netz

Der Vortrag, den **Peter Lehmann** auf der BPE-Jahrestagung 2014 in Kassel gehalten hat, steht im Netz unter

<http://www.antipsychiatrieverlag.de/artikel/recht/pdf/krise2014.pdf>

Volkmar Aderhold vom Institut für Sozialpsychiatrie an der Universität Greifswald hat einen neuen Artikel erfaßt zum Thema „Neuroleptika minimal - warum und wie“. Er ist 53 Seiten lang plus einem ausführlichen Literatur-Verzeichnis, z. B. zu finden auf den Internet-Seiten der DGSP (Deutsche Gesellschaft für soziale Psychiatrie) unter www.dgsp-ev.de/neuroleptika-debatte.html

Der **Vorstand des BPE e.V.** hat eine Broschüre zusammengestellt mit dem Thema „Hinter verschlossenen Türen - Zwang und Gewalt in deutschen Psychiatrien“. Sie ist auf der Internetseite des BPE (www.bpe-online.de) zu finden unter „Berichte über Zwangsbehandlungen“.

Matthias Seibt hat Kurzvideos zu psychiatrischen Themen bei YouTube ins Netz gestellt, z. B. „Die drei Hauptwirkungen der Psychopharmaka“ unter <http://youtu.be/kyoluQvarXk>. Weitere Videos siehe dort.



Umfrage: Psychiatrie aus Sicht Erfahrener

Ausgewertet wurden 38 Fragebögen. Die auffälligsten Antworten wurden in Klammern in % umgerechnet. Zusammenfassend lässt sich sagen: Die weitaus meisten psychiatriee erfahrenen Menschen fühlen sich laut dieser Umfrage durch das Psych KG bedroht (65,8 %), brauchen in seelischer Not vor allem zwischenmenschliche Hilfe (65,8 %), führen ihr Leiden vor allem auf ihre Situation/Lebensgeschichte zurück (76,3%) und sind eher enttäuscht von der Behandlung, die sie in der Psychiatrie erlebt haben (siehe dazu Fragen 3, 5 und 9). Wir hoffen, dass diese Ergebnisse zum Nachdenken anregen, inwiefern die Behandlung in der Psychiatrie in der Lage ist, den Menschen die Hilfe geben zu können, die sie brauchen.

Die von uns durchgeführte Umfrage, die wir auch bei Selbsthilfetagen und bei der BPE- Jahresversammlung fortgesetzt haben, ergab im Detail folgendes Ergebnis:



1. Durch das PsychKG fühle ich mich
- sicherer :5
- bedroht : 25 (65,8 %)
- keine Angabe : 8

2. Die Einnahme von Psychopharmaka zur Behandlung war/ist für mich
- eine Hilfe : 12
- eine zusätzliche Belastung : 26 (63,4% von 41)
- keine Angabe: 3
(dreimal wurden beide Antworten angekreuzt)

3 .In der Psychiatrie arbeiten überwiegend Menschen, die
- mich verständnisvoll bei meinen seelischen Problemen begleitet haben: 8
- denen es schwer fällt, auf seelische Probleme mit Verständnis zu reagieren : 21 (55,2%)
- keine Angabe : 9

4. Menschen in seelischen Notlagen brauchen vor allem
- zwischenmenschliche Hilfe: 26 (68,4)
- passende Medikamente:

- beide genannten Punkte: 10
- keine Angabe: 2

5. Die zwischenmenschliche Unterstützung durch das Personal und die behandelnden Ärzte in der Psychiatrie ist (Es gab 2 Varianten von Fragebögen bei dieser Frage (einmal wurden zwei Antworten angekreuzt)
- gut : 2
- ausreichend : 7
- mangelhaft : 22 (64,7% von Variante 1)
- keine Angabe : 3

2. Variante Frage 5.:
Das Verhalten von Personal und Ärzten in der Psychiatrie habe ich überwiegend erlebt als:
- hilfreiche Unterstützung: 1
- zusätzliche Belastung: 3
- keine Angabe : 1

6. Hilfreich in der Psychiatrie waren für mich vor allem meine Mitpatienten (einmal wurden zwei Antworten angekreuzt)
- zutreffend : 22 (56,4% von 39)

- nicht zutreffend : 6
- keine Angabe : 11

7. Die wesentlichsten Ursachen für seelisches Leiden sind nach meiner Meinung zurückzuführen auf
- organische Störungen:
- auf die Situation/Lebensgeschichte des Betroffenen: 29 (76,3%)
- beide genannten Punkte : 8
- keine Angabe : 1

8. Meine psychiatrische Diagnose betrachte ich als
- zutreffende Erklärung : 5
- stigmatisierende Bewertung : 21 (55,3%)
- keine Angabe : 12

9. Die Versorgung von Menschen mit seelischem Leiden in Deutschland halte ich für
- sehr gut : 2
- zufriedenstellend : 1
- ausreichend : 8
- mangelhaft : 24 (63,2%)
- keine Angabe : 3

der Reporter

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

Veranstaltungen

- **Sa. 29.11.2014; 11-15 Uhr Bochum**
Anlaufstelle Westfalen, Wittenerstr. 87
Seminar zum Thema „Selbstbestim-
mung durch Patientenverfügung“ ge-
leitet von Matthias Seibt, Anmeldung
erforderlich unter 0212-53 641!
(Details siehe Seite 28)

- **So. 30.11.2014 in Köln**
11-15 Uhr. Anlaufstelle Rheinland,
Graf-Adolf-Straße 77. Seminar zum
Thema „Selbstbestimmung durch Pati-
entenverfügung“ geleitet von Matthias
Seibt, Anmeldung erforderlich unter
0212-53 641! (Details siehe Seite 28)

- **Mi. 10.12. 2014 in Aachen**
Vortrag von Rechtsanwalt Dr. Schnei-
der-Addae-Mensah aus Karlsruhe.
18 Uhr, VHS Aachen - Ort wie oben.

- **So. 14.12.2014; in Köln**
11.30-17.30 Uhr, Anlaufstelle Rhein-
land, Graf-Adolf- Straße 77. Seminar
zum Thema „Basiswissen Psychophar-
maka“ geleitet von Matthias Seibt,
Anmeldung erforderlich unter Tel.
0212-53 641!

- **Sa. 21.03.2015 in Köln**
11.30 Uhr bis 17 Uhr Selbsthilfetag
im BZT in Köln- Ehrenfeld zum The-
ma „Leben und Krisen meistern“



Bundesverband
Psychiatrie-Erfahrener e.V

Geschäftsstelle

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

Geschäftsstelle, Mitgliederanfragen,
Pressekontakt und Auskünfte zu
Betreuungsrecht, Patientenrechten,
Unterbringungsrecht und Voraus-ver-
fügungen, Informationen und Beratung
zum Umgang mit Krisen und Krisen-
begleitung
Mo + Do 10 – 13 Uhr:
Eleanor Cotterell

Anlaufstelle Rheinland

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

- Kreativgruppe, in der man vonein-
ander lernen kann. Materialien selbst
mitbringen, jeden 2. Dienstag im Mo-
nat von 15-18 Uhr.
- Frauengruppe „Aktiv für den Selbst-
wert“, jeden 1. Donnerstag im Monat
von 16-18 Uhr.
- Achtsamkeitsgruppe, jeden 2. Don-
nerstag im Monat von 16-18 Uhr.
- Genesungsbegleitung für die Seele
mit Bärbel, jeden 2. + 4. Donnerstag
im Monat ab 19 Uhr.

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

Selbstbestimmung durch Patientenverfügung

Patverfü®

Geisteskrank?

Ihre eigene Entscheidung!

BoWill – Behandlung wie ich sie will

Seit über 5 Jahren gibt es die Möglichkeit, ein ob und wie medizinischer Behandlung rechtsverbindlich festzulegen. Und zwar auch gegenüber der Psychiatrie, die den eigenen Willen allzu häufig abspricht. Eine Patientenverfügung in Sachen Psychiatrie ermöglicht, Selbstbestimmung und Patientenwillen zu bewahren.

Spezielle Patientenverfügungen für die Psychiatrie sind die PatVerfü®, mit der Diagnosen und Zwangsmaßnahmen ausgeschlossen werden und die Bochumer Willenserklärung, die es ermöglicht eine psychiatrische Behandlung nach dem eigenen Willen zu gestalten.

Referenten: Matthias Seibt, Psychopharmaka Berater des BPE, Martin Lindheimer,
Koordinator der Kölner Anlaufstelle Rheinland.

Samstag 29.11.2014 Bochum

11-15 Uhr, Anlaufstelle Westfalen des LPE NRW
Wittener Str. 87, Haltestelle Lohring

Sonntag 30.11.2014 Köln

11-15 Uhr, Anlaufstelle Rheinland des LPE NRW
Graf-Adolf-Str. 77, nahe Bahnhof Köln-Mülheim

Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist nur nach Anmeldung beim LPE NRW unter Tel. 0212/53 641 oder per E-Mail an cornelius.kunst@gmx.de möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind vorab 10 € Reuegeld auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: Konto Nr. 83 74 900 bei der Bank für Sozialwirtschaft BLZ 370 205 00. Anfahrt, Essen und Übernachtung bitte bei der Anmeldung erfragen.